



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

UOSTAMIESČIO PROGIMNAZIJA
MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ANALIZĖ
2023 M.

Parengė: mokykos sveikatos
spec. Diana Užgalienė



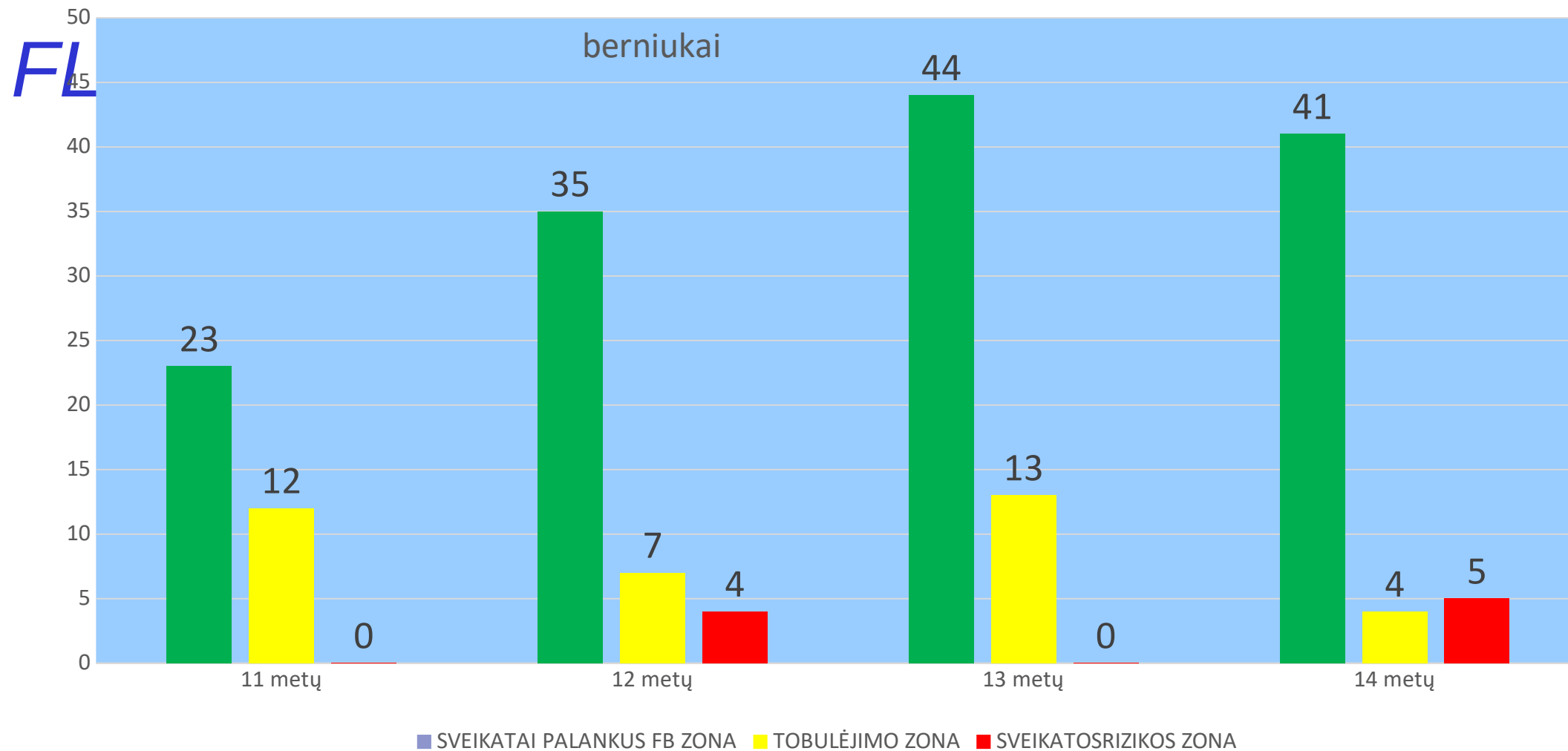
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

PROGIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ANALIZĖ ATLIKTA
REMIANTIS PROGIMNAZIJOS KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ ATLIKTA TAM TIKRŲ FIZINIŲ
UŽDUOČIŲ ATLIKIMO REZULTATAIS.

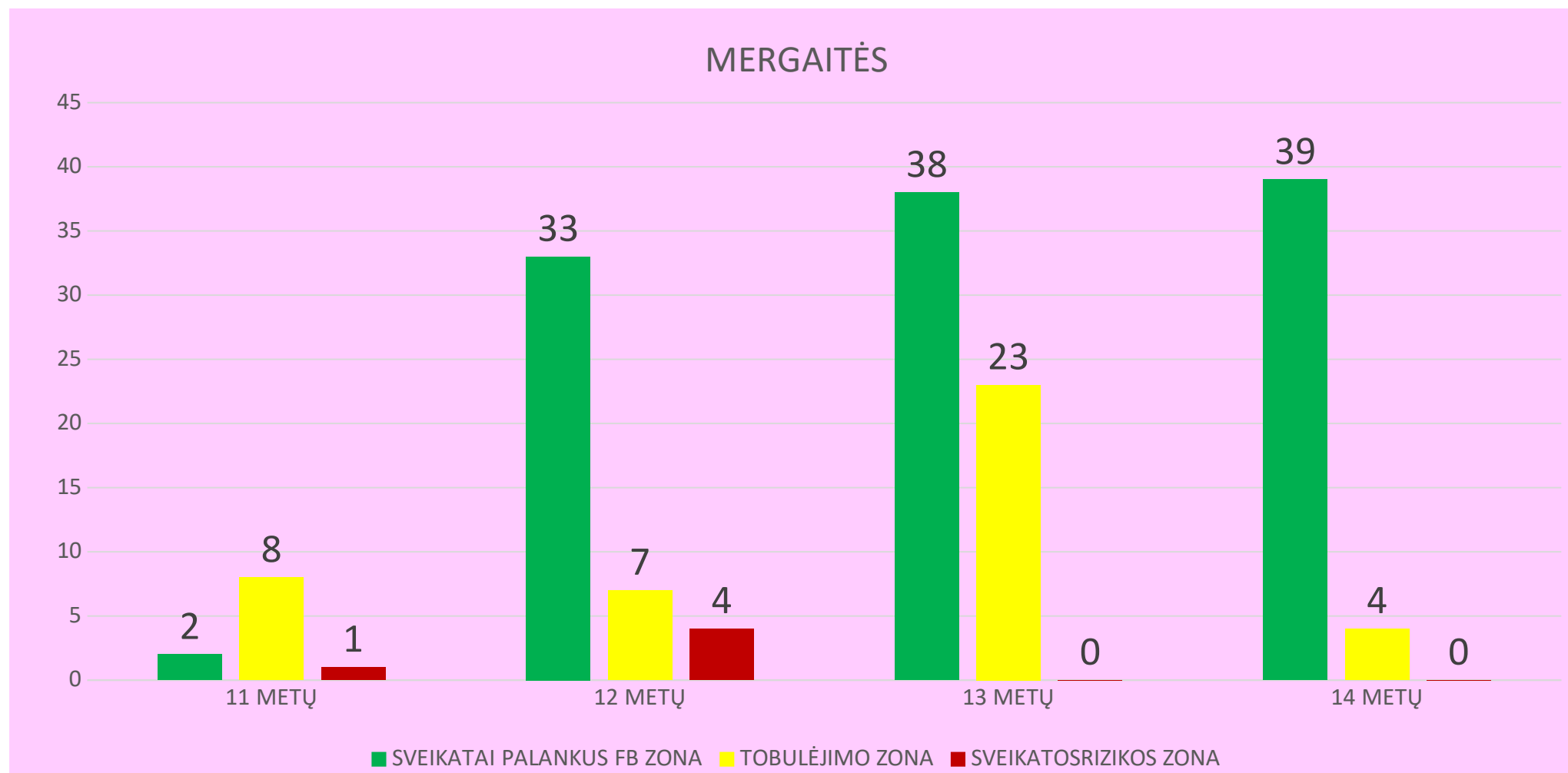
MOKINIŲ FIZINĮ TESTAVIMĄ ATLIKO :
PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ- KLASĖS MOKYTOJAS;
5-8 KLASIŲ MOKINIŲ- KŪNO KULTŪROS MOKYTOJAI.

