



Šiaulių Dainų progimnazijos
2024–2025 m. m. 1–4 klasių mokinių
**FIZINIO PAJĖGUMO
REZULTATŲ ANALIZĖ**

Fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos

Mokinių fizinio pajėgumo rezultatų analizė ir fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos skirtos mokyklos bendruomenės nariams.

Leidinyje pateikiama informacija apie mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo tvarką, Šiaulių Dainų progimnazijos 2024–2025 m. m. 1–4 kl. mokinių fizinio pajėgumo rezultatų analizė bei fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos.

Parengta vadovaujantis 2019 m. spalio 8 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-1153 „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas“ ir 2024–2025 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijos 1–4 kl. mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatais.

Parengė:

Gintarė Jasiulytė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
El. paštas gintare.jasiulyte@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. +370 672 50 757

TURINYS

ĮVADAS	4
1. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, APŽVALGA.....	5
2. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS PAGAL KLASES (AMŽIŲ)	6
2.1 Kojų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)	6
2.2 Rankų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių).....	7
2.3 Greitumo ir vikrumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių).....	7
2.4 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių) ..	8
3. MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS 1–4 KLASĖSE PAGAL ATLIKTUS TESTUS.....	8
3.1 1 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	8
3.2 2 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	9
3.3 3 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinius pajėgumo testus	9
3.4 4 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	10
IŠVADOS	11
REKOMENDACIJOS	12

ĮVADAS

2019 metais spalio 8 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-1153 patvirtintas Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas, leidžiantis šalies mastu nustatyti mokinių fizinį pajėgumą ir jį įvertinti pagal vieningą metodiką.

Fizinis pajėgumas – tai žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą, įveikiant fizinius krūvius ir siekiant rezultatų. Jį lemia fizinių gebėjimų bei judėjimo įgūdžių išlavimas.

Fizinio pajėgumo nustatymo tikslas – remiantis atliktų fizinio pajėgumo testų rezultatais ir jų stebėjimu, skatinti mokinius, jų tėvus ir mokyklos bendruomenę stiprinti vaikų fizinę sveikatą.

Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams). Už testų atlikimo kokybę atsako mokytojas, o už fizinio pajėgumo rezultatų analizę bei rekomendacijų teikimą mokyklos bendruomenei – visuomenės sveikatos specialistas.

Atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujamas šiais principais:

- **individualizavimo** – gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais;
- **prieinamumo** – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinyse atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales;
- **konfidencialumo** – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija.

Mokiniams, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo testai yra šie:

1. **Testas „Šuolis į tolį iš vietos“**. Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis (fizinė ypatybė – kojų raumenų jėga). Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.

2. **Testas „Teniso kamuoliuko metimas“**. Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką (fizinė ypatybė – rankų raumenų jėga). Ji atspindi rankų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą.

3. **Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“**. Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius (fizinė ypatybė – greitumas, vikrumas). 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.

4. **Testas „6 minučių bėgimas“**. Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą (fizinė ypatybė – širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas). Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis. Ji atspindi bendrą širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą bei kvėpavimo sistemos galimybes tiekti deguonį ilgalaikio fizinio krūvio metu.

Mokinyse laikomas atlikusiu fizinio pajėgumo nustatymą, kai jis iki galo atlieka visus nurodytus mokinių fizinio pajėgumo testus.

Kiekvieno testo rezultatas priskiriamas atitinkamai fizinio pajėgumo zonai, kuri parodo mokinio fizinio pajėgumo lygį:

- „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ – geras, sveikatai palankus fizinis pajėgumas;
- „Reikia tobulėti zona“ – reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;
- „Sveikatos rizikos zona“ – rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

1. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, APŽVALGA

2024–2025 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijoje mokėsi 417 1–4 kl. mokinių, iš kurių ne pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokinių – 1. Fizinio pajėgumo testą „Šuolis į tolį iš vietos“ atliko 415 mokinių (99,8 proc.), testą „Teniso kamuoliuko metimas“ – 405 mokiniai (97,4 proc.), testą „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ – 408 mokiniai (98,1 proc.), testą „6 minučių bėgimas“ – 404 mokiniai (97,1 proc.).

