

Temat: INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

Test opracowany przez dr K. Zuchorę pozwala w prosty sposób ocenić poziom 6 zdolności motorycznych (szybkość, skoczność, siła ramion, gibkość, siła mięśni brzucha oraz wytrzymałość). Poszczególne próby testu zostały tak dobrane aby można było je wykonać w każdych warunkach, bez użycia skomplikowanej aparatury pomiarowej. Suma punktów uzyskanych przez ćwiczącego we wszystkich próbach przy uwzględnieniu kategorii wiekowej stanowi podstawę obliczenia Indeksu Sprawności Fizycznej (ISF). Ocena ISF może stać się elementem prozdrowotnej zabawy oraz pozytywnego współzawodnictwa na przykład w rodzinie.

Dzisiaj wykonaj próbę na:

1. Szybkość
2. Skoczność
3. Gibkość
4. Siła mięśni brzucha

Dwie pozostałe próby zostawmy sobie na lekcję w szkole :)

Link z opisem poszczególnych prób—

<http://www.1lojaslo.pl/TEST-SPRAWNO%C5%9ACI-FIZYCZNEJ.pdf>

Pamiętaj:

1. Zachowaj należną uwagę i ostrożność przy wykonywaniu poszczególnych prób
2. Wykonanie testu powinno być poprzedzone ok. 10 min rozgrzewką

np. taką: <https://www.youtube.com/watch?v=5Vq09eQG5ZQ>

3. Poproś rodzica, siostrę, brata o pomoc przy mierzeniu czasu lub ustaw sobie odliczanie na swoim telefonie. Zmobilizuj całą rodzinę do testu :)
4. Wyniki zapisz na kartce i schowaj ją na później, jak powtórzymy test będziesz widział/ła różnice :)

Powodzenia !!