

## Sprawnościowy tor przeszkód

Opracowanie: mgr Andrzej Gładys

Jeśli masz jakieś pytania lub uwagi dotyczące przeprowadzenia tego sprawdzianu to możesz napisać do autora: [andrzejski@neostrada.pl](mailto:andrzejski@neostrada.pl)

- Cel . Sprawdzenie cech motorycznych u uczniów: szybkości, zwinności, gibkości, koordynacji ruchowej, „wiary w siebie”
- Uwagi .Wymiar toru 18 x 9 m .Każdy błąd karany – 2 sek. W pkt. 7 - kl. VI rzucają z danego pkt. – celnie, klasy młodsze z dowolnego miejsca. Bonus dla dz. za ów. nr 3 – ok. 2 sek
- Normy czasowe: I m – cel, II – VI m bdb, pozostali db, 3 ostatnie miejsca dst. Jeżeli uczeń zlekceważy próbę – otrzymuje ocenę ndst.
- Modyfikacje czasowe zależne od wieku.
  - o 1.15 sek ocena cel.
  - o 1.16 – 1.130 bdb
  - o 1.31 – 1.45 db
  - o 1.46 – 2.00 dst
  - o 2.01 - dop

Sprawnościowy tor przeszkód powstał w 2000 r i cieszy się dużą popularnością. Po objaśnieniu toru uczniowi w formie marszu 2 razy pokonają trasę, ale bez kozłowania i rzutu - względy czasowe. Zalecane wykonanie grudzień i czerwiec. Oczekuje na cenne uwagi i spostrzeżenia.

