

TESTY SPRAWNOŚCIOWE – Akrobatyka/Trampolina/Taniec
Klasa IV, V, SZKOŁA PODSTAWOWA SPORTOWA Nr 33

Punktacja: max 120 punktów

Próg zaliczeniowy 70 punktów

1. Test sprawności specjalistycznej

1. Skok zajęczy, przewrót w przód (punkty 0-10)
2. Biegi na czworakach, w rozkroku i o nogach prostych (punkty 0-10)
3. Mostek z pozycji leżącej (punkty 0-10)
4. Szpagaty (punkty 0-10)
5. Przerzut bokiem (punkty 0-10)
6. Ćwiczenia równoważne (punkty 0-10)

2. Test sprawności ogólnej i tańca

1. Poczucie rytmu, układ taneczny do muzyki według pomysłu nauczyciela (punkty 0-10)
2. Podskoki obunóż z półobrotem, całym obrotem. (punkty 0-10)
3. Gibkość - skłon w przód w siadzie prostym (punkty 0-10)
4. Zwinność - skok zawrotny przez ławeczkę (punkty 0-10)
5. Skoczność - wyskoki szpagatowe (punkty 0-10)
6. Koordynacja ruchowa - krótkie biegi na sygnał prowadzącego ze zmianą kierunku biegu (punkty 0-10)

Zebrana suma punktów decyduje o pozytywnym zaliczeniu próby sprawności fizycznej.

Testy prowadzą trenerzy akrobatyki i fitness V Liceum Ogólnokształcącego w Rzeszowie.

1. Ewelina Fijołek 605-175-205 ,
2. Jolanta Brudny 603-376-112,
3. Barbara Rzepka 669-288-997