

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO

ZESZYTY NAUKOWO – METODYCZNE

Waldemar Skowroński

# EUROFIT SPECJALNY

Test sprawności motorycznej  
dla osób z upośledzeniem  
umysłowym



W A R S Z A W A

2 0 0 7

# SPIS TREŚCI

<b>1. Wprowadzenie .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Instrukcja do testu .....</b>	<b>7</b>
2.1. Uwagi ogólne .....	7
2.2. Opis wykonania prób testu .....	7
2.2.1. Skok w dal z miejsca obunóż .....	7
2.2.2. Z leżenia tyłem o nogach ugiętych skłony tułowia w przód .....	8
2.2.3. Skłon do przodu w siadzie prostym .....	8
2.2.4. Bieg na dystansie 25 m ze startu wysokiego .....	9
2.2.5. Pchnięcie piłką lekarską 2 kg jednorącz .....	9
2.2.6. Przejście po ławeczce gimnastycznej w pozycji wysokiej .....	10
<b>3. Karta badań sprawności motorycznej, wysokości i masy ciała .....</b>	<b>11</b>
<b>4. Wskazania i uwagi metodyczne .....</b>	<b>12</b>
<b>5. Tabele procentowego rozkładu wyników badań zdolności motorycznych .....</b>	<b>13</b>
Chłopcy z upośledzeniem lekkim w wieku 11-20 lat .....	14
Chłopcy z upośledzeniem umiarkowanym w wieku 11-20 lat .....	34
Chłopcy z upośledzeniem znacznym w wieku 11-20 lat .....	54
Dziewczęta z upośledzeniem lekkim w wieku 11-20 lat .....	74
Dziewczęta z upośledzeniem umiarkowanym w wieku 11-20 lat .....	94
Dziewczęta z upośledzeniem znacznym w wieku 11-20 lat .....	114
<b>6. Piśmiennictwo .....</b>	<b>134</b>
<b>7. Streszczenie pracy w języku angielskim .....</b>	<b>135</b>