

PATVIRTINTA
Molėtų pradinės mokyklos
direktoriaus 2020 m. gruodžio 30 d.
įsakymu Nr. V-120

**MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ,
FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKOS
APRAŠAS**

**I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato Molėtų pradinės mokyklos (toliau – mokykla) 1-4 klasių mokinių (toliau – mokinius) fizinio pajėgumo nustatymo tvarką.

2. Aprašas parengtas, vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153 „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“, suderintu su Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos 2019 m. spalio 2 d. raštu Nr. SR-3993.

3. Apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys:

3.1. Fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.

3.2. Kitos Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme.

4. Atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, mokykla vadovaujasi šiais principais:

4.1. Individualizavimo – remiamasi individualiomis mokinio amžiaus tarpsnio ir psichologinėmis ypatybėmis: gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais. Taikomas personalizuotos fizinio aktyvumo skatinimo priemonės, padedančios kreipti šį pokytį teigiama linkme, sekamas mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatų augimas.

4.2. Prieinamumo – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinius atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales.

4.3. Konfidencialumo – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija, kurios tvarkymą reglamentuoja 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2016/679 dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/(EB) ir kiti asmens duomenų tvarkymą reglamentuojantys teisės aktai. Konfidencialią informaciją mokinio fizinio pajėgumo ugdymo tikslais tvarko mokinio tėvai (įtėviai), mokinį ugdantis pradinis klasių mokytojas, visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje (toliau – visuomenės sveikatos specialistas) bei kiti asmenys, kuriems tokią teisę suteikia Lietuvos Respublikos teisės aktai. Mokinio rezultatai viešai neskelbiami ir (arba) viešai aptariami. Mokykla mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatus tvarko mokinio ugdymo tikslais ir saugo teisės aktų, reglamentuojančių dokumentų saugojimą ir archyvavimą, nustatyta tvarka.

5. Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai nenaudojami mokinių reitingavimui.

6. Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatų įvertinimo lentelėse pateikti rezultatai netraktuojami kaip mokiniams privalomos įvykdyti normos. Kiekvienos mokinio fizinės

ypatybės priskyrimas nurodytai zonai yra skirtas gerinti savo fizinį pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.

II SKYRIUS

FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKA IR REKOMENDACIJŲ TEIKIMAS

7. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas mokykloje ir susideda iš mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo ir jų rezultatų įvertinimo.

8. Mokinių fizinio pajėgumo testai yra šie:

8.1. „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);

8.2. „Teniso kamuoliuko metimas: (rankų raumenų jėgai nustatyti);

8.3. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);

8.4. „6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

9. Mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.

10. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio).

11. Mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo metu mokiniams užtikrinama emociskai saugi aplinka.

12. Prieš atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, mokytojas pristato mokiniams fizinio pajėgumo nustatymo tikslus, mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo metodiką ir rezultatų įvertinimo tvarką ir paaiškina, kad fizinio pajėgumo nustatymas nesiejamas su sportinio meistriškumo pasiekimais ar varžybomis, nebus vertinamas, o yra skirtas mokinio fiziniam pajėgumui nustatyti ir jo kitimui stebėti. Pagal galimybes ir poreikį šioje veikloje dalyvauja ir visuomenės sveikatos specialistas.

13. Mokinių fizinio pajėgumo testai atliekami dokumente „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“, patvirtintame Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153 nustatyta eilės tvarka ir nurodyta metodika. Mokinys laikomas atlikusiu fizinio pajėgumo nustatymą, kai jis iki galo atlieka anksčiau (8.1., 8.2., 8.3., 8.4.) išvardytus mokinių fizinio pajėgumo testus.

14. Fizinis pajėgumas nustatomas **tik pagrindinės** fizinio ugdymo grupės mokiniams.

15. Mokiniui atlikus fizinio pajėgumo testus, mokytojas ne vėliau kaip iki tų metų, kuriais buvo atliktas fizinio pajėgumo nustatymas, gegužės 15 d., vadovaudamasis dokumento „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“, patvirtinto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153, 2 priedu, priskiria mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatus vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

15.1. „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;

15.2. „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizinės ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;

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

16. Mokykla tekstiniu (žodžiu ar raštu) ir/ar vaizdiniu būdu teikia informaciją mokiniui, tėvams (globėjams, rūpintojams) apie fizinio pajėgumo rezultatų priskyrimą šio Aprašo 15 punkte nurodytoms zonoms.

