

Wrocławski test sprawności fizycznej dla dzieci w wieku 3-7 lat*

Instrukcja przeprowadzenia testu

Opis metody:

Proponowany test sprawności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym (3-7 lat) składa się z czterech prób testowych:

- 1) próba siły – rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy;
- 2) próba mocy – skok w dal z miejsca;
- 3) próba szybkości – bieg na 20 m ze startu wysokiego;
- 4) próba zwinności – bieg „wahadłowy” 4x5 m z przenoszeniem klocka.

1. Próba siły – rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy

Sprzęt: piłka lekarska o masie 1 kg, kreda, taśma miernicza, dwa krzesła z wysokim oparciem, kolorowy sznurek lub taśma o długości 6-8 m, linijka.

Do przeprowadzenia próby potrzebny jest płaski odcinek powierzchni (podłoga) o długości około 6-7 m. Początek odcinka zaznacza się wyraźną linią o długości około 60 cm. Jest to linia, z której dziecko będzie wykonywało rzuty. Następnie w odległości co 10 cm rysuje się linie równoległe w stosunku do linii początkowej, zaznaczając równocześnie odległość w cm. W odległości około 70 cm dla dzieci młodszych i około 100 cm dla dzieci starszych od linii początkowej ustawia się krzesła tak, aby odległość między nimi wynosiła około 1,5 m.

Na oparciach krzeseł zawiesza się taśmę, przywiązując ją tylko do jednego krzesła. Od dzieci egzekwuje się wykonywanie rzutów ponad zawieszoną taśmą. W ten sposób eliminuje się u nich tendencję do rzucania piłki w dół, tuż przed sobą.

Badane dziecko staje w lekkim rozkroku, dosuwając palce do linii początkowej i otrzymuje instrukcję wykonania próby: „Twoim zadaniem jest rzucenie piłki znad głowy, jak umiesz najdalej, ponad zawieszoną taśmę”. Każde dziecko wykonuje dwa rzuty próbne i trzy właściwe, tj. mierzone. Odległość wykonanych rzutów mierzy się z dokładnością do 10 cm.

Za miarę siły przyjęto największą odległość, na jaką dziecko wykonało rzut, w jednej z

2. Próba mocy – skok w dal z miejsca

Sprzęt: dwa materace gimnastyczne, kreda lub biała taśma samoklejąca, duża ekierka lub długa linijka 50 cm.

Dwa materace gimnastyczne należy zsunąć wzdłuż ich krótszych krawędzi. W odległości 30 cm od początku materaca rysuje się białą linię lub przykleja taśmę prostopadłe do jego dłuższych krawędzi. W odległości 50 cm rysuje się drugą linię, w odległości 100 cm – trzecią. Badane dziecko staje na początku materaca, dosuwając palce stóp do narysowanej linii. Tak przygotowanemu dziecku podaje się instrukcję wykonania próby: „Ugnij lekko nogi i postaraj się skoczyć jak umiesz najdalej. Pamiętaj – musisz się odbić jednocześnie z dwóch nóg i skoczyć tak, aby stopy były jak najbliżej siebie”. Dzieciom w wieku 3 i 4 lat proponuje się skoczyć za drugą linię, dzieciom starszym – za trzecią. Każde dziecko wykonuje jeden skok próbny i trzy punktowane, tj. mierzone. Długość wykonywanych skoków mierzy się z dokładnością do 1 cm. Za miarę mocy przyjęto długość najdalej wykonanego skoku.

3. Próba szybkości – bieg na odległość 20 m ze startu wysokiego

Sprzęt: taśma miernicza, stoper, dwie chorągiewki.

W linii prostej (powierzchnia kortowa, drobny żużel, boisko szkolne) wyznacza się odcinek 25 m. Na początku linii ustawia się chorągiewkę, wyznaczając w ten sposób miejsce „startu”.

W odległości 20 m od linii startu wyznacza się cienką, równoległą linię punktu pomiaru czasu, a 5 m dalej ustawia się drugą chorągiewkę, oznaczającą „metę”. Badane dziecko staje na linii i otrzymuje instrukcję następującej treści: „na sygnał »start« pobiegiesz, jak umiesz najszybciej do drugiej chorągiewki”. Każde dziecko wykonuje próbę dwukrotnie, biegnąc indywidualnie. Czas próby mierzy się z dokładnością do 0,1 s. Miarę szybkości biegowej dziecka stanowi czas próby lepszej, tzn. szybciej wykonanej.

4. Próba zwinności – bieg „wahadłowy” 4x5 m z przenoszeniem klocka

Sprzęt: stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, kreda, taśma miernicza.

Zastosowane ćwiczenie jest zmodyfikowaną próbą zwinności wchodzącą w skład zespołu

prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu dystansu z 4x10 m na 4x5 m. Próbę tę dostosowano do możliwości małych dzieci.

Płaski odcinek powierzchni (parkiet, podłoga) długości 5 m oznacza się dwiema liniami. Na jednej linii ustawia się dwa klocki, odległość między klockami wynosi około 20 cm. Przed drugą z oznaczonych linii stawia się badane dziecko, podając mu następującej treści instrukcję: „Na sygnał pobiegiesz, jak umiesz najszybciej i przyniesiesz klocek. Postawisz klocek na linii, przed którą teraz stoisz i nie zatrzymując się, pobiegiesz po drugi klocek. Drugi klocek postawisz również na linii, przed którą teraz stoisz. Klocków nie wolno rzucać”. Badane dziecko wykonuje próbę dwukrotnie. Czas wykonania mierzy się z dokładnością do 0,1 s. Za miarę zwinności przyjmuje się czas próby lepszej, tj. szybciej wykonanej.

Próby siły mocy i zwinności prowadzi się w pomieszczeniach zamkniętych. Próbę szybkości prowadzi się na świeżym powietrzu (boisko, ogród). Kolejność prowadzenia prób jest następująca: 1 – próba zwinności, 2 – próba mocy, 3 – próba siły, 4 – próba szybkości. Trzy pierwsze próby dzieci wykonują w strojach gimnastycznych. Próbę szybkości dziecko powinno wykonywać w obuwiu sportowym (tenisówki, juniorki) i stroju sportowym. Każda próba powinna być poprzedzona pokazem. W czasie prowadzenia testu zaleca się udzielanie dzieciom pochwał za każdą wykonaną próbę.

Aby ocenić sprawność fizyczną dziecka, należy:

- 1) obliczyć wiek metrykalny dziecka (z dokładnością do 1 miesiąca) w dniu badań;
- 2) ustalić kategorię wieku dziecka; np. chłopiec w dniu badania ma 4 lata i 10 miesięcy, chłopca tego kwalifikujemy jako 5 latka. Do grupy dzieci w wieku 5 lat zalicza się wszystkie dzieci, które w dniu badania miały ukończone 4 lata i 6 miesięcy, a nie przekroczyły 5 lat i 5 miesięcy. Podobna zasada obowiązuje w kwalifikacji dzieci do innych grup wieku;
- 3) przeprowadzić próby sprawnościowe;
- 4) odczytać w tabelach punktacji – z uwzględnieniem wieku, płci i środowiska – liczbę punktów przypisaną danej wielkości pomiaru (wyniku) testowego;
- 5) zsumować liczbę punktów, jaką uzyskało dziecko za wykonanie czterech prób. Można

też wynik każdej próby ocenić oddzielnie.

* B. Sekita, Rozwój somatyczny i sprawności fizycznej dzieci w wieku 6-7 lat. Rozwój Sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży, AWF Warszawa 1988