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIAMS REIKĖJO ATLIKTI 4 PRATIMUS, 5-8 KLASIŲ MOKINIAMS 6
PRATIMUS.

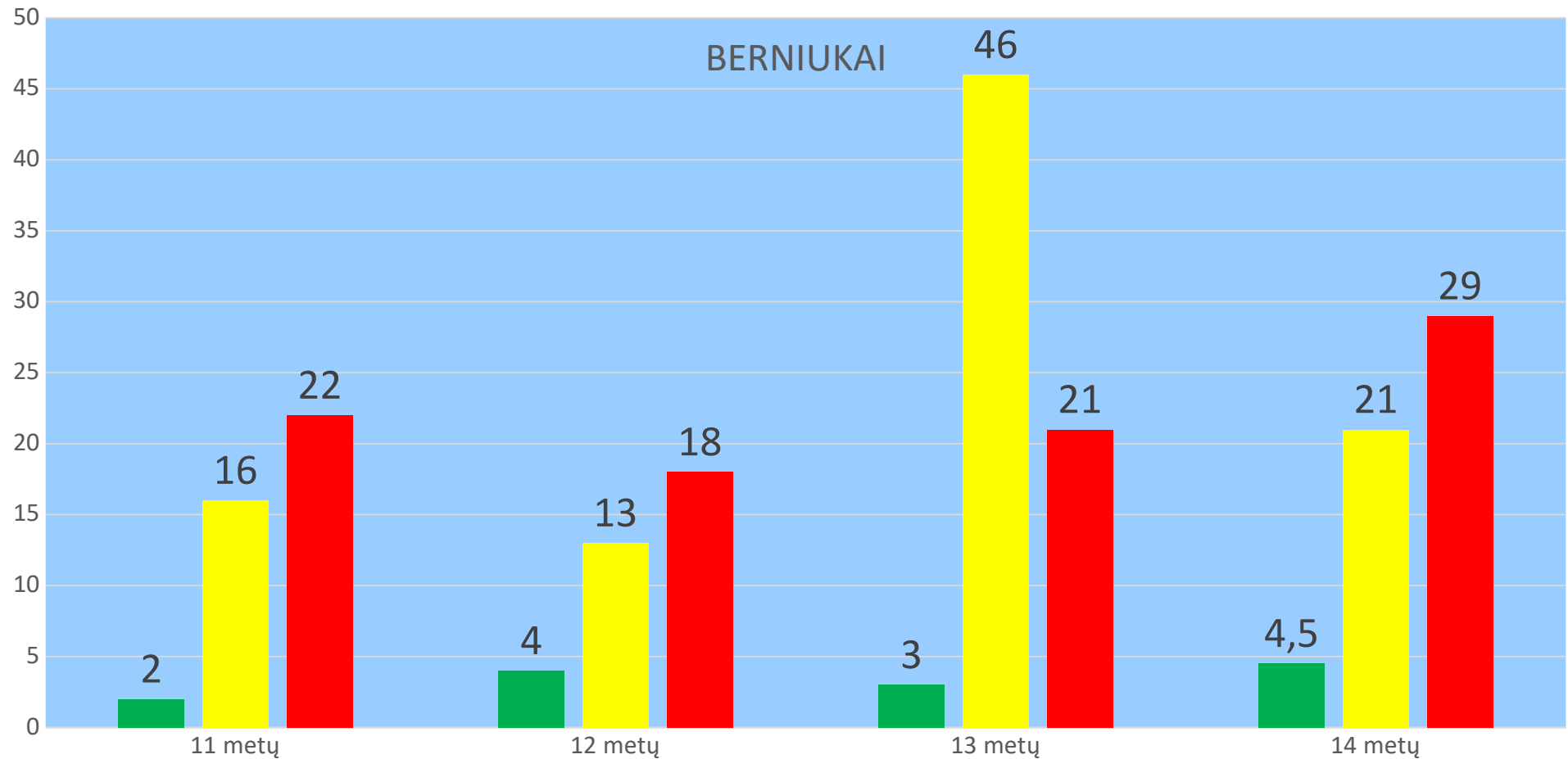
PUSIAUSVYROS PRATIMAS-



PUSIAUSVYROS PRATIMAS- FLAMINGAS

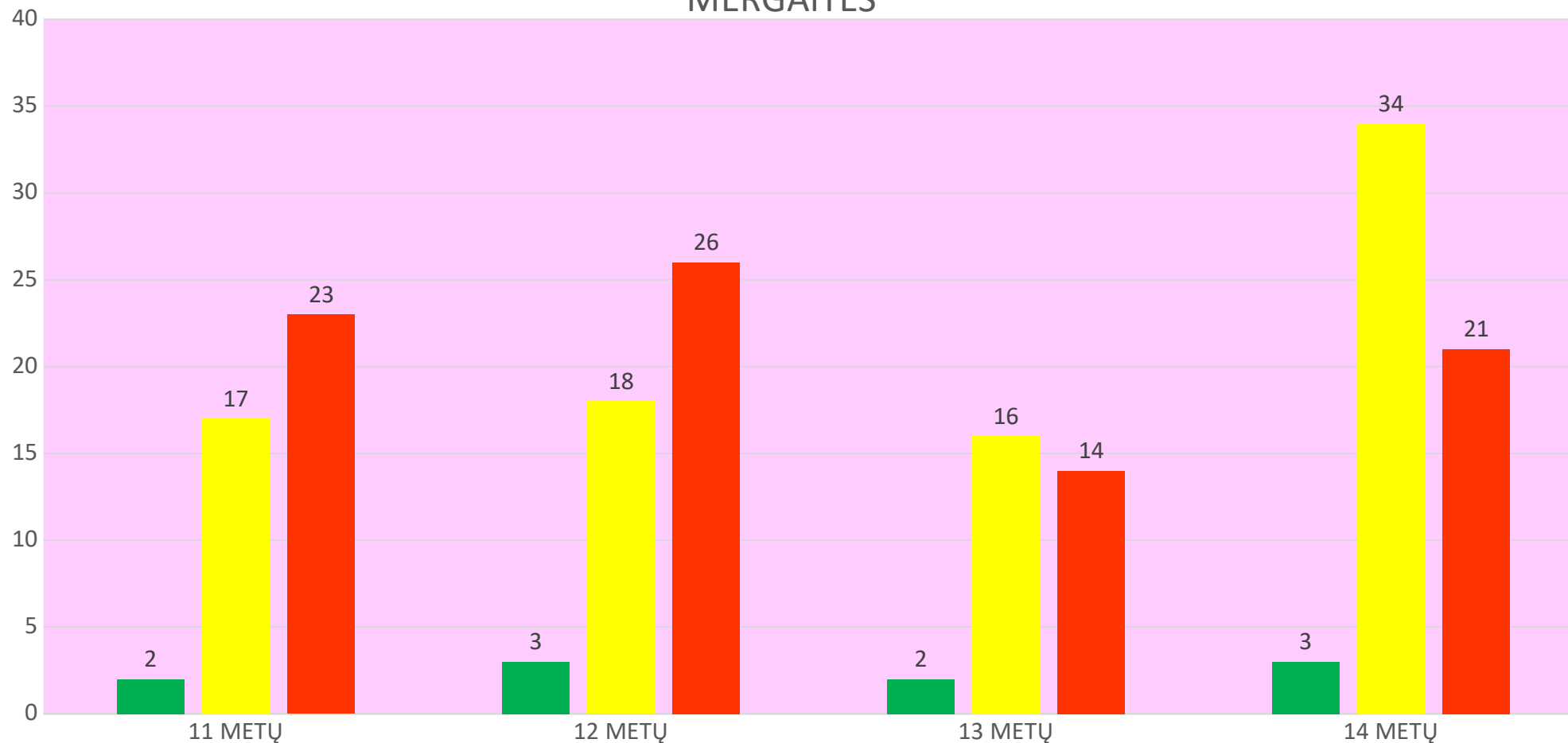


LANKSTUMO PRATIMAS- *SĖSTI-SIEKTI*



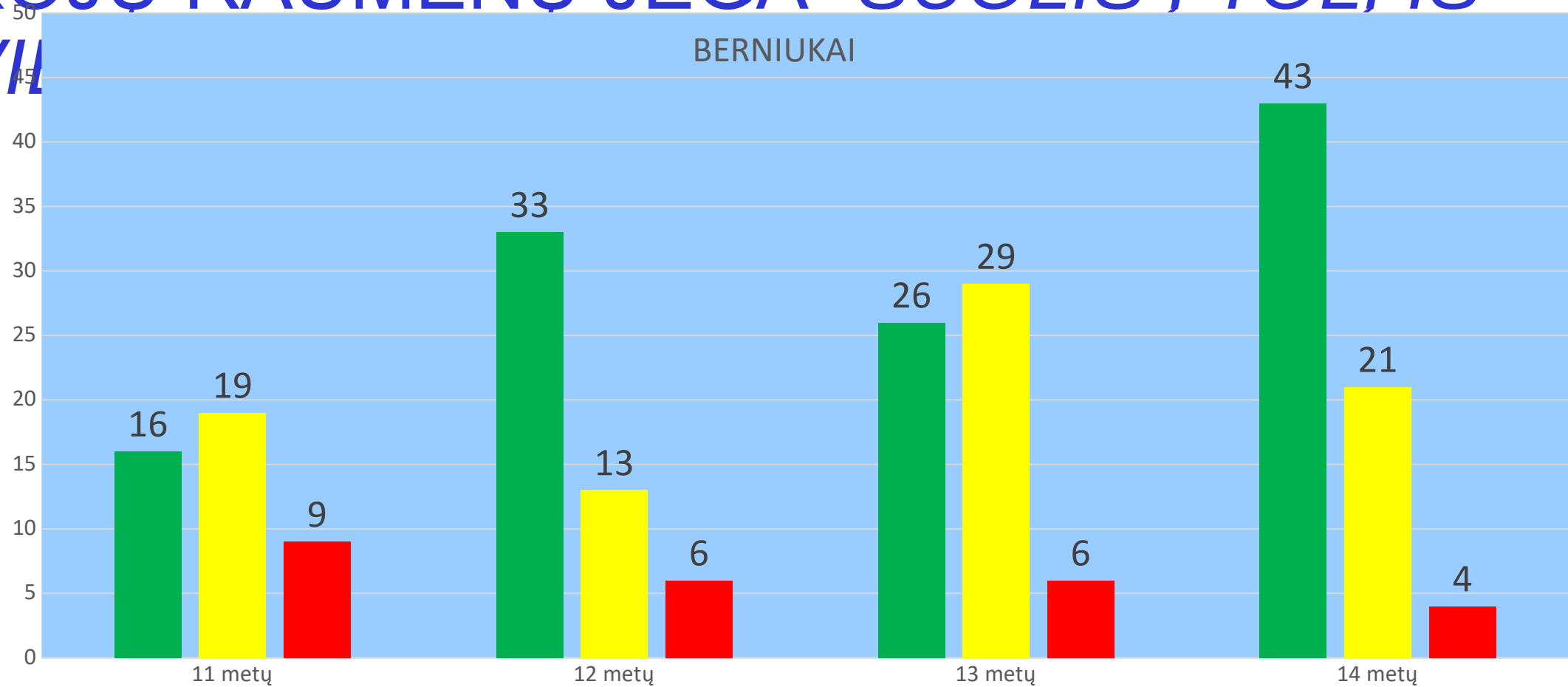
LANKSTUMO PRATIMAS- *SĒSTI- SIEKTI*

MERGAITĒS



KOJŲ RAUMENŲ JĖGA- ŠUOLIS / TOLĮ IŠ

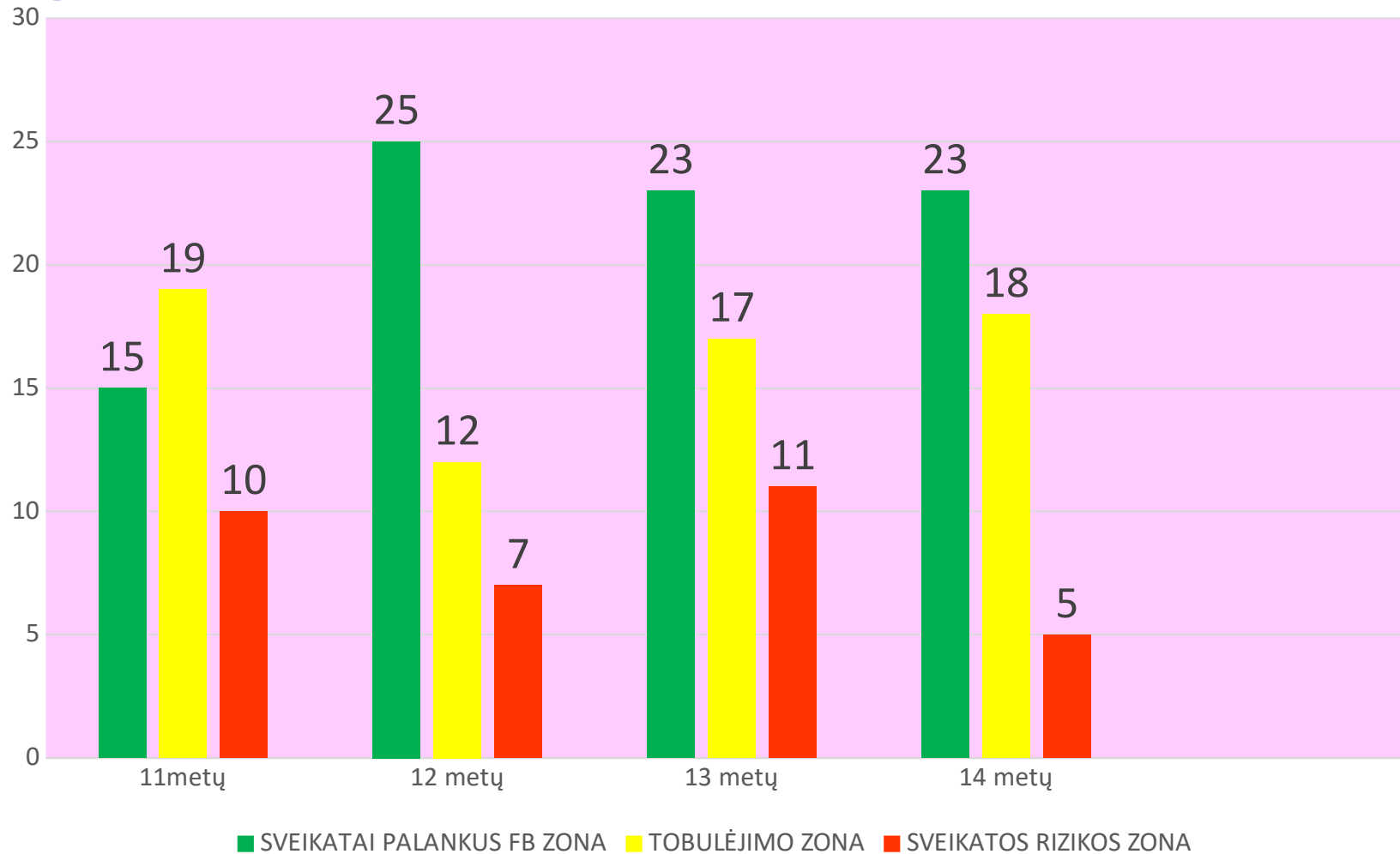
VII



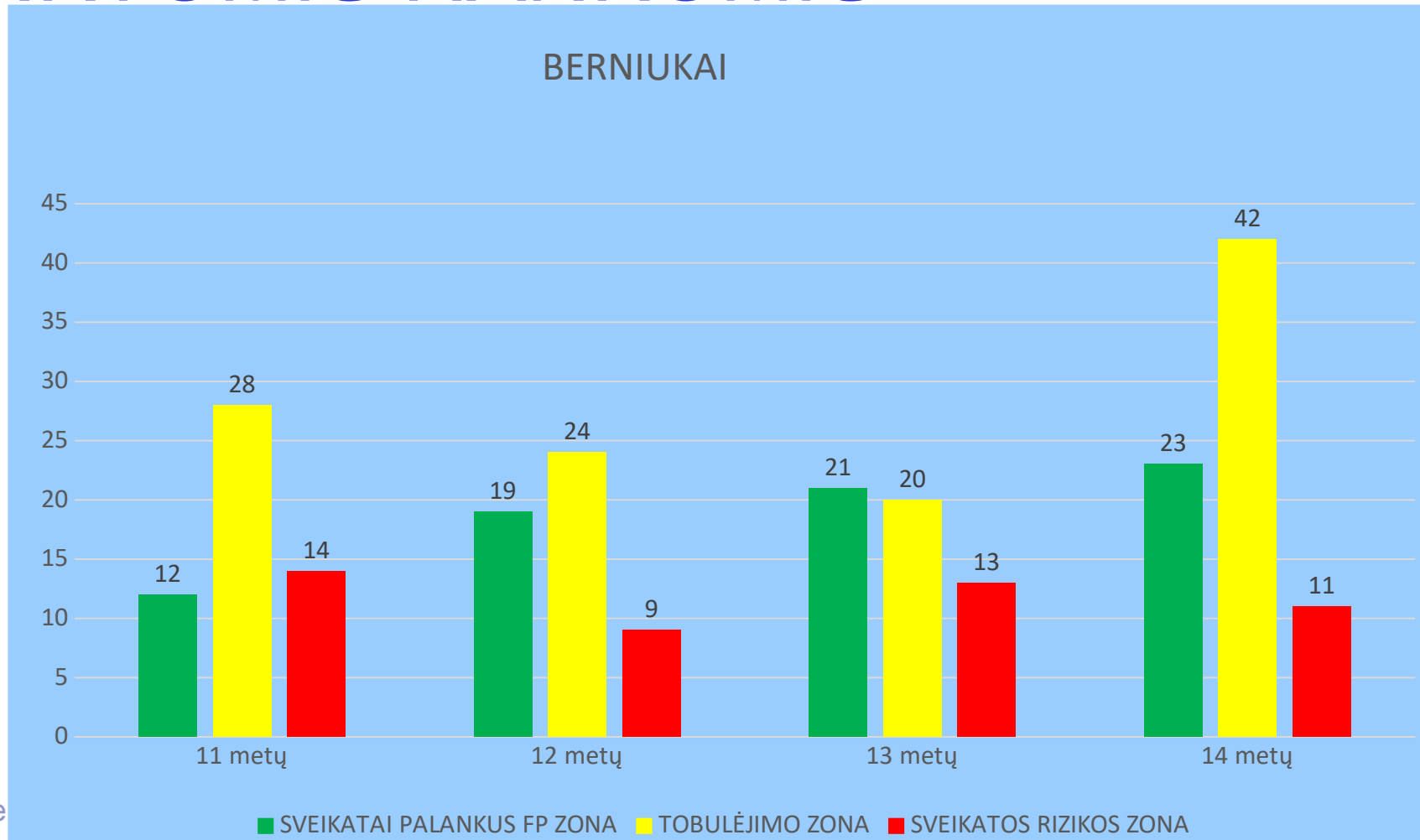
■ SVEIKATAI PALANKUS FB ZONA ■ TOBULĖJIMO ZONA ■ SVEIKATOS RIZIKOS ZONA

