

TESTY SPORTOWE DO KLAS 1-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

SMS „ZAGŁĘBIE” LUBIN

KLASY O PROFILU PIŁKA RĘCZNA

1. Próba zwinnościowo-szybkościowa- bieg 4 x 10 m.

Na sygnał „start” testowany biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), uczestnik podnosi klocek, wraca z nim na linię startu, gdzie kładzie klocek. Następnie biegnie po drugi klocek i wracając ponownie kładzie go na linii.

2. Próba skoczności- skok w dal z miejsca.

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość skacząc na materac.

3. Próba gibkości- skłon w przód.

Badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie testowany wykonuje skłon w przód zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce.

4. Zwinnościowy tor przeszkód

Zawodnik z linii startu pokonuje kolejne przeszkody:

- przetoczenie bokiem przez materac
- przejście pod wysokim płotkiem
- przejście po ławeczce gimnastycznej
- bieg w slalomie pomiędzy tyczkami
- rzut mini piłką ręczną do bramki