

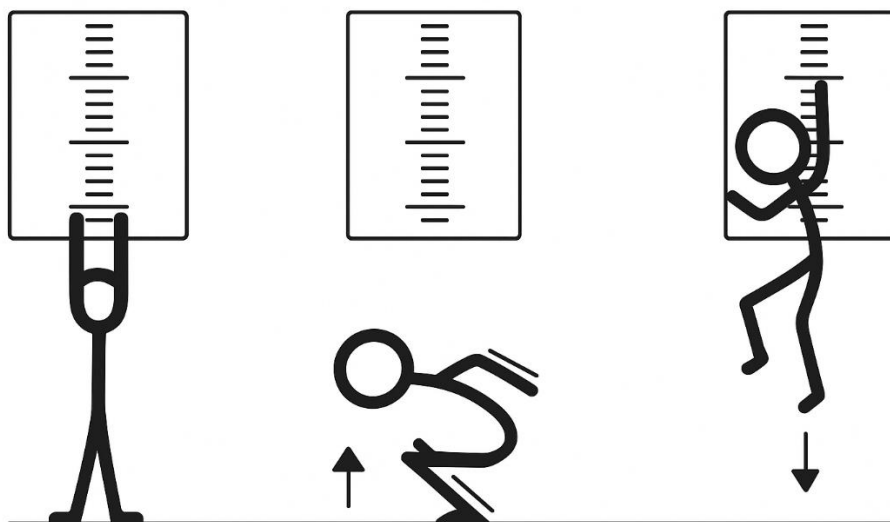


Opis prób sprawnościowych

Próba I – skok dosiężny

(na podstawie Testu sprawności fizycznej Ludwika Denisiuka)

- a) **Sprzęt:** deska z podziałką centymetrową lub podziałka centymetrowa namalowana na ścianie w sali gimnastycznej. Deska zawieszona na ścianie na wysokości dosiężnej, kreda lub naczynie z wodą.
- b) **Opis próby:** badany moczy lub pociera kredą czubki palców ręki prawej lub lewej – tej, którą zaznaczy wysokość skoku i oznacza miejsce maksymalnego dosięgu, na desce z podziałką. Następnie odsuwa się od ściany na odległość zapewniającą wykonanie swobodnego zamachu, po czym wykonuje przysiad z zamachem ramion w tył i wyskok obunóż do góry z jednoczesnym wyciągnięciem ręki zamachowej w górę i dotknięciem palcami tablicy na wysokości maksymalnego wyskoku. Badany wykonuje 2 skoki próbne i 3 mierzone. Wynik skoku określa się w centymetrach na podstawie różnicy najwyższego dosięgu palcami w wyskoku i dosięgu w stanie [Talaga 1995].



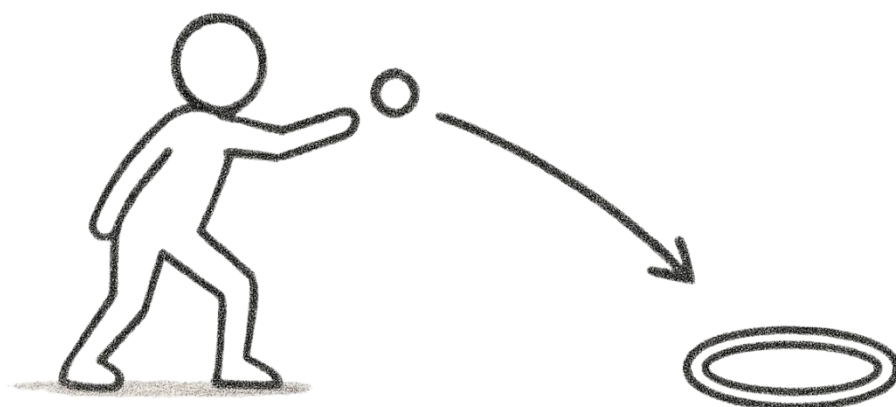
dofinansowane ze środków:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Próba II – rzut piłeczką jednorącz do celu