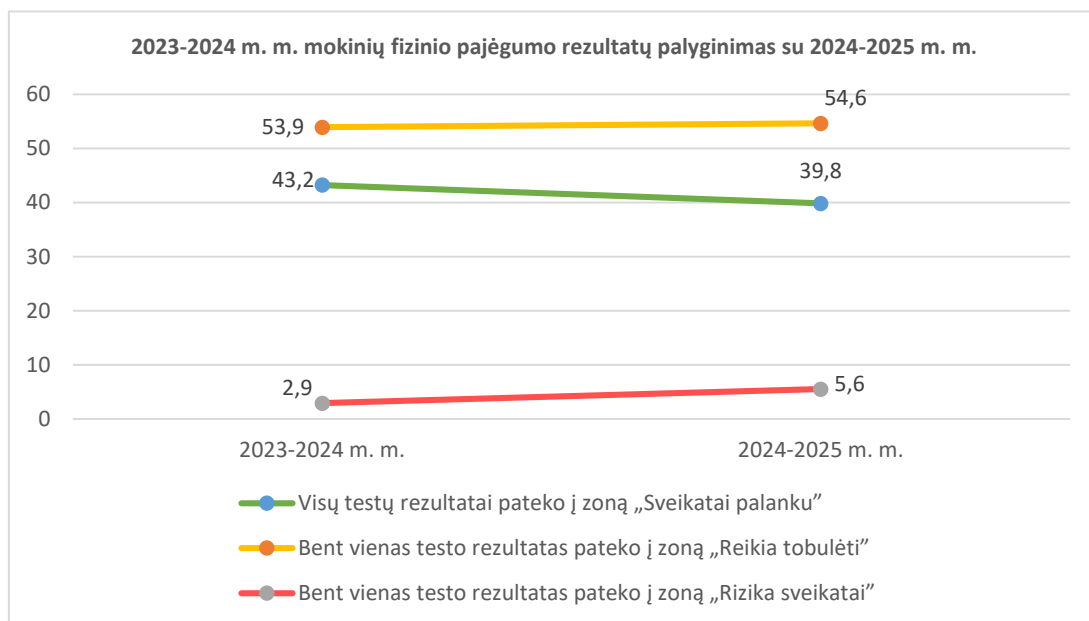
Visus keturis fizinio pajėgumo testus atliko 390 mokinių (93,8 proc.) – neatlikimą lėmė sveikatos sutrikimas, liga, atleidimas nuo fizinio ugdymo pamokų, kitos priežastys.

1 lentelė. 1–4 kl. mokinių, atlikusių fizinio pajėgumo testus, skaičius

Klasės	Mokinių skaičius klasėse	PFUG mokinių skaičius	Vertintų mokinių skaičius				
			1 testas „Šuolis į tolį iš vietos“	2 testas „Teniso kamuoliuko metimas“	3 testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	4 testas „6 minučių bėgimas“	Mokinių, atlikusių visus 4 testus, skaičius
1	90	89	89	86	89	89	86
2	108	108	107	108	108	108	107
3	110	110	110	104	102	98	90
4	109	109	109	107	109	109	107
Iš viso	417	416	415	405	408	404	390

Iš mokinių, atlikusių visus keturis testus, 39,8 proc. mokinių visų testų rezultatai pateko į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, 54,6 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Reikia tobulėti“ ir 5,6 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Rizika sveikatai“.

Palyginus su 2023–2024 m. m. pastebima, kad sumažėjo mokinių, kurių visų testų rezultatai pateko į žalią zoną, nuo 43,2 iki 39,8 proc., o mokinių, kurių bent vienas testo rezultatas pateko į raudoną zoną, padaugėjo nuo 2,9 iki 5,6 proc.



