

Turinys

ĮVADAS	3
FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ORGANIZAVIMAS.....	4
NORMATYVAI.....	6
APDOVANOJIMAI.....	6
FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI IR ATLIKIMO METODIKA.....	9
<i>Fizinio pajėgumo požymių, susijusių su sveikata, nustatymo testai.....</i>	<i>9</i>
20 m bėgimas šaudykle	9
6 minučių bėgimas.....	11
Sėstis ir siekti	12
Liemens lenkimas į šalį (į kairę ir į dešinę)	13
Prisitraukimai (berniukams)	14
Atsispaudimai (mergaitėms).....	15
Gultis ir sėstis.....	16
Sėstis ir gultis, rankos ant krūtinės.....	17
Nugaros įtempimas.....	18
Kybojimas sulenktomis rankomis	19
Kybojimas ištiestomis rankomis	20
<i>Fizinio pajėgumo požymių, susijusių su judėjimu, nustatymo testai.....</i>	<i>21</i>
50 m bėgimas	21
20 m bėgimas.....	22
Tepingas.....	22
10x5 m bėgimas šaudykle	23
„Mokykla“	24
Flamingo pusiausvyra	25
Stovėseną ant vienos kojos užsimerkus	26
Šuoliukai per šokdynę	27
2 kg kimšto kamuolio metimas sėdint	28
Šokti ir siekti	29
Šuolis į tolį iš vietos	30
25 m plaukimas	30
ŽINIOS.....	31
I tema. Olimpizmas	31
II tema. Asmens kūno kultūra	35
III tema. Pirmoji pagalba ir higiena.....	38
IV tema. Sveika mityba	41
V tema. Savikontrolė	45
Rekomenduojama literatūra	48
PRIEDAI.....	50
1 priedas. Dalyvio kortelė (12–13 m.).....	50
2 priedas. Protokolas (12–13 m.).....	žr. atskirą priedą