



Specialna olimpiada
Mladi športnik

Pilotska verzija

MOTORIČNA TESTNA LESTVICA



**Center for Social Development and
Education**

Paddy Cronin Favazza,

Susan Zeisel,

Kathleen Ghio

December 2012

Kazalo vsebine

UVOD	
	3
PROGRAM MLADI ŠPORTNIK	
	3
MOTORIČNA TESTNA LESTVICA	
OPREMA IN PRIPOMOČKI	
	7
NAVODILA	
	8
TESTIRANJE	
	9
POGOSTA VPRAŠANJA	
	10
MOTORIČNA TESTNA LESTVICA- PROGRAM MLADI ŠPORTNIK	
	11
OKOLJSKE IN OTROKOVE KARAKTERISTIKE	
	12
STACIONARNO GIBANJE	
	13
DINAMIČNO GIBANJE	
	15
ROKOVANJE S PREDMETI (IGRA Z ŽOGO)	
	21

Uvod

Program Mladi športnik

Kurikulum mladih športnikov (MŠ) vključuje aktivnosti, ki krepijo gibalne spretnosti otrok s sedmih različnih motoričnih področij: osnovne spretnosti, kot so sledenje z očmi in oponašanje gibanja ter tudi hoja/skakanje, ravnotežje/skakanje, ustavljanje/lovljenje, metanje, suvanje in brcanje. Te spretnosti odražajo tri stopnje razvoja motoričnih spretnosti: stanje, gibanje, rokovanje s predmeti. Spretnosti, ki so povezane s stojo, zahtevajo stabilnost trupa in ravnotežje. To so na primer sedenje, čepenje in stoja na eni nogi. Gibalne spretnosti obsegajo različne oblike motoričnih spretnosti in vključujejo tudi sposobnosti kot so hoja, tek, poskakovanje in skakanje. Pri spretnostih rokovanja s predmeti se uporabljajo roke in noge pri prenašanju različnih predmetov. Sem spadajo kotaljenje, lovljenje, metanje in brcanje žoge.

Med gibalnimi dejavnostmi v okviru Kurikuluma (MŠ) imajo otroci številne priložnosti, da lahko uporabljajo vse te spretnosti. Le-ta obsega 7 enot gibalnih spretnosti: 1. osnovne motorične sposobnosti, 2. hoja in tek, 3. ravnotežje in skoki, 4. odbijanje in lovljenje, 5. metanje, 6. udarjanje in 7. brcanje. Zadnja enota zagotavlja celoten vpogled v razvoj motoričnih spretnosti in jih nekako povezuje s športnimi spretnostmi, kot so zametki nogometa in drugih športov z žogo (softball, baseball). Vaditelji (MŠ) naj bi Kurikulum (MA) uporabljali vsaj 3 krat na teden, približno 30 minut pri posamezni učni uri in pri tem bi posamezni motorični spretnosti posvetili 1 – 2 tedna, da bi tako dosegli najboljše rezultate sodelujočih otrok.

Motorična testna lestvica

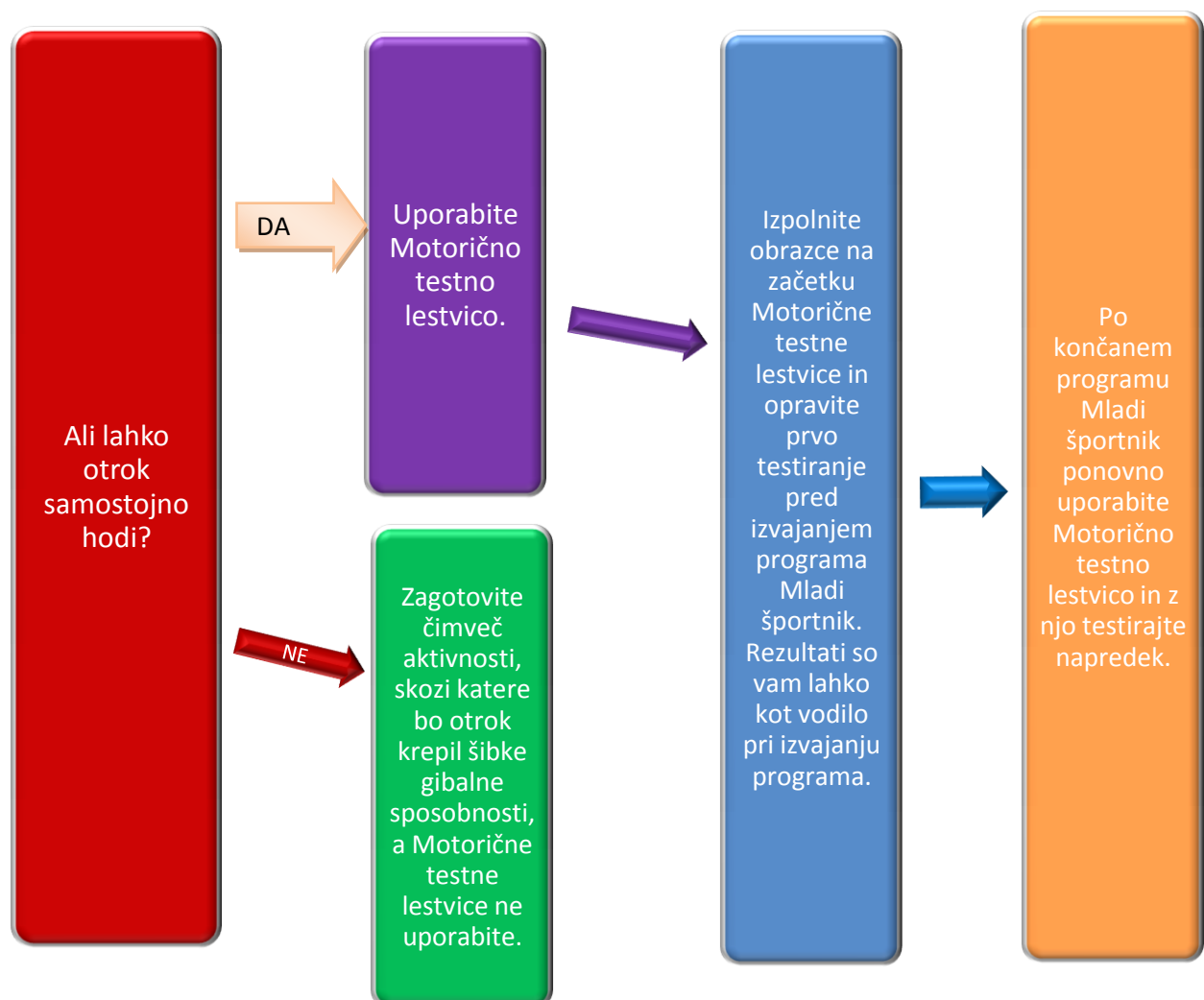
Motorična testna lestvica je bila sestavljena, da se ocenijo spretnosti otrok, ki sodelujejo pri programu Mladi športnik. Testna lestvica neposredno ovrednoti spretnosti, ki se jih otroci učijo po Kurikulumu programa Mladi športnik in prav zaradi tega je tudi edino orodje za vrednotenje napredka v okviru Kurikuluma.

