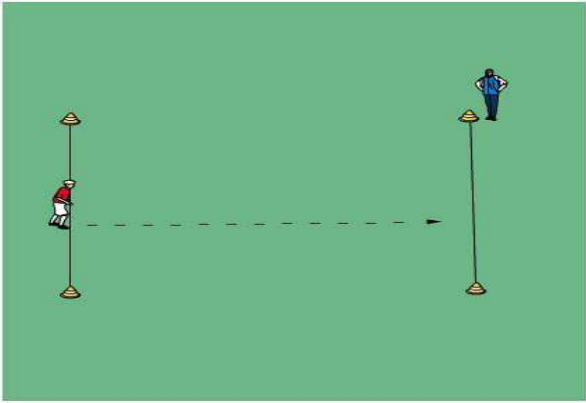

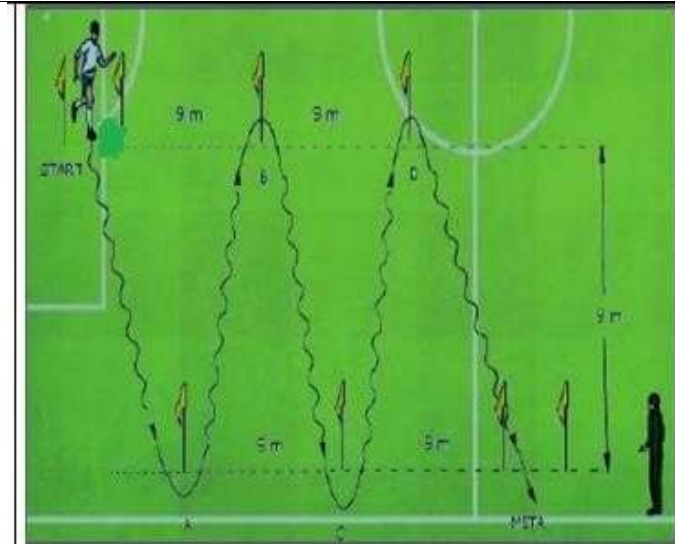


## *Opis i realizacja wskaźników kontrolnych do klasy I szkoły podstawowej nr. 8 w Grudziądzu.*

Tabela 1.

Opis	Grafika Szybkość	Uwagi
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym. Przy użyciu fotokomórek odnotowujemy czas po 5m. , 10m. , i 30m. .</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p>
<b>PROBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</b>		
<p>Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p>

Z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Przy użyciu fotokomórek odnotowujemy czas.



Zakończenie:

- GRA 2X2 ( Wymiary boiska 10 m x 15 m, małe bramki ) – do klasy I PN