KOJŲ RAUMENŲ JĖGA- ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS

MERGAITĖS

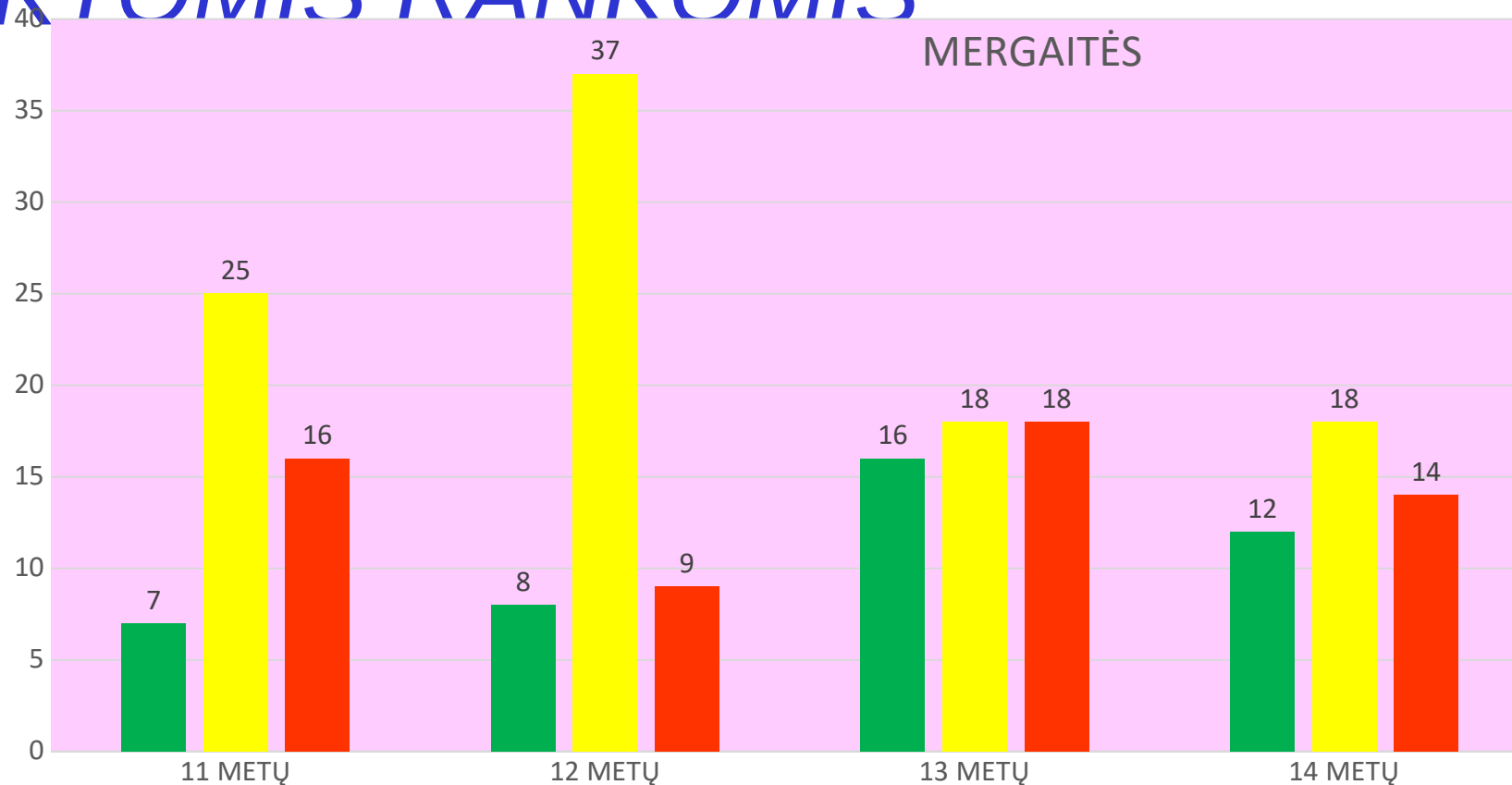


RANKŲ RAUMENŲ JĖGA- *KYBOJIMAS* *SULENKTOMIS RANKOMIS*

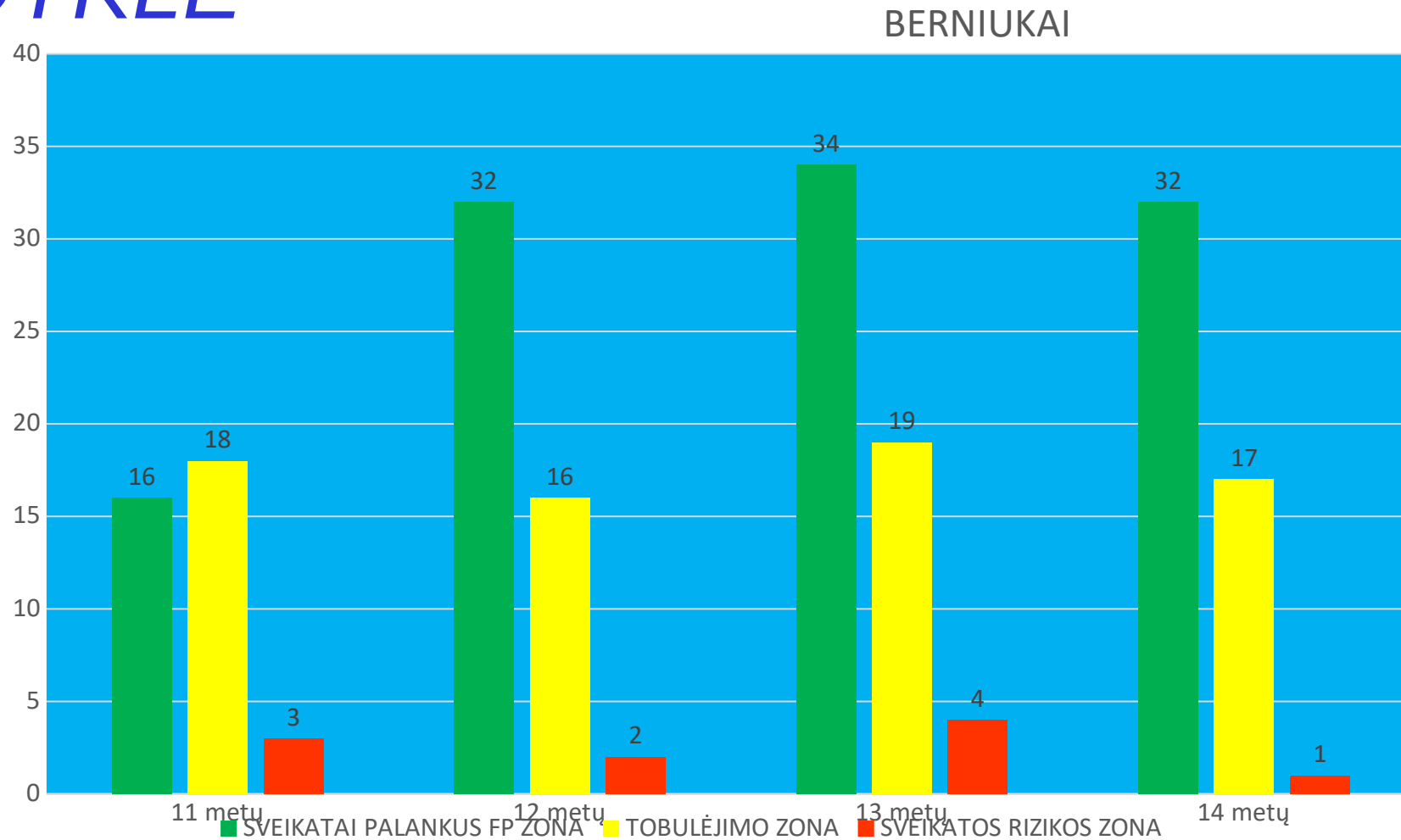


RANKŲ RAUMENŲ JĖGA- KYBOJIMAS

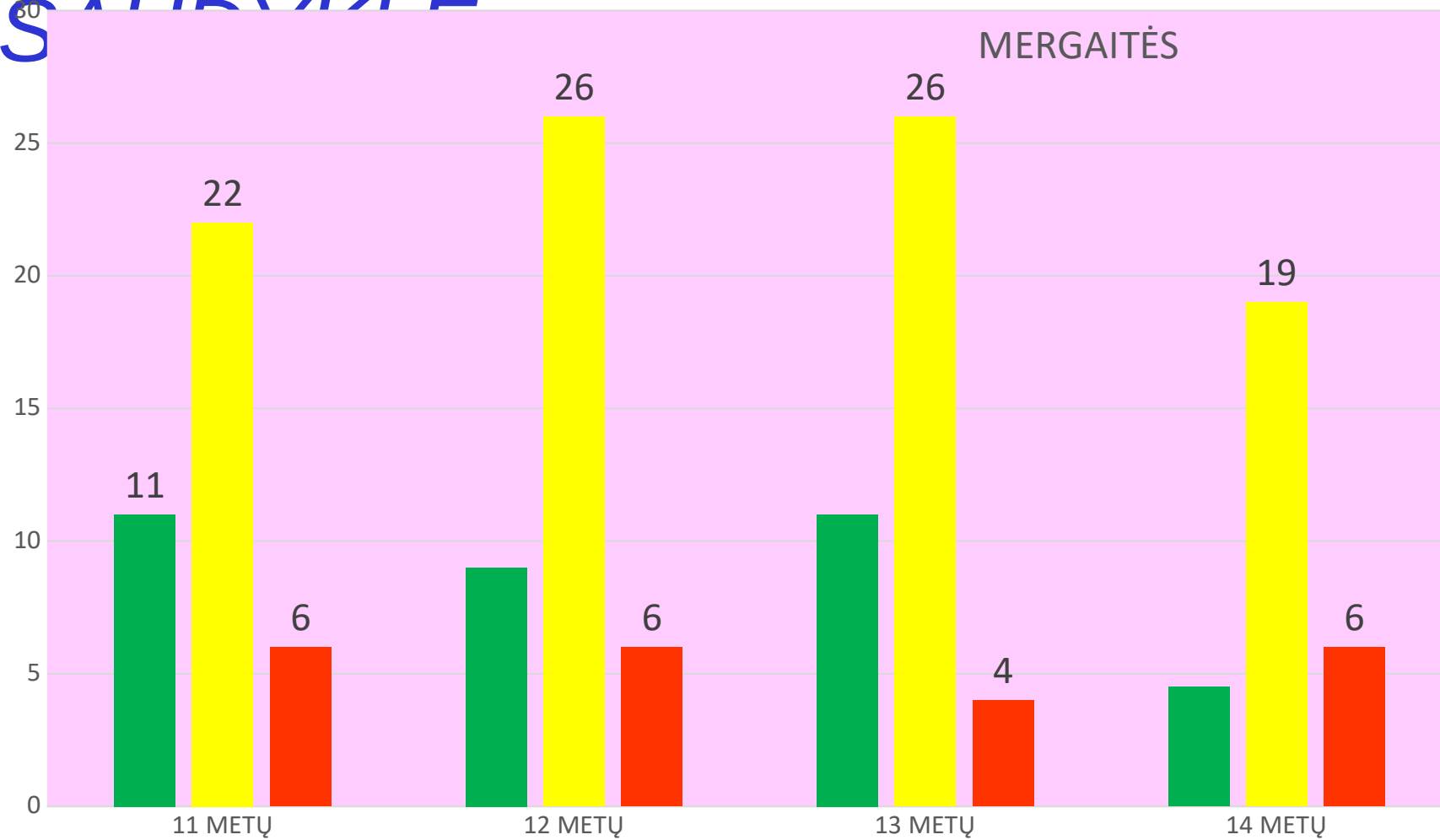
SULENKTOMIS RANKOMIS



GREITUMAS IR VIKRUMAS- 10x5 M BĒGIMAS ŠAUDYKLE

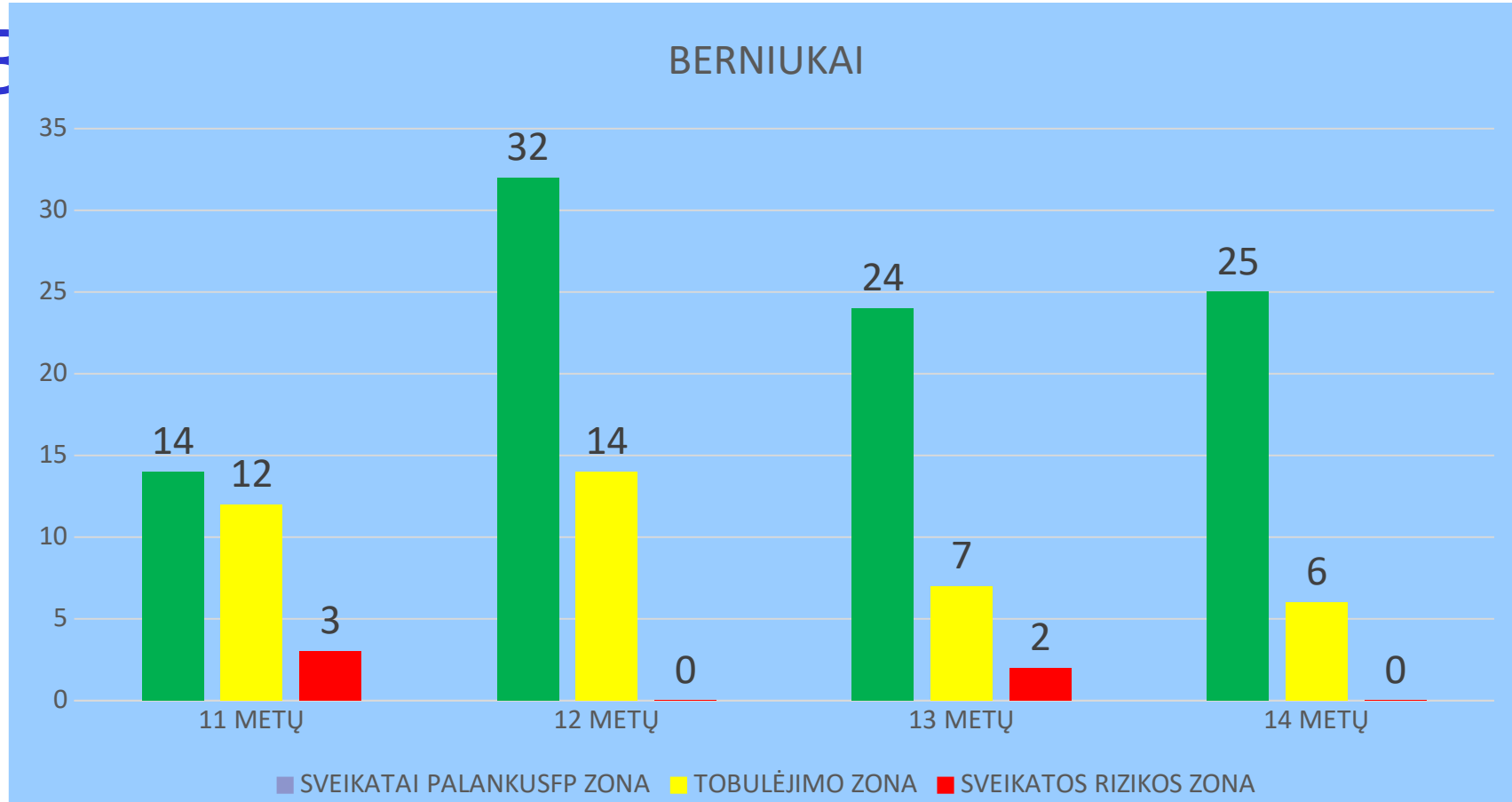


GREITUMAS IR VIKRUMAS- 10x5 M BĒGIMAS ŠĀDRIKĻĒ

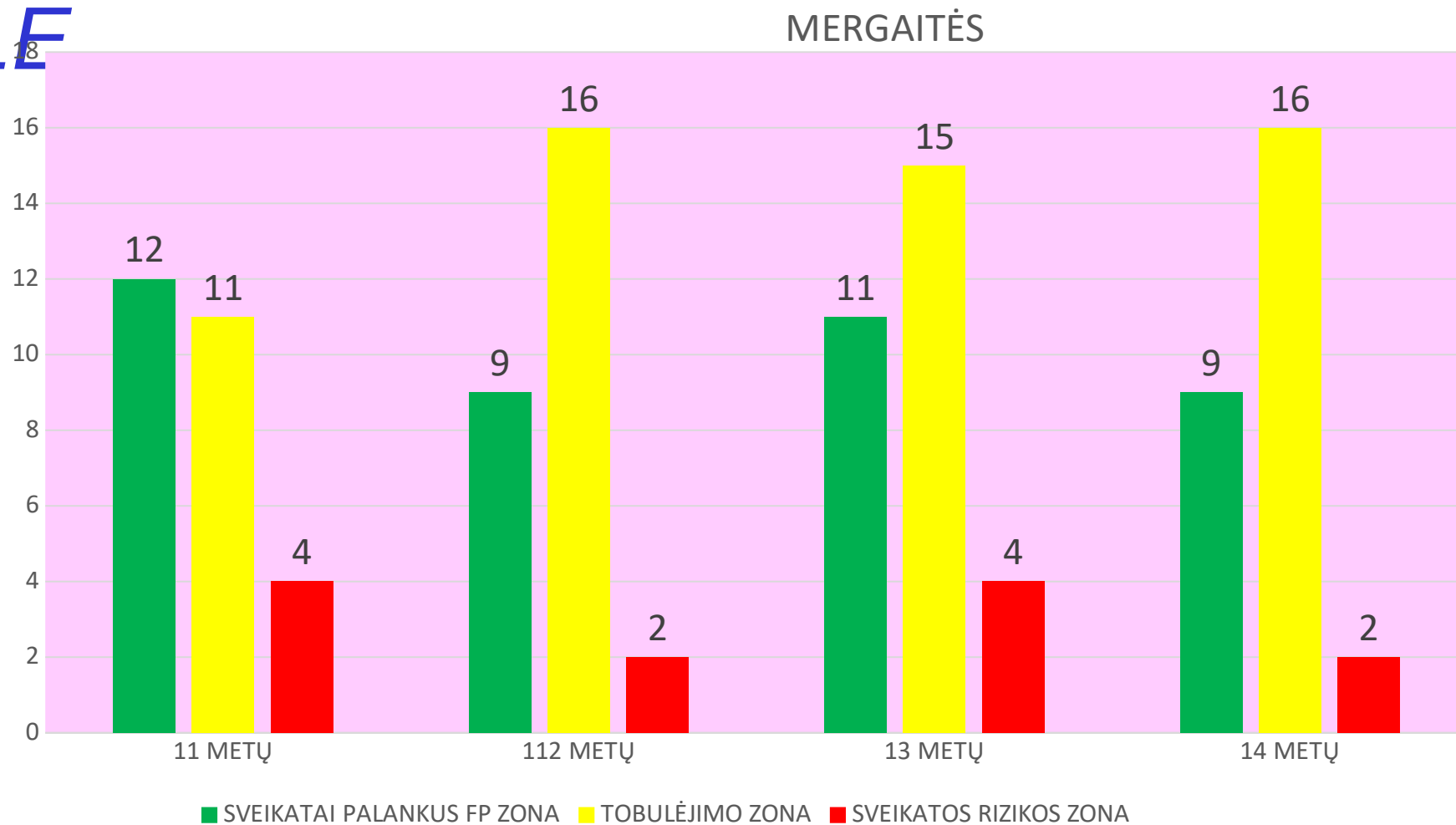


ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMAS-

20 m E



