

Dzień dobry.

Przedstawiam Wam dzisiaj Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, którym zajmiecie się przez najbliższe dni. Uzyskane wyniki wpiszeć w tabelę i wysłać mi mailem. **Zadanie to podlega ocenie!** a nawet kilku ocenom za poszczególne cechy motoryczne.

Test opracowany przez dr K. Zuchorę pozwala w prosty sposób ocenić poziom 6 cech 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.

Test składa się z 6 prób sprawnościowych:

1. **Szybkość** - biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień.

2. **Skoczność** - skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik- mniej niż pół stopy w dół, więcej niż pół stopy w górę.

3. **Siła mięśni brzucha** - połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne/poziome, tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby, /od 10 sek. dziewczęta/ od 30 sek. chłopcy/

4. **Siła ramion** - uchwyc się drążka, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłogę. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności:

Dziewczeta:

1 pkt – zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sekundy

2 pkt – jak wyżej, ale przez 10 sekund

3 pkt – zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sekundy

4 pkt – jak wyżej, ale przez 10 sekund

5 pkt – zawiśnij, podciągając się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy

6 pkt – jak wyżej, ale przez 10 sekund

Chłopcy:

1 pkt – zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund

2 pkt – zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund

3 pkt – zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy

4 pkt – jak wyżej, ale 10 sekund

5 pkt – zawiśnij, podciągnij się, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sekund

6 pkt – jak wyżej, ale utrzyмай się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sekund.

5. **Gibkość** - stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

1 pkt – chwyc oburącz za kostki

2 pkt – palcami obu rąk dotknij palców stóp

- 3 pkt – palcami obu rąk dotknij podłóża
- 4 pkt – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłóża
- 5 pkt – dotknij dłońmi podłóża
- 6 pkt – dotknij głową kolan

6. Wytrzymałość - spróbuj, jak długo możesz biec.

Bieg ciągły - bieg w miejscu /w tempie około 120 kroków na minutę/ - mierzymy czas biegu /powyżej 1 minuty dziewczęta, /powyżej 2 min chłopcy/

Wyniki prób /tabelkę z wynikami/ proszę przesłać do 21 maja!

Wybieracie sobie 4 próby i wykonujecie je min. 5 razy /przez 5 dni/, datę wykonania próby i uzyskane wyniki wpisujecie w tabelę.

Jeżeli będziecie mieć jakieś problemy, pytania ...proszę pisać do mnie!

Opis poszczególnych prób znajdziecie również: http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

Pamiętaj:

1. Zachowaj należną uwagę i ostrożność przy wykonywaniu poszczególnych prób.
2. Wykonanie testu powinno być poprzedzone ok. 10 min **rozgrzewką!**
3. Ćwiczenia mogą wykonywać ludzie zdrowi!

Przesyłam przykładową tabelkę, w którą będziecie wpisywali Wasze wyniki:

Data	WYNIKI					
	Szybkość	Skoczność	Siła mięśni brzucha	Siła ramion	Gibkość	Wytrzymałość

Tabelkę z wynikami przesyłacie mi do 21 maja na adres: jpiasek@zspstudzienice.pl

/minimum 5 razy /przez 5 dni/ po 4 dowolne próby.

Jeżeli już wybierzesz 4 próby to muszą one być 5 razy zmierzone, te same!

Test nie jest trudny i nie zajmuje wiele czasu.

Powodzenia i życzę miłej, sportowej zabawy! Pozdrawiam.