

ОСАМ СТАНДАРДИЗОВАНИХ КРЕТНИХ ЗАДАТАКА ЗА ПРОВЈЕРУ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ УЧЕНИКА

Моторичким тестирањима процјењују се веома комплексне способности човјека. Мјерење манифестација моторичких способности подразумијева различите поступке у циљу добијања неких квантитативних података. Треба одмах запазити да се ради о процјени моторичких способности на основу одговарајућих манифестних индикатора (моторичких задатака у одговарајућим моторичким тестовима).

Механизам за структурирање кретања

Координација тијела и реорганизација стереотипа кретања

1. Тест Полигон натрашке

Координација цијелог тијела

2. Тест Слалом са 3 лопте

Механизам за синергијску регулацију и регулацију тонууса

Фреквенције покрета

3. Тест Тапинг руком

Гипкост

4. Тест Претклон разножно у сједу

Механизам за регулацију интезитета ексцитације

Експлозивна снага ногу

5. Тест Скок у даљ из мјеста

6. Тест Трчање на 20 метара

Механизам за регулацију трајања ексцитације

Репетитивна снага трупа

7. Тест Подизање трупа

Статичка снага руку и раменог појаса

8. Тест Издржај у згибу

Опис тестова:

Полигон натрашке

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања испитивања за једно дијете: око 1,5 минута.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач, 1 помоћник.

ИНСТРУМЕНТИ: Шведски сандук, штоперица.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Просторија с равним и глатким подом минималних димензија 12 x 3 m. Прво се повуче линија од 1 m, а паралелено са њом на удаљености од 10 m још једна линија, 3 m од стартне линије попријеко се постави горњи (тапацирани) дио шведског сандука. Обиљежи се мјесто на које се постави дио сандука. На 5 m од стартне линије постави се први оквир сандука, попречно на стазу тако да тло додирује својом широм страном. Такође, се обиљежи мјесто ове препреке.

ЗАДАТАК:

Почетни положај испитаника: Дијете заузима четвороножни положај (ослоњено на стопала и дланове) леђима окренуто препрекама. Дланови су му испред, а стопала уз стартну линију. Извођење задатка: Дјететов задатак је да након знака „сад“ ходањем уназад четвороношке пређе простор између двије линије. Прву препреку мора да савлада пењањем, а другу провлачењем. У току задатка дијете ни у једном тренутку не смије да окрене главу. Задатак се изводи три пута (или једаном послије пробног покушаја). Између извођења дијете има мању паузу.

Крај извођења задатка: Задатак је завршен када дијете с обе руке пређе линију циља.

Положај испитивача: Испитивач са штоперицом у руци хода уз дијете и контролише извођење задатка.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: Региструје се вријеме у десетинкама секунде од знака сад до преласка рукама преко линије циља. Уколико дијете, након што са обе ноге започне пролажење кроз препреку, обори препреку, оно наставља с провлачењем, а оквир сандука на обиљежено мјесто поставља помоћник (или испитивач). Исто важи и за прву препреку.

Напомена: Уколико дијете обори другу препреку прије него што са обе ноге уђе у отвор оквира, мора га само намјестити и поново започети провлачење кроз оквир. За то вријеме штоперица се не зауставља. Помоћник (или испитивач) повремено провјерава да ли те препреке стоје на обиљеженим мјестима.

Слалом са три лопте

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања теста за једно дијете: око 2 минута.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач.

РЕКВИЗИТИ: 3 гумене лопте, тежине 1kg, 5 сталака за слалом висине 1 m, 1 штоперица.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Задатак се изводи на простору минималне димензије 12 x 5 m. На стази дужине 10 m сталци се распореде на удаљености од по 2 m. Први сталак се постави на 2 m од стартне линије. Поред линије старта дугачке 1 m обиљежена су и мјеста на којима стоје сталци. У продужетку ових мјеста, непосредно иза стартне линије, означи се простор у коме се налазе лопте (40 x 40 cm). Могућност растурања лопти у току извођења задатка треба ограничити на 2 m лијево и десно од сталака (зид, клупе и сл.).