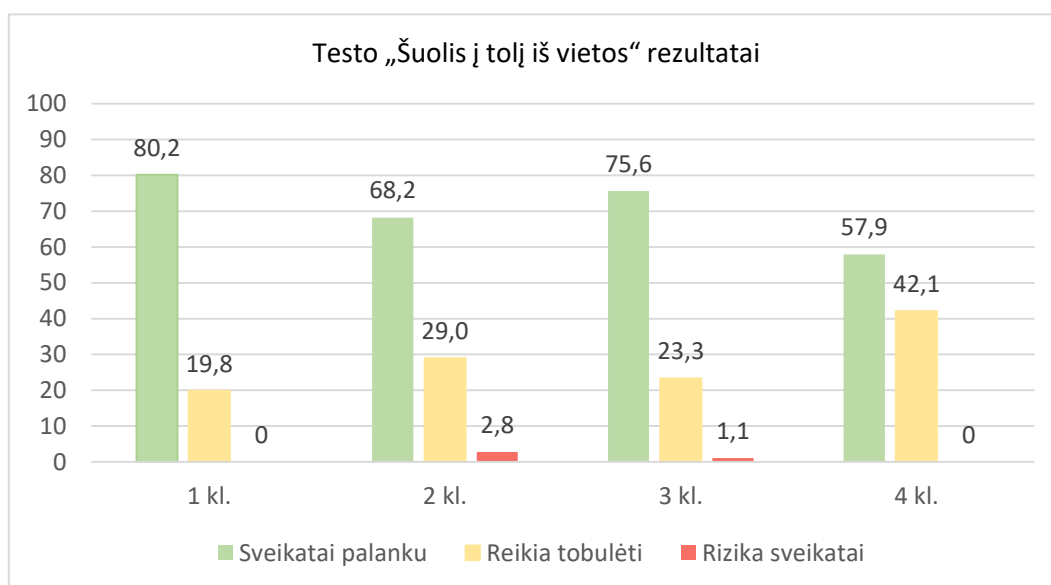
1 pav. Mokinių, atlikusių visus 4 testus, rezultatų pasiskirstymas pagal patekimą į tam tikros spalvos zonas

2. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS PAGAL KLASES (AMŽIŲ)

Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai pateikti 3 sveikatos zonose, pagal kurias vertinamas mokinių fizinis pajėgumas: „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (žalia spalva) – rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą; „Reikia tobulėti“ (geltona spalva) – rodo, kad mokiniams reikia tobulinti savo fizinės ypatybės siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo; „Sveikatos rizikos zona“ (raudona spalva) – rodo mokinių sveikatai kylančią riziką dėl fizinio pajėgumo lygio.

2.1 Kojų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

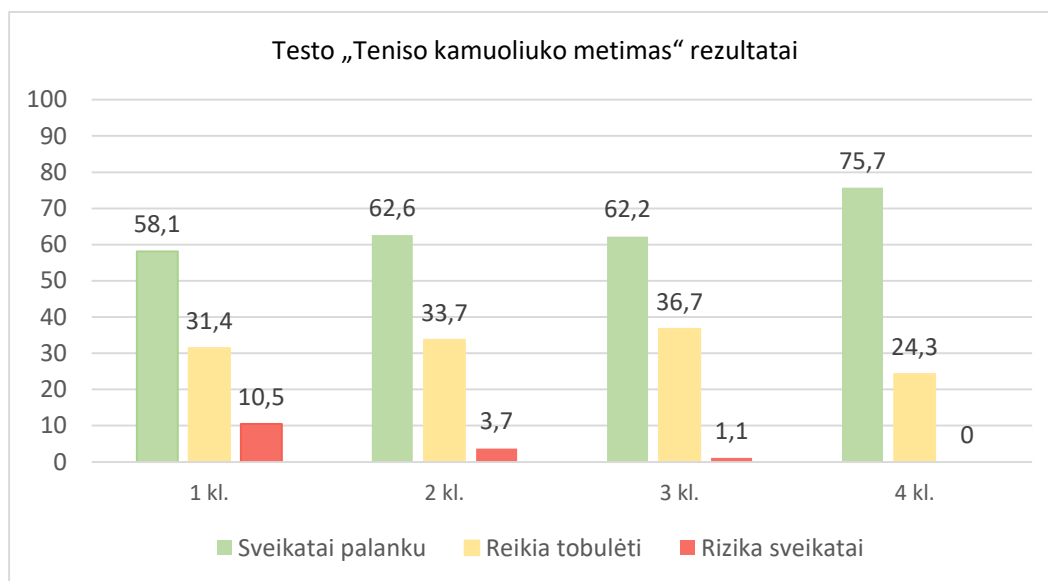
Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Vertinant rezultatus nustatyta, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 1 klasių. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 4 kl. mokinių, o į zoną „Rizika sveikatai“ – 2 kl. mokinių.



