

Witam.

Nadszedł czas aby ocenić Wasz dotychczasowy wysiłek. Jak wiecie od dłuższego czasu ocena z wychowania fizycznego stanowi głównie funkcję motywacyjną i odnosi się do włożonego w zajęcia zaangażowania. Oceniać można wkład pracy uczniów w opracowanie zadanych materiałów lub samodzielnie zaproponowanych.

W obecnej sytuacji większą rangę można nadać samoocenie związanej z wykonaniem testów sprawności fizycznej. Dlatego też proszę o rzetelne wykonanie poniższego testu i przesłanie liczby zdobytych punktów z poszczególnych aktywności na adres: [stanislaw.gorzoch@onet.eu](mailto:stanislaw.gorzoch@onet.eu) Na weryfikację wyników przyjdzie czas po powrocie do szkoły.

*(W tytule proszę wpisać imię i nazwisko oraz klasę. W treści podać aktywność i wynik np. gibkość – 5 pkt.)*

### Test Sprawności Fizycznej Zuchory

**Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

**Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

**Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

**Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

**Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

**Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

### Punktacja w poszczególnych próbach.

#### Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	<b>minimalny 1 pkt</b>
16 klaśnięć	20 klaśnięć	<b>dostateczny 2 pkt</b>
20 klaśnięć	25 klaśnięć	<b>dobry 3 pkt</b>
25 klaśnięć	30 klaśnięć	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
30 klaśnięć	35 klaśnięć	<b>wysoki 5 pkt</b>
35 klaśnięć	40 klaśnięć	<b>wybitny 6 pkt</b>

## Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

## Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	dobry 3 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

## Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

## Siła mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

## Wytrzymałość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	<b>minimalny 1 pkt</b>
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	<b>dostateczny 2 pkt</b>
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	<b>dobry 3 pkt</b>
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	<b>wysoki 5 pkt</b>
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	<b>wybitny 6 pkt</b>

Przesyłam 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](#)”.

*Życzę wszystkim dużo zdrowia i wytrwałości.*