Sam izraz vrednotenje v okviru programa Mladi športnik se nanaša na merjenje, ki uporablja »neposredno opazovanje in evidentiranje otrokovega napredka po lokalnem kurikulumu« (Deno, 1987, p 41).

Zaporedje korakov na sliki 1 (naslednja stran) vam bo pomagalo pri uporabi testne lestvice motorike mladih športnikov in grafa za spremljanje napredka mladih športnikov (glej sliko 1).

1. Pred začetkom programa mladih športnikov je potrebno premisliti, kdo bo sodeloval v vašem programu MŠ, zato, da lahko bolje razumete motorične spretnosti posameznega otroka, preden sam začne s programom. S prvim vprašanjem (slika 1) boste že lahko določili, pri katerem otroku boste lahko uporabili Motorično testno lestvico.
2. Če otrok ne more samostojno hoditi, se pri njemu ne uporabi testna lestvica, a vendar lahko sodeluje pri številnih dejavnostih. Če pa lahko otrok samostojno hodi, ga vključimo v testiranje in kasneje v sam program Mladi športnik.
3. Pred samim začetkom programa mladih športnikov (MŠ) je priporočljivo uporabiti testno lestvico, zato, da se pridobijo informacije o otrokovih motoričnih spretnostih na področjih stanja, gibanja, rokovanja s predmeti. Ti podatki so lahko tudi v veliko pomoč pri razumevanju otrok, s podobno ravno razvoja posameznih motoričnih spretnosti in dajanju navodil posameznikom ali manjšim skupinam.
4. Ko se program mladih športnikov začne, je potrebno spremljati otrokove sposobnosti, da uspešno opravi posamezne dejavnosti programa Mladi športnik. Graf za spremljanje napredka mladih športnikov je bil narejen za učitelje, da si lahko beležijo dejavnosti, ki jih posamezen otrok znotraj vsake enote lahko opravi ali pa tudi ne. Informacije, ki se pridobijo s pomočjo tega grafa, se lahko nato uporabijo pri oblikovanju navodil in sestavljanju skupin, in sicer se združijo tisti otroci, ki potrebujejo natančnejša navodila pri razvijanju posamezne motorične spretnosti. Rezultati se lahko uporabijo tudi za izdelavo skupin, v katerih so vključeni otroci, ki že obvladajo posamezno spretnost in takšni, ki je še ne.
5. Ob koncu programa se lahko testna lestvica ponovno uporabi, da se oceni, kako je otrok napredoval v razvoju svojih motoričnih spretnosti.

Slika 1: Koraki uporabe Motorične testne lestvice



Pripomočki

Oprema, ki jo bomo potrebovali pri ocenjevanju.

Pri ocenjevanju boste potrebovali spodaj naštet predmete in materiale (najbolje je uporabiti pripomočke, ki se uporabljajo pri izvajanju programa Mladi športnik. Če teh pripomočkov nimate poskušajte poiskati alternativo):

1. Podlogo ali odejo: za sedenje



2. Merilni trak



3. Štoparica



4. Majhne igrače, figure



5. Talne označevalce ali različne označevalce, lepilne trakove



6. Širok lepilni trak – za označevanje črte ali ravnotežne linije na tleh



7. Veliko žogo – napihljivo žogo ali žogo v velikosti nogometne žoge za lovljenje in brcanje.

8. Majhna žoga – velikosti teniške žogice



9. Palice – ali tulce od papirja (za štafeto)



10. Nastavljivo oviro:



ali dva stola z vrvico



Navodila

Pred pričetkom testiranja je priporočeno, da si preberete in se podrobno seznanite s testno lestvico in s postopki testiranja. Pred testiranjem otroka, zberite vso potrebno opremo, ki jo boste potrebovali. Priporočljivo je tudi izpolniti vse potrebne podatke o testiranem otroku, ki se nahajajo na začetku ocenjevalne lestvice (otrokovo ime, datum, čas testiranja, itd.).