ЗАДАТАК:

Почетни став испитаника: дијете стоји непосредно иза лопти постављених у означеном квадрату.

Извођење задатка: на знак сад дијете почиње да између сталака котрља рукама по тлу све три лопте синхронизовано и што брже. Око посљедњег сталка дијете се сасвим и окрене, у правцу старта и котрља лопте назад на исти начин. При извођењу задатка дијете може да се помаже и ногама.

Крај и извођење задатка: када дијете све три лопте прекотрља преко стартне линије, послије тачно обављеног котрљања лопти између сталака, задатак је завршен.

Положај испитивача: испитивач се креће за испитаником бочно са спољашње стране сталка.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: мјери се вријеме у десетинкама секунде од знака „сад“ до преласка посљедње лопте преко стртне линије.

Напомена: Уколико се лопте „разбјеже“ дијете их мора сакупити и наставити са мјеста са којег су се лопте „разбјежале“. Уколико дијете случајно сруши сталак, наставља се извођење задатка без заустављања, или сљедеће дијете намјешта сталак не ометајући рад

дјетета. Уколико дијете направи грешку у извођењу задатка (промаши „врата” и сл.) наставља извођење задатка са мјеста гдје је погријешило док се за то вријеме штоперица не зауставља. Испитивач повремено провјерава да ли су сталци постављени на означеним мјестима.

Тапинг руком

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања теста за једно дијете: око 30 секунди.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач.

РЕКВИЗИТИ: Сто на коме се љепљивом траком у боји обиљеже два квадрата на удаљености од 50 cm (мјерено од унутрашњих ивица). Димензије квадрата су 20 x 20 cm, а средина растојања између квадрата обиљежена је вертикалном линијом такође помоћу љепљиве траке. Висина стола је прилагођена дјетету, тако да када сједи има пуна стопала на подлози, а руке може да постави нормално на сто.

Поред оваквог стола потребне су још двије столице и штоперица.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Тест се изводи у просторији, на равној подлози, минималних димензија 2 x 2 m. Са стране стола на којој су два квадрата налази се столица за дијете, а на супротној страни столица за испитивача.

ЗАДАТАК:

Почетни положај испитаника: Дијете сједи на столици, длан лијеве руке стави на средину стола (на средњу линију), а десну руку укрсти преко лијеве и длан постави на лијеви квадрат (љеворуки обрнуто). Ноге дјетета треба да су размакнуте са пуним стопалима на подлози. Извођење задатка: На знак „сад“ дијете што брже може у времену од 15 секунди додирује прстима десне руке (љеворуки обрнуто) наизмјенично један па други квадрат на столу. Задатак се изводи једном уз пробни покушај.

Крај извођења задатка: Задатак се прекида након 15 секунди на команду испитивача „стоп“. Положај испитивача: Испитивач сједи насупрот дјетета, издаје команде за почетак и завршетак рада, контролише вријеме рада и броји исправне ударце по квадратима.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: Резултат је постигнут број двоструких додира прстима по квадратима остварен у интервалу од 15 секунди, тј. од знака „сад“ до знака „стоп“. Под двоструким додиром подразумева се слjedeћа радња:

на почетку рада, када дијете из почетне позиције након знака „сад“, прстима десне руке додирне десни квадрат, а затим поново лијеви и у току рада, када након додира лијевог квадрата, додирне десни, па поново лијеви.

Напомена: уколико дијете при покретању руке удесно и улијево не додирне један од квадрата, двоструки додир се не признаје.

Претклон разножно у сиједу

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања теста за једно дијете: око 1 минут.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач.

РЕКВИЗИТИ: Три љепљиве траке дужине 1 метар, мјерна трака налијепљена на даску од 1 метар.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Мјерење се изводи у сали на простору минималних димензија 2 x 2 m. Од зида из једне тачке повуче се линија по поду и налијепи се трака тако да је под правим углом у односу на зид. Из исте тачке се лијево и десно по поду налијепе

траке под углом од 45 степени у односу на средњу траку на поду, што значи да ће лијева и десна трака бити под углом од 90 степени.