2 pav. Kojų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.2 Rankų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

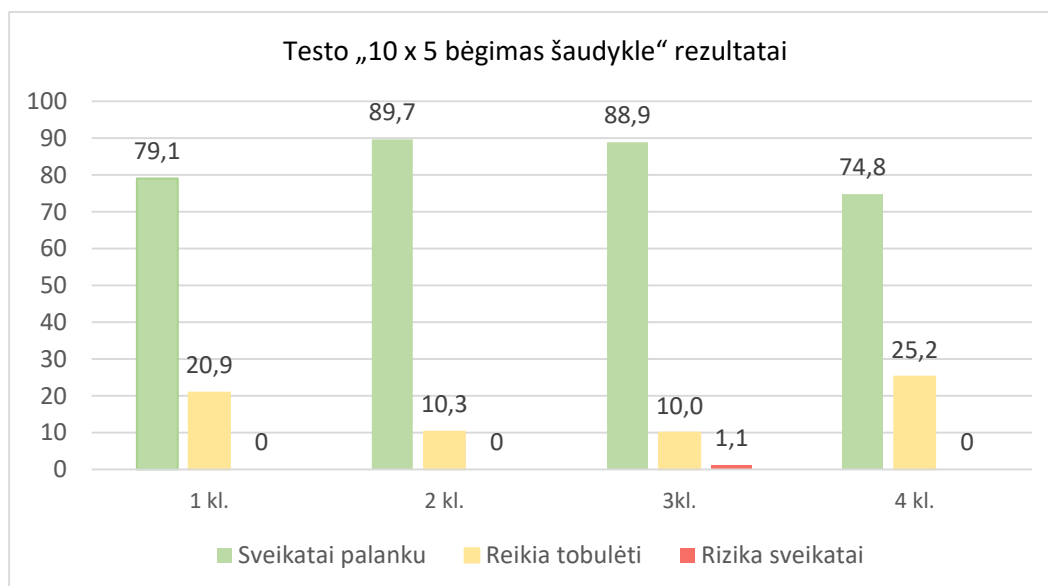
Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką. Rezultatai atskleidė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 4 kl. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 3 kl. mokinių, į zoną „Rizika sveikatai“ – 1 kl. mokinių.



3 pav. Rankų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.3 Greitumo ir vikrumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

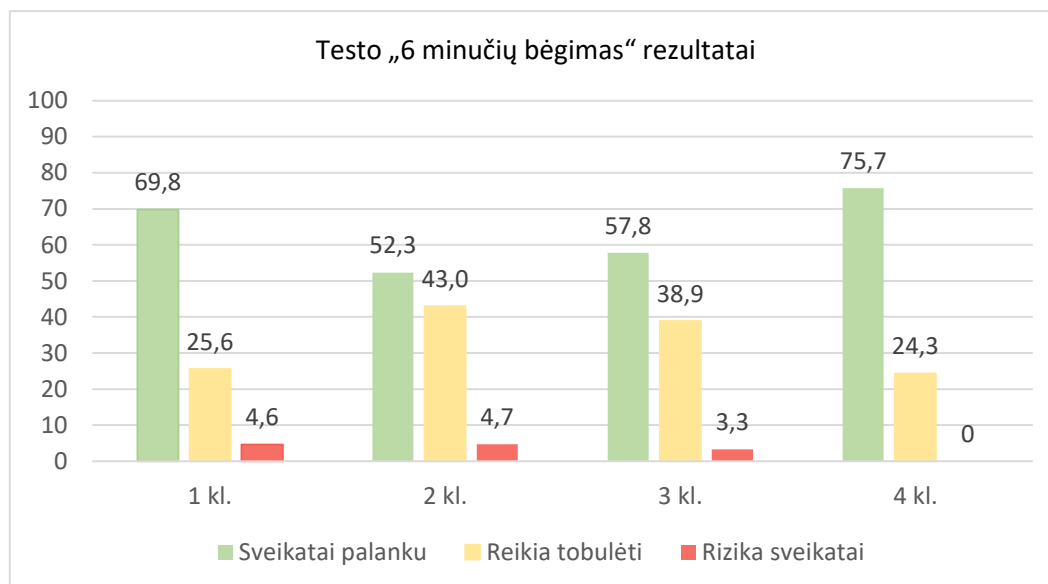
Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius. Matyti, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 2 klasių. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 4 kl. mokinių, į zoną „Rizika sveikatai“ – 3 kl. mokinių.



