

TESTY SPRAWNOŚCIOWE DO KLASY SPORTOWEJ DO SZKOŁY PODSTAWOWEJ nr 30 WE WROCŁAWIU

Celem testów jest obiektywne stwierdzenie ogólnych i specjalnych umiejętności ruchowych dzieci, które wykazują zainteresowanie lekkoatletyką oraz chcą doskonalić swoje umiejętności w klasach sportowych.

Lekkoatletyka

1. Bieg 60 m - próba szybkości biegowej:

a. wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b. pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c. uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d. sprzęt i pomoce: czasomierze, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

a. wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b. pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c. uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d. sprzęt i pomoce: taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg zwinnościowy 4x10m:

a. wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b. pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się w półkolu.

c. uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy woreczek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d. sprzęt i pomoce: czasomierze, dwa woreczki, półkole.

4. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

a. wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi. 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.

b. pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c. uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d. sprzęt i pomoce: mata, czasomierz.