MINITEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PROGRAMU WSPARCIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY – PROJEKT „MAŁY MISTRZ”

Warszawa 2025

CEL: MONITOROWANIE WPŁYWU PROGRAMU NA ZMIANĘ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW KLAS I-III

Sprawność fizyczna rozumiana jest jako biologiczne działanie całego organizmu człowieka. Z jednej strony jest to duży zasób opanowanych ćwiczeń ruchowych, jednak z punktu widzenia zdrowia bardziej istotny jest poziom wydolności wszystkich narządów i układów organizmu. Sprawność fizyczna jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Dbanie o poziom tej sprawności jest ważne we wszystkich okresach ontogenezy, szczególne znaczenie ma jednak w okresie progresywnego rozwoju, kiedy kształtowane są poszczególne struktury i funkcje ustroju oraz nawyki ruchowe, które będą wykorzystywane w kolejnych etapach życia.

Do oceny sprawności fizycznej służą narzędzia w postaci testów motorycznych. Jest to zbiór odpowiednio opracowanych zadań ruchowych, które muszą być obiektywne, trafne i powtarzalne. Każda próba musi być dokładnie i jasno opisana, tak aby nie było różnic w sposobie ich przeprowadzenia przez osoby wykonujące pomiar. Dodatkowo, dla prawidłowej interpretacji rezultatów, musi być opracowana skala pomiarowa (tabele, siatki centylowe) dla poszczególnych grup wieku i płci. Ważne jest również to, aby próby były adekwatne do wieku badanych osób, były możliwe do wykonania, a u dzieci, żeby nie wymagały dodatkowych umiejętności ruchowych.

Ocena sprawności fizycznej ma znaczenie przy monitorowaniu poziomu kondycji biologicznej społeczeństwa, umożliwia tworzenie programów zwiększających sprawność fizyczną, pozwala na wyznaczanie biologicznych układów odniesienia dotyczących sprawności fizycznej. W obszarze edukacji pozwala na przeprowadzenie diagnozy grupowej lub indywidualnej oraz monitorowanie zmian poziomu sprawności fizycznej uczniów (wyszukanie osób utalentowanych sportowo oraz tych, które mają deficyty w sprawności motorycznej). W sporcie pozwalają na przeprowadzenie naboru i selekcji do poszczególnych dyscyplin i konkurencji.

Kluczowym elementem rozwijającym sprawność fizyczną jest aktywność fizyczna, którą rozumie się jako każdy ruch wytwarzany przez mięśnie szkieletowe i wymagający wydatku energetycznego, w tym działań podejmowanych podczas pracy, zabawy, wykonywania prac domowych, podróży czy zajęć rekreacyjnych lub sportowych. Prowadzone badania wskazują, że w ostatnich latach aktywność fizyczna społeczeństw wielu krajów Europy, w tym Polski, ulega wyraźnemu obniżeniu. Jest to niepokojące zjawisko, które może prowadzić do licznych zagrożeń zdrowotnych i zwiększenia częstości występowania w populacji chorób cywilizacyjnych. To obniżenie aktywności fizycznej dotyczy wszystkich grup wiekowych, w tym dzieci w młodszym wieku szkolnym. Z tego powodu niezwykle istotne jest przygotowanie i prowadzenie programów mających na celu zwiększenie poziomu aktywności fizycznej oraz dążenie do poprawy wskaźników zdrowia, w tym poziomu sprawności fizycznej. Zasadne jest, aby takie działania wdrożyć od najwcześniejszych etapów ontogenezy.

W tym kontekście Program Wsparcia Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży – Projekt „Mały Mistrz" realizuje takie zadania, wspierając rozwój fizyczny oraz kształtując nawyki będące podstawą zachowań ukierunkowanych na dbałość o zdrowie i jakość życia w kolejnych latach życia. Do tego, aby ocenić stopień realizacji celów programu należy przeprowadzić ewaluację uzyskanych rezultatów, w tym przypadku należy przeprowadzić diagnozę sprawności fizycznej, która zostanie wykonana we wrześniu/październiku (pierwszy pomiar) i w kwietniu/maju (drugi pomiar). Ocena wyników musi być obiektywna, wystandaryzowana i zrozumiała dla odbiorcy. Musi dotrzeć do uczniów i ich rodziców, nauczycieli, instytucji oświatowych i jednostek organizacyjnych.

