**Zmodyfikowany na potrzeby Klas Sportowych Szkoły Podstawowej Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory**

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

2.       **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami.
(wynik zaokrągla się do "całej stopy")

3.       **Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź).
Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

4.       **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem
skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

5.       **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

**Punktacja w poszczególnych próbach.**

***Szybkość***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |

***Skoczność***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| 5 stóp  | 5 stóp  | **minimalny 1 pkt** |
| 6 stóp  | 6 stóp  | **dostateczny 2 pkt** |
| 7 stóp  | 7 stóp  | **dobry 3 pkt** |
| 8 stóp  | 8 stóp  | **bardzo dobry 4 pkt** |
| 9 stóp  | 9 stóp  | **wysoki 5 pkt** |
| 10 stóp  | 10 stóp  | **wybitny 6 pkt** |

***Siła ramion***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.  | zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.  | **minimalny 1 pkt** |
| zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.  | zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.  | **dostateczny 2 pkt** |
| zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek. | zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek. | **dobry 3 pkt** |
| zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek. | zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek. | **bardzo dobry 4 pkt** |
| zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek. | zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek. | **wysoki 5 pkt** |
| zawis, podciągnięcie się | zawis, podciągnięcie się  | **wybitny 6 pkt** |

***Gibkość***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| chwyt oburącz za kostki | chwyt oburącz za kostki | **minimalny 1 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | **dostateczny 2 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dotknięcie palcami obu rąk podłoża | **dobry 3 pkt** |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | **bardzo dobry 4 pkt** |
| dotknięcie dłońmi podłoża | dotknięcie dłońmi podłoża | **wysoki 5 pkt** |
| dotknięcie głową kolan | dotknięcie głową kolan | **wybitny 6 pkt** |

***Siła mięśni brzucha***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| 10 sek | 30 sek | **minimalny 1 pkt** |
| 30 sek | 1 min. | **dostateczny 2 pkt** |
| 1 min. | 1,5 min. | **dobry 3 pkt** |
| 1,5 min. | 2 min. | **bardzo dobry 4 pkt** |
| 2 min. | 3 min. | **wysoki 5 pkt** |
| 3 min. | 4 min. | **wybitny 6 pkt** |

**Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wiek ucznia** | **Minimalna** | **Dostateczna** | **Dobra** | **Bardzo dobra** | **Wysoka** | **Wybitna** |
| **6 lat 7 lat8 lat** | 56 6 | 8 9 10  | 11 12 13  | 14 1517  | 171821 | 20 22 25  |
| **9-10 lat****Test zmodyfikowny** | 0 | 5 | 9 | **13**  | **17** | **21**  |
| **11-12 lat13-15 lat16-18 lat19-25 lat** | 6 6 6 6 | 11 12 12 12 | 16 17 18 18 | 20 22 23 24 | 25 27 28 30 | 29 31 33 35 |

**Functional Movement System FMS**

7 testów – maksymalna ilość punktów 21, minimalna ilość punktów 14

1. Test – pełny przysiad.

Pozycja wyjściowa: stopy ustawione równolegle na szerokość bioder, sylwetka wyprostowana, poprzeczka trzymana na wyciągniętych ramionach, na szerokość barków.

Ocena:

3 pkt –prosty tułów, biodra poniżej poziomu uda, kolana oraz tyczka nad stopami, pięty przy podłodze

2 pkt- prosty tułów, biodra poniżej poziomu uda, kolana oraz tyczka nad stopami, pięty przy podłodze na desce.

1 pkt – zgięcie odcinka lędźwiowego, biodra powyżej uda, kolana po za linią stóp.

2. Test – przeniesienie nogi nad poprzeczką.

Pozycja wyjściowa:

3 pkt – biodra, kolana, stopy w osi, minimalny ruch lędźwi, tyczka i płotek w linii, ruch płynny

2 pkt – zaburzenia osiowości, duży ruch lędźwi, tyczka i płotek nie są równolegle,

1 pkt – kontakt stopy z płotkiem, utrata równowagi.

3. Test – Przysiad w wykroku.

 Pozycja wyjściowa: Stopy ustawione w linii, odległość pięty nogi wykrocznej od czubka buta nogi zakrocznej równa jest odległości podłogi od guzowatości piszczeli. Sylwetka wyprostowana, drążek trzymany oburącz, u góry na wysokości lordozy szyjnej na dole na wysokości lordozy lędźwiowej. Jeżeli nogą wykroczną jest noga prawa, to drążek u góry trzyma ręka lewa.

3 pkt – tułów nieruchomo, stopy w linii,, kolano dotyka ziemi za piętą,

2 pkt – ruchy tułowia, stopy nie osiowo, kolano nie dotyka ziemi,

1 pkt – utrata równowagi

4. Test – Przysiad w wykroku.

Pozycja wyjściowa: Sylwetka wyprostowana, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonujemy tzw. ADRAFKĘ.

3 pkt – Odległość między pięściami wynosi długość dłoni,

2 pkt - odległość między pięściami wynosi półtorej długości dłoni,

1 pkt - odległość między pięściami wynosi więcej niż półtorej długości dłoni.

5. Test – Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi wyprostowane w kolanach, przylegają do podłogi, palce ustawione do siebie., ręce leżą wzdłuż tułowia.

3 pkt – Kostka znajduje się pomiędzy biodrem, a połową uda,

2 pkt - kostka znajduje się pomiędzy połową uda a środkiem rzepki,

1 pkt – kostka znajduje się poniżej środka rzepki.

6. Test – Wyprost Kończyn górnych w leżeniu przodem.

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, ręce z szeroko rozstawionymi palcami, ustawione tak że kciuki są na wysokości oczodołów, łokcie aktywnie uniesione nad podłożem, stopy na szerokość bioder, czubki butów dotykają podłogi, pięty na górze.

3 pkt – Kciuki w linii policzków, stopy palcami oparte o podłogę, ręce na

 szerokość barków, płynny ruch całego tułowia i kończyn,

2 pkt – kciuki na linii obojczyków,

1 pkt - nie jest w stanie wykonać pompki.

7. Test – Test stabilności rotacyjnej tułowia.

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, ręce na szerokość barków, ustawione pod barkami, kolana na szerokość bioder, ustawione pod biodrami. Sylwetka skorygowana.

3 pkt – wykonano jedno powtórzenie jednostronne, prosty tułów, kolano i łokieć

 dotykają się nad listwą

2 pkt - wykonano jedno powtórzenie skośne, prosty tułów, kolano i łokieć

 dotykają się nad listwą

1 pkt – nie jest w stanie wykonać 1 powtórzenia skośnego.

***Nie ma możliwości wykonania Testu umiejętności technicznych oraz pracy nóg ponieważ w klasie 4 zaczynamy od „zera”. To nie jest sport wczesnoszkolny.***

***Protokół***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***lp*** | ***Nazwisko*** | ***Imię*** | ***Zadanie1*** | ***Zadanie 2*** | ***Zadanie 3*** | ***Zadanie 4*** | ***Zadanie 5*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***1.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***2.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***3.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***4.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***5.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***6.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***7.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***8.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***9.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***10.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***11.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***12.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***13.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***14.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***15.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Zmodyfikowany test Denisiuka 13-21 pkt*** | ***FMS 14-21pkt*** |
| ***Minimalna ilość punktów 27.*** |