GREITUMAS IR VIKRUMAS- 10x5 M BĒGIMAS ŠAUDYKLE



1. MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO PUSIAUSVYROS PRATIMŲ ATLIKIME REZULTATAS TIEK BERNIUKŲ, TIEK MERGAIČIŲ- PAKANKAMAI GERAS. DOMINUOJA SVEIKATAI PALANKI FP ZONA. TOBULĖJIMO IR SVEIKATOS RIZIKOS ZONOJE TIK KELI MOKINIAI. ŠIO PRATIMO ATLIKIME BERNIUKŲ IR MERGAIČIŲ REZULTATAI PANAŠŪS.

2. LANKSTUMO TESTAVIMO PRATIME REZULTATAS PRASTESNIS- DOMINUOJA TOBULĖJIMO ZONOS RODIKLIAI BERNIUKŲ TARPE, MERGAIČIŲ- DAUGMAŽ PANAŠIAI TARP TOBULĖJIMO IR SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS. SVEIKATAI PALANKIOS ZONOS RIBOSE ŠI PRATIMĄ VIŠOSE AMŽIAUS GRUPĖSE ATLIKO VOS KELI MOKINIAI.

3. KOJŲ RAUMENŲ JĖGOS PRATIMUS MOKINIAI ATLIKO PAKANKAMAI GERAI- DOMINUOJA SVEIKATAI PALANKI FP ZONA VIŠOSE AMŽIAUS GRUPĖSE TIEK BERNIUKŲ, TIEK MERGAIČIŲ. TAIP PAT DIDELĖ DALIS MOKINIŲ ŠI PRATIMĄ ATLIKO TOBULĖJIMO ZONOS RIBOSE. SVEIKATOS RIZIKOS ZONOJE PO KELIS MOKINIUS TIEK BERNIUKŲ, TIEK MERGAIČIŲ VIŠOSE AMŽIAUS GRUPĖSE.

4. RANKŲ RAUMENŲ JĖGOS TESTAVIME DOMINUOJA TOBULĖJIMO ZONOS REZULTATAI ABIEJŲ LYČIŲ IR AMŽIAUS GRUPIŲ TARPE. TAČIAU DAUGIAU PALANKIOS SVEIKATAI ZONOS REZULTATŲ BERNIUKŲ YRA DAUGIAU NEI MERGAIČIŲ. TAIP PAT MERGAIČIŲ DAUGIAU RIZIKOS SVEIKATAI ZONOS REZULTATŲ.

