**Wychowanie fizyczne** 20.04. 2020 **Klasa VIII**

Temat : 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.**

***Na test masz cały tydzień 20-24.04.2020. Możesz wykonać kilka prób w kilka dni. Najlepszy wynik zapisz w tabeli.***

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 brzuszkami.  
http://sporttopestka.pl/test-sprawnosci-fizycznej-indeks-zuchory/  
Powodzenia. Bawcie się tym testem, przetestujcie też innych domowników.

**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** |
| **SZYBKOŚĆ**  **Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcz pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnięć.** | **K** | 12 klaśnięć | 16 klaśnięć | 20 klaśnięć | 25 klaśnięć | 30 klaśnięć | 35 klaśnięć |
| **M** | 15 klaśnięć | 20 klaśnięć | 25 klaśnięć | 30 klaśnięć | 35 klaśnięć | 40 klaśnięć |
| **SKOCZNOŚĆ**  **Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę.** | **K**  **M** | 5 stóp | 6 stóp | 7 stóp | 8 stóp | 9 stóp | 10 stóp |
| **SIŁA RAMION**  **Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.** | **K** | 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. |
| **M** | 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. |
| **GIBKOŚĆ**  **Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.** | **K**  **M** | 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 |
| **WYTRZYMAŁOŚĆ**  **Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób:**   1. **bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – wówczas liczy się czas biegu;** 2. **bieg na odległość – wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans.** | **K** | 1 min.  200 m | 3 min  500 m | 6 min.  1000 m | 10 min.  1500 m | 15 min.  2000 m | 20 min.  2500 m |
| **M** | 2 min.  400 m | 5 min.  1000 m | 10 min.  2000 m | 15 min.  2500 m | 20 min.  3000 m | 30 min.  4000 m |
| **SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA**  Połóż się na plecach, nogi ugięte pod kątem 45 stopni, RR pod głową; przez 30 sekund wykonaj ugięcia tułowia do kolan (brzuszki) jak największą ilość razy | **K** | 29-30 | 27-28 | 25-26 | 23-24 | 21-22 | 19-20. |
| **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**  **Dostateczna**  **Dobra**  **Bardzo dobra**  **Wysoka**  **Wybitna** | 6  11  15  19  23  27 | 6  11  16  20  25  29 | 6  12  17  22  27  31 |

Nazwisko ………………………………

Imię ……………………………………

Klasa …………………………………..

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