

OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – KLASY I-IV LO

ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

- Warunki przeprowadzenia próby: najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- Sprzęt: miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- Sposób wykonania: Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBU RĘCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

- Warunki przeprowadzenia próby: rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- Sprzęt: miara/taśma z przytwierdzona/przyklejona do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.
- Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

Ocena zwinności: T- TEST

- Warunki przeprowadzenia próby: Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- Sprzęt: pachołki, miara, stoper. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- Sposób wykonania: ustawienie pachołków w kształcie litery „T”

Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka(np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwnego pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0,05 sek.