**Próby zdolności motorycznych**

Imię i nazwisko…………………………………………………………………………

**W tym tygodniu popraw dwie lub więcej prób, które Twoim zdaniem warto poprawić.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | Próby | Wynik |
|
| 1. | Próba gibkości | Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach. Pomiar - czy dotykasz do podłoża palcami, dłonią czy w ogóle nie dotykasz. |  |
|
| 2. | Pomiar szybkości | Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć. |  |
|
| 3. | Pomiar wytrzymałości | Bieg ciągły - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, |  |
|
| 4. | Pomiar siły mięśni brzucha | Leżenie tyłem, uniesienie NN nad podłożem powyżej 45 stopni. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne”. Podaj czas. |  |
| 5. | Pomiar skoczności | Skok w dal z miejsca obunóż. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do "całej stopy"). |  |
| 6 | Pomiar koordynacji ruchowej | Stań na jednej kończynie dolnej bez podparcia. Stopa uniesionej nogi na wysokości połowy łydki, na której stoisz. Ręce luźno wzdłuż tułowia. Utrzymaj taką pozycję przez 1 min. Wynikiem testu jest liczba nie utrzymania równowagi prze 1 minutę np. 2 razy straciłeś równowagę. |  |
| 7. | Pomiar siły mięśni ramion | W ciągu 1 minuty wykonaj jak najwięcej pompek.  Mężczyźni wykonują tradycyjne pompki - podpór leżąc przodem z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokość barków tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej.  Kobiety wykonują pompki damskie, czyli opierając ciężar ciała na kolanach i dłoniach. Ciało od głowy, poprzez tułów, biodra i uda, powinno być ustawione w linii prostej. |  |
|
| 8. | Próba Burpess | 1. Zaczynasz w pozycji stojącej, opuszczasz ręce do ziemi, wykonujesz przysiad podparty, wyrzucasz nogi do tyłu i przechodzisz do podporu przodem, kładziesz się na brzuchu, (leżenie przodem), podnosisz się na rękach, przyciągasz nogi, wstajesz i wyskakujesz wyciągając ręce do góry wykonując klaśnięcie dłońmi. Ćwiczenie wykonujesz bez przerwy w ciągu 1 minuty. Wynikiem testu jest 2. liczba powtórzeń w ciągu 1 minuty. |  |
|