Sposoby oceny sprawności fizycznej.

Dzień dobry.

Sprawność fizyczna przejawia się w określonych zdolnościach motorycznych. Zebraniu odpowiednich spostrzeżeń i wyników a także wysuwaniu wniosków służą pomiary. Próby sprawnościowe zawarte w testach pozwalają ocenić zdolności motoryczne, aktualny poziom rozwoju motoryki a także są miarodajnym sposobem oceny postępów w doskonaleniu cech motorycznych.

Mamy dostępnych wiele testów sprawności fizycznej, różniących się próbami. Wybieramy taki który nam najbardziej odpowiada lub taki, który mogę wykonać ze względu na miejsce, sprzęt potrzebny do realizacji.

W naszej szkole poziom sprawności fizycznej diagnozujemy Indeksem Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory. Próby w nim zawarte mierzą takie cechy motoryczne jak: szybkość, siła ramion, moc czyli skoczność, gibkość, siła mięśni brzucha, wytrzymałość. Pozwala on ocenić poziom sprawności fizycznej w zasadzie całej populacji, bo zaproponowane ćwiczenia może wykonać każdy od 6 roku życia do późnej starości. Ćwiczenia są tak dobrane, aby wymagały zaangażowania mięśni całego ciała. Każdy powinien mieć równe szanse, niezależnie od wzrostu i wagi, dlatego wyniki mierzymy np. własnymi stopami.

Proszę Was o wykonanie następujących prób: szybkość, moc, gibkość, siła mięśni brzucha. W załączniku dostaniecie sposób wykonania każdej próby, gdyby ktoś zapomniał jak się to robi.

Wykonanie prób można nagrać i wysłać film do mnie. Termin 4.05.2020. Jeżeli nagranie filmu lub wysłanie go jest problemem, proszę wykonać próby i wysłać do mnie wyniki. Proszę skorzystać z karty zamieszczonej na końcu testu Zuchory.

Powodzenia.