

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ORLIKU

Udział w teście wzięło kilkanaście wytypowanych dzieci biorących udział w zajęciach odbywających się na orliku. Dzieci sprawdzały swoją sprawność w 6 próbach tj.

- 1. Bieg na 50m-próba szybkości biegowej**
- 2. Skłon tułowia w przód- próba gibkości**
- 3. Skok w dal z miejsca- próba mocy nóg.**
- 4. Bieg zwinnościowy.**
- 5. Próba siły mięśni brzucha.**
- 6. Bieg wytrzymałości**