Planowana w realizowanym programie diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów obejmuje pomiary wysokości i masy ciała, na podstawie których zostanie dodatkowo wyliczony wskaźnik masy ciała BMI oraz pięć testów motorycznych, badających różne aspekty sprawności fizycznej: skłon dosiężny w siadzie, skok w dal z miejsca, podpór leżąc przodem na przedramionach (tzw. „deska"), bieg wahadłowy 10x5m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy.

OCENA PARAMETRÓW SOMATYCZNYCH

Wysokość ciała

Wysokość ciała jest mierzona od podstawy, na której stoi badany, do wierzchołka głowy. Pomiar przeprowadzany jest przy użyciu wzrostomierza/antropometru, a wynik odczytywany jest z dokładnością do 0,1 cm. Jeżeli nie będzie można skorzystać ze wzrostomierza, pomiar może być wykonany z wykorzystaniem miary centymetrowej przymocowanej do ściany. W takim przypadku zero znajduje się na wysokości podłogi (nie zaleca się stosowania taśmy krawieckiej, która może wyznaczać niedokładną wartość pomiaru). Badana osoba powinna być w lekkiej odzieży, bez obuwia i nakrycia głowy. Należy również zdjąć rzeczy umieszczone we włosach (opaski, spinki itp.). Stopy badanego

powinny być złączone, kolana i biodra wyprostowane, a głowa ustawiona równolegle do podstawy, ze wzrokiem skierowanym przed siebie (tzw. pozycja frankfurcka, w której linia otworów małżowiny usznej i dolny brzeg oczodołu są na jednej linii, równoległej do podłoża). Jeżeli badana osoba stoi przy ścianie, należy do odczytania wartości wysokości ciała użyć ekierki, tak, aby jeden brzeg przylegał do ściany, a drugi dotykał wierzchołka głowy. Pomiary powinny odbywać się o tej samej porze dnia, najlepiej w godzinach rannych, ponieważ wysokość ciała wykazuje dobowe wahania.

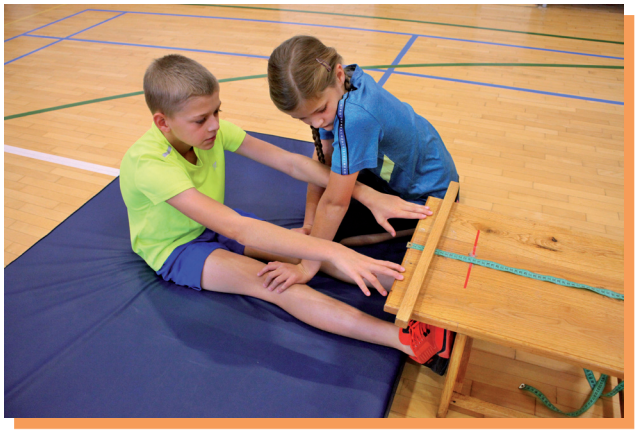
Masa ciała
Masa mierzona jest przy użyciu wagi osobowej, a wynik odczytywany jest z dokładnością do 0,1 kg. Waga powinna stać na stabilnym, równym podłożu i zgodnie z instrukcją użytkowania powinna być wytarowana. Pomiar wykonuje się w lekkiej odzieży, bez obuwia. Należy pamiętać, że masa ciała charakteryzuje się dobowymi wahaniami, dlatego pomiar powinien odbywać się o tej samej porze dnia, najlepiej w godzinach rannych, w miarę możliwości przed posiłkiem.

