

Numer identyfikacyjny: 73

BANK DOBRYCH PRAKTYK: TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ – KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI I SIŁY OGÓLNEJ

Obszar: kształcenie zdalne (w tym kształcenie specjalne), ze szczególnym uwzględnieniem pracy z klasą zróżnicowaną

Metryczka szkoły/placówki/institucji

Nazwa szkoły/institucji

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 4 w Łodzi

Adres

ul. Łucji 12/16

91-491 Łódź

e-mail: mos4lodz@gmail.com

Dobra praktyka

Tytuł

Test sprawności motorycznej – kształtowanie wytrzymałości i siły ogólnej

Autorzy

Agnieszka Olejniczak, Grzegorz Chałubiński, Michał Głowczyński

Cele

- Poprawa ogólnej kondycji i wydolności organizmu, wzmacnianie mięśni.
- Kształtowanie sprawności ruchowej.
- Poprawa samopoczucia, podnoszenie odporności psychicznej, fizycznej oraz samooceny.

Opis

Test dotyczył działu wychowania fizycznego, jakim jest kształtowanie motoryki dużej. Skupiliśmy się tu na rozwijaniu następujących zdolności motorycznych: siły i wytrzymałości siłowej.

Test skierowany jest do uczniów Branżowej Szkoły przy Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii (MOS) nr 4 w Łodzi. Dokonałiśmy podziału skali trudności ze względu na płeć. Uczniowie dostali od nauczyciela, za pomocą komunikatora internetowego Messenger, zadania motoryczne do wykonania. Nauczyciel sam – za pomocą filmu – zaprezentował poprawny sposób wykonania ćwiczeń, z dokładną analizą układu ciała przy wykonywanych ćwiczeniach. Następnie wyznaczył termin wykonania testu i podał wymagania na poszczególne oceny. Termin został wyznaczony na dwa tygodnie od momentu wysłania zadania. Uczniowie mieli czas na wdrożenie się, przetrenowanie zadań, przy czym nauczyciel poinstruował o sposobach treningu, żeby możliwe było śledzenie własnych postępów i progresu treningowego.

Test składał się z następujących ćwiczeń do wykonania:

- Ćwiczenie 1. Ugięcia ramion w podporze przodem (na prostych nogach dla chłopców, z ugiętymi kolanami dla dziewcząt).
- Ćwiczenie 2. Przysiad z wyskokiem i wyrzutem ramion w górę.
- Ćwiczenie 3. ugięcia tułowia w leżeniu tyłem.
- Ćwiczenie 4. Wznosy tułowia w leżeniu przodem.

Poprawność wykonywanych zadań:

- Ćwiczenie 1. Zwracamy uwagę na kąt prosty ugięcia ramion w fazie negatywnej oraz pełny wyprost w fazie pozytywnej, a także na napięcie mięśni prostych brzucha w celu utrzymania prostej sylwetki, utrzymania napięcia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa i mięśni pośladkowych, żeby zapobiegać pogłębianiu lordozy lędźwiowej.
- Ćwiczenie 2. Zwracamy uwagę na kąt minimum prosty w stawach kolanowych w fazie negatywnej, na poprawne utrzymanie naturalnych krzywizn kręgosłupa przez ściągnięcie łopatek, wysunięcie miednicy w tył i napięcie odcinka lędźwiowego. W fazie pozytywnej ważne jest, aby wyskok następował obunóż, z zachowaniem prostowania kręgosłupa, z wyrzutem ramion w górę.
- Ćwiczenie 3. Zwracamy uwagę na ułożenie poprawne ciała na podłodze, tak by w pierwszej fazie podłoga dotykały stopy, pośladki, część dolna i środkowa kręgosłupa, ramiona wysunięte wzdłuż ciała w przód. Ćwiczenie polega na lekkim

wznosie i kierowaniu górnej części tułowia (około 45–60 stopni) w kierunku nóg, bez odrywania pośladków i stóp.

- Ćwiczenie 4. Zwracamy uwagę na wyprost górnej części kręgosłupa, ściągnięcie łopatek, przez uniesienie zgiętych łokci w górę, na nieodrywanie stóp od podłoża.

Czas trwania testu: maksymalnie 5 minut.

Wymagania na odpowiednie oceny:

- Ćwiczenia 1–3
 - Chłopcy: celujący – 30, bardzo dobry – 25, dobry – 20, dostateczny – 15, dopuszczający – 10.
 - Dziewczęta: celujący – 25, bardzo dobry – 20, dobry – 15, dostateczny – 10, dopuszczający – 5.
- Ćwiczenie 4
 - Chłopcy: celujący – 50, bardzo dobry – 45, dobry – 40, dostateczny – 35, dopuszczający – 30.
 - Dziewczęta: celujący – 40, bardzo dobry – 35, dobry – 30, dostateczny – 25, dopuszczający – 20.

Jako zaliczenie uczniowie mieli przesłać krótkie filmiki, na których widać wykonywane przez nich ćwiczenia. W czasie przygotowania się do testu, w ciągu dwóch tygodni, mieli oni możliwość konsultowania się online z nauczycielem, w celu dokonywania poprawek w wykonywanych ćwiczeniach czy zadawania pytań o sposobach treningu.

Stan realizacji

Zakończona

Najważniejsze efekty

- Rozwijane wszystkich grup mięśniowych.
- Zwiększenie odporności oraz wytrzymałości całego organizmu.
- Wzmocnienie koordynacji i sprawności ruchowej.
- Pewność siebie, lepsze samopoczucie, większa świadomość własnego ciała.
- Możliwość odstresowania się!

Informacje dodatkowe

–