

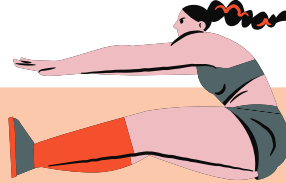


SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

# ŠIAULIŲ „SAULĖTEKIO“ GIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO REZULTATŲ ANALIZĖ 2022 - 2023 mokslo metų duomenys



**„Flamingas“**  
(pusiausvyrai nustatyti)



**„Sėstis ir siekti“**  
(lankstumui nustatyti)



**„Šuolis į tolį iš vietos“**  
(kojų raumenų jėgai  
nustatyti)



**„Kybojimas sulenktomis  
rankomis“** (raumenų  
ištvermei nustatyti)

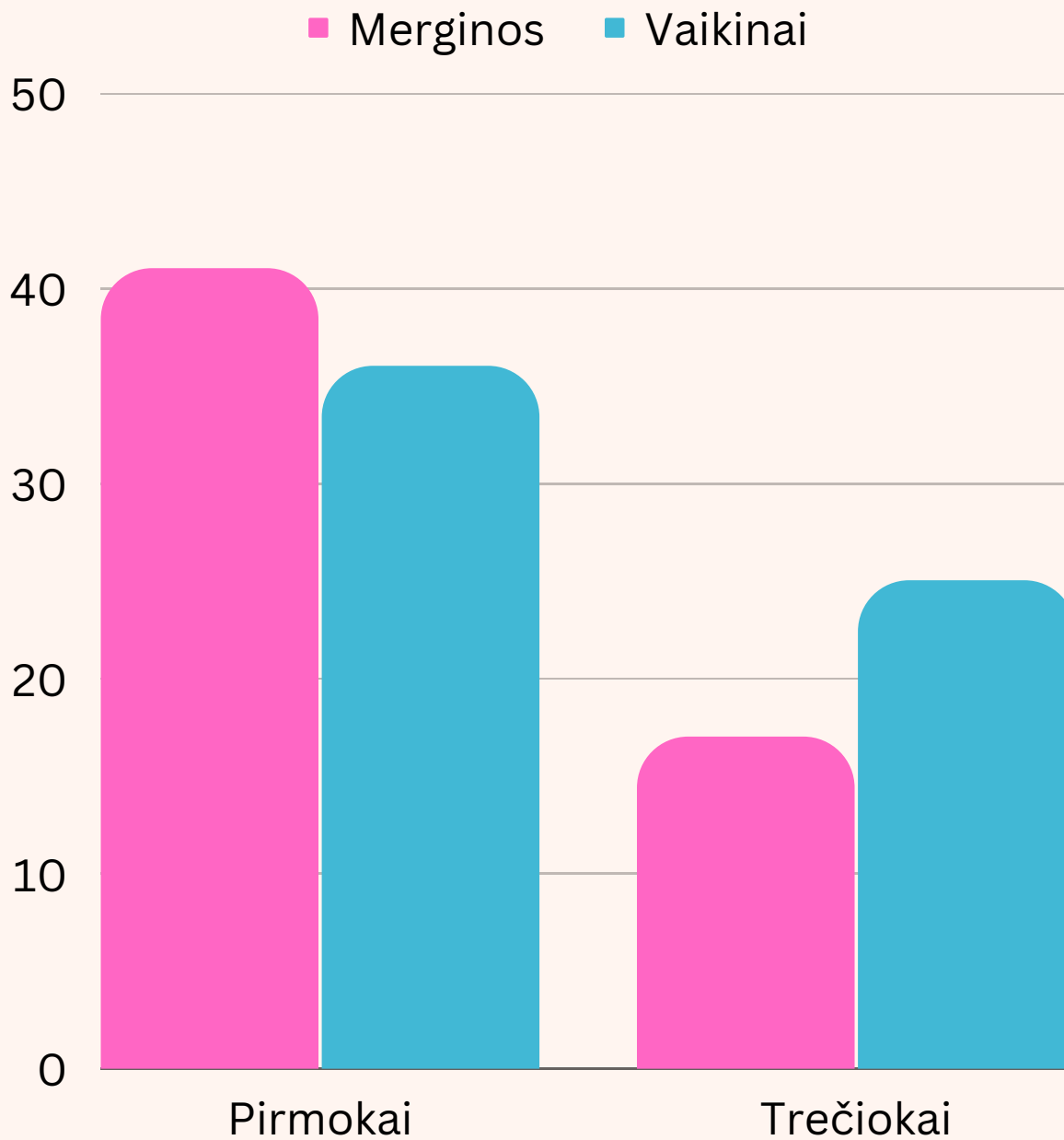


**„10 x 5 m bėgimas  
šaudykle“** (greitumui,  
vikrumui nustatyti)



**„20 m bėgimas  
šaudykle“** (širdies ir  
kraujagyslių sistemos  
pajėgumui nustatyti)

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMUOSE DALYVAVO 77 GIMNAZIJOS  
PIRMOKAI, 42 TREČIOKAI (IŠ VISO 119 MOKINYS).