Ocena sprawności fizycznej
Testy motoryczne oceniające sprawność fizyczną badanych dzieci należy przeprowadzić w odpowiedniej, przedstawionej kolejności, po wcześniejszym wyjaśnieniu sposobu wykonania próby oraz wskazaniu tego, co jest najważniejsze przy ocenie wyniku. Należy zwrócić również uwagę na to, jakie mogą być popełnione błędy w czasie wykonywania testu. Badanych należy odpowiednio zmotywować do tego, aby starali się uzyskać jak najlepszy wynik w próbie. Należy również pamiętać o przeprowadzeniu kilkuminutowej rozgrzewki, która ma na celu mobilizację mięśni i tkanek okołostawowych osób biorących udział w pomiarach. Powinno to zapobiec wystąpieniu urazu, a równocześnie, odpowiednie pobudzenie układu ruchu pozwoli na uzyskanie lepszych rezultatów w wykonywanym teście.

1. SKŁON DOSIĘŻNY W SIADZIE

Badany czynnik: gibkość. Test ocenia zakres ruchomości stawów i elastyczność mięśni.

Opis testu: w pozycji siedzącej sięganie rękami w przód tak daleko, jak to możliwe (ryc. 1, 2). Próbę wykonuje się dwa razy.
Sposób wykonania: badany w siadzie prostym opiera bose stopy o boczną ściankę ławki. W tej pozycji, przy wyprostowanych kolanach (które są przytrzymywane przy podłożu przez nauczyciela lub współćwiczącego) badany pochyla tułów w przód i sięga wyprostowanymi palcami dłoni najdalej jak może, przesuwając linijkę po centymetrowej skali narysowanej na powierzchni blatu. Na końcu próby pozostaje nieruchomo przez ok. 2 sekundy w najdalszej pozycji, jaką mógł osiągnąć i następnie powraca do pozycji wyjściowej.



Ryc. 1. Pozycja wyjściowa do wykonania próby skłon dosiężny w siadzie

Ryc. 2. Skłon dosiężny w siadzie

Wyposażenie:
Ławka o wymiarach: długość 35 cm, szerokość 45 cm, wysokość 20 cm; blat o wymiarach: długość 55 cm, szerokość 45 cm; blat ten wystaje przed ściankę ławki na odległość 15 cm (do badań można wykorzystać ławkę gimnastyczną). Na środku blatu, prostopadle do osi podłużnej znajduje się taśma miernicza, tak by 0 (zero) znajdowało się na początku blatu, a 15 cm było w miejscu, w którym stopy opierają się o ścianę ławki. Linijka o długości około

30 cm i grubości około 1-2 cm, umieszczona luźno na powierzchni ławki prostopadle do taśmy mierniczej, służąca do jej przesuwania rękami przez badanego w czasie wykonywania skłonu w przód.

Wskazówki dla prowadzącego:
Badany siada przed blatem stołu z wyprostowanymi kolanami i pochyla się do przodu tak, aby dotknąć do przedniej krawędzi blatu, na której ułożona jest linijka. Nauczyciel stoi obok badanego i przytrzymuje jego kolana w wyproście podczas wykonywania próby. Wynik testu jest ustalany na podstawie najdalszej pozycji, na jaką badany przesunął końcami palców linijkę. Badany powinien utrzymać tę pozycję przynajmniej tak długo, aby można było odczytać wynik, próba musi być wykonana wolno i stopniowo, bez gwałtownych ruchów i przepychania linijki. Drugą próbę należy podjąć po krótkiej przerwie. Badany wykonuje próbę na boso, ubrany w sportowe spodenki i koszulkę.

Błędy w trakcie wykonywania próby: ugięcie kolan, popychanie linijki, nieutrzymanie maksymalnej pozycji, na którą została przesunięta linijka.

