2 priedas

**KalESNINKŲ MYKOLO RUDZIO PAGRINDINĖS MOKYKLOS**

**MOKINIO, BESIMOKANČIO PAGAL PAGRINDINIO 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. | **Pusiausvyra (testas – „Flamingas“)** | Gebėjimas išlaikyti masės centrą ant pagrindo, stovint (statinis balansas) arba judant (dinaminis balansas). | *Fizinio pajėgumo testo rezultato įvertinimas* |
| ***Ką tai rodo?*** |
| ***Rekomenduojama:*** |
| Pusiausvyrai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: karatė, dailusis čiuožimas, meninė gimnastika, sportinė gimnastika, buriavimas, alpinizmas, vandens slidės, kalnų slidinėjimas. | | | |
| 2. | **Lankstumas (testas – „Sėstis ir siekti“)** | Lankstumas atspindi maksimalią sąnario judėjimo amplitudę. Gebėjimas atlikti judesius didele amplitude. | *Fizinio pajėgumo testo rezultato įvertinimas* |
| ***Ką tai rodo?*** |
| ***Rekomenduojama:*** |
| Lankstumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos/sportinės veiklos: meninė gimnastika, dailusis čiuožimas, vaikams ir paaugliams adaptuota joga, pilatesas. | | | |
| 3. | **Kojų raumenų jėga (testas – „Šuolis į tolį iš vietos“)** | Raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji/sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpiausią 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. | | | |
| 4. | **Raumenų ištvermė (testas – „Kybojimas sulenktomis rankomis“)** | Raumenų ištvermė – tai organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui atliekant jėgos pratimus. Ji būdinga toms sporto šakoms, kurioms reikalingi palyginti ilgalaikiai, dažni ir stiprūs raumenų susitraukimai, nemažinant jų darbo efektyvumo. Ši fizinė savybė dažniausiai lemia veiksmų efektyvumą, pvz., padeda išlaikyti  optimalias judesio charakteristikas startuojant, spurtuojant. Ypač ji reikalinga nuvargus ir atkakliai kovojant  su priešininku. | *Fizinio pajėgumo testo rezultato įvertinimas* |
| ***Ką tai rodo?*** |
| ***Rekomenduojama:*** |
| Raumenų ištvermei ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: sportinė gimnastika, baidarių ir kanojų irklavimas, imtynės, plaukimas, šiuolaikinė penkiakovė, tenisas, stalo tenisas, tinklinis, rankinis, šaudymas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, boksas. | | | |
| 5. | **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, rankinis, krepšinis, tenisas, lengvoji atletika, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis, greitasis čiuožimas, šiuolaikinė penkiakovė. | | | |
| 6. | **Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – „20 m bėgimas šaudykle“)** | Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumasatspindi kraujotakos ir kvėpavimo sistemų galimybę tiekti aktyviai dirbantiems raumenims pakankamą kiekį deguonies.  Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis. | *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, irklavimas, aerobika, dviračių sportas, sportiniai šokiai, plaukimas, slidinėjimas, čiuožimas, krepšinis, futbolas, kalnų slidinėjimas, sportinė akrobatika. | | | |

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

(vardas, pavardė, parašas)

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

(vardas, pavardė, parašas)