

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);

## **Стандардизована батерија моторичких тестова за предшколски и млађи школски узраст по моделу Бала, Стојановић, Стојановић, (2007).**

### **Механизам за структурирање кретања**

I Координација тијела и реорганизација стереотипа кретања

*1. Тест Полигон на трампу*

II Координација цијелог тијела

*2. Тест Слалом са 3 лопте*

### **Механизам за синергијску регулацију и регулацију тонуса**

II Фреквенције покрета

*3. Тест Татинг руком*

III Гипкост

*4. Тест Претклон разножно у сједу*

### **Механизам за регулацију интензитета ексцитације**

IV Експлозивна снага ногу

*5. Тест Скок у даљ из мјеста*

*6. Тест Трчање 20m*

### **Механизам за регулацију трајања ексцитације**

V Репетитивна снага трупа

*7. Тест Подизање трупа за 60s*

VI Статичка снага руку и раменог појаса

*8. Тест Издржај у згибу*

## ОПИС ТЕСТОВА:

### Полигон натрашке

ВРИЈЕМЕ РАДА:	Процјена укупног трајања испитивања за једног ученика: око 1.5 минута
БРОЈ ИСПИТИВАЧА:	1 испитивач, 1 помоћник
РЕКВИЗИТИ:	Шведски сандук, штопераца
ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:	Просторија с равним и глатким подом минималних димензија 12x3m. Прво се повуче линија од 1m, а паралелено са њом на удаљености од 10m још једна линија, 3m од стартне линије попријеко се постави горњи (тапацирани) дио шведског сандука. Обиљежи се мјесто на које се постави дио сандука. На 5m 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:	<p>Почетни положај испитаника: Ученик заузима четвороножни положај (ослоњено на стопала и дланове) леђима окренуто препрекама. Дланови су му испред, а стопала уз стартну линију.</p> <p>Извођење задатка: Задатак ученика 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 ученик ни у једном тренутку не смије да окрене главу. Задатак се изводи три пута, (или једанпут послије пробног покушаја). Између извођења ученик има мању паузу.</p> <p>Крај извођења задатка: Задатак је завршен када ученик с обје руке пређе линију циља.</p> <p>Положај испитивача: Испитивач са штоперцом у руци хода уз ученика и контролише извођење задатка.</p>
ВРЕДНОВАЊЕ:	Региструје се вријеме у десетинкама секунде од знака „сад“ до преласка објема рукама преко линије циља. Уколико ученик, након што са обје 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 ученик обори другу препреку прије него што са обје ноге уђе у отвор оквира, мора га само намјестити и поново започети провлачење кроз оквир. За то вријеме штопераца 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 једног ученика: око 2 минута.
БРОЈ ИСПИТИВАЧА:	1 испитивач.
РЕКВИЗИТИ:	3 гумене лопте, тежине 1kg, 5 сталака за слалом висине 1m, 1 штоперица.
ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:	Задатак се изводи на простору минималне димензије 12x5m. На стази дужине 10m сталци се распореде на удаљености од по 2m. Први сталак се постави на 2m од стартне линије. Поред линије старта дугачке 1m обиљежена су и мјеста на којима стоје сталци. У продужетку ових мјеста, непосредно иза стартне линије, означени су простор у коме се налазе лопте (40x40cm). Могућност растурања лопти у току извођења задатка треба ограничити на 2m лијево и десно од сталака (зид, клупе и слично).
ЗАДАТАК:	<p>Почетни став испитаника: ученик стоји непосредно иза лопти постављених у означеном квадрату.</p> <p>Извођење задатка: на знак „сад“ ученик почиње да између сталака котрља рукама по тлу све три лопте синхронизовано и што брже. Око посљедњег сталака ученик се сасвим и окрене, у правцу старта и котрља лопте назад на исти начин. При извођењу задатка ученик може да се помаже и ногама.</p> <p>Крај и извођење задатка: када ученик све три лопте прекотрља преко стартне линије, последице тачно обављеног котрљања лопти између сталака, задатак је завршен.</p> <p>Положај испитивача: испитивач се креће за испитаником бочно са спољне стране сталака.</p>
ВРЕДНОВАЊЕ:	Мјери се вријеме у десетинкама секунде од знака „сад“ до преласка посљедње лопте преко стартне линије.

Напомена: Уколико се лопте „разбјеже“ ученик их мора сакупити и наставити са мјеста са којег су се лопте „разбјежале“. Уколико ученик случајно сруши сталак, наставља се извођење задатка без заустављања, или сљедећи ученик намијешта сталак не ометајући рад испитаника. Уколико ученик 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 једног ученика: око 30 секунди
БРОЈ ИСПИТИВАЧА:	1 испитивач

РЕКВИЗИТИ:	<p>Сто на коме се љепљивом траком у боји обиљеже два квадрата на удаљености од 50cm (мјерено од унутрашњих ивица). Димензије квадрата су 20x20cm, а средина растојања између квадрата обиљежена је вертикалном линијом такође помоћу љепљиве траке. Висина стола је прилагођена ученику, тако да када сједи има пуна стопала на подлози, а руке може да постави нормално на сто.</p> <p>Поред оваквог стола потребно је још двије столице и штоперица.</p>
ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:	Тест се изводи у просторији, на равној подлози, минималних димензија 2x2m. Са стране стола на којој су два квадрата налази се столица за ученика, а на супротној страни столица за испитивача.
ЗАДАТАК:	<p>Почетни положај испитаника: Ученик 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 ученика 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 једанпут уз пробни покушај. Крај извођења задатка: Задатак се прекида након 15 секунди на команду испитивача „стоп“. Положај испитивача: Испитивач сједи насупрот ученика, издаје команде за почетак и завршетак рада, контролише вријеме рада и броји исправне ударце по квадратима.</p>
ВРЕДНОВАЊЕ:	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 подразумијева се сљедећа радња: на почетку рада, када ученик 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 ученик при покретању руке удесно и улијево не додирне један од квадрата, двоструки додир се не признаје

### Претклон разножно у сједу

ВРИЈЕМЕ РАДА:	Процјена укупног трајања теста за једног ученика: око 1 минут
БРОЈ ИСПИТИВАЧА:	1 испитивач

РЕКВИЗИТИ:	Три љепљиве траке дужине 1m, мјерна трака налијепљена на даску од 1m
ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:	Мјерење се изводи у сали на простору минималних димензија 2x2m. 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° у односу на средњу траку на поду, што значи да ће лијева и десна трака бити под углом од 90° степени.
ЗАДАТАК:	<p>Почетни положај испитаника: Ученик сједи на поду на полазној тачки траке, потпуно наслоњено леђима на зид. Опружене ноге поставља по лијевој и десној траци. Ученик 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 подјељак на тачки додира.</p> <p>Извођење задатка: Ученик 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 једанпут, уз пробни покушај.</p> <p>Крај извођења задатка: Задатак је завршен након што испитивач чита резултат.</p> <p>Положај испитивача: Испитивач чучи испред ученика на удаљености од око 50cm, контролише испруженост ногу и руку ученика и читава резултат.</p>
ОЦЈЕЊИВАЊЕ:	Биљежи се дужина дохвата у сантиметрима

### Скок у даљ из мјеста

ВРИЈЕМЕ РАДА:	Процјена укупног трајања теста за једног ученика: око 1 минут
БРОЈ ИСПИТИВАЧА:	1 испитивач, 1 помоћник
РЕКВИЗИТИ:	Тепих са исцртаним подјељцима у сантиметрима или 2 тврде струњаче дебљине 6cm, даска дебљине 2-3cm (или нижи дио класичне одскочне - Реутер даске), магнезијум, сунђер, метална мјерна трака дужине најмање 3m
ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:	Простор у сали површине минималних димензија 4x2m. 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.
<b>ЗАДАТАК:</b>	<p>Почетни став испитаника: Ученик стоји стопалима до саме ивице одскочне даске, лицем окренутим према струњачама. Претходно су ђонови патика намазани магнезијумом.</p> <p>Извођење задатка: Дијете суножно скочи према напријед што даље може. Задатак изводи једанпут, уз пробни покушај.</p> <p>Крај извођења задатка: Задатак је завршен након што ученик изведе исправан скок.</p> <p>Положај испитивача: Помоћник испитивача стоји уз ивицу одскочне даске и провјерава да ли прсти стопала прелазе преко ивице даске. Након што ученик 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.</p>
<b>ВРЕДНОВАЊЕ:</b>	Обиљежава се дужина сваког исправног скока од ивице одскочне даске до трага пете на струњачи. Резултат је дужина правилно изведеног скока.