Instrukcja dla badanego:
- Usiądź, opierając stopy o boczną ścianę ławki.
- Trzymając wyprostowane kolana, pochyl tułów w przód i sięgając rękami tak daleko, jak to możliwe, przesuwaj wolno i płynnie linijkę palcami po powierzchni ławki.
- Pozostań nieruchomo w najdalszej pozycji, jaką możesz osiągnąć. Nie dopychaj linijki.
- Próba będzie wykonana dwa razy, lepszy rezultat zostanie odnotowany.

Zapis wyniku: wynik testu odczytywany jest ze skali umieszczonej na powierzchni ławki. Wynik zapisywany jest w centymetrach z dokładnością do 1 cm. Z dwóch wykonanych prób pod uwagę bierze się wynik lepszy.

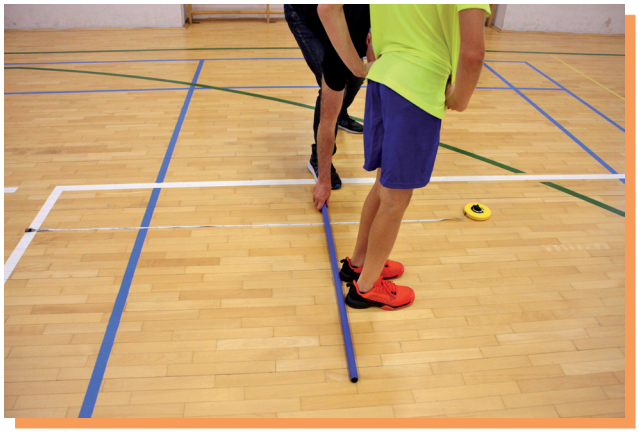
Przykład: badany, który sięgnął rękami na wysokość palców stóp uzyskuje wynik 15. Ten, kto sięgnął 5 cm poza palce stóp, uzyskuje wynik 20 (15+5). Ten, komu zabrakło 8 cm, aby sięgnąć do palców stóp, uzyskuje wynik 7 (15-8).

2. SKOK W DAL Z MIEJSCA

Badany czynnik: siła eksplozywna. Test ocenia siłę eksplozywną (moc) kończyn dolnych.

Opis testu: z pozycji stojącej przed linią skok w dal do przodu na jak największą odległość (ryc. 3, 4). Próbę wykonuje się dwa razy.
Sposób wykonania: badany staje ze stopami ustawionymi w małym rozkroku przed linią odbicia. Przed skokiem pochyla tułów do przodu, lekko ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż. Skacze jak najdalej.

Ryc. 3. Pozycja wyjściowa do wykonania próby skok w dal z miejsca



Ryc. 4. Skok w dal z miejsca

Wyposażenie:
Twarde i nieśliskie podłoże, materac gimnastyczny (lub mata) o grubości do 5 cm, kreda, taśma miernicza (test można wykonać również na podłodze).

Wskazówki dla prowadzącego:
Na podłożu obok materaca należy wyrysować co 10 cm poziome linie, równolegle do linii początkowej. Taśmę mierniczą należy przymocować prostopadle do tych linii, co umożliwi dokładny odczyt wyniku.

Nauczyciel staje z boku w takim miejscu, aby dokładnie widzieć odległość wykonanego skoku i móc zapisać wynik.

Odległość jest mierzona od linii początkowej do miejsca zetknięcia tylnego brzegu pięty z podłożem. Jeżeli pięty nie są w jednej linii, to pod uwagę bierze się tę stopę, która jest bliżej linii początkowej. Jeżeli badany upadnie do tyłu lub dotknie podłoża inną częścią ciała, próbę należy powtórzyć. Dla prawidłowego odczytu wyniku miejsce lądowania po skoku należy zaznaczyć kredą. Badany wykonuje próbę w obuwiu sportowym, ubrany w sportowe spodenki i koszulkę.

Błędy w trakcie wykonywania próby: nadepnięcie na linię początkową, nieutrzymanie postawy stojącej po skoku, podparcie po skoku.

