

PRADINIS UGDYMAS

Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“

Tikslas – nustatyti greitumą, vikrumą.

Užduotis: bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

Priemonės:

švarios, neslidžios grindys. Jeigu naudojama kita danga, būtina įsitikinti, kad ja bėgti saugu; chronometras;

lipni juosta 5 metrų distancijai pažymėti;

matavimo juosta 5 metrų atstumui pamatuoti.

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja už starto linijos ir pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo jis kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, prie starto linijos ir ją peržengia abiem pėdomis. Tai – vienas kartas. Šitaip mokinys bėga penkis kartus. Finišuodamas mokinys nemažina greičio. Kiekvieną kartą mokinys bėgdamas abiem kojomis peržengia linijas. Negalima bėgti ratu. Testas atliekamas vieną kartą.

Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų nubrėžiamos dvi lygiagrečios 5 m linijos 1,2 m atstumu viena nuo kitos. Linijų galai sujungiami šoninėmis kraštinėmis. Mokytojas stebi, kad mokinys kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo mokytojas skelbia nubėgtų ciklų skaičių. Testas baigiamas, kai viena mokinio pėda paliečia grindis už finišo linijos.

Rezultatas yra penkių bėgimo ciklų laikas, išreikštas sekundėmis.