

## KIII L5 Aktiivtöö: KEHALISTE VÕIMETE MÕÕTMINE

**Soovituslik aeg:** 45 min.

**Ainetunnid ja teemad:**

- **Kehaline kasvatus:** kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- **Bioloogia:** treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

**Lõimingu võimalused:** inimeseõpetus, matemaatika.

**Eeldatavad õpitulemused:**

- Õpilane oskab sooritada kehaliste võimete teste ja teab, millist kehalist võimet mingi testiga hinnatakse.
- Õpilane analüüsib oma kehalise vormisoleku taset.
- Õpilane seab kehaliste võimete arendamisega seotud eesmärgi.

**Vajalikud vahendid:** testimiseks vajalikud vahendid (vt allpool toodud allikatest), töölehed "Kehaliste võimete mõõtmine".



**Infoks:** töölehel on toodud EUROFIT testide kompleksis olevad testid, samas on välja jäetud laboratoorseid vahendeid nõudvad testid – käe dünamomeeter ja kaliiper nahavoltide mõõtmiseks. Enne kehaliste võimete testimist on oluline teha soojendust ja selgitada õpilastele testimise eesmärki ja põhimõtteid. Testide kirjeldused ja metoodika on toodud järgmistes allikates:

- Harro, M., Oja, L. Kehalise võimekuse testimine eelkooli- ja nooremas koolieas. Eurofit testid ja modifitseeritud Eurofit testid.
- Jürimäe, T. (2001). Eurofit testide hindekskaalad 11-17 – aastastele koolinoortele. Tartu.
- Pärnat, J. (1992). Eurofit – kooliõpilaste kehaliste võimete uuringute süsteem. Tartu.

### Töökäik:

- Õpetaja on enne tundi ette valmistanud testipaigad ja tulemuste lehed.
- Tunni sissejuhatavas osas tehakse ühiselt soojendusharjutusi, et organism testimiseks ette valmistada.
- Õpetaja tutvustab kehaliste võimete teste ja nende läbiviimise metoodikat.
- Õpilased võtavad paari ja jaotuvad kehaliste võimete testide paikadesse.
- Igas testipaigas sooritavad paarilised kordamööda tegevuse ja teine paariline fikseerib soorituse ja tulemuse.
- Õpilased märgivad oma parimad tulemused tabelisse ja hiljem teevad nende kohta kokkuvõtte.

## KIII L5 Tööleht: KEHALISTE VÕIMETE MÕÕTMINE

Pärast kehalise võime testi sooritamist märgi tabelisse parim tulemus. Pärast teistkordset testi sooritamist kevadel arvuta, kui palju erinevad sinu sügisel ja kevadel sooritatud testi tulemused. Tee kokkuvõtte, millised tulemused on paranenud ja milliseid tahaksid järgmisel aastal parandada.

NIMI				
VANUS				
TESTI NIMI	Mida mõõdab?	Parim tulemus sügisel	Parim tulemus kevadel	Isiklike tulemuste vahe
20 meetri vastupidavusjooks	Aeroobne vastupidavus			
Paigalt kaugushüpe	Jalgade plahvatuslik jõud			
Kõverdatud kätega ripe kangil	Käte- ja õlavöõtmelihaste staatiline jõud			
Selililamangust istesse tõus	Kere- ja kõhulihaste jõud			
Istest ettepainutus	Mõõdab painduvust ette			
10 x 5 m kordusjooks	Jooksukiirus, reaktsioonikiirus ja keha liikumissuuna muutmise kiirus			
Flamingo test	Staatiline tasakaal ehk tasakaal seismisel			
Plaatide puudutamise test	Käeliigutuse kiirus			

### KOKKUVÕTE

Minu tulemused paranesid järgmistes testides: .....

.....

.....

Järgmine kord tahan parandada järgmiste kehaliste võimete testide tulemusi: .....

.....

.....

Selleks on oluline, et ma: .....

.....

.....