

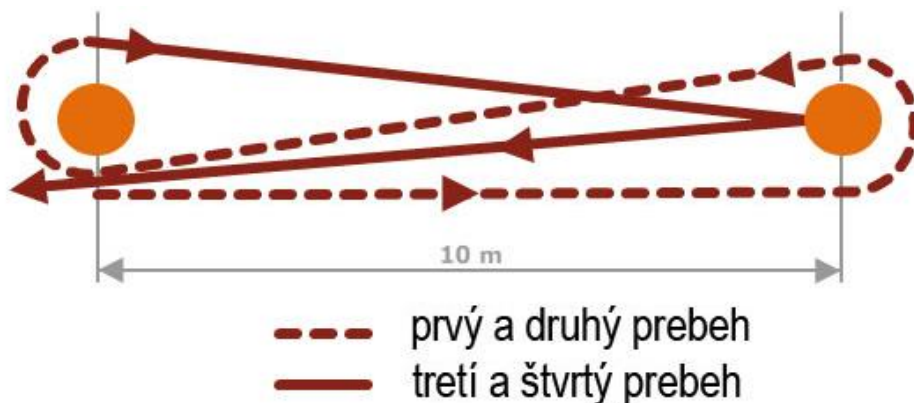
BEH 4 × 10 m

Pomôcky: stopky, dva kužele, píšťalka

Postup:

Na hvizd píšťalky vybieha dieťa z polovysokého štartu od jedného kužľa, druhý kužeľ obieha a vracia sa k prvému tak, aby dráha tvorila osmičku. Po jeho obehnutí pokračuje znovu k druhému kužľu, toho sa len dotkne a vracia sa na štart, kde sa prebehom na úrovni prvého kužľa dostáva do cieľa. Realizujú sa dva pokusy, zaznamenáva sa lepší čas. Oddych medzi pokusmi min. 30 sekúnd. Čas meriame s presnosťou na 0,1 s. Vhodné je pred zahájením merania prejsť si s deťmi v miernom pokluse celú trať tak, aby pochopili logiku dráhy behu.

Dráha behu vid' obr. 1.



Obr. č.1: beh 4x10m – vyznačenie dráhy behu

Modifikácia pre vozičkárov:

Pri štarte nesmie žiadna časť vozíka v dotyku s podložkou presahovať štartovú čiaru. Dieťa na vozíku realizuje celú dráhu rovnako ako stojaci, rozdiel je len v tom, že 3. kužeľa sa nedotkne, ale z ľubovoľnej strany ho obíde a mieri rovno do cieľa. Kužeľa v cieľi sa rovnako nemusí dotknúť, iba cieľom čo najrýchlejšie prejde. Dieťa je v cieľi, keď akákoľvek časť vozíka v dotyku s podložkou pretne čiaru, na ktorej je postavený prvý kužeľ. Realizujú sa dva pokusy, zaznamenáva sa lepší čas. Oddych medzi pokusmi min. 30 sekúnd. Čas meriame s presnosťou na 0,1 s.

Modifikácia pre slabozrakých a nevidiacich:

Namiesto kužeľov postavíme na 10 m od seba vzdialené méty dve osoby (zacvičení asistenti). Po štarte na zvuk píšťalky osoba na méte 2 opakovane kričí slovo „dva“ až do chvíle, kým ju dieťa neobehne tak, že postavenie tela smeruje späť k méte 1. V tej chvíli preberá navigáciu osoba na méte 1, pričom opakovane kričí slovo „jeden“. Osoba na méte 1 ukončí verbálnu navigáciu v momente, keď ju dieťa obehne a smeruje k méte 2. V momente, keď postavenie tela dieťaťa smeruje opäť k méte 2, navigáciu preberá osoba na méte 2, pričom postupuje rovnako, ako pri prvom obehu. Keď dieťa obehne túto métu a smeruje postavením svojho tela k méte 1, osoba na méte 1 kričí slovo „cieľ“ a to až dovtedy, kým dieťa neprebehne cieľom na úrovni méty 1. Dieťa sa osôb umiestnených na métach pri obíhaní môže dotknúť. Métu je dovolené obehnúť z ktorejkoľvek strany. Realizujú sa dva pokusy, pauza medzi pokusmi je 2 min. Čas meriame s presnosťou na 0,1s.