5. GREITUMO IR VIKRUMO TESTO REZULTATAI BERNIUKŲ TARPE DOMINUOJA PALANKIOS SVEIKATOS ZONOS, O R TOBULĖJIMO ZONOS - MERGAIČIŲ DAUGIAU. TAIP PAT DAUGIAU MERGAIČIŲ IR SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS REZULTATŲ. BERNIUKŲ SVEIKATOS PALANKIOS ZONOS REZULTATAI ŠIO PRATIMO PAKANKAMAI NEBLOGI, VOS MAŽIAU NEI TOBULĖJIMO ZONOS.

6. ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMO TESTO REZULTATAS BERNIUKŲ TARPE DOMINUOJA SVEIKATAI PALANKIOS ZONOS; MERGAIČIŲ- 11 METŲ AMŽIAUS GRUPĖJE AUKŠTI REZULTATAI, O KITOSE GRUPĖSE DOMINUOJA TOBULĖJIMO ZONOS REZULTATAS. NORS LYGINANT SU KITOMIS RUNGTIMIS ŠIO PRATIMO REZULTATAI AUKŠTESNI IR MERGAIČIŲ SVEIKATAI PALANKIOJE ZONOJE. BERNIUKŲ ŠIO PRATIMO REZULTATAI SVEIKATOS RIZIKOS ZONOJE MINIMALŪS- 12 IR 14 METŲ AMŽIAUS GRUPĖSE YRA 0.

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATAI NEGALI BŪTI TRAKTUOJAMI KAIP MOKINIAMS PRIVALOMOS ĮVYKDYTI NORMOS. KIEKVIENO MOKINIO FIZINĖS YPATYBĖS PRISKYRIMAS SVEIKATAI PALANKIOS, TOBULĖJIMO AR SVEIKATOS RIZIKOS ZONAI YRA SKIRTAS GERINTI SAVO FIZINĮ PAJĖGUMĄ, TUO PAČIU IR SVEIKATOS BŪKLĘ.

REKOMENDACIJOS:

- REKOMENDUOJAMA MOKINIAMS AKTYVIAU DALYVAUTI FIZINIO LAVINIMO PAMOKOSE.
- DAUGIAU LAIKO SKIRTI FIZINIAM AKTYVUMUI LAISVALAIKIU.
- Į FIZINIO AKTYVUMO DIDNIMĄ ĮSITRAUKTI VISA ŠEIMA.
- REKOMENDUOJAMA ATLIKTI PERIODIŠKAI PRATIMUS SKIRTUS KOJŲ (PRITUPIMAI, ŠUOLIUKAI IR PAN.) IR RANKŲ (METIMAI ĮVAIRAUS SVORIO IR DYDŽIO KAMUOLIŲ, PRISITRAUKIMAI, ATSPAUDIMAI) RAUMENŲ STIPRINIMUI, ORIENTACIJOS BEI GREITUMO IR VIKRUMO GERINIMUI (GRUPINIAI, KOMANDINIAI ZAIDIMAI)
- KEISTI PASYVŲ POILSĮ Į DAUGIAU AR MAŽIAU FIZIŠKAI AKTYVŲ.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras