

PAGRINDINIS IR VIDURINIS UGDYMAS

Testas „Šuolis į tolį iš vietos“

Tikslas – nustatyti raumenų jėgą.

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis.

Priemonės:

- neslidus kietas paviršius (pav., salės grindys);
- matavimo juosta;
- lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti.

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Jis sulenkia kojas per kelius, o rankas ištiesia pirmyn, lygiagrečiai su paviršiumi, ant kurio stovi. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs abiem kojomis vienu metu, šoka kuo toliau. Mokinys stengiasi nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą mokinys atliks du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus priklijuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba priklijuojama ne trumpesnė nei 3 metrų matavimo juosta. Mokytojas, stovėdamas vienoje pusėje, registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų mokiniui nusileidus po šuolio. Jeigu mokinys žengė atbulas arba palietė už nugaros esančios grindų dangos paviršių kuria nors kūno dalimi, jam skiriamas papildomas šuolis. Atlikęs šuolį ir abiem kojomis nusileidęs ant žemės mokinys turi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai. Pastaba: testas atliekamas mokiniui avint sportinę avalynę tvirtai užrištais batų raišteliais.

Rezultatas: geresnis dviejų šuolių rezultatas, išreikštas centimetrais (pvz., šuolis 1 m 56 cm – rezultatas 156 cm).