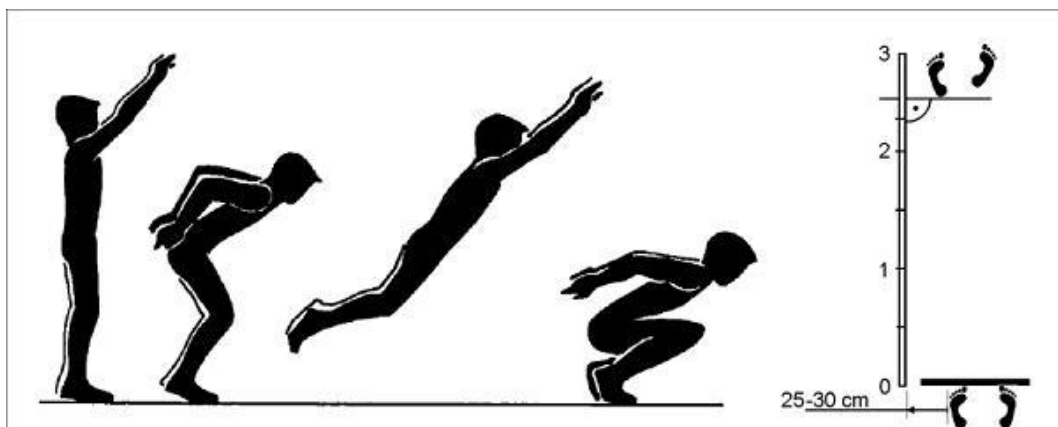
SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

Pomôcky: meracie pásmo 3 m

Postup:

Zo stoja mierne rozkročeného (približne na šírku ramien dieťaťa), špičky nôh tesne pri odrazovej čiare, nohy rovnobežne. Dieťa vykoná skok do diaľky odrazom znožmo (povolený je podrep a švih paží) a po doskoku zostane stáť chodidlami na podložke. Dĺžku skoku meriame od odrazovej čiary k miestu dotyku bližšej päty. Skok sa opakuje trikrát, zaznamenáva sa najlepší pokus, v celých centimetroch. Deti si pred meraním skok môžu vyskúšať. Nevydarený pokus (dieťa pri doskoku napr. prepadne vzad, alebo sa odrazí s prešľapom) sa nezaznamenáva. Ak dieťa zrealizuje 3 nevydarené pokusy, nariaďuje sa štvrtý opravný pokus, ktorý však dieťa realizuje až po oddychu 1 min.

Prevedenie skoku a metodiku merania zachytáva obr.2



Obr. č.2: Skok do diaľky – prevedenie a metodika merania

Modifikácia pre vozičkárov:

Pomôcky: píšťalka, umelohmotný kužeľ, stopky

Ľahký umelohmotný kužeľ minimálnej výšky 20 cm umiestnime tak, aby jeho najbližšia časť v dotyku s podložkou bola od štartovej čiary vzdialená 3 m. Dieťa na vozíku stojacom tak, aby žiadna časť vozíka, či tela dieťaťa nepretínala v kolmom smere na podložku štartovú čiaru. Na povel píšťalkou dieťa vykonáva pohyb na vozíku s maximálnym úsilím smerom ku kužeľu tak, aby sa ho ktoroukoľvek časťou vozíka, alebo vlastného tela dotklo čím skôr. Čas sa zastaví v momente dotyku s kužeľom. Realizujú sa 3 pokusy. Nevydarený pokus (dieťa vyštartuje skôr, nedotkne sa kužeľa) sa nezaznamenáva. Po troch nevydarených pokusoch sa nariaďuje štvrtý opravný pokus, ktorý však dieťa realizuje až po oddychu 1 min.

