

Witam serdecznie

Czas najwyższy aby Wasz dotychczasowy wysiłek ocenić. Jak wiecie od dłuższego czasu ocena z wychowania fizycznego stanowi głównie funkcję motywacyjną i odnosi się przede wszystkim do włożonego w zajęcia zaangażowania.

W obecnej sytuacji większą rangę można nadać samoocenie związanej z wykonaniem testów sprawności fizycznej. Dlatego też proszę o rzetelne wykonanie poniższego testu i przesłanie wyników z poszczególnych aktywności na adres: zyskowskiczary@gmail.com Proponuję następujący harmonogram wykonania poszczególnych testów:

1. Skoczność – wyniki przesłane do 30 kwietnia 2020r.
2. Siła ramion – do 15 maja 2020r.
3. Gibkość – do 29 maja
4. Siła mm brzucha – do 10 czerwca

Dopuszczam możliwość wcześniejszego wykonania i przesłania wyników lecz z zachowaniem tygodniowego odstępu.

W tytule e-maila proszę wpisać imię i nazwisko oraz klasę. W treści natomiast podać aktywność i wynik np. mm brzucha – 25powtórzeń/30 sekund lub mm brzucha nożyce – 2minuty albo skoczność – 6 stóp.

Test Sprawności Fizycznej

Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrąglam się do 1/2 stopy). Podajemy liczbę własnych stóp mierzonych od czubka butów do pięt.

Siła ramion – zginanie i prostowanie ramion w podporze przodem czyli tzw. pompki. Podajemy liczbę wykonanych pompek w jednym podejściu, tak jak robiliście to na lekcjach.

Gibkość - w pozycji na baczność wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach i przytrzymanie ok.2 sekund. Proszę podać czy dotknęliście podłogi i iloma palcami, np. podłoga 10 palców, czy też podłoga obie dłonie tak jak wykonywaliście ten test w latach ubiegłych.

Siła mięśni brzucha - leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem i wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne" – wyniki na poszczególne oceny w tabelce poniżej lub możecie wykonać skłony z leżenia na plecach w czasie 30 sekund jak zazwyczaj robiliście w poprzednich latach.

Poniżej podaję orientacyjne wyniki na wybrane testy.

Skoczność

Chłopcy	Dziewczęta	Wynik
5 stóp		dostateczny
6 stóp		dobry
7 stóp		bardzo dobry
8 stóp		celujący

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Wynik
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	dostateczny
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp (wystarczy jeden palec każdej dłoni)	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp (wystarczy jeden palec każdej dłoni)	dobry
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry
dotknięcie obu dłońmi podłoża lub dociągnięcie głowy do kolan	dotknięcie obu dłońmi podłoża lub dociągnięcie głowy do kolan	celujący

Siła mięśni brzucha

Chłopcy	Dziewczęta	Wynik
30 sekund	10 sekund	dostateczny
1 min.	30 sekund	dobry
1,5 min.	1 minuta	bardzo dobry
2 min.	1,5 minuty	celujący

Oto garść pomysłów na domowe aktywności:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem sprzętów domowych, takich jak krzesło, łóżko itp.,
- ćwiczenia z przyborem (skakanka, hula hop, piłka itp.),
- domowa siłownia (obciążenia z butelek z wodą, taśmy, drążki, własne ciało, itp.),
- zumba, pilates, joga, taniec,
- programy treningowe z progresją, takie jak „Aerobiczna 6 Weidera”,
- ćwiczenia urozmaicone pomocami, takimi jak „sportowe koło fortuny”, gry planszowe z zadaniami ruchowymi do wykonania,
- korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej,
- wykonywanie testów sprawności fizycznej.

Jeszcze więcej pomysłów można znaleźć na licznych blogach takich jak: „ [Sport to pestka](#)”.

Powodzenia