Напомена: послѣје 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 месту прије скока,
- ако у суножни положај за одскок дође докорак, 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 20m са високим стартом

<b>ВРИЈЕМЕ РАДА:</b>	Процјена укупног трајања теста за по два ученика: око 30 секунди
<b>БРОЈ ИСПИТИВАЧА:</b>	1 испитивач, 1 помоћник
<b>РЕКВИЗИТИ:</b>	Пиштаљка, штопераца, два сталка, љепљиве траке у боји, сто и столица
<b>ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:</b>	Тест се изводи на тврдој и равној подлози у сали на минималној површини димензија 25x3m. На удаљености од 20m од стартне линије (обиљежена траком у боји) обиљежи се линија циља. Обје линије су међусобно паралелне, дужине 1.5m. Измјери се 20m

	<p>тако да ширина стартне линије улази у мјеру од 20m, 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 5-6m поставе дебеле струњаче уз зид, за заустављање ученика послјије истрчавања.</p>
<b>ЗАДАТАК:</b>	<p>Почетни став испитаника: Ученици трче у паровима, а сваки ученик стоји у положају високог старта иза стартне линије.</p> <p>Извођење задатка: Задатак ученика је да након знака „позор“ и звиждука пиштаљке (или команде „сад“) максималном брзином претрчи простор између двије линије.</p> <p>Крај извођења задатка: Задатак је завршен када ученик грудима пређе равнину циља.</p> <p>Положај испитивача: Помоћни испитивач стоји око 1m поред ученика, даје знак за старт (подизањем једне руке на команду „позор“, спуштањем руке на команду „сад“ или на звиждук), и контролише да ли је неко од ученика учинио преступ. Испитивач сједи за столом на линији циља или стоји), око 2m од сталка, мјери и региструје вријеме. Ученици у паровима трче само једанпут.</p>
<b>ВРЕДНОВАЊЕ:</b>	<p>Мјери се вријеме у десетинкама секунде, од звиждука пиштаљком, до момента када ученик грудима пређе замишљену линију између сталака.</p>

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

### Издржај у згибу

<b>ВРИЈЕМЕ РАДА:</b>	Процјена укупног трајања теста за једног ученика: око 1,5 минут
<b>БРОЈ ИСПИТИВАЧА:</b>	1 испитивач, 1 помоћник
<b>РЕКВИЗИТИ:</b>	Доскочно вратило, штоперица, столица, струњача и магнезијум.
<b>ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:</b>	Тест се изводи у просторији, на површини довољној за правилно намјештено доскочно вратило, или мало монтажно вратило монитрано на шведске љестве. Вратило треба да је правилно постављено и затегнуто, испод вратила постављена струњача, а поред струњаче столица.

ЗАДАТАК:	<p>Почетни положај испитаника: Ученик се уз помоћ помагача и столице издиже у вис у згибу. Шаке су у потхвату, у ширини рамена, брада изнад пречке.</p> <p>Извођење задатка: Након долажења у почетни положај, ученик без помоћи што дуже може виси у згибу.</p> <p>Крај извођења задатка: Задатак се прекида чим се брада ученика спусти испод шипке вратила.</p> <p>Положај испитивача: Испитивач стоји бочно и испред ученика. Треба да га подстиче да што дуже истраје у описаном положају и мјери вријеме издржаја у згибу.</p>
ВРЕДНОВАЊЕ:	Резултат је измјерено вријеме издржаја у десетинкама секунде.

### Подизање трупа за 60s

ВРИЈЕМЕ РАДА:	Процјена укупног трајања теста за једног ученика: око 1,5-2 минута
БРОЈ ИСПИТИВАЧА:	1 испитивач
РЕКВИЗИТИ:	Штоперица, струњача
ОПИС МЈЕСТА ИЗВОЂЕЊА:	Простор у сали минималних димензија 2x2m.
ЗАДАТАК:	<p>Почетни положај испитаника: Ученик легне леђима на струњачу, кољена су му погрчена под углом од 90°, стопала размакнута у ширини кукова, руке су укрштене на грудима са длановима која додирују супротна рамена. Испитивач ученикова стопала фиксира на тло.</p> <p>Извођење задатка: На знак “сад” ученик 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.</p> <p>Крај извођења задатка: Задатак је завршен по истеку 60 секунди, и раније ако ученик није у стању да се подигне у сјед.</p> <p>Положај испитивача: Испитивач сједи испред ученика и фиксира му стопала, контролише вријеме и број подизања.</p>
ВРЕДНОВАЊЕ:	Резултат представља укупан број правилно изведених подизања трупа у току задатог времена.

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