

PRADINIS UGDYMAS

Testas „6 minučių bėgimas“

(K. Kuperio testo, skirto nustatyti aerobinę ištvėrmę, supaprastinta versija)

Tikslas – nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą.

Priemonės:

- stačiakampė aikštelė (mažiausiai 9x18 metrų, vienas ratas lygus 56 metrams, pav., tinklinio aikštelė);
- chronometras arba laikrodis;
- matavimo juosta;
- žymėjimo juosta;
- žymėjimo bokšteliai.

Mokinio veiksmai: po signalo nuo pažymėto taško mokinys pradeda eiti arba bėgti kaip galima greičiau aplink stačiakampę aikštelę, apibėgdamas bokšteliu iš išorinės pusės. Mokinys bėga 6 minutes, savo tempu. Skaičiuojami mokinio nubėgti / nueiti metrai, todėl per 6 minutes mokinys turi stengtis nubėgti / nueiti kuo daugiau. Jei mokinys pavargsta bėgti, gali eiti arba sustoti trumpam poilsiui. Jei mokiniui taip sunku, kad jis nebegali ir eiti, jis sustoja ir nebetęsia testo. Pabaigęs testą mokinys sustoja ir laukia, kol ateina mokytojas ir pažymi mokinio sustojimo vietą.

Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus bei pasirūpina, kad aikštelės paviršius būtų saugus, švarus, lygus. Žymėjimo bokšteliais pažymimi aikštelės kampai. Testą galima atlikti ir lauke, pažymint aikštelės perimetrą (kad būtų galima suskaičiuoti įveiktus metrus). Jei mokinys pavargsta ir nebegali bėgti, jam leidžiama eiti. Mokiniui leidžiama nutraukti testą, jei jis nebeturi jėgų bėgti arba eiti visą reikiamą laiką. Mokytojas atkreipia mokinio dėmesį į tai, kad testo atlikimo pradžioje nereikia bėgti visu greičiu, o pavargus galima eiti ir (arba) trumpam sustoti pailsėti. Mokinį reikėtų paraginti bėgti arba eiti visas 6 minutes. Vienu metu galima testuoti kelis mokinius.

Rezultatas: įveiktas per 6 minutes atstumas išreikštas metrais (didesnis įveiktų metrų skaičius rodo geresnį rezultatą).