Modifikácia pre slabozrakých a nevidiacich:

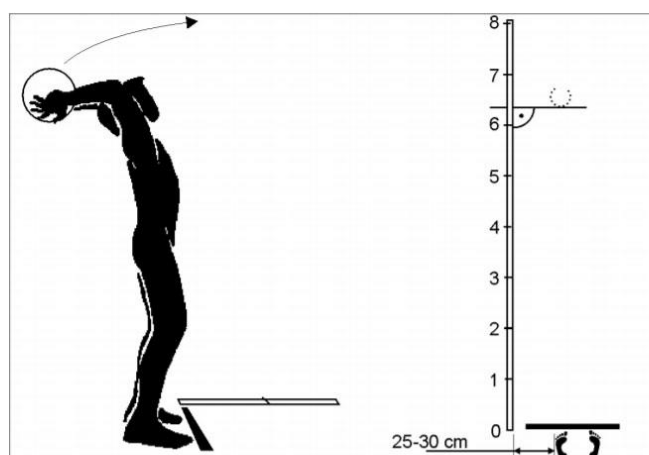
Rovnaké prevedenie ako v bežnom teste, iba dieťaťu pomôžeme s umiestnením chodidiel tesne pri odrazovej čiare. V smere skoku umiestnime v pokľaku a v bezpečnej vzdialenosti 3-4 metrov asistenta, prípadne iné dieťa. Ak je súťažiacie dieťa pripravené na odraz, asistent vysloví slovný pokyn „skok“, na čo súťažiacie dieťa môže uskutočniť odraz a skok v tomto smere. Realizujú sa 3 pokusy. Nevydarený pokus (dieťa vyštartuje skôr, nedotkne sa kužeľa) sa nezaznamenáva. Po troch nevydarených pokusoch sa nariaďuje štvrtý opravný pokus, ktorý však dieťa realizuje až po oddychu 1 min.

HOD PLNOU LOPTOU

Pomôcky: 2 kg medicinbal, meracie pásmo

Postup:

Dieťa stojí v stoji mierne rozkročnom (približne na šírku ramien), špičky nôh sú tesne pri čiare, medicinbal má nad hlavou. Začína záklonom trupu a potom ho odhodí dopredu, čo najďalej. Pri odhode nesmie dieťa vyskočiť (špičky nôh musia zostať na podložke a pred čiarou). Povolené sú dva cvičné hody. Merajú sa tri hody, započítava sa najúspešnejší z nich, meria sa v metroch s presnosťou na 0,1 m. Ak dieťa zrealizuje 3 nevydarené pokusy, nariaďuje sa ďalší opravný pokus, ktorý však dieťa realizuje až po oddychu 1 min. Prevedenie vid'. obr.3.



Obr. č.3: Hod plnou loptou – prevedenie a metodika merania

Modifikácia pre vozičkárov:

Pomôcky: 1 kg medicinbal, meracie pásmo

Dieťa na vozíku stojacom tak, aby žiadna pevná časť vozíka v dotyku s podložkou nepretínala čiaru odhodu. Je povolený akýkoľvek úchop medicinbalu, teda dieťa môže realizovať odhodenie nad hlavou, od hrudníka, jednou rukou a pod., v priamom, alebo aj v bočnom postavení vozíka. V prípade, že nie je možné použiť pre odhodenie medicinbalu horné končatiny, alebo je výkon hornými končatinami slabší, povolené je realizovať odhodenie aj za pomoci dolných končatín (umiestnením medicinbalu na priehlavky a jeho vymrštením v priamom smere). Realizujú sa 3 pokusy. Ak dieťa zrealizuje 3 nevydarené pokusy, nariaďuje sa štvrtý opravný pokus, ktorý však dieťa realizuje po oddychu 30 s.

Modifikácia pre slabozrakých a nevidiacich:

Rovnaké prevedenie ako v bežnom teste, iba dieťaťu pomôžeme s umiestnením chodidiel tesne pri čiare a z úchopom medicinbalu. V smere hodu umiestnime v bezpečnej vzdialenosti