Če je možno, testiramo vsakega otroka posebej, da zmanjšamo vpliv motenj iz okolja in zagotovimo relevantnost izmerjenih podatkov. Testiranje traja približno 15-20 minut. Pričnete s testiranjem prve aktivnosti. Otroku jasno in glasno razložite navodila, kaj od njega pričakujete in nato demonstrirate vajo. Če otrok ne razume navodil, mu ponovno razložite in demonstrirate vajo. Za vsako aktivnost mora imeti otrok dve priložnosti, da izvede vajo.

Otroku se lahko na ta način razloži testiranje:

»Danes se bomo igrali nekaj iger. Najprej vam bom razložil, kaj je potrebno delati in nato vam bom to tudi pokazal. Potem boste vi na vrsti, da boste naredili to, kar sem delal jaz. Če ne boste razumeli, kaj želim od vas, vam bom pokazal še enkrat. Najpomembnejše je, da se potrudite in se ob tem zabavate. Nekateri dejavnosti so preproste, spet druge so lahko zahtevnejše. Potrudite se po svojih najboljših močeh.«

Pri testiranju mlajših otrok je zelo pomembno, da jih vaditelj med testiranjem navdušuje in spodbuja. Vsak otrok naj aktivnost za razvoj posamezne spretnosti zaključi, kot je bilo načrtovano in vsako spretnost je potrebno točkovati. Pri točkovanju je lahko v pomoč spodnja lestvica. Vsako enoto se evidentira z DA ali NE. Kjer je potrebno, se evidentirata tudi razdalja in čas.

Ocenjevanje

Ko ocenjujemo aktivnosti, predstavlja vsak DA = 1 točko in vsak NE = 0 točk.
Ocenjujemo po naslednjem pravilu:

NE = 0 = Otrok ni sposoben opraviti aktivnosti ali pa jo je opravil *nepopolno* .

DA = 1 = Otrok je opravil aktivnost vsaj enkrat v dveh ponujenih poskusih.

Na ocenjevalni lestvici je 35 aktivnosti , ki skupaj štejejo 35 točk, če jih otrok lahko popolnoma izvede. 5 testov predstavlja aktivnosti stacionarne narave, 20 testov je lokomotorne narave in 10 testov predstavlja aktivnosti, pri katerih manipuliramo s predmeti. Za vsako aktivnost mora imeti otrok na voljo dva poskusa. Otroka ocenimo z oceno 1, če vsaj v enem poskusu pravilno izvede nalogo.

Vsak dejanski rezultat je dalje razdeljen glede na število aktivnosti za posamezno stopnjo. Na primer:

- Rezultat 4 za stopnjo stanja = 4/5 ali 80%.
- Rezultat 10 za stopnjo gibanja = 10/20 ali 50%.
- Rezultat 5 za stopnjo rokovanja s predmeti = 5/10 ali 50%.
- Skupni rezultat 19 (seštevek vseh dejanskih rezultatov) = 19/35 ali 54 %.

Pogosta vprašanja

1. Vprašanje: Ali lahko več ljudi testira enega otroka?

Odgovor: Da, eden lahko daje navodila in pripravi aktivnost za razvoj posamezne spretnosti, medtem ko lahko drugi zapisuje rezultate.

2. Vprašanje: Kaj se zgodi, če otrok uspešno opravi aktivnost za razvoj dveh spretnosti? Ali je potrebno testirati vsako spretnost posebej?

Odgovor: Če otrok hkrati uspešno opravi aktivnost za razvoj dveh spretnosti, ni potrebno testirati obeh. Evidentirati je potrebno samo rezultat obeh izvedenih aktivnostih.

3. Vprašanje: Kaj se zgodi, če je otrok preveč razburjen ali utrujen, da bi izvajal aktivnost?

Odgovor: Prosite otrokovega starša ali skrbnika, da prestavi testiranje na kakšen drugi dan.

4. Vprašanje: Kaj naredim, če sem poskušal že večkrat (3 krat) testirati otroka in še vedno ne sodeluje?

Odgovor: Aktivnost ocenite z 0 in si to zabeležite v vrstico otrokovo obnašanje (sodelovanje). V redkih primerih otrok sploh ne bo sposoben sodelovati pri testiranju. Vsi ljudje, ki so otroku blizu (starši, učitelj, vaditelj) morajo takšne situacije prepoznati in jih tudi razločevati.

5. Vprašanje: Kaj naj naredim, če otrok potrebuje pomoč pri izvajanju aktivnosti za razvoj posamezne spretnosti?

Odgovor: Če otrok pri izvajanju aktivnosti potrebuje pomoč, ga ocenite z 0 točkami oz. z NE.

6. Vprašanje: Kako točkujem aktivnost, če otrok samo delno izvede aktivnost za razvoj posamezne spretnosti (Na primer: otrok lahko vzvratno prehodi samo 1 meter in ne more prehoditi 2 metra.)?