17. Mokinių fizinių ypatybių įvertinimas pagal fizinio pajėgumo zonas ir rekomendacijos dėl mokinių fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes pateikti dokumento „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“, patvirtinto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153, 3 priede.

18. Atsižvelgdamas į 3 priedą, individualias rekomendacijas mokiniui ir jo tėvams (globėjams, rūpintojams) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes teikia visuomenės sveikatos specialistas kartu su mokytoju, atsižvelgdamas į individualias mokinio ypatybes bei jo sveikatos būklę:

18.1. jei mokinio fizinio pajėgumo rezultatai priskiriami šio Aprašo 15.1 ir 15.2 papunkčiuose nurodytoms zonoms, tokią informaciją tėvams (globėjams, rūpintojams) teikia mokytojas;

18.2. jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas šio Aprašo 15.3. papunktyje nurodytai zonai, tokią informaciją tėvams (globėjams, rūpintojams) teikia mokytojas ir ne vėliau kaip iki atitinkamų mokslo metų pabaigos organizuoja individualų mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimą, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti.

19. Fizinio pajėgumo nustatymo metu mokinių pasiekti fizinio pajėgumo testų rezultatai pažymiais nevertinami.

II SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

20. Už mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo kokybę atsako mokytojas.

21. Visuomenės sveikatos specialistas atlieka fizinio pajėgumo rezultatų analizę ir teikia rekomendacijas mokyklos bendruomenės nariams.

22. Mokytojas, atlikdamas fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujasi Pedagogų etikos kodeksu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2018 m. birželio 11 d. įsakymu Nr. V-561 „Dėl Pedagogų etikos kodekso patvirtinimo“.

Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo testų rezultatų įvertinimo lentelės

1 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 77	78–112	≥ 113
8	≤ 90	91–118	≥ 119
9	≤ 94	95–133	≥ 134
10	≤ 101	102–139	≥ 140

2 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 80	81–101	≥ 102
8	≤ 82	83–108	≥ 109
9	≤ 90	91–123	≥ 124
10	≤ 96	97–126	≥ 127

3 lentelė. Teniso kamuoliuko metimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	$\leq 6,5$	7,0–9,0	$\geq 9,5$
8	$\leq 7,0$	7,5–12,0	$\geq 12,5$
9	$\leq 8,0$	8,5–13,5	$\geq 14,0$
10	$\leq 9,5$	10,0–15,0	$\geq 15,5$

4 lentelē. Teniso kamuoliuko metimas (m) (mergaitēs)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajēgumo zona
7	$\leq 5,0$	5,5–7,0	$\geq 7,5$
8	$\leq 6,0$	6,5–9,0	$\geq 9,5$
9	$\leq 6,5$	7,0–10,0	$\geq 10,5$
10	$\leq 7,0$	7,5–11,0	$\geq 11,5$

5 lentelē. 10 x 5 m bēgimas šaudykle (s) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajēgumo zona
7	$\geq 24,73$	24,72–20,80	$\leq 20,79$
8	$\geq 24,12$	24,11–20,51	$\leq 20,50$
9	$\geq 22,00$	21,99–19,63	$\leq 19,62$
10	$\geq 21,96$	21,95–19,00	$\leq 18,99$

6 lentelē. 10 x 5 m bēgimas (s) (mergaitēs)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajēgumo zona
7	$\geq 25,73$	25,72–22,60	$\leq 22,59$
8	$\geq 25,00$	24,99–21,63	$\leq 21,62$
9	$\geq 23,13$	23,12–20,08	$\leq 20,07$
10	$\geq 22,60$	22,59–20,06	$\leq 20,05$

7 lentelē. 6 min. bēgimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus
------------------	---------------------------	--------------------	------------------------

			fizinio pajégumo zona
7	≤ 580	581–820	≥ 821
8	≤ 611	612–851	≥ 852
9	≤ 624	625–896	≥ 897
10	≤ 640	641–910	≥ 911

8 lentelė. 6 min bėgimas (m) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajégumo zona
7	≤ 531	532–753	≥ 754
8	≤ 574	575–765	≥ 766
9	≤ 595	596–854	≥ 855
10	≤ 680	681–875	≥ 876