

T: Próba szybkości – test Denisiuka

Szybkość w każdej praktycznie dyscyplinie sportu jest ważna, niekiedy niezbędna do wykonania pewnych zadań ruchowych.

Jak ją sprawdzić – prosto, szybko i bez większego zmęczenia.

Test p. Denisiuka pomoże nam w tym najbardziej.



Szybkość – Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

(klaśnięcie to zetknięcie się dłoni lewej z prawą pod kolanem, a nie jedynie czubków palców)

Wykonaj zadanie (poproś kogoś z rodziny o pomoc w pomiarze czasu lub ustaw się tak, by widzieć stop na zegarku, telefonie czy tablecie.

Można też nagrać samego siebie odliczającego start i stop.

| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
|-------------|-------------|---------------------------|
| 12 klaśnięć | 15 klaśnięć | minimalny 1 pkt |
| 16 klaśnięć | 20 klaśnięć | dostateczny 2 pkt |
| 20 klaśnięć | 25 klaśnięć | dobry 3 pkt |
| 25 klaśnięć | 30 klaśnięć | bardzo dobry 4 pkt |
| 30 klaśnięć | 35 klaśnięć | wysoki 5 pkt |
| 35 klaśnięć | 40 klaśnięć | wybitny 6 pkt |

Aby otrzymać pozytywną ocenę poproś rodzica o kontrolę twojego wyniku, który możesz przesłać na adres klasa5.suskowola@onet.eu lub na mojego Messengera

Miłego skakania