

Testy sprawnościowe do klasy IV o profilu : Piłka nożna

1. Skok w dal z miejsca - Uczniowie wykonują skok obunóż z miejsca na jak największą odległość.
2. Bieg wahadłowy z piłkami - na komendę „start” uczeń wykonuje bieg do słupka prowadząc piłkę przy nodze. Okrąża chorągiewkę po czym wraca na linie startu. To samo zadanie wykonuje 4 razy.
3. Strzał do celu - Uczniowie wykonują 5 strzałów z 10 metrów w kierunku „kwadratu” wykonanego ze słupków o wymiarach 7x7m.
4. Deska - „plank” - Uczniowie wykonują ćwiczenie stabilizujące polegające na opieraniu łokci i przedramion oraz stóp na podłodze aby jak najdłużej utrzymać ciało w równowadze. Ćwiczenie wykonujemy na czas.