4 pav. Greitumo ir vikrumo rezultatų palyginimas tarp klasių

2.4 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą. Rezultatai parodė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 4 klasių. Daugiausiai į zonas „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“ pateko 2 kl. mokinių.

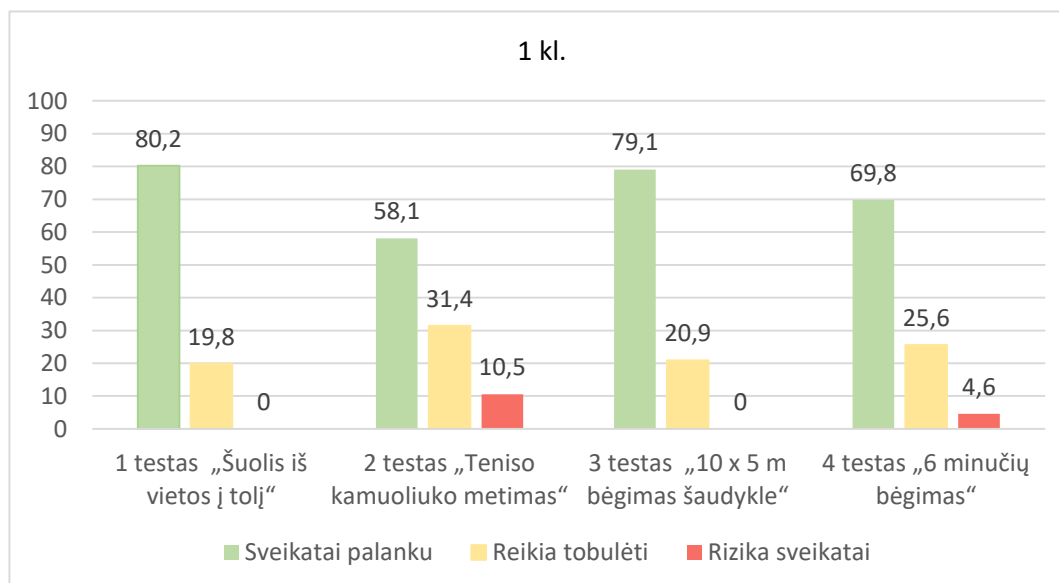


5 pav. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatų palyginimas tarp klasių

3. MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS 1–4 KLASĖSE PAGAL ATLIKTUS TESTUS

3.1 1 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

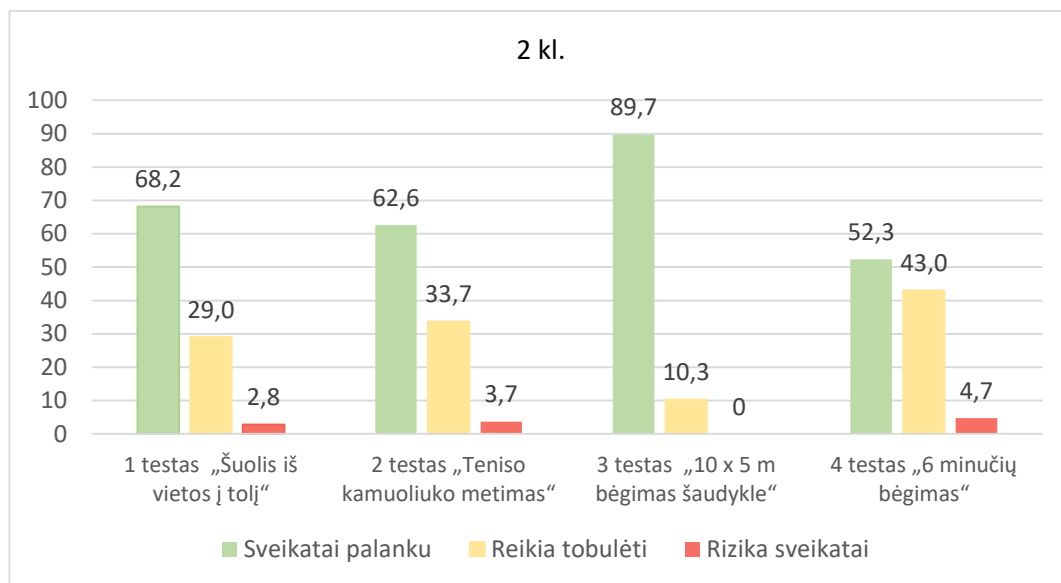
Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 1 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant testą „Šuolis į tolį iš vietos“, o į zonas „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“ pateko atliekant 2 testą „Teniso kamuoliuko metimas“.



