

PAPILĖS SIMONO DAUKANTO GIMNAZIJOS MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS,

FIZINIO PAJĖGUMO LYGIO NUSTATYMO TIKSLAS IR TVARKA

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“ Nr. V-1153, kiekvienoje Lietuvos bendrojo ugdymo mokykloje ir profesinio mokymo įstaigoje, **ne rečiau kaip 1 kartą mokslo metuose**, vasario-gegužės mėnesiais bus vykdomas mokinių fizinio pajėgumo lygio nustatymas. Remiantis individualizmo, prieinamumo bei konfidencialumo principais, mokinių fizinis pajėgumas vertinamas tam tikrais fizinio pajėgumo testais:

1. Besimokantiems pagal pradinio ugdymo programas:

- „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- „Teniso kamuoliuko metimas“ (rankų raumenų jėgai nustatyti);
- „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- „6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

2. Besimokantiems pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas:

- „Flamingas“ (pusiausvyrai nustatyti);
- „Sėstis ir siekti“ (lankstumui nustatyti);
- „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (raumenų ištvėrmei nustatyti);
- „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- „20 m bėgimas šaudykle“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

Remiantis apraše nurodyta metodika, mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka pradinio ugdymo mokytojas arba fizinio mokytojas po to, kai mokinys atlieka visus nurodytus testus. Fizinio pajėgumo testų **rezultatai pažymiais nevertinami**, o priskiriami vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų, atsižvelgiant į apraše nurodytas testų rezultatų įvertinimo lenteles (dėl jų turinio suvokimo kreiptis į testavusį mokytoją arba visuomenės sveikatos specialistę):

1. **„Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (žalia spalva)**, kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;
2. **„Reikia tobulėti“ zona (geltona spalva)**, kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;

3. „Sveikatos rizikos zona“ (raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

Atsižvelgdamas į fizinio pajėgumo testų rezultatus, visuomenės sveikatos specialistė, dirbanti gimnazijoje, kartu su mokytoju teikia individualias rekomendacijas mokiniui ir jo tėvams (globėjams, rūpintojams) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo atsižvelgiant į individualias mokinio savybes bei sveikatos būklę. Jei mokinio fizinės būklės testų rezultatai priskirti žalios arba geltonos spalvos zonai, informaciją apie mokinio fizinį pajėgumą tėvams teikia mokytojas. Jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas raudonai zonai, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir ne vėliau kaip iki atitinkamų mokslo metų pabaigos **organizuojamas individualus mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimas**, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai fizinei ypatybei gerinti. Fizinių ypatybių įvertinimas ir jų fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pateiktos aprašo 3 priede.

Už testų atlikimo kokybę atsako mokytojas, o už fizinio pajėgumo rezultatų analizę bei rekomendacijų teikimą mokyklos bendruomenei – visuomenės sveikatos specialistas.

Informaciją parengė Kristina Dorofėjienė, remdamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“ Nr. V-1153