Instrukcja dla badanego:
- Stań w nieznacznym rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle do siebie, końce palców ustaw przed linią do skoku.
- Ugnij lekko kolana i przenieś ramiona dołem w tył, a następnie, wykonując energiczny zamach rękami w przód i odbijając się mocno nogami od podłoża, wykonaj skok najdalej, jak potrafisz.
- Staraj się wylądować na obydwie nogi i utrzymać pozycję pionową.
- Próba będzie wykonana dwa razy, lepszy rezultat zostanie odnotowany.

Zapis wyniku: wynik testu jest odczytywany ze skali umieszczonej wzdłuż materaca. Wynik zapisywany jest w centymetrach z dokładnością do 1 cm. Z dwóch wykonanych prób pod uwagę bierze się wynik lepszy.

Przykład: skok na odległość 1 m 23 cm daje wynik 123 cm.

3. PODPÓR LEŻĄC PRZODEM NA PRZEDRAMIONACH – TZW. „DESKA"

Badany czynnik: siła ogólna. Test ocenia siłę i wytrzymałość siłową mięśni.

Opis testu: na sygnał „start" z pozycji leżenia przodem uniesienie tułowia i jak najdłuższe utrzymanie podporu na przedramionach, stopy są oparte na palcach (ryc. 5, 6). Próbę wykonuje się jeden raz.
Sposób wykonania: badany kładzie się na brzuchu, dłonie układa na podłożu na wysokości barków. Ramiona są maksymalnie zgięte w łokciach i przywiedzione do tułowia. Stopy opiera palcami na podłożu. Na komendę „start" nauczyciel włącza stoper, a badany unosi tułów i nogi, opierając kończyny górne na przedramionach i palcach stóp. Kończyny górne są zgięte w stawach łokciowych. Tułów i nogi muszą stanowić jedną linię, badany nie może zginać kolan i bioder. W tej pozycji badany jak najdłużej utrzymuje podpór. W momencie utraty pozycji lub położenia się na brzuchu nauczyciel wyłącza stoper.

Ryc. 5. Pozycja wyjściowa do wykonania próby podpór na przedramionach z leżenia przodem

Ryc. 6. Podpór z leżenia przodem

Wyposażenie:
Twardy materac lub mata (test można wykonać również na podłodze), czasomierz
Wskazówki dla prowadzącego:
Nauczyciel staje z boku badanego, korygując jego postawę w czasie wykonywania próby. Na sygnał „start" badany przyjmuje pozycję do wykonania testu, a nauczyciel włącza stoper. Badany utrzymuję tę pozycję najdłużej, jak to jest możliwe. Próba kończy się (nauczyciel wyłącza stoper) w momencie, gdy badany położy się lub nie jest w stanie utrzymać prawidłowej pozycji. Badany wykonuje próbę na boso, ubrany w sportowe spodenki i koszulkę. Próbę może wykonywać kilka osób równocześnie (6-8 osób).

Błędy w trakcie wykonywania próby: zbyt nisko lub zbyt wysoko uniesiony tułów, zgięcie bioder lub kolan oraz opieranie się kolanami o podłoże, zbyt szeroko rozstawione ramiona, dłonie wysunięte do przodu lub do tyłu w stosunku do barków, dłonie skierowane w skos lub w bok.

Instrukcja dla badanego:
- Połóż się na brzuchu, dłonie ułóż równolegle całą powierzchnią na podłodze na wysokości barków, palce skieruj w stronę głowy. Stopy oprzyj palcami o podłoże.
- Na sygnał nauczyciela podnieś się nad podłoże, opierając się jedynie na przedramionach i stopach, ramiona wyprostuj w stawach łokciowych.
- Pamiętaj, że tułów i nogi muszą być uniesione nad podłoże, a kolana muszą być wyprostowane.
- Staraj się utrzymać taką pozycję jak najdłużej.
- Próbę wykonujesz jeden raz.

