1 priedas

**KalESNINKŲ MYKOLO RUDZIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS**

**MOKINIO, BESIMOKANČIO PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ,**

**FIZINIŲ YPATYBIŲ ĮVERTINIMAS PAGAL FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATUS IR MOKINIO FIZINIŲ YPATYBIŲ GERINIMO REKOMENDACIJOS**

**20\_\_-20\_\_ m. m.**

Mokinio vardas, pavardė \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, amžius metais \_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Eil.**  **Nr.** | **Fizinė ypatybė** | **Fizinės ypatybės aprašymas** | **Fizinio pajėgumo zona** |
| 1. | **Kojų raumenų jėga**  **(testas –“Šuolis į tolį iš vietos“)** | Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji/sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką. | *Fizinio pajėgumo testo rezultato įvertinimas* |
| ***Ką tai rodo?*** |
| ***Rekomenduojama:*** |
| Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos/sportinės veiklos: kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto. | | | |
| 2. | **Rankų raumenų jėga**  **(testas – „Teniso kamuoliuko metimas“)** | Rankų raumenų gebėjimas įveikti pasipriešinimą. | *Fizinio pajėgumo testo rezultato įvertinimas* |
| ***Ką tai rodo?*** |
| ***Rekomenduojama:*** |
| Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas. | | | |
| 3. | **Greitumas, vikrumas (testas – „10 x 5 m bėgimas šaudykle“)** | Vikrumas – tai gebėjimas greitai pakeisti kūno judėjimo kryptį, tiksliai kontroliuojant judesius.  Greitumas yra gebėjimas atlikti judesius, veiksmus įvairiomis sąlygomis (ir esant pasipriešinimui) per trumpiausią laiką. | *Fizinio pajėgumo testo rezultato įvertinimas* |
| ***Ką tai rodo?*** |
| ***Rekomenduojama:*** |
| Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis. | | | |
| 4. | **Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas**  **(testas – 6 minučių bėgimas)** | Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis.  Atspindi bendrą širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą  bei kvėpavimo sistemos galimybes tiekti deguonį ilgalaikio fizinio krūvio metu. | *Fizinio pajėgumo testo rezultato įvertinimas* |
| ***Ką tai rodo?*** |
| ***Rekomenduojama:*** |
| Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos/sportinės veiklos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika. | | | |

Mokytojas (a)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(vardas, pavardė, parašas)

Visuomenės sveikatos specialistas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(vardas, pavardė, parašas)