

Temat: Test sprawności fizycznej

Witam mam dzisiaj zadanie dla was abyście zrobili dowolny jeden test sprawności i ocenili się wg skali zamieszczonej poniżej wyniki wraz z oceną przestali do mnie najpóźniej do środy 10czerwca

Pozdrawiam i życzę powodzenia

W dzienniczku nauczyciela wychowania fizycznego ujęto znane próby, zadaniem których jest określenie poziomu i postępu rozwoju fizycznego ucznia w okresie uczęszczania do szkoły podstawowej i gimnazjum.

Testy sprawności fizycznej obejmują (wg K. Zuchory):

Siłę ramion: ćwiczący stoi na krześle lub stopniu, wykonuje nachwyt na drążku - ręce ugięte w łokciach, nauczyciel odsuwa podparcie i mierzy czas wytrzymania w zwisie, broda cały czas musi być nad drążkiem.

Siłę mięśni brzucha: w leżeniu tyłem ćwiczący unosi nogi nad podłogę i wykonuje nożyce poziomo - nauczyciel mierzy czas

Gibkość: ćwiczący stoi na stopniu lub ławeczce, wykonuje powolny skłon w przód (nogi proste)

Skok w dal z miejsca: pomiar długości skoku - stopami

Rodzaj próby	Płeć	Minimal. 1 pkt	Dostat. 2 pkt	Dobry 3 pkt	Bardzo dobry	Wysoki
1	2	3	4	5	6	7
Siła ramion	K	3 sek.	10 sek.	15 sek.	30 sek.	45 sek.
	M	10 sek.	20 sek.	30 sek.	45 sek.	60 sek.
Siła mięśni brzucha	K	10 sek.	30 sek.	60 sek.	95 sek.	120 sek.
	M	20 sek.	60 sek.	120 sek.	180 sek.	240 sek.
Gibkość	K	chwyt oburącz za kostki	palcami dotknąć obu stóp	palcami obu rąk dotknąć do podłogi	dłońmi obu rąk dotknąć do podłogi	dotknąć głową do kolan
	M	chwyt oburącz za kostki	palcami dotknąć obu stóp	palcami obu rąk dotknąć do podłogi	dłońmi obu rąk dotknąć do podłogi	dotknąć głową do kolan
Skok w dal z miejsca	K	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp
	M	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp