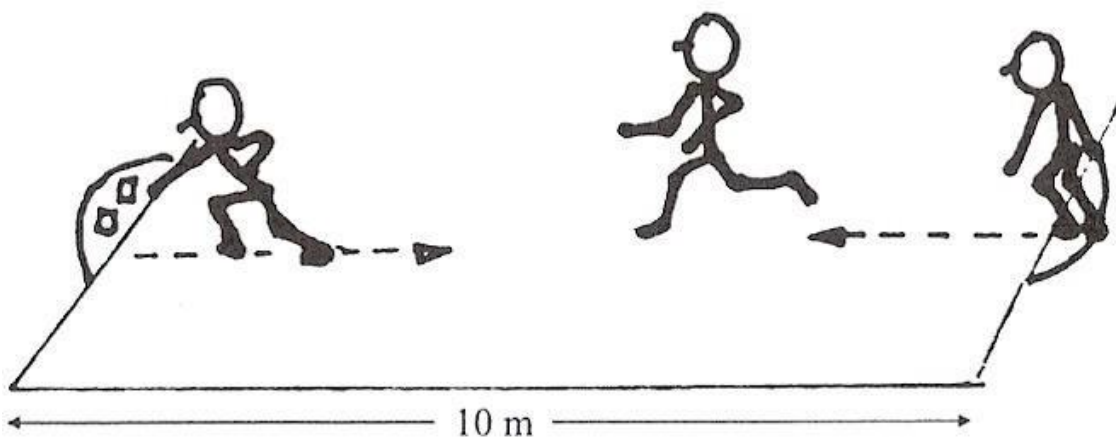


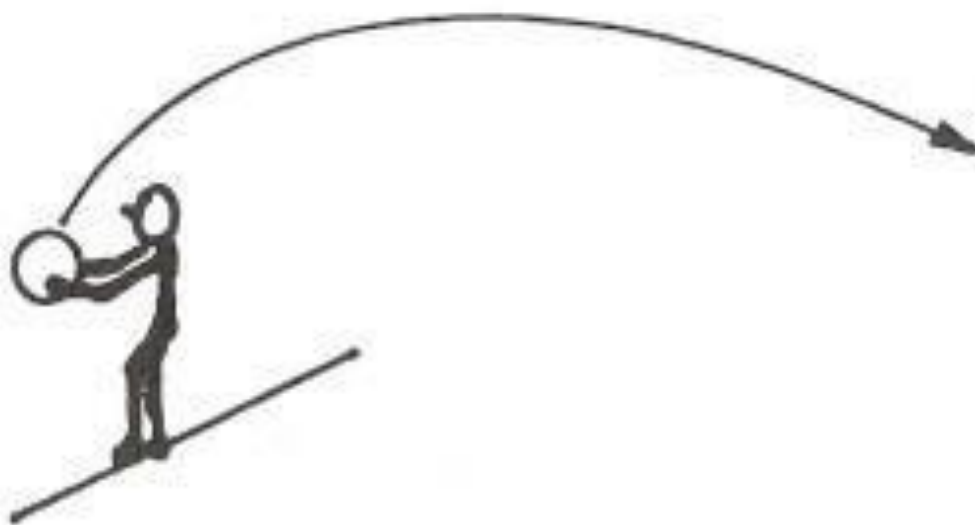
Testy sprawnościowe dla klas I-III

Test 1 – wspólny: Bieg wahadłowy 4x10 metrów



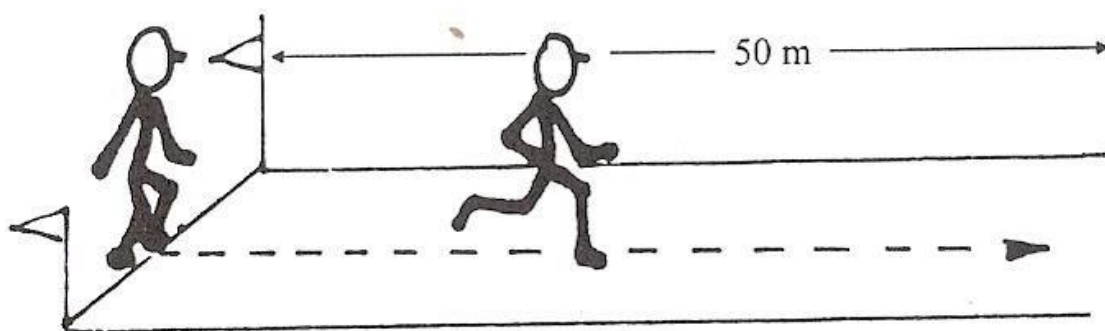
Opis zadania: Uczeń na sygnał startowy jak najszybciej biegnie po woreczek usytuowany 10 metrów od linii startu, przybiega z nim na linię startu, biegnie po drugi woreczek i z nim również jak najszybciej przybiega na linię startu. Wtedy następuje zatrzymanie a czasu a uzyskany wynik w sekundach przekłada się na