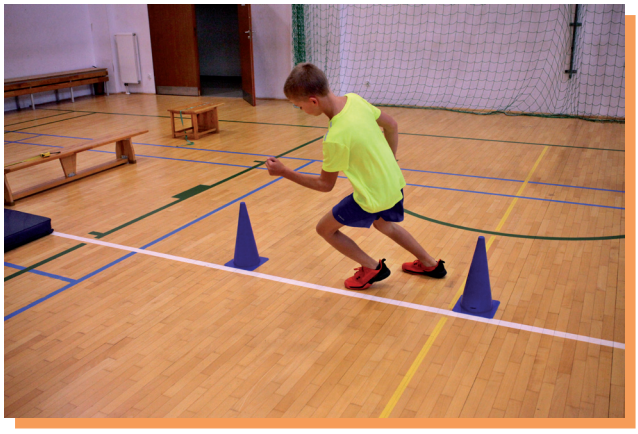
Zapis wyniku: wynik testu stanowi czas utrzymania pozycji w podporze. Wynik odczytywany jest ze stopera z dokładnością do 0,1s.
Przykład: czas testu 7,3 s = 73.

4. BIEG WAHADŁOWY 10X5 METRÓW

Badany czynnik: szybkość biegowa. Test ocenia szybkość lokomocyjną i zwinność.
Opis testu: na sygnał przebiegnięcie z maksymalną szybkością dziesięciu 5-metrowych odcinków ze zmianą kierunku biegu (ryc. 7, 8). Próbę wykonuje się jeden raz.

Sposób wykonania: badany staje w pozycji startowej wysokiej, stopy znajdują się przed linią startu. Po komendzie „start" nauczyciel włącza stoper, a badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i biegnie z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy (w sumie 10 odcinków 5-metrowych). Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. Po przebiegnięciu 10 odcinków próba kończy się, a nauczyciel wyłącza stoper.

Ryc. 7. Pozycja wyjściowa do wykonania próby bieg wahadłowy 10x5m



Ryc. 8. Bieg wahadłowy 10x5m

Wyposażenie:
Twarda, nieśliska podłoga, czasomierz, taśma miernicza, kreda lub taśma do zaznaczenia linii początkowej i końcowej, 4 gumowe stożki (tyczki).

Wskazówki dla prowadzącego:
Na podłodze należy zaznaczyć kredą lub taśmą dwie równoległe linie, które są umieszczone w odległości 5 metrów od siebie. Długość linii wynosi ok. 120 cm, a na ich końcach należy ustawić gumowe stożki/tyczki.

Na sygnał „start" nauczyciel włącza stoper, a badany biegnie jak najszybciej za linię końcową oraz jak najszybciej wykonuje nawrót, tak, aby biec w przeciwnym kierunku. Badany pokonuje w ten sposób 10 odcinków 5-metrowych. Nauczyciel podaje na głos liczbę ukończonych odcinków. Należy dopilnować, aby obydwie stopy badanego przekraczały za każdym razem wyznaczone linie, a także, by badany poruszał się po wyznaczonym torze i biegł tak szybko, jak to jest możliwe.

Próba kończy się (nauczyciel wyłącza stoper) w momencie, gdy badany przekroczy ostatni raz linię końcową. W trakcie biegu należy motywować badanego do utrzymywania jak największej prędkości biegu, szczególnie pod koniec testu. Badany wykonuje próbę w takim obuwiu sportowym, które zapobiega poślizgom, ubrany w sportowe spodenki i koszulkę.

Błędy w trakcie wykonywania próby: nieprzekroczenie dwiema stopami za linię początkową lub końcową, zatrzymanie przed ukończeniem 10 odcinków, ślizganie się podczas biegu i nawrotów, przy nawrotach nie wolno podpierać się rękami o podłoże.

