

Wychowanie Fizyczne kl.6ac

Temat :Diagnoza sprawności fizycznej wybranym testem

Cele:

- uczeń wie w jaki sposób może sprawdzić się
- zna test sprawności fizycznej

Test - sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak również młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne, jest wymagane, choć w znikomym stopniu.

W teście K. Zuchory możemy sprawdzić się w wielu próbach, są to:

1. Próba szybkości
2. Próba skoczności
3. Próba siły ramion
4. Próba gibkości
5. Próba wytrzymałości
6. Próba siły mięśni brzucha

SKOCZNOŚĆ

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami.

- 1 pkt – 5 stóp
- 2 pkt – 6 stóp
- 3 pkt – 7 stóp
- 4 pkt – 8 stóp
- 5 pkt – 9 stóp
- 6 pkt – 10 stóp

GIBKOŚĆ

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

- 1pkt – chwycić oburącz za kostki
- 2 pkt – palcami obu rąk dotknij palców stóp
- 3 pkt – palcami obu rąk dotknij podłoża
- 4 pkt – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża
- 5 pkt – dotknij dłońmi podłoża
- 6 pkt – dotknij głową kolan

W wolnych chwilach sprawdź się w tych dwóch próbach.

