

Testy sprawnościowe do klasy IV – tenisowej *

Próba mocy – skok w dal z miejsca

Sprzęt: kreda lub taśma samoklejąca, taśma miernicza

Należy wyznaczyć linię zza której będzie odbywała się próba (narysować linię lub przykleić taśmę klejącą). W odległości 30 cm od pierwszej linii należy wyznaczyć drugą linię, w odległości 50 cm trzecią linię, w odległości 100 cm – czwartą. Badane dziecko staje przed pierwszą linią, dosuwając palce stóp do wyznaczonej linii. Tak przygotowanemu dziecku podaje się instrukcję wykonania próby: „Ugnij lekko nogi i postaraj się skoczyć jak umiesz najdalej. Pamiętaj – musisz się odbić jednocześnie z dwóch nóg i skoczyć tak, aby stopy były jak najbliżej siebie”. Wyznaczone linie wpływają na motywację dziecka, mają również charakter orientacyjny. Każde dziecko wykonuje jeden skok próbny i trzy punktowane, tj. mierzone. Długość wykonywanych skoków mierzy się z dokładnością do 1 cm. Za miarę mocy przyjęto długość najdalej wykonanego skoku.

Próba szybkości – bieg na odległość 20 m ze startu wysokiego

Sprzęt: taśma miernicza, stoper, 2 pachołki.

W linii prostej (powierzchnia kortu) wyznacza się odcinek 25 m. Na początku linii ustawia się pachołek, wyznaczając w ten sposób miejsce „startu”. W odległości 20 m od linii startu wyznacza się cienką, równoległą linię punktu pomiaru czasu, a 5 m dalej ustawia się drugą chorągiewkę, oznaczającą „metę”. Badane dziecko staje na linii i otrzymuje instrukcję następującej treści: „na sygnał »start« pobiegiesz, jak umiesz najszybciej do drugiej chorągiewki”. Każde dziecko wykonuje próbę dwukrotnie, biegnąc indywidualnie. Czas próby mierzy się z dokładnością do 0,1 s. Miarę szybkości biegowej dziecka stanowi czas próby lepszej, tzn. szybciej wykonanej.

Próba zwinności – bieg „wahadłowy” 4x5 m z przenoszeniem piłki

Sprzęt: stoper, dwie piłki, kreda, taśma miernicza.

Płaski odcinek powierzchni (kort) długości 5 m oznacza się dwiema liniami. Na jednej linii ustawia się dwie piłki, odległość między piłkami wynosi około 20 cm. Przed drugą z oznaczonych linii stawia się badane dziecko, podając mu następującą treść instrukcji: „Na sygnał pobiegiesz, jak umiesz najszybciej i przyniesiesz piłkę. Postawisz piłkę na linii, przed którą teraz stoisz i nie zatrzymując się, pobiegiesz po drugą piłkę. Drugą piłkę postawisz również na linii, przed którą teraz stoisz. Piłek nie wolno rzucać”.

Badane dziecko wykonuje próbę dwukrotnie. Czas wykonania mierzy się z dokładnością do 0,1 s. Za miarę zwinności przyjmuje się czas próby lepszej, tj. szybciej wykonanej.

*Opracowano na podstawie Testu wrocławskiego A. Sekity



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