- a) **Sprzęt:** piłeczki palantowe lub tenisowe, obręcz hula hop, dwie piłki lekarskie (1lub 2 kg), które stabilizują obręcz hula hop położną na podłodze, taśma dwustronna lub kreda – dla oznaczenia miejsca, z którego badany wykona rzuty.
- b) **Opis próby:** badany ustawia się w pozycji rozkroczonej z nogami lekko ugiętymi w kolanach, następnie wykonuje rzut jednorącz piłeczką palantową lub tenisową do obręczy hula hop położonej poziomo na podłożu. Badany wykonuje po 3 rzuty prawą i lewą ręką. Proponowana odległość miejsca wyrzutu piłeczki od obręczy hula hop.
- klasa I – 5 m
- klasa II – 8 m
- klasa III – 10 m



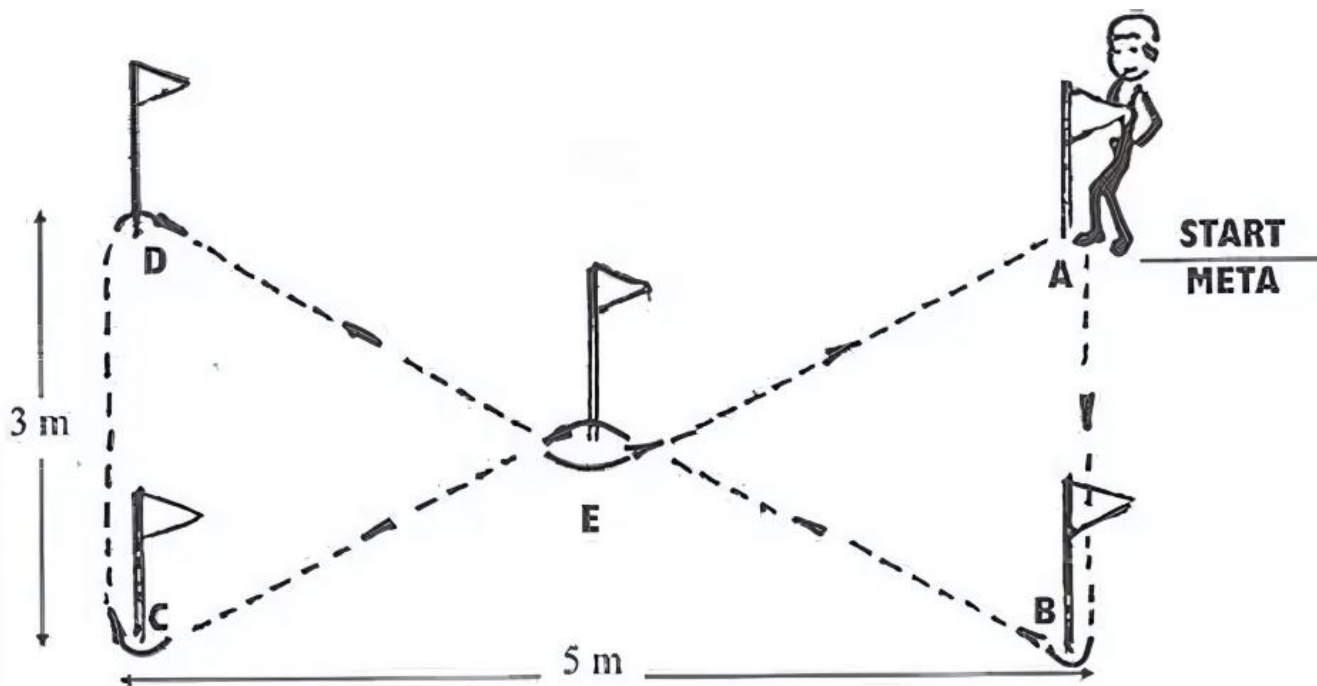
dofinansowane ze środków:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Próba III – bieg „po kopercie”

- a) **Sprzęt:** 5 chorągiewek o wysokości 1.50 m, taśma miernicza, stoper, gwizdek.
- b) **Opis próby:** badany staje obok chorągiewki A na linii startu, na sygnał „gotów” i krótki sygnał gwizdkiem, start wysoki, bieg liniami B-E-C-D-E-A, omijając chorągiewki, których nie wolno dotykać żadną częścią ciała. Badany wykonuje jeden bieg próbny i jeden mierzony [Talaga 1995].



Opracował: Krzysztof Warchoł

dofinansowane ze środków:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki