

PRÓBA 1

Postawa równoważna

FLB



Sposób wykonywania. Próba polega na utrzymywaniu równowagi w staniu jedno nogą na belce, z uchwycem nogi wolnej za stopę lub kostkę. Podczas rozpoczynania ćwiczenia uczeń, chcąc zająć stabilną postawę, powinien skorzystać z pomocy nauczyciela. W chwili, gdy uczeń uzna, że może rozpocząć samodzielne stanie, puszcza dłoń (ramię) nauczyciela. Uruchamiany jest wtedy pomiar czasu. Jeśli ćwiczący potrafi, nie puszczaając wolnej stopy, utrzymać się na belce przez jedną minutę, kończy próbę. Jeśli natomiast spadnie z belki, bądź nie utrzyma stopy nogi wolnej w ręce, wtedy pomiar czasu zostaje zatrzymany (ważnym jest, by w takiej sytuacji nie zerować wskazań czasomierza!), a uczeń ponownie, przy pomocy nauczyciela, zajmuje pozycję na belce. Ponowna gotowość do samodzielnego stania sprawia, że uczeń puszcza ramię nauczyciela, a nauczyciel uruchamia w tym momencie stoper i kontynuuje pomiar czasu. Takie zatrzymywanie i uruchamianie stopera, odzwierciedlające zachowanie się ucznia, kontynuowane jest aż suma czasów wszystkich prób przekroczy jedną minutę.

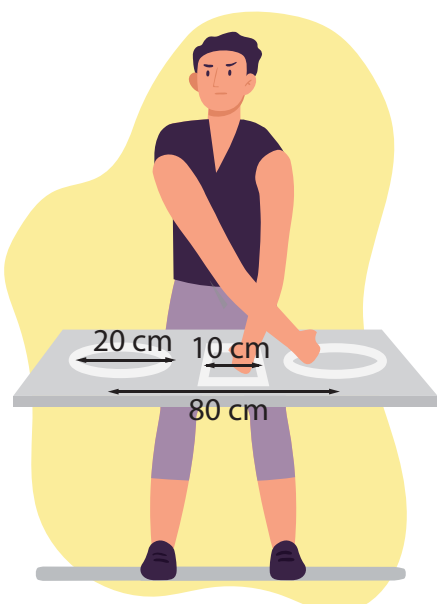
Wynik. Notowana jest liczba prób potrzebnych do utrzymania równowagi w staniu na belce przez pełną minutę. Jeżeli ćwiczący spadnie z belki 15 razy w ciągu pierwszych 30 sekund, próba kończy się wynikiem zerowym.

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce. Metalowa lub drewniana, stabilna belka o szerokości 3 cm, wysokości około 4 - 5 cm i długości przekraczającej 40 cm. Ćwiczący w obuwiu o niskiej cholewce. Czasomierz, stoper.

PRÓBA 2

Stukanie w krążki

PLT



Sposób wykonywania. Próba polega na szybkim dotykaniu na przemian dwóch odpowiednio rozstawionych krążków sprawniejszą ręką. Dłoń mniej sprawna znajduje się podczas próby na prostokątnej płycie. Przed rozpoczęciem ćwiczenia dłoń ręki sprawniejszej należy ułożyć skrzyżnie na przeciwległym krążku. Zadaniem ćwiczącego jest jak najszybsze przedstawianie ręki sprawniejszej z jednego krążka na drugi ponad ręką nieruchomioną na prostokątnej płycie pośrodku. Na komendę „gotów... start!”, badany dokonuje 25 dotknięć każdego krążka (w sumie 50 ruchów) najszybciej jak potrafi. Przeprowadzający próbę głośno liczy dotknięcia krążka, od którego badany rozpoczął ćwiczenie.

Wynik. Mierzy się czas potrzebny do wykonania próby. Przyjmując, że badany rozpoczął próbę od lewego krążka, należy zatrzymać stoper wtedy, gdy badany dotknie ten krążek po raz 25., wtedy łączna liczba dotknięć wyniesie 50. Jeżeli badany nie dotknie krążka, doliczany jest dodatkowy ruch do wymaganych 25 cykli. Próbę należy wykonać dwa razy. Miarą próby jest lepszy z dwóch zanotowanych rezultatów.