Odgovor: Dajte oceno 0 oz. NE, saj je izvedel samo del naloge in ne naloge v celoti.

7. Vprašanje: Kaj naredim, če želim spremeniti rezultat?

Odgovor: Če želite spremeniti rezultat, ga izbrišete ali samo prvi rezultat prečrtate in novega obkrožite.

8. Vprašanje: Kaj naredim, če otrok pri testiranju potrebuje pomoč druge osebe (prijatelj, starš, pomočnik)?

Odgovor: To je možno, ampak mu druga oseba (prijatelj, starš) ne sme pomagati med samim testiranjem. Če je to otroku poznana oseba, ga ta lahko usmerja. Med komentarje si je potrebno zabeležiti, da otrok potrebuje nekoga (prijatelj, starš), ki mu pomaga

Motorična lestvica programa Mladi športnik

Ime in priimek : _____ EMŠO: _____

Datum rojstva: _____

PRED TESTIRANJEM	PO TESTIRANJU
Datum testiranja:	Datum testiranja:
Čas testiranja:	Čas testiranja:
Kraj testiranja:	Kraj testiranja:
Ime vaditelja:	Ime vaditelja:

PRED TESTIRANJEM		PO TESTIRANJU	
Rezultat (Število DA)	Doseženi rezultati (Skupno število DA/enoto)	Rezultat (Število DA)	Doseženi rezultati (Skupno število DA/enoto)
Stacionarno gibanje: _____	Stacionarno gibanje: _____/ 5	Stacionarno gibanje: _____	Stacionarno gibanje: _____/ 5
Dinamično gibanje: _____	Dinamično gibanje: _____/20	Dinamično gibanje: _____	Dinamično gibanje: _____/20
Rokovanje s predmeti: _____	Rokovanje s predmeti: _____/10	Rokovanje s predmeti: _____	Rokovanje s predmeti: _____/10
SEŠTEVEK: _____ (Seštevek statičnega, dinamičnega gibanja in rokovanja s predmeti)	Seštevek procentov: _____ (Vsota rezultatov/35)	SEŠTEVEK: _____ (Seštevek statičnega, dinamičnega gibanja in rokovanja s predmeti)	Seštevek procentov: _____ (Vsota rezultatov/35)

Okoljske/otrokove karakteristike

Včasih otrokovo vedenje (npr. nesodelovanje) ali dejavnik iz okolja (npr. hrup) vpliva na testiranje in na kvaliteto izvajanja aktivnosti. V tabeli označite s kljukico dejavnike, ki so morebiti vplivali na vaše testiranje. Označite stolpec 0 (brez posebnosti), če pri testiranju niste naleteli na težave, 1 (majhen problem) če so bile motnje majhne in 2 (velik problem), če so motnje močno vplivale na izvedbo testov. Na primer, če je bilo okolje zelo hrupno označite to s kljukico v stolpcu 2 (velik problem).

	1. TESTIRANJE	0 (BREZ TEŽAV)	1 (NEKAJ TEŽAV)	2 (VELIKE TEŽAVE)
OKOLJSKE KARAKTERISTIKE	Hrup			
	Prekinitve			
	Odvrnitev pozornosti			
	Svetloba			
	Temperatura			
	Drugo:			
OTROKOVE KARAKTERISTIKE	Sodelovanje			
	Pozornost			
	Komunikacija			
	Prehodi med nalogami			
	Drugo:			

	2. TESTIRANJE	0 (BREZ TEŽAV)	1 (NEKAJ TEŽAV)	2 (VELIKE TEŽAVE)
OKOLJSKE KARAKTERISTIKE	Hrup			
	Prekinitve			
	Odvrnitev pozornosti			
	Svetloba			
	Temperatura			
	Drugo:			
OTROKOVE KARAKTERISTIKE	Sodelovanje			
	Pozornost			
	Komunikacija			
	Prehodi med nalogami			
	Drugo:			

Stacionarno gibanje

Potrebni pripomočki: Štoparica, blazina ali odeja za sedenje ali ležanje.

Z otrokom izvedite vsako vajo dvakrat. Otrok mora samo enkrat uspešno izvesti aktivnost za pridobitev točke oz. oznake DA.

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
RAVNOTEŽJE IN KONTROLA TRUPA	1.Poklek:	- Potrebujemo: blazina - Demonstracija: pokleknite tako, da vaša zadnjica NE počiva na petah - Navodila: "Poklekni tako kot jaz". - <u>Opazujte otroka</u>	NE: Otrok ni sposoben poklekniti ali pa poklekne in pri tem nasloni zadnjico na pete DA: Otrok poklekne, pri tem ostane njegova zadnjica dvignjena		
	2.Stoja na prstih (1-5s):	- Potrebujemo: štoparico - Demonstracija: Stojimo na eni nogi, drugo nogo pokrčimo v kolenu in podbočimo roke - Navodila: "Ponovi za mano. Dvigni eno nogo in daj roke na svoje boke". - <u>Opazujte otroka kako dolgo zadrži položaj</u>	NE: Otrok potrebuje pri stoji pomoč ali pa ostane v položaju manj kot 1 sekundo DA: Otrok stoji na eni nogi v pravilnem položaju 1-5 sekund ali več	ČAS: _____	ČAS: _____
	3.Stoja na eno nogi (6-10s):	- Potrebujemo: štoparico - Demonstracija: Stojimo na eni nogi, drugo nogo pokrčimo v kolenu in podbočimo roke - Navodila: "Ponovi za mano. Dvigni eno nogo in daj roke na svoje boke". - <u>Opazujte otroka kako dolgo zadrži položaj</u>	NE: Otrok potrebuje pri stoji pomoč ali pa ostane v položaju manj kot 1 sekundo DA: Otrok stoji na eni nogi v pravilnem položaju 6-10 sekund ali več	ČAS: _____	ČAS: _____
	4.Stoja na prstih (1-5s):	- Potrebujemo: štoparico - Demonstracija: Stojimo na prstih z rokami nad glavo	NE: Otrokove pete ostanejo na podlagi, med stoji na prstih premakne noge ali		

