

TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLAS SPORTOWYCH

Test sprawności ogólnej zostanie przeprowadzony w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej Nr 3 w Środzie Wielkopolskiej. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju: krótkie spodenki, koszulka, obuwie sportowe . Kandydat do klasy sportowej o profilu karate ćwiczy boso. Przed badaniem przeprowadza się dokładną rozgrzewkę.

O terminie testu sprawności poinformujemy zainteresowanych rodziców telefonicznie.

Do potrzeb rekrutacji do klasy sportowej ukierunkowanej na pływanie oraz do klasy sportowej o profilu karate w Szkole Podstawowej Nr 3 w Środzie Wielkopolskiej przeprowadza się test sprawności ogólnej obejmujący:

- 1) próbę mocy - skok w dal z miejsca;
- 2) próbę zwinności – bieg wahadłowy;
- 3) próbę gibkości – opad tułowia w przód z siadu prostego.

PRÓBA MOCY - SKOK W DAL Z MIEJSCA

Dziecko staje na linii. Następnie wykonuje skok obunóż z miejsca. Nauczyciel dokonuje pomiaru długości skoku od linii startu do śladu piąty dziecka bliższego linii startu.

Dziecko ma 2 próby. Liczy się większa odległość skoku.

PRÓBA ZWINNOŚCI – BIEG WAHADŁOWY

Dziecko ustawia się na linii startu. Na sygnał przebiega odcinek 10 metrów, dotyka ręką parkietu i wraca do linii startu, za którą również dotyka parkietu. Czynność wykonuje 3 razy.

Dziecko ma 1 próbę. Liczy się czas wykonania zadania.

PRÓBA GIBKOŚCI – OPAD TUŁOWIA W PRZÓD Z SIADU PROSTEGO

Dziecko wykonuje siad prosty przy ławeczce gimnastycznej. Na sygnał wykonuje opad tułowia w przód z wyprostowanymi kolanami i kładzie ręce jak najdalej na ławeczce, na której zamontowana jest miarka. Nauczyciel dokonuje odczytu na miarce.

Dziecko ma 2 próby. Liczy się lepszy wynik pomiaru.