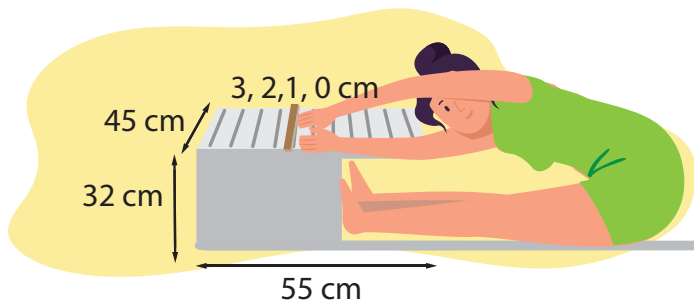
Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce. Poziomy blat umieszczony na wysokości pasa ćwiczącego. Dwa krążki o średnicy 20 cm przymocowane do blatu, tak by ich środki były oddalone o 80 cm. Umieszczony centralnie pomiędzy krążkami prostokąt o wymiarach 10 x 20 cm. Stoper.

PRÓBA 3

Dosiężny skłon tułowia w siadzie

SAR

Sposób wykonywania. Badany w siadzie prostym opiera boscie stopy o boczną ściankę skrzyni. W tej pozycji, przy wyprostowanych kolanach (które są przytrzymywane przy podłożu przez nauczyciela lub współwiczającego) ćwiczący pochyla tułów w przód i sięga wyprostowanymi palcami dłoni najdalej jak może, posuwając linijkę po centymetrowej skali narysowanej na powierzchni blatu. Na końcu próby pozostaje nieruchomo przez ok. 2 sekundy w najdalszej pozycji, jaką mógł osiągnąć i następnie powraca do pozycji wyjściowej. Stopy cały czas muszą być razem, nogi przy ziemi, kolana wyprostowane.



Zapis wyniku: rezultat lepszy odnotowywany jest w centymetrach, które są odczytywane na skali umieszczonej na powierzchni stołu. Badany, który sięgnął rękami na wysokość palców stóp uzyskuje wynik 15. Ten kto sięgnął 7 cm poza palce stóp uzyskuje wynik 22 (15+7). Ten kto sięgnął dwa centymetry przed stopami uzyska wynik 13 (15-2).

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce.

Stół lub skrzynka o wymiarach: długość ok. 55 cm, szerokość ok. 45 cm, wysokość ok. 32 cm. Błat wystaje na 20 cm do przodu przed ściankę służącą do opierania stóp. Na środku blatu prostopadłe do osi podłużnej wyrysowana jest skala centymetrowa tak, by 0 (zero) znajdowało się na wysokości stóp siedzącego badanego, a od zera wykreślone były kolejne linie, co 1 cm w górę (w kierunku badanego) ze znakiem „-”, a w przeciwną stronę (od badanego) ze znakiem „+”. Na blacie znajduje się ułożona równoległe do wyrysowanych linii, lekka drewniana listewka o długości ok. 30 cm i grubości ok. 1 cm.

PRÓBA 4

Skok w dal z miejsca

SBJ

Sposób wykonywania. Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugi-na nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.



Wynik. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z dwóch wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce.

Skocznia z piachem i belką do odbicia, taśma mierznicza. Można również przeprowadzić tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz równoległe wytyczonymi, co 10 lub 5 cm, liniami z podziałką centymetrową. Wszystkie te linie są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.

PRÓBA 5

Zaciskanie ręki

HGR

Sposób wykonywania. Badany obejmuje dynamometr wygodnie, palce i cała dłoń powinny doń ściśle przylegać. Następnie opuszcza rękę wzdłuż tułowia i w niewielkiej odległości od ciała tak, aby ręka nie dotykała uda, a łokieć tułowia, ściska dynamometr z maksymalną siłą. W czasie próby badany stoi w małym rozkroku, a druga ręka jest swobodnie opuszczona. Pomiar należy przeprowadzić w warunkach zapewniających pełną koncentrację uwagi.



