

## NA JAKIM POZIOMIE JEST MOJA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA?

Sprawność fizyczna jest zależna od wielu czynników: od wieku , płci, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, budowy ciała, trybu życia, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, motywacji, siły woli itp. Jest to właściwość bardzo indywidualna, która zmieniała w ciągu życia człowieka. Sprawność służy różnym celom: zwiększeniu aktywności fizycznej, unikaniu chorób, wydolności w życiu codziennym, wydajności w pracy zachowaniu zdrowia psychicznego.

Jak sprawdzić czy nasza sprawność fizyczna jest na właściwym poziomie?

Służą do tego testy za pomocą, których można określić poziom określonych zdolności motorycznych.

### INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

**Test ten wykorzystamy do oceny własnej sprawności fizycznej, także poza szkołą ze względu na łatwość wykonania poszczególnych prób.**

**Przed przystąpieniem do wykonania poszczególnych prób pamiętajcie o rozgrzewce.**

Rozgrzewka jest najważniejszą i nieodzowną częścią każdego treningu. Dzięki rozgrzewce prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji podczas ćwiczeń znacznie spada, a osiągi podczas zajęć/treningu są lepsze. Rozgrzane mięśnie są bardziej wydajne, a ćwiczenia wykonuje się przyjemniej, ponieważ ciało jest do nich przygotowane. Zwiększa się zakres ruchu w stawach.

Indeks Sprawności Fizycznej składa się z 6 prób:



# 1

## *Szybkość.*

Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek., wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę kłaśnień.

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

## *Skoczność.*

# 2

Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

## Sila ramion.

# 3

Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zwisać. Nie dotykaj podłoża nogami. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	1
Dostateczny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	2
Dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	3
Bardzo dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	4
Wysoki	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	5
Wybitny	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.	6

**4** **Gibkość.** Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

**5 Wytrzymałość.** Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim – pokonany dystans.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	1 min 200 m	2 min 400 m	1
Dostateczny	3 min 500 m	5 min 1000 m	2
Dobry	6 min 1000 m	10 min 2000 m	3
Bardzo dobry	10 min 1500 m	15 min 2500 m	4
Wysoki	15 min 2000 m	20 min 3000 m	5
Wybitny	20 min 2500 m	30 min 4000 m	6

**6 Siła mięśni brzucha.** Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

Swoje wyniki wpisz do tabeli

Wpisujesz tylko ocenę /punkty/ za poszczególne próby

Np.

CHŁOPCY: Szybkość – wykonałem 25 klaśnieć – wpisuję ocenę /ilość punktów/ -3 do tabeli

DZIEWCZĘTA :Wykonałam 25 klaśnieć- wpisuję ocenę/ilość punktów/- 4 do tabeli

**MOI DRODZY TO NIE SĄ OCENY , KTÓRE BĘDĄ WSTAWIANE DO DZIENNIKA. DLA NAUCZYCIELA TO SĄ PUNKTY , KTÓRE BĘDĄ ZLICZONE.**

Uzupełnioną tabelkę odsyłamy do nauczyciela do 27.03 2021r.

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Imię.....

Klasa.....

Wyniki kolejnych prób/punkty

Szybkość Pkt.	Skoczność Pkt.	Siła ramion	Gibkość	Wytrzymałość	Siła mięśni brzucha	Suma punktów	