

ASMENINĖS PAŽANGOS VERTINIMAS SALĖJE

PRAKTINIŲ ĮGŪDŽIŲ VERTINIMAS

Vaikai testuojami du kartus per metus, mokslo metų pradžioje ir pabaigoje. Taikoma dešimtbalė vertinimo sistema. Už kiekvieną testą vaikas gauna po vieną balą, jei įvykdo numatytą normą ir 0 balų, jei neįvykdo. Surinktų balų suma yra vaiko pažangos ir pasiekimų vertinimo kriterijus. Testuojama somatoskopiniu ir antropometriniu metodais, vertinant jų laikyseną, lankstumą, raumenų jėgą ir ištvermę, stuburo stabilizaciją, raumenų balansą ir tarpraumeninę koordinaciją.

Laikysena	Vertinama somatoskopiniu būdu, frontaliaje ir sagitalinėje plokštumoje.
Užpakalinės raumenų grandinės lankstumas	a) Vaikas lenkiasi pirmyn tiesiomis kojomis. Matuojamas atstumas nuo rankų pirštų iki grindų. Norma-paliesti grindis. b) Šlaunies užpakalinės raumenų grupės lankstumas. Vaikas kelia tiesią koją, gulėdamas nugarą ant grindų. Norma-status kampas.
Priekinės kūno dalies raumenų grandinės lankstumas	a) Klūpinti atsisėsti ant kulnų, rankomis laikyti už kulnų. Kelti krūtinę ir dubenį aukščiau, išlaikant atremtas rankas. Norma – lankas (ekstenzija) b) Klubinio šlaunies raumens testavimas. Vaikas daro gilų įtūpstą, išlaikydamas tiesią nugarą, rankos nuleistos žemyn. Matuojamas atstumas tarp rankų ir grindų. Norma – atstumas nuo rankų iki grindų ne daugiau 10 cm
Stuburo rotacija	Gulinti ant nugaros, rankos į šalis, viena koja sulenkta ir uždėta ant kitos kojos kelio, sukamas stuburas, keliu siekiant grindis, o rankas, pečius išlaikant ant grindų. Norma-paliesti keliu grindis, išlaikant stabilią viršutinę dalį.
Stuburo šoninis lenkimas	Vaikas stovi suglaustomis kojomis, nugarą prisiglaudęs prie sienos ir lenkiasi į šoną. Norma-ranka siekti kelio sąnarį.
Pečių paslankumas	Vaikas turi sukabinti rankas už nugaros, viena ranka iš viršaus, kita - iš apačios. Norma-sukabinti.

<p>Raumenų, raiščių, sąnarių būklės ir tarpusavio sąveikos testas</p>	<p>a) Atsistoti iš turkiškos padėties, apsisukti ir atsistoti. Tą patį pakartoti kita koja. b) Ristis ant nugaros kamuoliuko padėtyje ir iš jos atsistoti abiem kojom be rankų pagalbos.</p>
<p>Pilvo raumenų jėga</p>	<p>a) Pilvo preso ir nugaros tiesiamųjų raumenų balansas. Iš gulimos padėties ant nugaros sulenktomis kojomis vaikas lėtai per 5 sek. sėdasi iki 45 laipsnių kampo, laikydamas padus ant grindų, o rankas – sukryžiuotas ant krūtinės. Tokią padėtį laiko 20 sek. b) Juosmens stabilizavimo ir pilvo raumenų testas. Vaikas guli ant nugaros, tiesios kojos pakeltos aukščiau, mokytoja laiko plaštaką po vaiko juosmenine dalimi. Vaikas lėtai leidžia kojas iki 45 laipsnių kampo, galinę padėtį išlaikydamas 5 sek. ir neprarasdamas juosmens kontakto su mokytojo ranka.</p>
<p>Nugaros raumenų jėga</p>	<p>Vaikas guli ant pilvo, sulenktomis rankomis delnais atsirėmęs į grindis, mentės suvestos. Stumiantis rankomis, atsilošia per krūtinę, tada delnus atkelia nuo grindų. Mentės suvestos, rankos prispaustos prie šonų, kojos suglaustos ir guli ant grindų. Fiksuojamas pozos išlaikymo laikas. Norma-1 min.</p>
<p>Stuburo stabilizavimo ir raumenų ištvermės testas</p>	<p>Vaikas laiko “lentos” padėtį, atsirėmęs ant alkūnių, be poilsio tokia seka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dešinė šoninė lenta, - lenta ant abiejų rankų - kairė šoninė lenta, <p>Norma: Jaunesniųjų klasių mokiniams- po 30 sek. kiekviena padėtis, Vyresniųjų- po 1 min.</p>

PASTANGŲ IR ELGESIO VERTINIMAS

Blogai	D	Nesistengia atlikti pratimų, ignoruoja mokytojo pastabas, konfliktuoja su šalia sportuojančiais, trukdo jiems atlikti pratimus
Patenkinamai	C	Vangiai atlieka pratimus, dažnai nereaguoja į mokytojo pastabas, kartais trukdo mankštintis kitiems.
Gerai	B	Pakankamai motyvų atlikti užduotį. Pratimus atlieka, klausosi mokytojo nurodymų, atsižvelgia į pastabas. Sutaria su kitais grupės vaikais, netrukdo jiems.
Puiku	A	Geba motyvuoti savo veiklą. Sąžiningai atlieka visus pratimus, išsiklauso į mokytojo pastabas, sutaria su kitais grupės draugais, padeda silpniau mokantiems atlikti pratimus juos įsisavinti.