**Test sprawności fizycznej do klasy 1**

**KOSZYKÓWKA**

1. **Próby motoryczne**
2. Próba siły – rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy
3. Próba mocy – skok w dal z miejsca
4. Próba szybkości – bieg na odległość 20 m ze startu wysokiego
5. Próba zwinności – bieg „wahadłowy" 4x5 m z przenoszeniem klocka
6. **Test koszykarski**
7. Kozłowanie slalomem
8. Rzut do kosza
9. Podanie piłki w parach

Na teście obecny będzie psycholog.

Obserwacje psychologiczne dotyczyć będą:

1. Czekania dziecka na swoją kolej
2. Wykonania ćwiczeń zgodnie z poleceniem / instrukcją
3. Stosowania się do zasad
4. Radzenia sobie z porażką