6 pav. 1 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

3.2 2 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

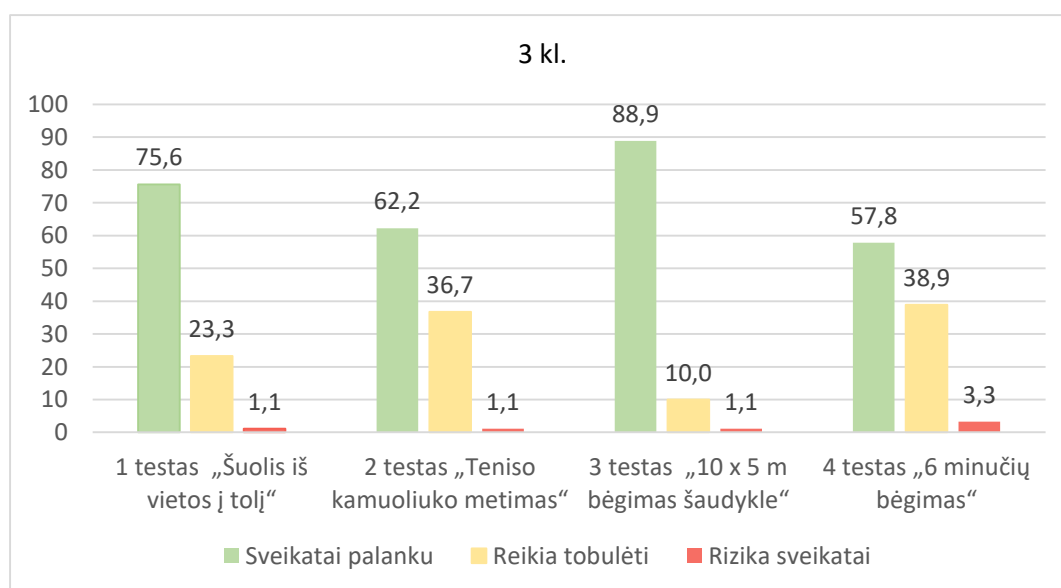
Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 2 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant 3 testą „10 x 5 bėgimas šaudykle“, o į zonas „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“ pateko atliekant 4 testą „6 minučių bėgimas“.



7 pav. 2 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

3.3 3 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinius pajėgumo testus

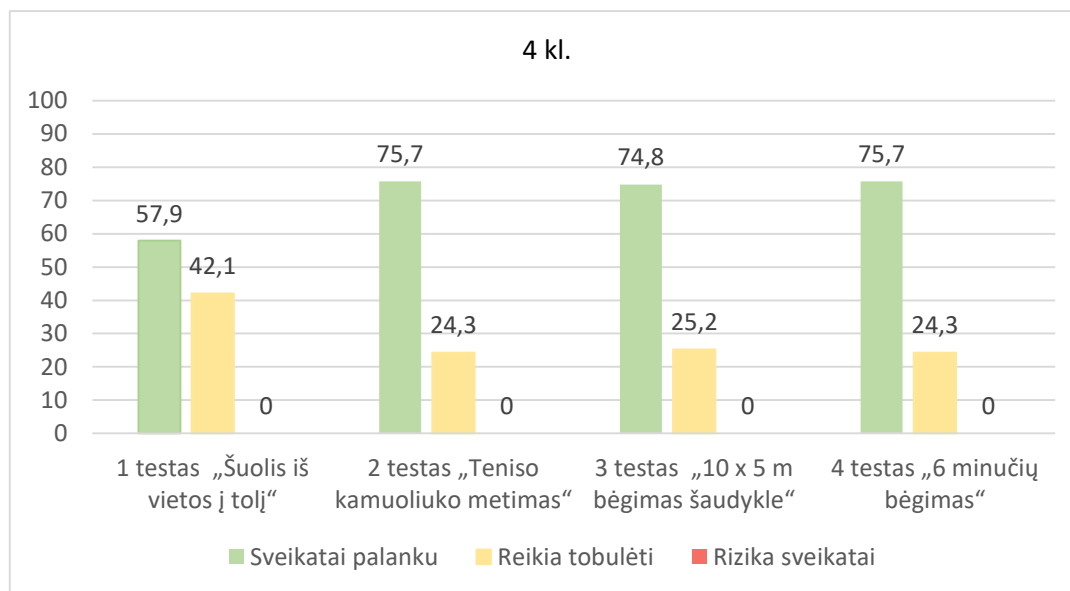
Rezultatai parodė, kad daugiausiai 3 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant 3 testą „10 x 5 bėgimas šaudykle“, o į zonas „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“ pateko atliekant 4 testą – „6 minučių bėgimas“.