liczbę punktów. Test wykonywany jest dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy uzyskany przez ucznia wynik

Test 2 – Wspólny: Rzut piłką lekarską 2kg



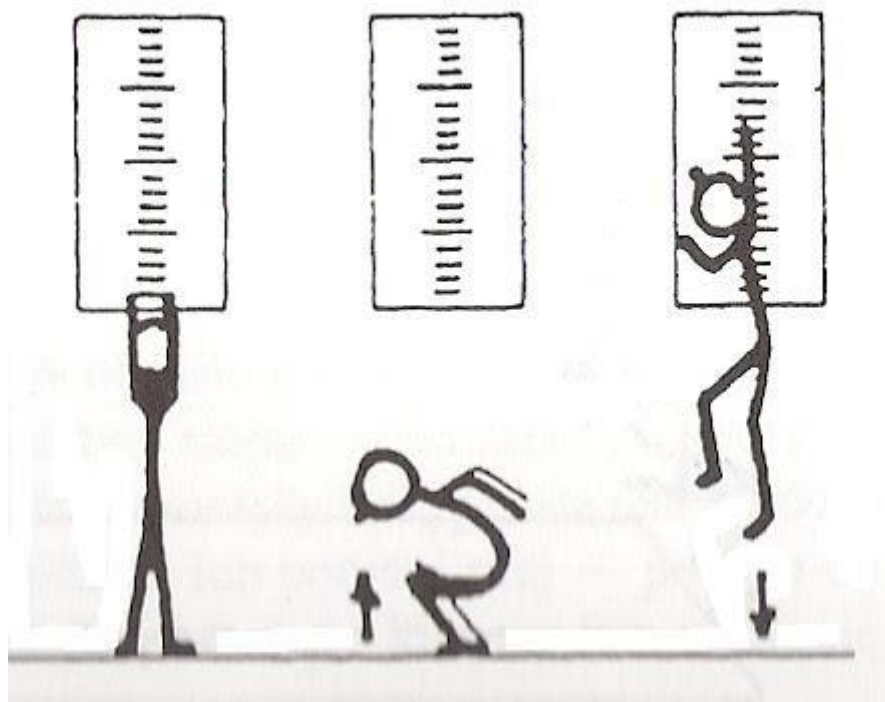
Opis zadania: Uczeń staje tyłem przed wyznaczoną linią pomiarową, która oznacza początek strefy rzutu i wykonuje rzut piłką lekarską 2kg w tył. Uzyskany wynik w centymetrach przekłada się na liczbę punktów. Test wykonywany jest dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy uzyskany przez ucznia wynik

