Ikimokyklinio, priešmokyklinio ir bendrojo ugdymo programas įgyvendinančių švietimo įstaigų aprūpinimo standarto

7 priedas

**VI SKYRIUS**

**FIZINIS IR SVEIKATOS UGDYMAS**

| Priemonė, jos paskirtis (funkcijos) ir (ar) savybės | Tipas | Dalykas | Būtina | Papildoma | Individuali | Demonstracinė |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aerobikos štangutė. Ilgis: nuo 123 cm. Diametras: nuo 25 mm. Svoris: 2–7 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Antistresiniai kamuoliukai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Beisbolo lazdos, kamuoliukai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Diržinis treniruoklis, tvirtinamas prie lubų, durų ar kito laikiklio su karabinais. Tinka 150 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Futbolo kamuoliai, vartai, tinklai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Giros. Svoris 4–32 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Grindų riedulio rinkinys, kurį sudaro lazdos ir kamuoliai, rituliai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Guminiai svoriniai kamuoliai 1–5 kg. Skersmuo 17,5–22 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Hanteliai, skirti stiprinti rankų ir pečių juostos raumenims. Hanteliai padengti vinilu, įvairių spalvų ir svorių nuo 0,5 kg iki 5 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Inventorius etnosporto žaidimui „KYLA“. Rinkinį sudaro: akmenys (plytos), lazda lygiu paviršiumi, pagaliukas lygiu paviršiumi. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Jogos kaladėlė (blokas, blokelis, plytelė), padedanti asanų (fizinių pratimų) metu pagerinti tempimą ir balansavimą. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Krepšinio kamuoliai, krepšinio stovai, tinkliukai, kita įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Lengvosios atletikos treniruočių komplektas, kurį sudaro treniruočių diskas, dviejų spalvų treniruočių skirtukai, kūgiai, plastikinės lazdos, PVC rungčių žymekliai, kilimėliai, kita įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Mankštos (jogos) kilimėlis. Minkštas ir patvarus kilimėlis. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Masažinės-balansinės salelės. Rinkinį sudaro pagalvėlės su spygliuotu paviršiumi ir pagalvėlės su sensoriniu trikampiu paviršiumi. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Masažinis kamuoliukas. Kietas masažinis atsparus deformacijai kamuoliukas, kurio skersmuo: 8–12 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Medinė mankštos lazda. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Pasipriešinimo gumos su rankenomis. Gumų komplektą sudaro skirtingą stiprumą žyminčios skirtingų spalvų gumos su metaliniais karabinais. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Pusiausvyros (balansinis) treniruoklis („Bosu“). Treniruoklį sudaro pripučiamas pusrutulis ir kieta plastmasinė 69 cm skersmens platforma. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Reakcijos lempos. Komplektą sudaro 6 nešiojamos lempos, valdomos mobiliojo telefono programėle. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Riešo ir rankų treniruoklis. Lankstus 31 cm ilgio treniruoklis, įvairių stiprumo lygių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Salės futbolo kamuoliai, vartai, tinklai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Siūbavimo lazda. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Slydimo diskai arba slidžiosios plokštelės. Ovaliniai diskai skirti slidinėjimo pratimams rankomis ar kojomis ant įvairių dangų. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Sudoku. Galvosūkiai, kuriuose reikia surasti ir įrašyti skaitmenis nuo 1 iki 9 taip, kad skaitmenys nesikartotų eilutėse, stulpeliuose bei paryškintuose 9 langelių (3×3) kvadratuose. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Tampri jėgos virvė. Galuose yra kilpos, skirtos patogiam laikymui ar pritvirtinimui prie sienelės. Ilgiai 5 m ir 7 m. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Tekstilinė pasipriešinimo guma. Skirtingus stiprumo lygius žyminčios skirtingos spalvos. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Tinklinio kamuoliai, tinklai ir stovai, teisėjavimo bokšteliai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| Tinklinio žaidimas „Crossnet“. Rinkinį sudaro stovai, tinklas, aikštelės ribų žymėjimo linijos, įtempimo virvės, įtempimo smaigai, kamuolys, kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |  | x |  |
| „RampShot“ žaidimo rinkinys, kurį sudaro rampos su tinklu, žaidimo kamuoliai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| „Spikeball“ (smūginis) rinkinys, kurį sudaro tinklas, standartiniai „Spikeball“ kamuoliukai, kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| „Vikingai Kubb“ žaidimo rinkinys, kuriame figūros „Karalius“, „Pėstininkai“, mėtymo lazdos, kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Aerobikos štangutė su svoriais. Rinkinį sudaro 140 cm ilgio štanga su dviem greitai atsegamais užraktais ir 3 poromis svarmenų, kurių kiekvienas sveria 1,25 kg, 2,5 kg ir 5 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Amerikietiško futbolo kamuoliai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Balansinė lenta lenktu pagrindu. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Bočia žaidimo rinkinys, kurį sudaro po 6 vnt. dviejų skirtingų spalvų kamuoliukai ir kita spalva išsiskiriantis kamuoliukas-taikinys. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Dinaminio stabilumo ir pusiausvyros testo rinkinys funkcinės simetrijos vertinimui. Rinkinyje yra reikalinga įranga dinaminio stabilumo ir pusiausvyros testui atlikti. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x |  | x |