Instrukcja dla badanego:
- Stań w gotowości przed linią startu. Stopa jednej nogi powinna znajdować się przed samą linią, druga powinna być z tyłu, a tułów w lekkim pochyleniu do przodu.
- Po komendzie „start" biegnij tak szybko, jak potrafisz do drugiej linii i wracaj. Pamiętaj, że za każdym razem należy przekroczyć linię dwiema stopami.
- Próba kończy się po przebiegnięciu 10 odcinków. Liczbę przebiegniętych odcinków podaje w trakcie wykonywania testu nauczyciel.
- Na ostatnim odcinku, finiszując, nie zwalniaj szybkości biegu, przebiegnij linię jak najszybciej.
- Próbę wykonujesz jeden raz.

Zapis wyniku: wynik testu stanowi czas potrzebny do przebiegnięcia dziesięciu odcinków 5-metrowych. Wynik odczytywany jest ze stopera z dokładnością do 0,1s.
Przykład: czas biegu 23,7s. = 237.

4. 20-METROWY WYTRZYMAŁOŚCIOWY BIEG WAHADŁOWY (TZW. BEEP TEST)

Badany czynnik: wydolność tlenowa. Test ocenia zdolności wytrzymałościowe.

Opis testu: na sygnał przebiegnięcie tam i z powrotem jak największej liczby 20-metrowych odcinków ze zwiększającym się na kolejnych odcinkach tempem biegu (ryc. 9, 10). Próbę wykonuje się jeden raz.

Sposób wykonania: badany staje w pozycji startowej wysokiej, stopy znajdują się przed linią startu. Nauczyciel stoi po przeciwnej stronie 20-metrowego odcinka. Po komendzie „start" na-

uczyciel włącza urządzenie wyznaczające tempo biegu a uczeń pokonuje pierwszy odcinek. Po nawrocie badany biegnie razem z nauczycielem w określonym i dyktowanym przez sygnał nagrania tempie. Nauczyciel biegnie z ćwiczącymi przez kilka pierwszych odcinków jako lider, kontrolując tempo biegu. Kolejne odcinki badani pokonują samodzielnie, a nauczyciel kontroluje, czy uczniowie nie biegną zbyt szybko lub zbyt wolno. Badany ma za zadanie pokonać jak największą liczbę 20-metrowych odcinków, a tempo biegu wzrasta na kolejnych odcinkach co minutę. Próba rozpoczyna się wolnym truchtem, a kończy szybkim biegiem. Za każdym zwrotem należy dotknąć przynajmniej jedną stopą linii końcowej. Jeżeli się to nie uda, to nauczyciel informuje badanego, że należy zwiększyć tempo biegu na kolejnym odcinku, tak aby dotknąć linii na kolejnym odcinku w takim czasie, jak wyznacza sygnał podawany z nagrania. Liczba przebiegniętych odcinków podawana jest każdorazowo z urządzenia wyznaczającego tempo biegu. Próbę kończy się, gdy badany nie jest w stanie utrzymać tempa biegu (dobiec do kolejnej linii w określonym tempie) lub jest zbyt zmęczony, aby kontynuować próbę. Nauczyciel podaje badanemu liczbę przebiegniętych odcinków, a uczeń, jeżeli to możliwe, powinien zapamiętać liczbę przebiegniętych odcinków, którą należy zapisać.

Ryc. 9. Pozycja wyjściowa do wykonania próby wytrzymałościowy bieg wahadłowy

Ryc. 10. Bieg wahadłowy na 20-metrowym odcinku

Wyposażenie:
- sala gimnastyczna lub przestrzeń wystarczająco duża (korytarz, boisko sportowe), aby wyznaczyć 20-metrowy dystans. Po obu stronach 20-metrowego odcinka należy dodatkowo zapewnić około 2 metry miejsca na wykonanie nawrotu,
- 20-metrowa taśma,
- kreda lub samoprzylepna taśma do wyznaczenia linii początkowej i końcowej 20-metrowego odcinka,
- pachołki lub tyczki do ustawienia na liniach końcowych,
- urządzenie do odtwarzania tempa wykonywania próby.