	- Navodila: “Dvigni roke nad glabo in stopi na svoje prste tako kot jaz”. - <u>Opazujte otroka, kako dolgo mu uspe zadržati ta položaj</u> - Namig: pokažite otroku kje so njegovi prsti. Aktivnost bi lažje izvedli, če bi bil otrok bos. Najprej mu lahko pokažete tudi svoje prste.	pa ostane v položaju manj kot 1 sekundo. DA: Otrok stoji na prstih brez premikanja nog in pri tem drži roke nad glavo. Položaj ohranja 1-5 sekund ali dlje	ČAS: ____	ČAS: ____
5.Stoja na prstih (6-10s):	- Potrebujemo: štoparico - Demonstracija: Stojimo na prstih z rokami nad glavo - Navodila: “Dvigni roke nad glabo in stopi na svoje prste tako kot jaz”. - <u>Opazujte otroka, kako dolgo mu uspe zadržati ta položaj</u> - Namig: pokažite otroku kje so njegovi prsti. Aktivnost bi lažje izvedli, če bi bil otrok bos. Najprej mu lahko pokažete tudi svoje prste.	NE: Otrokove pete ostanejo na podlagi, med stojo na prstih premakne noge ali pa ostane v položaju manj kot 1 sekundo. DA: Otrok stoji na prstih brez premikanja nog in pri tem drži roke nad glavo. Položaj ohranja 1-5 sekund ali dlje	ČAS: ____	ČAS: ____
		STACIONARNO GIBANJE (TOČKE):	_____	

Dinamično gibanje

Potrebni pripomočki: Črta na tleh (različnih dolžin), 3 stopnice z ograjo, oviro (dva stola in vrvico), majhno igračo, talne označevalce, štoparico.

Z otrokom izvedite vsako vajo dvakrat. Otrok mora samo enkrat uspešno izvesti aktivnost za pridobitev točke oz. oznake DA.

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
HOJA	1. Hoja po črti z eno nogo na črti (1m)	- Potrebujemo: Črto/oznako na tleh dolžine 1m - Demonstracija: Hodimo tako, da imamo eno nogo vedno na črti - Navodila: "Hodi po črti tako kot jaz." - <u>Opazujte otroka</u>	NE: Otrok ni sposoben prehoditi razdalje 1m, tako da ima eno nogo na črti DA: Otrok lahko prehodi razdaljo 1m in pri tem ohrani pravilen položaj		
	2.Hoja po črti z obema nogama na črti (1m)	- Potrebujemo: Črto/oznako na tleh dolžine 1m - Demonstracija: Hodimo tako, da imamo obe nogi na črti (postavljamo eno nogo pred drugo) - Navodila: "Hodi po črti tako kot jaz." - <u>Opazujte otroka</u>	NE: Otrok ni sposoben prehoditi razdalje 1m, tako da ima obe nogi na črti DA: Otrok lahko prehodi razdaljo 1m in pri tem ohrani pravilen položaj		
	3.Hoja po črti z eno nogo na črti (dolga razdalja- 2,5m)	- Potrebujemo: Črto/oznako na tleh dolžine 2,5m - Demonstracija: Hodimo tako, da imamo eno nogo vedno na črti - Navodila: "Hodi po črti tako kot jaz." - <u>Opazujte otroka</u>	NE: Otrok ni sposoben prehoditi razdalje 2,5m, tako da ima eno nogo na črti DA: Otrok lahko prehodi razdaljo 2,5m in pri tem ohrani pravilen položaj		
	4. .Hoja po črti z obema nogama na	- Potrebujemo: Črto/oznako na tleh dolžine 2,5m - Demonstracija	NE: Otrok ni sposoben prehoditi razdalje 2,5m, tako da ima		

