

Test sprawności

dla uczniów klas I-III – opis wykonania ćwiczeń

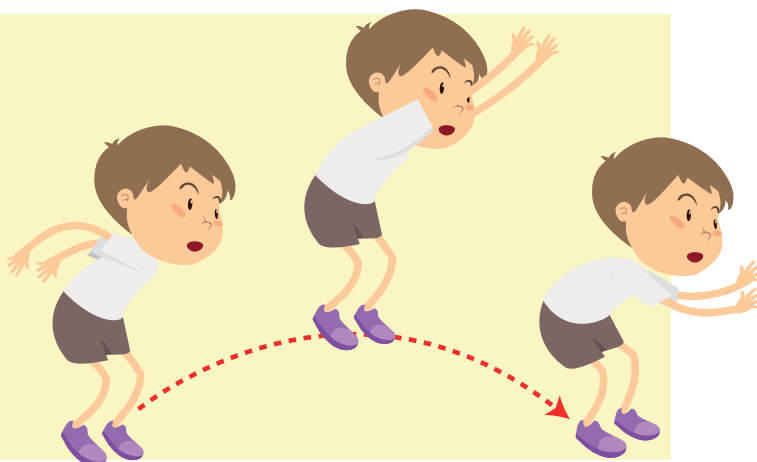
SZYBKOŚĆ

Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnięć. Do tabeli wpisujemy ilość klaśnięć



SKOCZNOŚĆ

Wyznacz linię, z której dzieci będą skakały. Dziecko ustawia się przed linią, nogi trzyma razem. Należy lekko przykucnąć, rękami wziąć zamach i skoczyć jak najdalej z miejsca. Długość skoku mierzymy od linii wyznaczającej miejsce odbicia do ostatniego śladu. Do tabeli wpisujemy wynik w centymetrach.



SIŁA RAMION

Dziecko staje tyłem do drabinki, łapie wysoko za szczebelek i wykonuje zwis. Należy zwrócić uwagę czy dziecko nie opiera nóg na podłodze lub szczebelku, nogi mają wisieć luźno. Zadaniem dziecka jest jak najdłuższe wytrzymanie w tej pozycji. Do tabeli wpisujemy czas zwisu jaki udało się osiągnąć uczniowi w sekundach.



GIBKOŚĆ

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód. Do tabeli wpisujemy punkty zgodnie z opisem:

- 1 pkt - chwyć oburącz za kostki
- 2 pkt - palcami obu rąk dotknij palców stóp
- 3 pkt - palcami obu rąk dotknij podłoża
- 4 pkt - wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża
- 5 pkt - dotknij dłońmi podłoża
- 6 pkt - dotknij głową kolan



SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

Położ się na plecach, wykonuj „nożyce poziome/ poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda. Do tabeli wpisujemy czas w sekundach.



UZUPEŁNIANIE TABELI

Na górze strony wpisujemy nazwę szkoły oraz klasę. Osobno prowadzimy klasyfikację dla dziewcząt i chłopców, więc w każdej klasie potrzebne będą dwie tabele. Kiedy już wszyscy uczniowie wykonają ćwiczenia należy sprawdzić i wpisać do tabeli jakie mają miejsce w poszczególnych próbach.

- Ćwiczenie pierwsze wygrywa osoba, która miała najwięcej klaśnień pod kolanami,
- ćwiczenie drugie osoba, która najdalej skoczyła

- ćwiczenie trzecie osoba, która najdłużej zwiślała na drążku
- ćwiczenie czwarte osoba, która zdobyła najwięcej punktów (tutaj zapewne pojawią się miejsca ex aequo. Np. jeżeli dwie dziewczynki zdobędą 6 punktów, to obie mają 1 miejsce, a kolejna osoba ma miejsce 3)
- ćwiczenie piąte osoba, która najdłużej będzie wykonywać nożyce.

Na koniec zliczamy sumę miejsc z poszczególnych konkurencji dla każdego ucznia. Wygrywa uczeń, którego suma miejsc jest najmniejsza.