Nagranie dźwiękowego protokołu wykonania testu jest dostępne na:

https://sportowetalenty.gov.pl/

Wskazówki dla prowadzącego:
Na podłodze należy zaznaczyć kredą lub taśmą dwie równoległe linie, które są umieszczone w odległości 20 metrów od siebie. Szerokość tych linii wynosi ok. 100 cm, a na ich końcach należy ustawić pachołki lub tyczki. Jeżeli będzie biegło kilka osób równocześnie, to należy odpowiednio zwiększyć liczbę takich torów. W zależności od potrzeb i możliwości równocześnie może biec od 4 do 6 osób.

Na sygnał „start" nauczyciel rozpoczyna bieg do stojących naprzeciw uczniów. Po przebiegnięciu pierwszego odcinka biegnie razem z nimi zwracając uwagę na tempo biegu i to, aby wszyscy biegli mniej więcej w jednym szeregu. Kolejne odcinki badani pokonują samodzielnie, a nauczyciel kontroluje przebieg próby i zwraca uwagę na ewentualne błędy. Jeżeli badany nie jest w stanie przebiec w odpowiednim tempie kolejnego odcinka, to nauczyciel informuje go, że musi przyspieszyć. Jeżeli na kolejnym odcinku badany nadal nie utrzymuje tempa, to nauczyciel informuje ucznia o zakończeniu testu i podaje liczbę przebiegniętych odcinków. Badany wykonuje próbę w takim obuwiu sportowym, które zapobiega poślizgom, ubrany w sportowe spodenki i koszulkę.

Błędy w trakcie wykonywania próby: niedobiegnięcie do linii w podawanym przez urządzenie tempie, ślizganie się podczas biegu i nawrotów.

Instrukcja dla badanego:
- Stań w gotowości przed linią startu. Stopa jednej nogi powinna znajdować się przed samą linią, druga powinna być z tyłu, a tułów w lekkim pochyleniu do przodu.
- Po komendzie „start" biegnij tam i z powrotem na odcinku 20 metrów w takim tempie, jakie słyszysz z głośnika. Pamiętaj, że aby za każdym razem w wyznaczonym czasie dotknąć jedną stopą linii, a następnie zawróć i biec w przeciwnym kierunku.
- Początkowo prędkość jest mała, lecz z każdą minutą będzie stale rosła.

– Twoim celem jest utrzymać ustalony rytm tak długo, jak potrafisz. Powinieneś zatrzymać się, gdy nie możesz dłużej utrzymać ustalonego rytmu lub czujesz się niezdolny do zakończenia kolejnego jednominutowego okresu.
– Próba kończy się, jeżeli nie możesz w określonym czasie dobiec do kolejnej linii 20 metrów.
– Liczba przebiegniętych odcinków podawana jest w trakcie wykonywania testu z głośnika urządzenia, a na koniec próby ostateczną liczbę podaje nauczyciel. Zapamiętaj liczbę podawaną przez odtwarzacz w momencie, gdy się zatrzymałeś. Jest to twój wynik.
– Próbę wykonujesz jeden raz.

Zapis wyniku: Wynik testu stanowi liczba przebiegniętych 20-metrowych odcinków.
Przykład: jeżeli liczba przebiegniętych 20-metrowych odcinków wynosi 35, to zapisujemy wartość 35.

Ocena sprawności fizycznej w założeniach programu będzie przeprowadzona dwukrotnie. Pierwszy pomiar będzie realizowany w okresie od września do października, a drugi na wiosnę, od kwietnia do maja.

Uzyskane wyniki pomiarów cech somatycznych oraz sprawności fizycznej zostaną poddane analizie statystycznej. Ocena będzie przedstawiona w kategoriach wiekowych i w grupach płci oraz zostanie zaprezentowana na tle grup rówieśniczych. Rezultaty zostaną przedstawione w formie opisowej, a także będą zobrazowane w postaci wykresów i tabel.

Nauczyciele biorący udział w programie będą przekazywać zebrane wyniki za pomocą strony internetowej www.malymistrz.szs.pl. Na tej stronie będzie też dostępna analiza i ocena wyników sprawności fizycznej badanych uczniów.