	črti (2,5m)	: Hodimo tako, da imamo obe nogi na črti (postavljamo eno nogo pred drugo) - Navodila: »Hodi po črti tako kot jaz.» - <u>Opazujte otroka</u>	obe nogi na črti DA: Otrok lahko prehodi razdaljo 2,5m in pri tem ohrani pravilen položaj		
	5.Vzvratna hoja (5 korakov)	- Potrebujemo: odprt proctor - Demonstracija: : Hodimo vzvratno 5 korakov. Roke lahko imamo ob telesu ali na bokih. - Navodila: »Hodi nazaj tako kot jaz.«	NE: Otroku ne uspre vzvratno prehoditi 5 korakov- DA: Otrok napravi 5 korakov ali več.		
	6.Vzvratna hoja po črti (2m)	- Potrebujemo: Črto/oznako na tleh dolžine 2m - Demonstracija: : Hodimo vzvratno nazaj po črti, pri tem morata biti obe nogi na črti, roke imamo podbočene. - Navodila: Otroka postavimo na konec črte. »Hodi tako kot jaz.«	NE: Otrok ne more hoditi vzvratno po črti oz. ne doseže željene razdalje DA: Otrok vzvratno prehodi 2 m in pri tem postavlja obe nogi na črto.		
	7.Bočna hoja po črti (2m)	- Potrebujemo: Črto/oznako na tleh dolžine 2. - Demonstracija: : Hodimo bočno in postavljamo obe nogi na črto - Navodila: »Hodi bočno tako kot jaz.«	NE: Otrok ne more hoditi bočno po črti oz. ne doseže željene razdalje DA: Otrok bočno prehodi 2 m in pri tem postavlja obe nogi na črto.		

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
TEK	1. TEK (kratka razdalja 5m)	- Potrebujemo: START/CILJ, razdalja 5 m, štoparica - Demonstracija: Tečemo od začetka do konca. Otroka postavimo na START in ga počakamo na CILJU - Navodila: "Ponovi za mano. Ko rečem ZDAJ, teci čim hitreje do konca."	NE: Otrok ni sposoben preteči razdalje 5m v manj kot 5 sekundah DA: Otrok preteče razdaljo v 4 sekundah ali manj	ČAS:_____	ČAS:_____
	2.TEK (dolga razdalja 9m)	- Potrebujemo: START/CILJ, razdalja 9 m, štoparica - Demonstracija: Tečemo od začetka do konca. Otroka postavimo na START in ga počakamo na CILJU - Navodila: "Ponovi za mano. Ko rečem ZDAJ, teci!«	NE: Otrok ni sposoben preteči razdalje 9m v manj kot 7 sekundah DA: Otrok preteče razdaljo v 6 sekundah ali manj	ČAS:_____	ČAS:_____

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
GALOP	1. GALOP (vodilna samo eno noga, razdalja 2m)	- Potrebujemo: črto/oznako na tleh dolžine 2m - Demonstracija: Galopiramo po črti, vodilna je samo ena noga. - Navodila: "Ponovi za mano in teči tako kot jaz.«	NE: Otrok ni sposoben pravilno galopirati in ne doseže razdalje 2m DA: Otrok galopira v pravilnem položaju in doseže razdaljo 2m	RAZDALJA:___	RAZDALJA:___

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
IZMENIČNO POSKAKOVANJE	1. Izmenično poskakovanje (2m)	- Potrebujemo : črto/oznako na tleh dolžine 2m - Demonstracija: Poskakujemo po črti in pri tem izmenjujemo nogi - Navodila: "Ponovi za mano in poskakuj tako kot jaz.«	NE: Otrok ni sposoben pravilno poskakovati in ne doseže razdalje 2m DA: Otrok poskakuje v pravilnem položaju, izmenjuje nogi in doseže razdaljo 2m	RAZDALJA:___	RAZDALJA:___

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
POSKOKI	1. Sonožni poskok (razdalje 0,6m)	- Potrebujemo: črto/oznako na tleh dolžine 3m - Demonstracija: Skočimo sonožno po črti, pristanemo na obeh nogah in zadržimo ravnotežje. - Navodila: »Ponovi za mano in skoči čim dlje.«	NE: Otrok ni sposoben sonožno skočiti vsaj 0,6 m. Pristane samo z eno nogo na črti ali pa izgubi ravnotežje in pade. DA: Otrok sonožno skoči 0,6m ali več in pri tem ohrani pravilen položaj.	RAZDALJA:___	RAZDALJA:___
	2.Sonožni poskok (razdalje 0,75m)	- Potrebujemo: črto/oznako na tleh dolžine 3m - Demonstracija: Skočimo sonožno po črti, pristanemo na obeh nogah in zadržimo ravnotežje. - Navodila: »Ponovi za mano in skoči čim dlje.«	NE: Otrok ni sposoben sonožno skočiti vsaj 0,75 m. Pristane samo z eno nogo na črti ali pa izgubi ravnotežje in pade. DA: Otrok sonožno skoči 0,75m ali več in pri tem ohrani	RAZDALJA:___	RAZDALJA:___

		čim dlje.« -	pravilen položaj.		
	3.Sonožni poskok (razdalje 1m)	- Potrebujemo: črto/oznako na tleh dolžine 3m - Demonstracija: Skočimo sonožno po črti, pristanemo na obeh nogah in zadržimo ravnotežje. - Navodila: »Ponovi za mano in skoči čim dlje.«	NE: Otrok ni sposoben sonožno skočiti vsaj 1 m. Pristane samo z eno nogo na črti ali pa izgubi ravnotežje in pade. DA: Otrok sonožno skoči 1m ali več in pri tem ohrani pravilen položaj.	RAZDALJA:___	RAZDALJA:___
	4.Skok v višino (5cm od tal)	- Potrebujemo: žogo ali malo igračo - Demonstracija: sonožno skočimo v višino, pokrčimo kolena in iztegnemo roke nad glavo - Navodila: "Skoči tako kot jaz." - Namig: Nad otrokovo glavo držite igračo ali žogo in mu naročite, naj skoči in se je dotakne.	NE: Otrok ni sposoben sonožno skočiti vsaj 5cm od tal. DA: Otrok sonožno skoči 5cm ali več od tal.		
	5.Skok v višino (6 cm ali več od tal)	- Potrebujemo: žogo ali malo igračo - Demonstracija: sonožno skočimo v višino, pokrčimo kolena in iztegnemo roke nad glavo - Navodila: "Skoči tako kot jaz." - Namig: Nad	NE: Otrok ni sposoben sonožno skočiti vsaj 6cm od tal. DA: Otrok sonožno skoči 6cm ali več od tal.		

