

Testy sprawności fizycznej do klasy sportowej w Szkole Podstawowej nr 1 im. Marii Konopnickiej w Złotoryi

Pierwszy dzień

1. Przysiad – ocena wzorca FMS (OHSQ)

wykonanie – głęboki przysiad z kijem trzymany na wyprostowanych ramionach nad głową;

ocena – zakresy ruchowe oraz stabilność tułowia;

2. Pompki – ocena wzorca pchania FMS (Janda Push Up)

wykonanie – z leżenia przodem prostowanie ramion do podporu utrzymując sztywną pozycję całego ciała;

ocena – siła mięśni górnych części ciała;

3. Zwis na ugiętych ramionach – ocena wzorca ciągnięcia FMS

wykonanie: badany stojąc na podwyższeniu, chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

ocena: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia, a kończy kiedy podbródek będzie pod drążkiem

4. Bieg wahadłowy 4 x 10 m – próba zwinności

wykonanie: przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2, w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1;

ocena: z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 sek.

Drugi dzień

1. Rzut piłką lekarską (1kg) – próba siły

wykonanie: postawa w małym rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość.

ocena: trzy rzuty kwalifikowane do pomiaru;

2. Skok w dal z miejsca – próba mocy

wykonanie: ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach - zamach rąk do tyłu - skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż;

ocena: miara odległości od linii (progu) do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centymetrach;

3. Bieg na 50 m - próba szybkości

wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie;

ocena: liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 sek.

4. Bieg na 600 m – próba wytrzymałości

wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem bieg na danym dystansie, starając się pokonać go w jak najkrótszym czasie;

ocena: czas biegu mierzony z dokładnością do 1 sek.