| Diskgolfo rinkinys, kurį sudaro krepšys ar keli krepšiai, tolimų, vidutinių distancijų ir metimo į krepšį diskgolfo diskai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Dygliuotas masažinis kamuoliukas. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Elastinė juosta su kilpomis. Elastinė pasipriešinimo juosta su kilpomis skirtingų spalvų įvairių pasipriešinimo lygių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Elastinė pasipriešinimo juosta. Skirtingų spalvų, žyminčių skirtingą tamprumo laipsnį. Pasipriešinimo juostų ilgis 1000–2200 mm, plotis 6,4–102 mm, storis 4,5 mm, pasipriešinimas 2–115 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Funkcinių judesių vertinimo skalė (FMS). Metodas skirtas įvertinti judesių atlikimo kokybę. Pagal šį metodą įvertinami žmogaus judesių skirtumai, sąnarių judrumas, stabilumas ir judesio atlikimo kokybė. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x |  | x |
| Gimnastikos (mankštos) lazda. Skirtingų spalvų plastikinė (arba vienspalvė medinė) mankštos lazda,. Ilgis pasirinktinai 100 (120, 160) cm, diametras 25 mm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Giroskopas, prietaisas rankų, riešų, pirštų, dilbių, bicepso, tricepso ir pečių raumenims stiprinti. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Irklavimo treniruoklis. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Išmanioji šokdynė („Smart Jump Rope“). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Išmaniosios apyrankės. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Jėgos maišas, su patogiomis rankenomis, skirtas naudoti lauke ir viduje. Skirtingų spalvų žyminčių skirtingą 5–25 kg svorį. Ilgis: 55 cm, skersmuo 24 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Jėgos rogės, kurias galima tempti ar stumti, o svorius lengvai keisti. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Jėgos virvės laikiklis. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Jėgos virvės. Ilgis 9–15 m. Diametras 38–45 mm. Neslystančios rankenos, medžiaga atspari vandeniui. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Jogos diskai. Tai pagalvėlės, skirtos alkūnių, kelių atremtims pozicijose keturiomis ar ant alkūnių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Kerlingo komplektas, kurį sudaro bent 8 bent dviejų spalvų akmenys, pagaminti iš aukštos kokybės gumos mišinio, jų gale yra 3 guoliai, kurie leidžia jiems slysti ant žemės. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Lakroso rinkinys, kurį sudaro bent 12 bent dviejų spalvų žaidimo lazdos, bent 12 rutulių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Mažojo golfo lazdos, kamuoliukai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Muštukas. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Odiniai (dirbtinos odos) svoriniai kamuoliai. Svoris 3–8 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Optinis širdies ritmo jutiklis. Projektorius duomenų transliavimui. Planšetė ar kompiuteris, kuriame įdiegta programinė įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Orientavimosi sporto įrangos komplektas mokykloms, treniruotėms bei varžyboms, kuriame „SportIdent“ kortelės, „BSF9“ atsižymėjimo stotelės. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Pilvo preso treniruoklis. Riedant ant grindų stiprinami ne tik pilvo ir krūtinės raumenis, bet ir rankos, pečiai ir nugara. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Pusiausvyros (balansinė) lenta. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Pusiausvyros (balansinė) pagalvė. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Pusiausvyros (balansinė) platforma. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Rankinio kamuoliai, vartai, tinklai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Reakcijos matuoklis (reakciometras). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x |  | x |
| Regbio kamuoliai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Šiaurietiško ėjimo lazdos. Reguliuojamo ilgio (teleskopinės). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Svorinis kamuolys su skysčiu. Silikoninis kamuolys, pripildytas skysčio. 12–30 cm diametro, įvairių spalvų, žyminčių skirtingą 0,5–10 kg svorį. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Tempimo-traukimo guma. Ilgis 2,7 m. Komplekte du diržai sujungti įvilkta guma. Galima jungti su kitomis gumomis per karabiną. Skirta dirbti poroje. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Traukos sprinto guma. 240 cm elastinga guma padengta nailonine apsauga. Gumos galuose yra plieniniai karabino tvirtinimai, kurių pagalba galima gumą tvirtinti prie rankenėlių, sienelės, medžio ar kopėtėlių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Treniruočių lynas (išsitempianti guma). Lynas išsitempia nuo 2 metrų iki 6,5 metrų ir sukuria iki 22 kg pasipriešinimo jėgą. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| TRX diržai. Maksimalus vartotojo svoris 159 kg. Diržo plotis 4 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Universalūs laikikliai, prie kurių galima tvirtini įvairų sporto šakų inventorių tokį kaip: pasipriešinimo gumos, TRX treniruoklis, gimnastikos žiedai, lipimo kopėtėlės, jogos hamakai. Komplekte laikikliai su ankeriais. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x |  | x |
| Vertikalaus šuolio matuoklis su stovu. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x |  | x |
| Žaidimas „Cardiogoal“. Rinkinį sudaro bent 2 komplektai iš 3 kardiobolinių „pop-up“ krepšelių, 2 rinkiniai iš 3 spalvotų „Twist“ kamuolių (pagamintų iš putplasčio), 3 kortelės (raudonos, mėlynos ir geltonos spalvos). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |
| Žolės riedulio lazdos, kamuoliukas, vartai su tinklais. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  | x | x |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_