

ZANIM ROZPOCZNIESZ TESTY

Podjęcie aktywności fizycznej to zdrowie i dobra zabawa, ale musisz mieć świadomość, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych może się również wiązać z ryzykiem wystąpienia kontuzji lub innych niepożądanych zdarzeń. Przed rozpoczęciem testów sprawności zapoznaj się z instrukcjami poszczególnych prób. Pamiętaj o odpowiedniej rozgrzewce, która przygotowuje organizm podopiecznych do wysiłku i pozwoli wykorzystać wszystkie możliwości organizmu, a także zminimalizuje możliwość wystąpienia kontuzji. Zwróć uwagę na bezpieczne warunki, w jakich przeprowadzasz testy, w tym, co jest niezwykle ważne, sprawdzony i zweryfikowany sprzęt. Zwróć uwagę na rzetelne przeprowadzenie testu oraz pomiar wyniku – tylko w ten sposób będziesz mógł śledzić postępy podopiecznego.

Instrukcja

1. Pomiary somatyczne

Pierwszym etapem badania kondycji fizycznej są pomiary wysokości i masy ciała. Należy je wykonywać zawsze w stroju gimnastycznym, na który składają się koszulka i spodenki. Nie wykonuje się pomiarów w dresach lub innej odzieży sportowej. Należy pamiętać również o zdjęciu obuwia przed przystąpieniem do pomiarów. Do określenia masy ciała wykorzystujemy sprawdzoną i wytarowaną wagę lekarską lub elektroniczną. Wynik zapisujemy na karcie pomiarowej z dokładnością do jednej dziesiątej kilograma.

Do wykonania pomiarów wysokości ciała wykorzystujemy taśmę mierniczą przymocowaną do ściany nieposiadającej listwy przypodłogowej oraz ekierkę lub książkę. Badany staje tyłem do ściany. Głowa ustawiona jest w pozycji frankfurckiej, to znaczy takiej, w której linia poprowadzona przez górny brzeg skrawka ucha i dolną krawędź oczodołu jest pozioma. Pięty, biodra, łopatki i potylica dotykają ściany. Ekierkę lub książkę przykładamy do czubka głowy badanego i ściany z przymocowaną miarą. Pomiar odczytany z dokładnością do jednego mm zapisywany jest w kartach badań uczniów.

2. Zwis na drążku na ugiętych ramionach

a) Przygotowanie próby

Do przeprowadzenia próby zwisu na drążku na ugiętych ramionach potrzebujesz odpowiednio sprawdzonego drążka zawieszony poziomo na wysokości dosiężnej (tzn. takiej, na której badany dosięga go stojąc na podłożu). Pod drążkiem możesz umieścić materac. Potrzebny jest również stoper, taboret.

b) Przebieg testu

Rozpoczynając próbę, badany jest lekko ubrany i ćwiczy bosy. Staje pod drążkiem na taborecie i chwyta go nachwytem (palcami od góry i kciukiem od dołu) na szerokość barków. Najlepiej, jeśli w tej pozycji oczy znajdują się kilka lub kilkanaście centymetrów powyżej drążka. W stosownym dla badanego momencie rozpoczyna zwis, uginając nogi w kolanach i podciągając się na ramionach. Broda musi znajdować się powyżej drążka. Nauczyciel mierzący czas usuwa jak najszybciej niepotrzebny już taboret. Powinien go odstawić tak, aby nie stanowił zagrożenia dla badanego. Powinien też, jeśli będziesz się nadmiernie kotęsał, wyhamować ruch poprzez przyłożenie ramienia do nóg. Nie powinna przy tym chwytać za nogi. Pamiętaj, że nie wolno dotykać drążka brodą. Badany stara się utrzymać w zwisie najdłużej, jak potrafi.

c) Pomiar czasu

Pomiar czasu nauczyciel uruchamia chwili rozpoczęcia samodzielnego zwisu. Stoper jest zatrzymywany, gdy oczy badanego znajdują się poniżej drążka. Zapisz wynik wyświetlany na ekranie stopera, z dokładnością do setnych części sekundy. Próbę wykonuje się jeden raz, a do bazy wpisuje zanotowany czas.

3. Bieg na 50 metrów

a) Przygotowanie próby

Przystępując do próby, musisz zapewnić badanym dostęp do bieżni lekkoatletycznej lub innego równego, płaskiego, poziomego terenu oraz pomoc startera. Do jej przeprowadzenia niezbędny jest sygnalizator startu (pistolet, urządzenie startowe, chorągiewka) oraz stoper. Na bieżni lub w wybranym miejscu należy wyznaczyć oddalone od siebie dokładnie o 50 metrów linie startu i mety. Dystans biegu zmierz między zewnętrznymi krawędziami wytyczonych linii.

b) Przebieg testu

Wraz ze starterem badany ustawia się na linii startu. Nauczyciel mierzący czas zajmuje miejsce na linii mety. Na komendę startera „Na miejsca!” stań nieruchomo tuż przed linią rozpoczęcia biegu w pozycji startowej wysokiej. Jest to pozycja stojąca, w gotowości do startu, na nogach ugiętych pod niewielkim kątem w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych oraz lekkim pochyleniu tułowia w przód, z jedną stopą wysuniętą i ustawioną tuż przed linią startu. Na sygnał startu badany wybiega jak najszybciej i z maksymalną prędkością pokonaj wyznaczony dystans, zwalniając bieg dopiero za linią mety.

c) Pomiar czasu

Nauczyciel mierzący czas w chwili zobaczenia sygnału startu uruchamia stoper. W momencie, gdy przekracza linię mety, stoper zostaje zatrzymany. Wynikiem jest czas wyświetlony na stoperze, z dokładnością do setnych części sekundy. Badany biegnie dwa razy i do bazy wpisujesz lepszy z uzyskanych czasów.

4. Bieg przedłużony (na 600 / 800 / 1000 metrów)

a) Przygotowanie próby

Próbie biegu przedłużonego najłatwiej przeprowadzisz na bieżni lekkoatletycznej z wyznaczonymi dystansami biegu. Jeżeli nie możesz z niej skorzystać, bieg zorganizuj na równym, płaskim, poziomym i twardym podłożu. Wyznacz wtedy zamknięty tor o odpowiedniej długości z jak najbardziej łagodnymi łukami. Pamiętaj, aby bardzo dokładnie wykonać pomiary. Od nich zależy prawdziwość uzyskanych wyników. Do wykonania pomiaru niezbędny jest stoper i pomoc osoby mierzącej czas.

Pamiętaj, że dystans biegu jest dobierany w zależności od płci i wieku badanych.

Podział ze względu na wiek	Dystans
dziewczęta i chłopcy, którzy nie ukończyli 12. roku życia	600 metrów
dziewczęta, które ukończyły 12. rok życia	800 metrów
chłopcy, którzy ukończyli 12. rok życia	1000 metrów