

Testy sprawności fizycznej do klasy sportowej

w Szkole Podstawowej w Dywitach

w roku szkolnym 2018/2019

Celem testów jest obiektywne stwierdzenie ogólnych i specjalnych umiejętności ruchowych dzieci, które wykazują zainteresowanie piłką nożną i lekkoatletyką i chcą doskonalić swoje umiejętności w klasach sportowych.

- lekkoatletyka

- a. bieg na 50 m – szybkość,
- b. skok w dal z miejsca – moc,
- c. zwis na ugiętych rękach – siła ramion,
- d. bieg zwinnościowy (4 x 10 m),
- e. skłon tułowia – gibkość.

- piłka nożna

- a. bieg na dystansie 30 m – szybkość
- b. skok w dal z miejsca – moc,
- c. slalom z prowadzeniem piłki – czas
- d. gra