8 pav. 3 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

3.4 4 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 4 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant 2 testą „Teniso kamuoliuko metimas“ ir 4 testą „6 minučių bėgimas“, o į zoną „Reikia tobulėti“ pateko atliekant 1 testą – „Šuolis į tolį iš vietos“. Į zoną „Rizika sveikatai“ nepateko nei vienas mokinys.



9 pav. 4 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

IŠVADOS

1. Iš mokinių, atlikusių visus keturis testus, 39,8 proc. mokinių visų testų rezultatai pateko į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, 54,6 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Reikia tobulėti“ ir 5,6 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Rizika sveikatai“. Palyginti su 2023-2024 m. m. pastebima, kad sumažėjo mokinių, kurių visų testų rezultatai pateko į žalią zoną, nuo 43,2 iki 39,8 proc., o mokinių, kurių bent vienas testo rezultatas pateko į raudoną zoną, padaugėjo nuo 2,9 iki 5,6 proc.
2. Mokiniai geriausiai įvertinti pagal šių testų atlikimą:
 - ✓ 1 kl. – šuolio į tolį iš vietos;
 - ✓ 2 ir 3 kl. – 10 x 5 m bėgimo šaudykle;
 - ✓ 4 kl. – teniso kamuoliuko metimo bei 6 min. bėgimo.
3. Atlikti mokinių fizinio pajėgumo testai ir jų rezultatų analizė atskleidė tobulintinas mokinių fizinio pajėgumo ypatybes:
 - ✓ rankų raumenų jėgą, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai, patekę į zonas „Rizika sveikatai“ ir „Reikia tobulėti“, 1 kl. pastebimi atliekant 2 testą „Teniso kamuoliuko metimas“ (kuo toliau numesti kamuoliuką);
 - ✓ širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai, patekę į zonas „Rizika sveikatai“ ir „Reikia tobulėti“, 2 ir 3 kl. pastebimi atliekant testą „6 minučių bėgimas“ (per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą);
 - ✓ kojų raumenų jėgą, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai, patekę į zoną „Reikia tobulėti“, 4 kl. pastebimi atliekant 1 testą „Šuolis į tolį iš vietos“ (nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis). 4 kl. nei vieno mokinio rezultatas nepateko į zoną „Rizika sveikatai“.
4. Palyginus su 2023-2024 m. m. labiausios tobulintinos mokinių fizinio pajėgumo ypatybės išlieka tos pačios.
5. Fizinės ypatybės rankų raumenų jėgos zonos „Rizika sveikatai“ ir „Reikia tobulėti“ rodo, kad silpnai išvystyti (nepakankamai išsivystę) didieji motoriniai įgūdžiai naudojant objektą. Sunku pakelti ir išlaikyti didesnę svorį. Rankos greitai pavargsta, atliekant jomis pasikartojančius judesius. Dėl to prasčiau sekasi žaisti kai kuriuos žaidimus, plaukti, imtyniauti, atlikti kai kuriuos darbus buityje.
6. Fizinės ypatybės širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo zonos „Rizika sveikatai“ ir „Reikia tobulėti“ rodo, kad yra antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Atliekant fizinės veiklas greičiau pavargstama, dūstama. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas sąlyginai daug laiko praleidžia pasyviai.
7. Fizinės ypatybės kojų raumenų jėgos zona „Reikia tobulėti“ rodo, kad mažesnė raumenų jėga siejasi su blogesne laikysena, didesne raumenų pažeidimo rizika, mažesne kaulų mase, blogesniu gliukozės pasisavinimu, blogesne medžiagų apykaita ilsintis. Gali būti sunku atlikti raumenų jėgos reikalaujančias fizinės veiklas.
8. Mokinių, kurių fizinės ypatybės (vienos ar daugiau) rezultatas priskirtas zonai „Rizika sveikatai“, tėvams (globėjams, rūpintojams) pateiktos individualios informacijos apie galimą riziką mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti skaičius – 22. Iš jų: 1 klasėse – 11, 2 klasėse – 6, 3 klasėse – 5, 4 klasėse – 0.

