

PRADINIS UGDYMAS

Testas „Teniso kamuoliuko metimas“

Tikslas – nustatyti rankų raumenų jėgą.

Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką.

Priemonės:

- teniso kamuoliukas;
- erdvi patalpa arba lauko erdvė;
- žymėjimo juosta (lipni arba kita, starto linijai pažymėti);
- matavimo juosta (atstumui pamatuoti).

Mokinio veiksmai: mokinys ranka paima teniso kamuoliuką, užsimoja ir sviedžia kamuoliuką kiek gali toliau. Jei kamuoliukas metamas dešine ranka, prie starto linijos statoma kairė koja, jei kaire – statoma dešinė koja, nes taip mesti patogiau ir mokinio rezultatas bus geresnis. Mokinys kamuoliuką meta du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų lipnia juosta pažymima starto linija. Mokytojas stebi, kad mesdamas kamuoliuką mokinys neperžengtų šios linijos.

Rezultatas: dviejų bandymų metu gautas tolimesnis atstumas nuo starto linijos iki kamuoliuko kritimo ant žemės vietos, išreikštas metrais.