

## PAGRINDINIS IR VIDURINIS UGDYMAS

### Fizinio pajėgumo testas „Flamingas“

**Tikslas** – nustatyti pusiausvyrą.

**Užduotis** – kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buomelio.

**Priemonės:**

- metalinis arba medinis 50 x 4 x 3 cm buomelis, aptrauktas medžiaga (jos maksimalus storis 5 mm). Kuo daugiau buomelių, tuo daugiau mokinių vienu metu galima testuoti;
- dvi 15 cm ilgio ir 2 cm pločio atramėlės buomelio stabilumui išlaikyti;
- chronometrai (tiek, kiek turima buomelių), kuriuos sustabdžius ir pakartotinai paleidus, laikas skaičiuojamas toliau.

**Mokinio veiksmai:** stovėdamas ant buomelio (pagal išilginę jo ašį) patogesne koja, mokinys stengiasi kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą per kelį sulenktą koją jis laiko vienvarde ranka už kelties, taigi stovi kaip flamingas. Kita ranka mokinys gali sau padėti išlaikyti pusiausvyrą. Mokytojas, leisdamas atsiremti į savo ranką, padeda užimti taisyklingą padėtį. Testas prasideda, kai mokinys paleidžia mokytojo ranką. Mokinys mėgina išlaikyti tokią padėtį 1 min. Kiekvieną kartą, kai mokinys netenka pusiausvyros (kai paleidžia koją, prilaikomą ranka, arba kai bet kuria kūno dalimi paliečia grindis), testas nutraukiamas. Po kiekvieno tokio pusiausvyros praradimo mokinys judesį kartuoja iš pradžių tol, kol pagal chronometrą baigiasi 1 min.

**Mokytojo veiksmai:** mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Mokytojas atsistoja priešais mokinį. Kad mokinys susipažintų su testu ir įsitikintų, jog visiškai suprato jo eigą, mokytojas leidžia jam vieną kartą pabandyti, o testuoja po šio bandymo. Chronometras įjungiamas, kai tik mokinys paleidžia mokytojo ranką. Tuo pačiu momentu, kai mokinys praranda pusiausvyrą, t. y. paleidžia ranka laikomą koją arba bet kuria kūno dalimi paliečia grindis, mokytojas sustabdo chronometrą. Po kiekvieno pusiausvyros praradimo mokytojas padeda mokiniui užimti taisyklingą pradinę padėtį.

**Rezultatas:** užlipimų ant buomelio per 1 minutę skaičius (pvz., mokinio, kuris per 1 minutę nei karto neprarado pusiausvyros rezultatas yra 1; mokinio, 5 kartus praradusio pusiausvyrą per 1 minutę, rezultatas yra 6, nes jis užlipo ant buomelio 6 kartus).

Jeigu mokinys per pirmąsias 30 sekundžių nukrinta 15 ir daugiau kartų, testas nutraukiamas, o rezultatas lygus 0.