Wynik. Wykonuje się dwie próby ręką silniejszą. Wynikiem próby jest lepszy rezultat notowany z dokładnością do 1 kg.

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce.

Sprawdzony dynamometr dłoniowy. Wskazane jest używanie dynamometrów ze zmienną szerokością uchwytu. Można wtedy dopasować uchwyt do wielkości dłoni badanego.

PRÓBA 6 Siady z leżenia

SUP

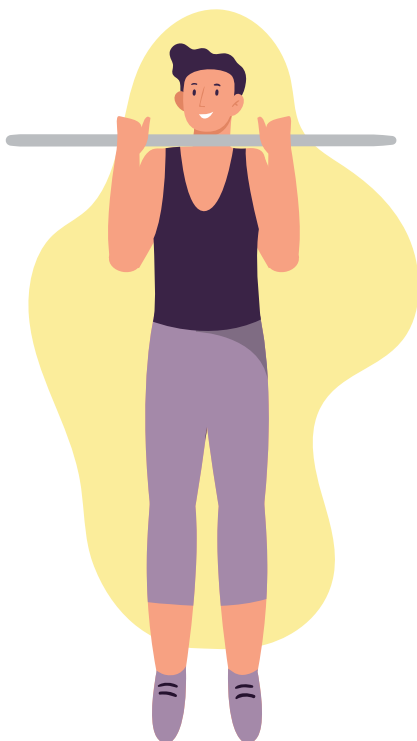
Sposób wykonywania. Badany siada na twardym podłożu, uginając nogi w kolanach pod kątem około 90 stopni i opierając się o podłoże podeszwami stóp rozsuniętych na około 20-30 cm. Ręce trzyma splecione na karku i dotyka łokciami kolan. Partner przykłada przed leżącym (jak na rycinie) i przyciska jego stopy tak, aby całą podeszwą dotykały podłoża. Na sygnał „start” badany przechodzi z siadu do leżenia na plecach dotykając grzbietami splecionych dłoni do podłoża, a następnie jak najszybciej powraca. Czynności te powtarza najszybciej jak potrafi w czasie 30 sekund. Za każdym razem plecy i splecione dłonie w pozycji leżenia muszą dotykać podłoża. Badani mogą ćwiczyć parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego ćwiczącego następuje zmiana ról.

Wynik. Próbę wykonuje się jeden raz. Po komendzie „start” liczy się wykonywane w czasie 30 sekund „powroty do siadu”. Np. 16 poprawnych siadów i powrotów do pozycji wyjściowej daje wynik 16. W przypadku wykonywania ćwiczenia w licznych grupach (klasach), można dla oszczędzenia czasu mierzyć czas równocześnie dla kilku wykonujących ćwiczenie par. Wtedy uczeń pomagający w realizacji zadania liczy pełne cykle ćwiczenia koleżance lub koledze.

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce. Twardy materac lub karimata, zabezpieczające przed skutkami uderzenia głową w podłoże. Stoper.



PRÓBA 7 Zwis na drążku na ugiętych ramionach BAH



Sposób wykonywania. Próba polega na wytrzymaniu zwisu na drążku o ramionach ugiętych w stawach łokciowych tak, żeby broda znajdowała się ponad drążkiem. Badany staje pod drążkiem, chwytając go nachwytem zamkniętym (palcami od góry i kciukiem od dołu) na szerokość barków. Prowadzący próbę pomaga unieść ciało badanego tak, aby jego broda znalazła się powyżej drążka. Można również przyjmować pozycję wyjściową i rozpoczynać próbę od stania na taborecie lub krześle. W chwili, gdy uczeń rozpoczyna samodzielny zwis (nauczyciel przestaje podtrzymywać ucznia lub spod stóp badanego wysuwane jest krzesło) następuje uruchomienie stopera. Pomiar czasu trwa tak długo jak długo oczy ćwiczącego znajdują się powyżej drążka. Badany powinien być lekko ubrany, najlepiej boso. Próbę wykonuje się jeden raz.