Test 3 – Wspólny: Bieg na dystansie 50 metrów



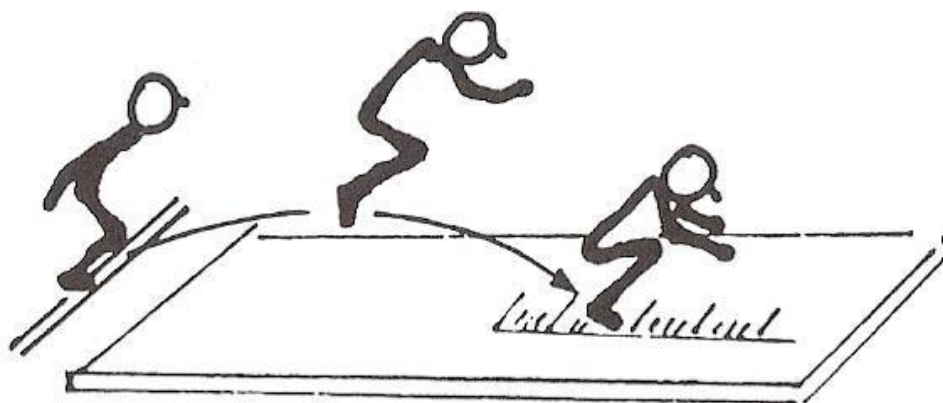
Opis Zadania: Uczeń na sygnał startowy wykonuje bieg na dystansie 50 metrów. Po przekroczeniu linii mety następuje zatrzymanie czasu a uzyskany przez ucznia wynik w sekundach przekłada się na linię punktów. Test wykonywany jest dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy uzyskany przez ucznia wynik

Test 4 – Wspólny: Wyskok dosiężny z miejsca



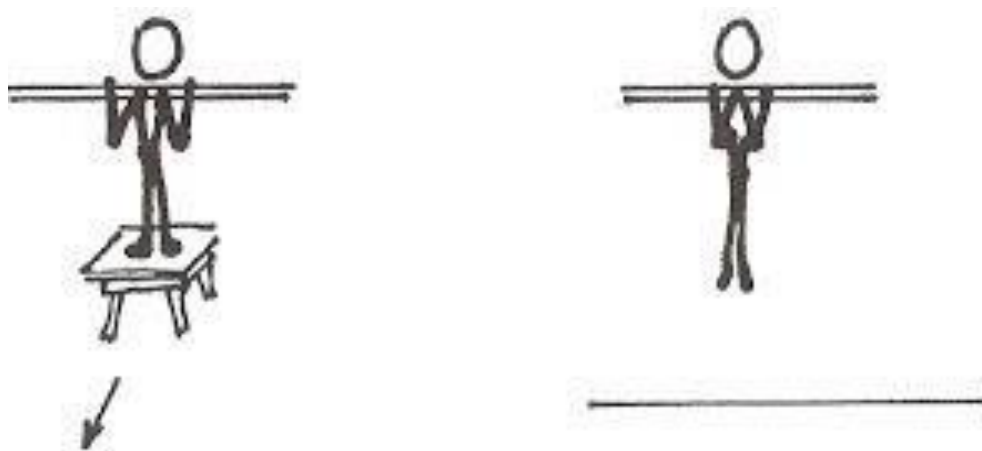
Opis zadania: Uczeń wykonuje z półprzysiadu wyskok dosiężny w górę (z zamachem). Pomiar wysokości skoku. Próba wykonywana jest 3 razy z czego pod uwagę brany wynik najlepszy. Próba określa skoczność (siłę dynamiczną kończyn dolnych). Uzyskany przez ucznia wynik w centymetrach przekłada się liczbę punktów.

Test 5 –Wspólny: Skok w dal z miejsca



Opis zadania: Uczeń z wyznaczonej linii wykonuje skok w dal obunóż z miejsca z lądowaniem na obie nogi. Pomiar dokonywany jest z miejsca skoku do miejsca gdzie pięty dziecka zetknęły się z podłożem. Test wykonywany jest dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy uzyskany przez ucznia wynik

Test 6 – Chłopcy: Zwis na drążku



Opis Zadania: Z podstawionego krzesła uczeń przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji, który przeliczany jest na punkty

Test 7 – Wspólny Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:



Opis Zadania: uczeń leży na materacu z kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. Ilość powtórzeń przekłada się na liczbę punktów. Próba wykonywana jest 1 raz.

Test 8 – Chłopcy: Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

Opis zadania: Uczeń wykonuje bieg okrężny na dystansie 600 metrów na hali sportowej. Na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety. Badany wykonuje to zadanie tylko jeden raz. Osiągnięty wynik w sekundach przekłada się na liczbę zdobytych punktów.

OCENA TESTU:

Wszystkie testy oceniamy w relacji do ucznia, nie wg sztywnych tabel. Testy należy przeprowadzać np. 2 razy na semestr i następnie sprawdzać postęp i rozwój ucznia.