

EVALUAREA INDICILOR MOTRICI PRIN TESTUL HETTINGER

Scopul evaluării:

Ne propunem să avem o imagine completă asupra nivelului motricității persoanelor nesportive

Rezultatele obținute pot forma o componentă a notării sau pot constitui un indicator important în evaluarea sau autoevaluarea capacității motrice.

La stabilirea probelor au stat următoarele criterii:

- să fie simple, accesibile vârstei și sexului pentru care au fost propuse;
- să nu necesite timp îndelungat de investigare, condiții materiale deosebite;
- probele să fie și mijloace de pregătire și să adreseze cu precădere forței, mobilității și rezistenței, calități motrice perfectibile la vârsta adultă și fiind în același timp componente esențiale ale condiției fizice raportată la starea de sănătate;
- structura probelor, prin accesibilitatea și utilizarea lor să stimuleze într-o mai mare măsură practicarea exercițiilor fizice, indiferent de nivelul de pregătire și vârsta acestora.

Testarea mobilității articulare și a echilibrului:

Sistemul Hettinger – proba 4

- în stând: se așează transversal pe palma deschisă (cotul la 90 grade) o riglă de 40-50 cm și se balansează numărând: 21, 22, 23 etc. (fiecare cifră reprezentând o secundă), până cade rigla; se fac trei încercări cu fiecare mână, punctându-se încercarea cea mai bună;

peste 12 s (peste cifra 32) 5 puncte

10-12 s 4 puncte

7-9 s 3 puncte

4-6 s 2 puncte

sub 3 s 1 punct