		otrokovo glavo držite igračo ali žogo in mu naročite, naj skoči in se je dotakne.			
	6.Skok čez oviro (višina 5cm)	- Potrebujemo: oviro/vrvico na višini 5cm med dvema stoloma. Stola naj bosta narazen vsaj 1m. - Demonstracija Sonožno skočimo čez oviro in varno doskočimo. - Navodila: "Skoči čez oviro tako kot jaz."	NE: Otrok ni sposoben sonožno preskočiti ovire, jo prestopi ali pa se med skokom spotakne. DA: Otrok sonožno preskoči oviro in tudi pravilno doskoči.		
	7.Skok čez oviro (višina 25 cm)	- Potrebujemo: oviro/vrvico na višini 25cm med dvema stoloma. Stola naj bota narazen vsaj 1m. - Demonstracija : Sonožno skočimo čez oviro in varno doskočimo. - Navodila: "Skoči čez oviro tako kot jaz."	NE: Otrok ni sposoben sonožno preskočiti ovire, jo prestopi ali pa se med skokom spotakne. DA: Otrok sonožno preskoči oviro in tudi pravilno doskoči.		
	8.Poskakovanje po eni nogi (vsaj 4x)	- Demonstracija : Poskakujemo po eni nogi in se z drugo nogo ne dotaknemo tal. Skočimo vsaj 4- krat. - Navodila: »Poskakuj tako kot jaz.«	NE: Otrok ni sposoben poskakovati po eni nogi ali pa skoči manj kot 4- krat. DA: Otrok uspešno poskakuje po eni nogi več kot 4-		

		Štejemo na glas.	krat.		
	9.Poskakovanje po eni nogi (vsaj 5x)	- Demonstracija : Poskakujemo po eni nogi in se z drugo nogo ne dotaknemo tal. Skočimo vsaj 5- krat. - Navodila: »Poskakuj tako kot jaz.« Štejemo na glas.	NE: Otrok ni sposoben poskakovati po eni nogi ali pa skoči manj kot 5-krat. DA: Otrok uspešno poskakuje po eni nogi več kot 5-krat.		
			DINAMIČNO GIBANJE (TOČKE):	_____	

Ali je otrok uporabljal dominantno roko/nogo med testiranjem?

☐ **DA** ☐ **NE**

Rokovanje s predmeti

Potrebni pripomočki: Velika žoga, mala žoga, črto različnih dolžin.

Z otrokom izvedite vsako vajo dvakrat. Otrok mora samo enkrat uspešno izvesti aktivnost za pridobitev točke oz. oznake DA.

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
KOTALJENJE	1. Kotaljenje velike žoge	- Potrebujemo: veliko žogo - Demonstracija: Otrok naj sedi na tleh, noge pa naj ima narazen. Sedimo 1m vstran od njega in mu zakotalimo žogo po tleh. - Navodila: "Ponovi za mano in mi podaj žogo."	NE: Otrok ni sposoben zakotaliti žoge do nas. DA: Otrok nam uspešno poda žogo po tleh.		

	Aktivnost	Navodila	Ocena	1.Testiranje	2.Testiranje
ROKOVANJE Z ŽOGO	1. Lovljenje velike žoge (začetnik)	- Potrebujemo: veliko žogo - Demonstracija: Stojimo ali klečimo 1,5 m stran od otroka in mu podamo žogo tako, da jo ulovi na višini prsnega koša. - Navodila: »Ulovi žogo.«	NE: Otrok se obrne vstran od žoge ali pa je sploh ne poskuša uloviti. DA: Otrok uspešno ujame žogo z iztegnjenimi rokami in si pri tem pomaga s prsnim košem.		
	2.Lovljenje velike žoge	- Potrebujemo: veliko žogo - Demonstracija: Stojimo ali klečimo 1,5 m	NE: Otrok žoge ne ujame ali pa jo ujame z obema rokama.		

