

Instrukcja realizacji Testu „Sprawdź predyspozycje”.

Test składa się z 7 prób. Jego realizację można zaplanować na 1 lub 2 dni, jednak dla programu WF z klasą proponujemy realizację testu rozłożyć w czasie, wykonując poszczególne próby podczas kolejnych jednostek lekcyjnych. Optymalnie jeśli cały test zrealizowany zostanie w trakcie jednego semestru szkolnego. Test „Sprawdź predyspozycje” warto przedstawić uczniom jako wyjątkowy projekt który może pomóc w poznaniu własnych predyspozycji do sportu. Przygotowania do kolejnych prób powinny być wyjątkowo staranne, tak aby sposób ich wykonania jak też zaangażowanie uczniów zapewniały prawidłową realizację, oraz uzyskanie możliwie najlepszych wyników. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać uczniów, i szczególnie dokładnie objaśnić bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczniowie powinni ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, ew. lekki dres, nieśliskie obuwie sportowe bez kołków i kołków), po dokładnej rozgrzewce. Próby 4 i 7 powinny być wykonywane bez obuwia. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji, zaś wyniki uzyskane w wyniku rzetelnie wykonanych testów prosimy wpisywać w odpowiadające kolejnym próbom rubryki zestawienia excel.

SPOSÓB WYKONANIA PRÓB

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" uczeń staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej (pozycja lekko pochylona stojąc na ugiętych nogach - nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety. Warunki atmosferyczne – bez wiatru, deszczu i skrajnych temperatur.

b) pomiar

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

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

a) wykonanie

Uczeń staje przed linią, w małym rozkroku z równoległe ustawionymi stopami, po czym z półprzysiadu z wymachem rąk wykonuje jednoczesne odbicie obunóż, i 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.

3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:

1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat

800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat

600 m - dla dzieci do 12 lat

Przed przystąpieniem do próby zaleca się wykonanie kilku treningów aby uczeń zapoznał się z warunkami realizacji testu np. wybór właściwego tempa biegu. Warunki atmosferyczne – bez wiatru, deszczu i skrajnych temperatur.

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" uczeń staje przed linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety, tak aby jak najszybciej pokonać założony dystans.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

4.1. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:

Próba przeznaczona jest dla chłopców od 12 roku życia oraz mężczyzn do 19 roku życia.

a) wykonanie

Z przystawionego krzesła uczeń przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli uczeń zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy, lub pomimo dwukrotnych prób nie uda mu się unieść podbródka ponad drążek. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Uczniowi należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

4.2. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:

Próba przeznaczona jest dla dziewcząt i kobiet do 19 roku życia oraz chłopców do 11 roku życia.

a) wykonanie

Z przestawionego krzesła uczeń przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się liczbę wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy oczy ucznia znajdują się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by uczeń wykonywał próbę w pełnym zwisie.

5. Bieg zwinnościowy:

a) wykonanie

Uczeń staje przed linią startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi ułożony za linią klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie za linią startu.

b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się za linią startu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest za linię wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć. Warunki atmosferyczne – bez wiatru, deszczu i skrajnych temperatur.

d) sprzęt i pomoce

Dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm.

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

a) wykonanie

Uczeń leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Uczniowi pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" uczeń wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, tak aby splecione na karku palce dotknęły podłoża. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

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

7. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) wykonanie

Uczeń staje bez obuwia na taborecie/ławeczce tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu/ławeczki podziałce. Pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy.

b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm. Zaliczany jest wynik lepszy.

c) uwagi

Sztywne podziałki są tak umocowane, że na styku stóp z krawędzią taboretu skala wynosi 0.

Poniżej punktu 0 skala jest dodatnia, powyżej ujemna. (Uczeń dotykając palcami krawędzi taboretu/ławeczki uzyskuje wynik "0")