REKOMENDACIJOS

Specialiosios rekomendacijos

- Kadangi 1 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra rankų raumenų jėga, rekomenduojami pratimai, įveikiant savo kūno masę, pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. izometriniai pratimai, stipriai įtempiant ir laikant įtampoje rankų raumenis. Kybojimas, atsispaudimai nuo sienos, medicininio kamuolio stūmimas, pratimai, įveikiant elastinių juostų pasipriešinimą.
 - *Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas.*
- Kadangi 2 ir 3 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas, rekomenduojama aerobinius pratimus atlikti ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę po 20–30 minučių, kai išlaikomas pasunkėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies susitraukimų skaičius. Svarbu nepervargti, mankštintis, kol jaučiamas malonus nuovargis. Sėdint prie išmaniųjų įrenginių praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną.
 - *Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai ar gatvės šokiai, aerobika.*
- Kadangi 4 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra kojų raumenų jėga, rekomenduojama siekiant lavinti kojų raumenų jėgą, apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20-30 min. 2-3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių (pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties, pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos, šuoliai iš vietos ir šuoliukai, šoninis ėjimas, šuoliukai su šokdyne).
 - *Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto.*

Bendrosios rekomendacijos

- Fiziniam pajėgumui ugdyti rekomenduojama naudoti kuo daugiau judriųjų žaidimų bei įvairių fizines ypatybes ugdančių pratimų.
- Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, mokiniams rekomenduojama per dieną ne mažiau 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo (kai sušylama ir pradedama prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar sugebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje) ar didelio intensyvumo (kai intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgai kalbėtis) fizine veikla.
- Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.
- Rekomenduojama laikytis skaitmeninės higienos: laikas, praleidžiamas prie ekranų 6-10 m. vaikams – iki 2 val., nuo 11 m. – iki 3 val., maksimaliai – iki 4 valandų (įskaitant mokymąsi ir laisvalaikį). Atkreipkite dėmesį, ar dėl ekranų laiko nenukenčia miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis, ar naudojimasis ekranais nepakeičia kitų veiklų (gyvo bendravimo su artimaisiais ir draugais, kūrybinių bei sportinių užsiėmimų ir pan.).
- Siekiant išvengti nuovargio, sveikatos pažeidimų, nusivylimo ir atmetimo reakcijos, fizinio aktyvumo pratybių trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybių tikslai turėtų būti individualizuojami priklausomai nuo mokinio sveikatos, fizinės brandos, fizinio pajėgumo lygio, motyvacijos ir kitų veiksnių.
- Ugdant mokinio fizinį pajėgumą svarbu, kad jį palaikytų kiti jam reikšmingi žmonės. Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultatą.
- Svarbu skatinti natūralų judėjimą: karstyti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan.
- Fizinio aktyvumo pratybose dalyvaujantys mokiniai turėtų gerti pakankamai skysčių ir maitintis taip, kad gaunamų maisto medžiagų ir energijos kiekiai atitiktų energijos sąnaudas dalyvaujant fizinio aktyvumo pratybose, nes šie veiksniai yra gyvybiškai svarbūs raumenų veiklai ir atsigavimui po fizinio aktyvumo pratybių.
- Mokiniams rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą, kuris gali užtikrinti raumens maksimalaus susitraukimo greičio ugdymo energetinį aprūpinimą.

