

TEST SPRAWNOŚCIOWY DO KLASY IV SPORTOWEJ

1. BIEG ZWINNOŚCIOWY (4 x 10m)

Wykonanie:

Na sygnał „na miejsca” dziecko staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi piłeczkę, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie piłeczkę (piłeczka nie może być rzucona). Następnie biegnie po drugą piłeczkę i wracając kładzie ją ponownie w półkołu.

2. BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY 300 m

Wykonanie:

Bieg okólny na terenie szkoły

3. SKOK W DAL Z MIEJSCA

Wykonanie:

Skok w dal z miejsca obunóż.

4. RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

Wykonanie:

Rzut wykonywany z rozbiegu, jednorącz.

5. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ ZNAD GŁOWY W PRZÓD.

Wykonanie:

Uczeń trzymając piłkę oburącz wykonuje rzut kilogramową piłką lekarską znad głowy w przód.

6. ODBICIA PIŁKI SIATKOWEJ

Wykonanie:

Uczeń odbija piłkę rzuconą przez nauczyciela

7. KOZŁOWANIE PIŁKI

Wykonanie:

Uczeń kozłuje piłkę wzdłuż wyznaczonej linii do ustawionego pachołka. Nie łapiąc piłki obiega go i wraca na miejsce startu cały czas kozłując.

WYNIKI :W każdej konkurencji uczeń otrzymuje punkty. O miejscu decyduje liczba zdobytych punktów