Czołem Klasa!
Dziś Poznamy test, który pozwoli nam ocenić na jakim poziomie jest nasza sprawność fizyczna. Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną organizmu.Test ten zwany Indeksem Sprawności Fizycznej, jest skonstruowany tak, aby każdy mógł ocenić indywidualny poziom sprawności fizycznej, bez względu na wiek i płeć. Ma bardzo proste kryteria, opracowane na podstawie różnych testow sprawnościowych popularnych na całym świecie. Ćwiczenia wybrano tak, aby mogły być wykonane w każdych warunkach i przez wszystkich. Wykonywanie ćwiczeń indeksu mogą stać się elementem ciekawego, pozytywnego współzawodnictwa, na przykład w rodzinie, ponieważ punktacja i normy zastosowane w indeksie pozwalają na porównywanie osiągnięć dorosłych i dzieci.

W Indeksie możemy sprawdzić się w następujących próbach:
1. Próba szybkości
2. Próba skoczności
3. Próba siły ramion
4. Próba gibkości
5. Próba wytrzymałości
6. Próba siły mięśni brzucha

Poniżej przedstawiam sposób wykonania poszczególnych prób, oraz punktację za osiągnięte wyniki. Zapoznaj się z nią, gdyż na następnych lekcjach wychowania fizycznego będziemy wykonywali część z tych prób.

http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf

Instruktaż wykonania poszczególnych prób:

https://ewf.h1.pl/student/?token=8R79fmaHvPXntiq6qo7DrfkPeC0oKmC3isZoPXFQ6BmPlyo2cI

Czołem Klasa!