

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