	stran od otroka in mu podamo žogo tako, da jo ulovi na višini prsnega koša. - Navodila: »Ulovi žogo.«	DA: Otrok uspešno ujame žogo z obema rokama in ima pri tem pokršene komolce.		
3. Metanje žoge (roke nižje od pasu, razdalja 1m)	- Potrebujemo: majhno žogo, črto razdalje 1m - Demonstracija: Vržemo žogo z rokami nižje od pasu (vsaj 1m). - Navodila: »Ponovi za mano in vrži žogo tako kot jaz, čim dlje.	NE: Otrok spusti žogo ali pa jo vrže v katero drugo smer in ne naprej. Prav tako je ne vrže iz pravilnega položaja in manj kot 1m. DA: Otrok vrže žogo iz pravilnega položaja in doseže željeno razdaljo.	RAZDALJA: __	RAZDALJA: __
4. Metanje žoge (roke nižje od pasu, razdalja 3m)	- Potrebujemo: majhno žogo, črto razdalje 3m - Demonstracija: Vržemo žogo z rokami nižje od pasu (vsaj 3m). - Navodila: »Ponovi za mano in vrži žogo tako kot jaz, čim dlje.	NE: Otrok vrže žogo manj kot 3 metre v daljavo. DA: Otrok vrže žogo iz pravilnega položaja in doseže željeno razdaljo.	RAZDALJA: __	RAZDALJA: __
5. Metanje žoge (roke nad glavo, razdalja 1m)	- Potrebujemo: majhno žogo, črto razdalje 1m - Demonstracija: Vržemo žogo z rokami nad glavo (vsaj 1m). - Navodila: »Ponovi za mano in vrži žogo tako kot jaz, čim dlje.	NE: Otrok spusti žogo ali pa jo vrže v katero drugo smer in ne naprej. Prav tako ne doseže zelene razdalje. DA: Otrok uspešno vrže žogo iz pravilnega položaja in doseže željeno razdaljo.	RAZDALJA: __	RAZDALJA: __

	6. Metanje žoge (roke nad glavo, razdalja 3m)	- Potrebujemo: majhno žogo, črto razdalje 3m - Demonstracija: Vržemo žogo z rokami nad glavo (vsaj 3m). - Navodila: »Ponovi za mano in vrži žogo tako kot jaz, čim dlje.	NE: Otrok vrže žogo manj kot 3 metre v daljavo. DA: Otrok vrže žogo na pravilen način in iz pravilnega položaja. Prav tako doseže želeno razdaljo.	RAZDALJA: __	RAZDALJA: __
	7. Brcanje žoge (osnovno)	- Potrebujemo: veliko žogo - Demonstracija: Dvignemo eno nogo in brcnemo stoječo žogo v katerokoli smer. - Navodila: »Ponovi za mano in brcni žogo tako kot jaz, čim dlje. Žogo postavimo pred otroka.	NE: Otrok ni sposoben brcniti žoge. DA: Otrok uspešno brcne žogo.		
	8. Brcanje žoge (razdalja 2m)	2m - Potrebujemo: veliko žogo, črto razdalje 2m - Demonstracija: Dvignemo eno nogo in brcnemo stoječo žogo (vsaj 2m) - Navodila: »Ponovi za mano in brcni žogo tako kot jaz, čim dlje. Žogo postavimo pred otroka.	NE: Otrok ni sposoben brcniti žoge, jo ne brcne dovolj daleč ali pa jo brcne v katerokoli drugo smer in ne naravnost. DA: Otrok uspešno brcne žogo naprej in doseže želeno razdaljo.	RAZDALJA: __	RAZDALJA: __

	9.Brcanje žoge (razdalja 3,5m)	- Potrebujemo: veliko žogo, črto razdalje 3,5m - Demonstracija: Dvignemo eno nogo in brcnemo stoječo žogo (vsaj 3,5m) - Navodila: »Ponovi za mano in brcni žogo tako kot jaz, čim dlje. Žogo postavimo pred otroka.	NE: Otrok ni sposoben brcniti žoge, jo ne brcne dovolj daleč ali pa jo brcne v katerokoli drugo smer in ne naravnost. DA: Otrok uspešno brcne žogo naprej in doseže želeno razdaljo.	RAZDALJA:___	RAZDALJA:___
			ROKOVANJE S PREDMETI (TOČKE):	_____	

Ali je otrok uporabljal dominantno roko/nogo med testiranjem?

☐ DA ☐ NE

	1. testiranje	2. testiranje	
	DA + čas / NE	DA + čas / NE	
Poklek			ZUNANJI VPLIVI: OKOLJE: Zvok: Prekinitve: Pozornost: Svetloba: Temperatura: OTROK: Sodelovanje: Pozornost: Komunikacija: Prehodi med nalogami: 0-ni težav 1-nekaj težav 2-velike težave
Stoja na eni nogi (1-5s)			
Stoja na eni nogi (6-12s)			
Stoja na prstih (1-5s)			
Stoja na prstih (6-12s)			
Hoja po črti (ena noga 1m)			
Hoja po črti (obe nogi 1m)			
Hoja po črti (ena noga 2,5m)			
Hoja po črti (obe nogi 2,5s)			
Hoja vzvratno (5 korakov)			
Hoja vzvratno (po črti 2m)			
Bočna hoja (po črti 2m)			
TEK 5M			
TEK 9M			
Galopiranje 2m			
Poskakovanje 2m			
Sonožni poskok (0,60m)			
Sonožni poskok (0,75m)			
Sonožni poskok (1m)			
Skok od tal 5cm			
Skok od tal več kot 6 cm			
Skok čez oviro 5cm			
Skok čez oviro 25cm			
Skakanje na eni nogi (4x)			
Skakanje na eni nogi (več kot 5x)			
Kotaljenje žoge			
Lovljenje žoge- Z			
Lovljenje žoge-N			
Metanje žoge 1m roke nižje od pasu			
Metanje žoge 3m roke nižje od pasu			
Metanje žoge 1m roke nad glavo			
Metanje žoge 3m roke nad glavo			
Brcanje žoge			
Brcanje 2m			
Brcanje 3,5 m			
SKUPAJ (DA):			