

## Wychowanie fizyczne 15.04. 2020 Klasa V

Temat 9: Ćwiczenia ogólnorozwojowe- test sprawności fizycznej.

**Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej.**

**Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę i gibkość.**

**Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, rozwijające zdolności koordynacyjne.**

Poczytajcie o teście sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory.

W domu możecie poćwiczyć prawie wszystkie próby, z zachowaniem bezpieczeństwa i z pomocą drugiej osoby, chociażby do pomiaru czasu.

Zadanie do wykonania:

- zróbcie test (te próby, które da się wykonać w domu, a więc na pewno szybkość, skoczność, gibkość, siła mięśni brzucha, wytrzymałość);
- zapiszcie swoje wyniki;
- wyniki swoich prób prześlijcie do mnie - będzie to podstawa do ocenienia Waszej pracy (oczywiście nie oceniam Waszej sprawności tylko wykonanie zadania);
- porównamy je do wyników testu, który przeprowadzimy po powrocie do szkoły jeśli będzie to możliwe w jednakowych warunkach dla wszystkich;
- możecie doskonalić te próby przez cały czas pobytu w domu aby dojść do jak najlepszych wyników.

Pod tym linkiem znajdziecie rysunki jak wykonać próby, zwróćcie jednak uwagę, że próba na mięśnie brzucha różni się - Wy wykonujecie tą z brzuskami.

<http://sporttopestka.pl/test-sprawnosci-fizycznej-indeks-zuchory/>

Powodzenia. Bawcie się tym testem, przetestujcie też innych domowników.

Mój e-mail: [robekfl@gmail.com](mailto:robekfl@gmail.com)

### INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY

Próba i sposób jej wykonania	Płeć	Wynik w punktach i poziom wykonania próby					
		Minimalny 1 pkt	Dostateczny 2 pkt	Dobry 3 pkt	Bardzo dobry 4 pkt	Wysoki 5 pkt	Wybitny 6 pkt
<b>SZYBKOŚĆ</b> Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcz pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień.	<b>K</b>	12 klaśnień	16 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień
	<b>M</b>	15 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień	40 klaśnień
<b>SKOCZNOŚĆ</b>	<b>K</b>	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp

<b>Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę.</b>	<b>M</b>						
<b>SIŁA RAMION</b> <b>Uchwyc się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.</b>	<b>K</b>	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.
	<b>M</b>	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
<b>GIBKOŚĆ</b> <b>Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.</b>	<b>K</b> <b>M</b>	Chwyć oburącz za kostki	Palcami obu rąk dotknij palców stóp	Palcami obu rąk dotknij podłoża	Wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża	Dotknij dłońmi podłoża	Dotknij głową kolan
<b>WYTRZYMAŁOŚĆ</b> <b>Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób:</b> a) bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – wówczas liczy się czas biegu; b) bieg na odległość – wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans.	<b>K</b>	1 min. 200 m	3 min 500 m	6 min. 1000 m	10 min. 1500 m	15 min. 2000 m	20 min. 2500 m
	<b>M</b>	2 min. 400 m	5 min. 1000 m	10 min. 2000 m	15 min. 2500 m	20 min. 3000 m	30 min. 4000 m
<b>SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA</b> <b>Położ się na plecach, nogi ugięte pod kątem 45 stopni, RR pod głową; przez 30</b>	<b>K</b>	29-30	27-28	25-26	23-24	21-22	19-20.

sekund wykonaj ugięcia tułowia do kolan (brzuski) jak największą ilość razy	M	29-30	27-28	25-26	23-24	21-22	19-20
---	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**Normy dla poszczególnych kategorii wieku.**

Ocena sprawności w punktach	Wiek – lat		
	9 – 10	11 – 12	13 – 15
Minimalna	6	6	6
Dostateczna	11	11	12
Dobra	15	16	17
Bardzo dobra	19	20	22
Wysoka	23	25	27
Wybitna	27	29	31

Nazwisko .....

Imię .....

Klasa .....

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	WYNIK, DATA WYKONANIA
SZYBKOŚĆ	
SKOCZNOŚĆ	
GIBKOŚĆ	
WYTRZYMAŁOŚĆ	
SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA	
SIŁA RAMION	