

T: Testy Denisiuka – poznajemy swoją szybkość

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 tablicy).

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 klasa8.suskowola@onet.eu lub na mojego Messengera

Miłego skakania