

PAGRINDINIS IR VIDURINIS UGDYMAS

Testas „Sėstis ir siekti“

Tikslas – nustatyti lankstumą.

Užduotis – sėdint rankomis siekti kuo tolimesnio taško.

Priemonės:

- 35 cm ilgio, 45 cm pločio ir 32 cm aukščio matavimo dėžė. Dėžės viršus – 55 cm ilgio ir 45 cm pločio plokštė, per 15 cm išlendantį už dėžės šoninės plokštumos, į kurią turi remtis mokinio pėdos. Ant matavimo dėžės viršutinės plokštumos vidurio yra matavimo skalė, sužymėta nuo 0 iki 50 cm.;
- apie 30 cm ilgio liniuotė arba kitas plokščias daiktas (padėtas ant dėžės viršaus), kurį mokinys stumia, siekdamas kuo tolimesnio taško.

Mokinio veiksmai: mokinys atsisėda, pėdomis atsiremia į matavimo dėžės šoninį paviršių, o rankų pirštų galiukus padeda ant dėžės viršaus krašto. Nelenkdamas kelių, jis lenkiasi per liemenį pirmyn ir iš lėto, netrūkčiodamas rankų pirštais, stumia kuo toliau į priekį liniuotę. Tolimiausiam taške, kurį gali pasiekti, išbūna maždaug 2 sekundes, t. y. užfiksuoja tą padėtį. Testą mokinys atlieka du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Stovėdamas šalia mokinio, mokytojas laiko jo kojas, kad jos nebūtų lenkiamos per kelius (tačiau rekomenduojama, kad mokinio kojas laikytų ne mokytojas, o **kitas mokinys**). Prieš testo pradžią mokinys pirštų galais pasiekia matavimo dėžės kraštą, liesdamas liniuotę. Rezultatas nustatomas pagal tolimiausią pirštų galais pasiektą tašką ant skalės. Kad rezultatas būtų tikslus, mokinys šioje padėtyje išbūna tol, kol mokytojas suskaičiuoja iki dviejų. Jeigu abiejų rankų pirštais mokinys pasiekė nevienodą atstumą, rezultatas yra tų dviejų atstumų vidurkis. Mokytojas stebi, kad testas būtų atliekamas lėtai, be staigių judesių. Antras bandymas skiriamas po trumpo poilsio.

Rezultatas: geresnis dviejų bandymų rezultatas (atstumas centimetrais, pasiektas pirštų galais ant matavimo dėžės viršaus esančios skalės).