ЗАДАТАК:

Почетни положај испитаника: Дијете сједи на поду на полазној тачки траке, потпуно наслоњено леђима на зид. Опружене ноге поставља по лијевој и десној траци. Дијете испружи руке испред себе и постави их на тло, тако да длан једне шаке постави на надлактицу друге. Од тачке додира шака на тло испитивач постави мјерну траку на тло по средњој љепљивој траци, тако да је нулти подиок на тачки додира.

Извођење задатка: Дијете се претклања што више може задржавајући опружене и ноге и руке. Опружених руку шакама треба да додирне мјерну траку што може даље и да задржи такав претклон све док испитивач не прочита постигнут резултат. Задатак се изводи једном, уз пробни покушај.

Крај извођења задатка: Задатак је завршен након што испитивач чита резултат.

Положај испитивача: Испитивач чучи испред дјетета на удаљености од око 50 cm, контролише испруженост дјететових ногу и руку и читава резултат.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: Биљежи се дужина дохвата у cm.

Скок удаљ из мјеста

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања теста за једно дијете: око 1 минут.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач, 1 помоћник.

РЕКВИЗИТИ: Тепих са исцртаним подиоцима у cm или 2 тврде струњаче дебљине 6 cm, нижи дио класичне одскочне даске, метална мјерна трака дужине најмање 3 m.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Простор у сали површине минималних димензија 4 x 2 m. Струњаче се поставе једна иза друге ужим дијелом, а мјерна трака се закачи за кукицу помоћног дијела на одскочној дасци, тако да је нулти положај баждарене скале на ивици даске. Испред ужег дијела једног краја струњаче постави се одскочна даска. Ако се користи тепих са подиоцима у сантиметрима, што је много практичније и лакше за организацију мјерења, на обиљежени нулти дио центиметра постави се нижи дио одскочне даске.

ЗАДАТАК:

Почетни став испитаника: Дијете стоји стопалима до саме ивице одскочне даске, лицем окренутим према струњачама.

Извођење задатка: Дијете суножно скочи према напријед што даље може. Задатак изводи једном, уз пробни покушај.

Крај извођења задатка: Задатак је завршен након што дијете изведе исправан скок.

Положај испитивача: Помоћник испитивача стоји уз ивицу одскочне даске и провјерава да ли прсти стопала прелазе преко ивице даске. Након што дијете изведе исправан скок, доводи мјерну траку у положај најкраћег растојања од мјеста одскока до доскока. Испитивач стоји поред струњача и кредом биљежи сваки отисак пете.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: Обиљежава се дужина сваког исправног скока од ивице одскочне даске до трага пете на струњачи. Резултат је дужина правилно изведеног скока.

Напомена: последије сваког скока струњачу обрисати сунђером. Дијете скаче у патикама. Скок се сматра неисправним у сљедећим случајевима: ако пређе ивицу даске, ако одскок није суножан, ако дијете направи двоструки поскок у мјесту прије скока, ако у суножни положај за одскок дође докоракком, па тај докорак повеже са одскоком, ако не доскочи суножно, ако при доскоку рукама додирне струњачу иза пете, ако при доскоку сједне.

Сваки неисправан скок се понавља.

Трчање 20 m са високим стартом

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања теста за по два дјетета: око 30 секунди.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач, 1 помоћник.

РЕКВИЗИТИ: Пиштаљка, штоперица, два сталка, љепљиве траке у боји, сто и столица.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Тест се изводи на тврдој и равној подлози у сали на минималној површини димензија 25 x 3 m. На удаљености од 20 m од стартне линије (обилежена траком у боји) обилежи се линија циља. Обе линије су међусобно паралелне, дужине 1,5 m. 20 m измјери се тако да ширина стартне линије улази у мјеру од 20 m, а ширина линије циља не. Два сталка се поставе на крајеве линије циља, а у продужетку сто и столица за испитивача. Испитивач сједи тачно у продужетку линије циља и сталака. Иза линије циља треба да је празан простор за истрчавање, или се на око 5-6 m поставе дебеле струњаче на зид, за заустављање дјецe послије истрчавања.