# MOKINIUI ATLIKUS FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, JŲ REZULTATAI PRISKIRIAMI VIENAI IŠ ŠIŲ FIZINIO PAJĖGUMO ZONŲ:

**„Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“**, kuris rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą



VISUOSE TESTUOSE Į ŽALIOS SPALVOS ZONĄ PATEKO 14 MOKINIŲ (6 MERGINOS IR 8 VAIKINAI)



**„Reikia tobulėti“ zona**, kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo



104 MOKINIŲ (75 PROC.) BENT VIENO TESTO REZULTATAS PATEKO Į GELTONOS SPALVOS ZONĄ.



**„Sveikatos rizikos zona“**, kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio



65 MOKINIŲ (55 PROC.) BENT VIENO TESTO REZULTATAS PATEKO Į RAUDONOS SPALVOS ZONĄ.



# TESTŲ REZULTATAI FIZINIO PAJĖGUMO ZONOSE PAGAL KLASES

## „Flamingas“



Didžiausias procentas mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš **3 kl.**

Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko **1 kl. mokinių,**

o į zoną „rizika sveikatai“ - **3 kl. mokinių.**

## „Sėstis ir siekti“



Didžiausias procentas mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš **3 kl.**

Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko **1 kl. mokinių,**

o į zoną „rizika sveikatai“ - **3 kl. mokinių.**

## „Šuolis į tolį iš vietos“



Didžiausias procentas mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš **1 kl.**

Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko **3 kl. mokinių,**

o į zoną „rizika sveikatai“ - **1 kl. mokinių.**

# TESTŲ REZULTATAI FIZINIO PAJĖGUMO ZONOSE PAGAL KLASES

## „Kybojimas sulenktomis rankomis“



Didžiausias procentas mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš **1 kl.**

Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko **3 kl. mokinių,**

o į zoną „rizika sveikatai“ - **1 kl. mokinių.**

*Labiausiai tobulintina mokinių fizinio pajėgumo ypatybė - raumenų ištvermė, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai 1-4 klasėse matomi atliekant testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“*

## „10 x 5 m bėgimas šaudykle“



Didžiausias procentas mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš **3 kl.**

Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko **1 kl. mokinių,**

ir į zoną „rizika sveikatai“ - **1 kl. mokinių.**

*Labiausiai tobulintina mokinių fizinio pajėgumo ypatybė - širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai 1-4 klasėse matomi atliekant testą „20 m bėgimas šaudykle“*

## „20 m bėgimas šaudykle“



Didžiausias procentas mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš **1 kl.**

Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko **3 kl. mokinių,**

o į zoną „rizika sveikatai“ - **3 kl. mokinių.**

# BENDROSIOS REKOMENDACIJOS



Siekiant išvengti nuovargio, sveikatos pažeidimų, nusivylimo ir atmetimo reakcijos, fizinio aktyvumo pratybių trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybių tikslai turėtų būti individualizuojami priklausomai nuo mokinio sveikatos, fizinės brandos, fizinio pajėgumo lygio, motyvacijos ir kitų veiksnių.



Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, mokiniams rekomenduojama per dieną ne mažiau 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo ar didelio intensyvumo fizine veikla.

Laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas. Sėdint prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniųjų įrenginių rekomenduojama praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną.



Rekomenduojama skatinti natūralų judėjimą: karstyti, šokinėti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir panašiai.



Fizinio aktyvumo pratybose dalyvaujantys mokiniai turėtų gerti pakankamai skysčių ir maitintis taip, kad gaunamų maisto medžiagų ir energijos kiekiai atitiktų energijos sąnaudas dalyvaujant fizinio aktyvumo pratybose, nes šie veiksniai yra gyvybiškai svarbūs raumenų veiklai ir atsigavimui po fizinio aktyvumo pratybių.

Rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą.

