



## TESTY SPRAWNOŚCOWE DO KLASY I SPECJALIZACJA – TANIEC

### 1. Pozycja – bocian

- Badany staje na jednej nodze, druga noga podniesiona jest do kolana (utrzymanie pozycji bociana).
- Liczony jest czas, w którym badany utrzyma tą pozycję.

### 2. Skłon tułowia

- Badany staje na skrzyni, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią skrzyni. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji badany wykonuje skłon w przód tak, aby dosięgnąć palcami poniżej krawędzi skrzyni.
- Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez 2 sekundy.

### 3. Wyskok dosiężny

- Wyskok z miejsca z obu nóg. Mierzymy różnicę między miejscem dotyku swobodnie wyciągniętej i wyprostowanej do góry ręki, a miejscem dotyku podczas wyskoku.

### 4. Poczucie rytmu

- Nauczyciel kilkakrotnie prezentuje ruch rąk (ręce na biodrach, ręce na ramionach, ręce uniesione i z powrotem: ręce na ramionach, ręce na biodrach, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Badany wykonuje wskazane ruchy rąk przez około 15 sekund.
- Nauczyciel kilkakrotnie prezentuje ruch nóg: (nogi złączone, podskok → nogi rozstawione szeroko) Badany wykonuje wskazane ruchy nóg przez około 15 sekund.
- Nauczyciel kilkakrotnie prezentuje ruch rąk i nóg równocześnie.
- Badany wykonuje wskazane ruchy rąk i nóg równocześnie przez około 15 sekund.

### 5. Koordynacja ruchowa

1. Nauczyciel zapoznaje badanych z figurą „New York” w cha-chy. Prezentuje jak wygląda ta figura.
2. Nauczyciel kilkakrotnie prezentuje pracę nóg w danej figurze:
  - start w pozycji stojącej z szeroko rozstawionymi nogami,
  - prawą nogą krok do przodu w lewą stronę, delikatne uniesienie nogi lewej,
  - powrót do pozycji wyjściowej
  - Badany wykonuje wskazaną pracę nóg kilkakrotnie.

3. Nauczyciel kilkakrotnie prezentuje ruch rąk w danej figurze.
  - pozycja wyjściowa: ręce na biodrach,
  - prawa ręka wyciągnięta do przodu, lewa ręka do góry,
  - powrót do pozycji wyjściowej
  - Badany wykonuje wskazany ruch rąk kilkakrotnie,
4. Nauczyciel kilkakrotnie prezentuje pracę nóg i rąk równocześnie w danej figurze.
  - Badany wykonuje wskazaną pracę nóg i rąk równocześnie, kilkakrotnie.