ЗАДАТАК:

Почетни став испитаника: Дјецa трче у паровима, а свако дијете стоји у положају високог старта иза стартне линије.

Извођење задатка: Задатак дјецe је да након знака „позор“ и звиждука пиштаљке (или команде „сад“) максималном брзином претрче простор између двије линије.

Крај извођења задатка: Задатак је завршен када дијете грудима пређе равнину циља.

Положај испитивача: Помоћни испитивач стоји око 1 m поред дјецe, даје знак за старт (подизањем једне руке на команду „позор“, спуштањем руке на команду „сад“ или на звиждук), и контролише да ли неко од дјецe чини преступ. Испитивач сједи за столом на линији циља или стоји), око 2 m од сталка, мјери и региструје вријеме. Дјецa у паровима трче само по једом.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: Мјери се вријеме у десетинкама секунде, од звиждука пиштаљком, до момента када дијете грудима пређе замишљену линију између сталака.

Напомена: Дјецa трче у патикама. Површина стазе не смије да буде клизава. На удаљености од око 5 m од циља у продужетку стазе не смије бити препрека које би онемогућила слободно истрчавање. У случају неисправног старта (прије звиждука или преступ стартне линије), помоћник позива дјецу на поновни старт.

Издржај у згибу

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања теста за једно дијете: око 1,5 минут.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач, 1 помоћник.

РЕКВИЗИТИ: Доскочно вратило, штоперица, столица, струњача.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Тест се изводи у просторији, на површини довољној за правилно намјештено доскочно вратило, или мало монтажно вратило монтирано на шведске љестве. Вратило треба да је правилно постављено и затегнуто, испод вратила постављена струњача, а поред струњаче столица.

ЗАДАТАК:

Почетни положај испитаника: Дијете се уз помоћ помагача и столице издиже увис у згибу. Шаке су у потхвату, у ширини рамена, брада изнад пречке.

Извођење задатка: Након долажења у почетни положај, дијете без помоћи што дуже може виси у згибу.

Крај извођења задатка: Задатак се прекида чим се брада дјетета спусти испод шипке вратила.

Положај испитивача: Испитивач стоји бочно и испред дјетета. Треба да га подстиче да што дуже истраје у описаном положају и мјери вријеме издржаја у згибу.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: Резултат је измјерено вријеме издржаја у десетинкама секунде.

Подизање трупа

ВРИЈЕМЕ РАДА: Процјена укупног трајања теста за једно дијете: око 1,5-2 минута.

БРОЈ ИСПИТИВАЧА: 1 испитивач.

РЕКВИЗИТИ: Штопераца, струњача.

ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА: Простор у сали минималних димензија 2 x 2 m.

ЗАДАТАК:

Почетни положај испитаника: Дијете легне леђима на струњачу, кољена су му савијена под углом од 90°, стопала размакнута у ширини кукова, руке су укрштене на грудима са длановима који додирују супротна рамена. Испитивач дјететова стопала фиксира на тло.

Извођење задатка: На знак „сад” дијете се што брже може подиже у сјед, лактовима треба да додирне бутине, а затим да легне на леђа. Таква дизања и спуштања треба да изводи у трајању од 60 секунди.

Крај извођења задатка: Задатак је завршен по истеку 60 секунди, и раније ако дијете није у стању да се подигне у сјед.

Положај испитивача: Испитивач сједи испред дјетета и фиксира му стопала, контролише вријеме и број подизања.

ПРОЦЈЕЊИВАЊЕ: Резултат представља укупан број правилно изведених подизања трупа у току задатог времена.

Напомена: Задатак се обавезно дјетету демонстрира, а броје се само исправно изведена подизања.