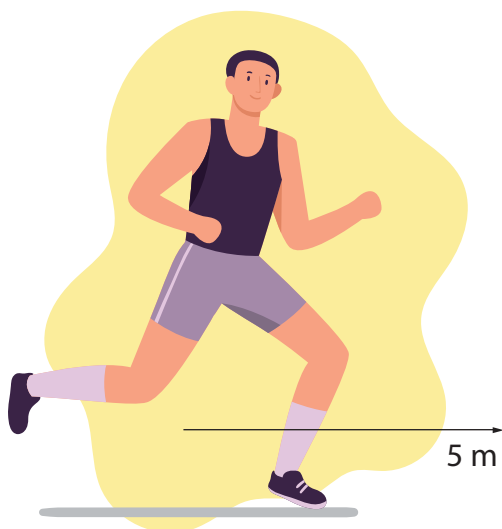
Wynik. Mierzy się czas zwisu z dokładnością do 0,1 sekundy.

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce. Drążek poziomy lub niezbyt gruby (max 3 cm średnicy), lecz mocna żerdź zawieszona poziomo na wysokości dostępnej. Materac pod drążkiem. Stoper. Magnezja lub talk do rąk.



PRÓBA 8 Bieg wahadłowy 10 x 5 metrów

SHR



Sposób wykonywania. Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją **obiema stopami** i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie zwrotów, nie wolno podparcia się rękami o podłogę. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz.

Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce. Na równym i nieśliskim podłożu wytyczone są (długość na minimum 1 m) dwie równoległe linie oddalone od siebie o 5 m. Stoper.

PRÓBA 9 Wytrzymałościowy bieg wahadłowy

ESR



Sposób wykonywania. Badany wraz ze współćwiczącymi (których liczba jest limitowana możliwościami swobodnego pokonywania dystansu i wykonywania nawrotów) staje przed linią w pozycji startowej wysokiej. Test polega na przebiegnięciu w tempie dyktowanym przez sygnały odtwarzane z płyty CD lub komputera, jak największej liczby odcinków 20-metrowych. Próba rozpoczyna się wolnym „truchtem”, a kończy szybkim biegiem. W ciągu całego testu badani poruszają się między liniami oddalonymi o 20 m, za każdym zwrotem przekraczając je obunóż. Szybkość biegu regulowana sygnałami z odtwarzacza, z każdą minutą jest coraz większa. Badani biegną takim tempem, aby w momencie usłyszenia sygnału oznaczającego zmianę kierunku poruszania się znajdować się na końcu 20-metrowego odcinka biegu (wystarczająca jest dokładność do dwóch – trzech kroków). Zadaniem badanego jest utrzymanie podawanego przez odtwarzacz tempa biegu tak długo, jak potrafi. Badany przerywa próbę, jeżeli nie może już dostosować się do odtwarzanych sygnałów lub czuje się zbyt zmęczony, aby dokończyć kolejny odcinek. Kończąc próbę powinien zapamiętać liczbę przebiegniętych 20-metrowych odcinków, każdorazowo podawaną z odtwarzacza. Próbę wykonuje się jeden raz.

Wynik. Wynikiem testu jest liczba przebiegniętych 20-metrowych odcinków.

Warunki przeprowadzenia próby, sprzęt i pomoce. Sala gimnastyczna, szeroki korytarz lub boisko sportowe (ewentualnie płaski równy teren) o długości ponad 23 m z wyrysowanymi na podłożu dwiema równoległymi liniami oddalonymi od siebie o 20 m. Odtwarzacz CD z płytą, na której jest nagrana instrukcja przeprowadzenia próby oraz odpowiednie nagłośnienie sali. W internecie jest sporo materiałów mp3 z beeb testem zawierających zapis dźwiękowy próby.