**Test sprawności fizycznej – Szkoła Podstawowa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV – V) 1. SZYBKOŚĆ** | **GRAFIKA** | | **UWAGI** |
| Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej. | | Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.  W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.  Max. 20 punktów | |
| **2. PRÓBA MOCY**  (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA) | | | |
| Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej.  Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik. | | Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.  Max. 10 punktów (tabelka) | |
| **3. TECHNIKA SPECJALNA**  (PROWADZENIE PIŁKI) | | | |
| Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety.  Próbę zawodnik wykonuje  1 raz. | | W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.  Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.  Max. 10 punktów (tabelka) | |
| **4. GRA** | | Boisko piłkarskie | |
| Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2.  Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty. | | Oceniane elementy:  1. Umiejętność gry w **Ataku**  2. Umiejętność gry w **Obronie**  3. Współpraca z partnerami  4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)  Za każdy element max. 15pkt.  Max. 60 punktów | |