

Ogólny test, sprawność fizyczna całej rodziny

Dzień dobry, nazywam się Rafał Sydor jestem studentem Wszechnicy Świętokrzyskiej w Kielcach na kierunku Wychowanie Fizyczne. Przeprowadzam test na temat sprawności fizycznej rodziny. Jest to temat mojej pracy licencjackiej. Na co dzień pracuję w Państwowej Straży Pożarnej na stanowisku dowódcy zastępu oraz pełnię funkcję kierującego pracami podwodnymi.

Prawdopodobnie jest to jedna z niewielu w Polsce prób określenia sprawności fizycznej rodziny na potrzeby pracy dyplomowej. Celem mojej pracy jest określenie na jakim poziomie sprawności fizycznej, a co za tym idzie zdrowia, jesteśmy w Małopolsce jako rodzina, najmniejsza komórka społeczna.

Wykonanie tego typu testu pozwoli państwu na określeniu swoich wysokich umiejętności lub zobaczenie pewnych zaniedbań, u siebie lub państwa dzieci. Pozwoli również spędzić rodzinie czas na sportowo i wesoło. Być może mój test da państwu lub waszym dzieciom motywację do uprawiania sportu. Po teście jest możliwość popływania kajakiem, który odpłatnie można wypożyczyć w klubie, gdzie organizowany jest test.

Test wykonywany jest w Kolejowym Klubie Wodnym 1929. Klub istnieje od 1929 roku i aktywnie wspiera lokalną społeczność w propagowaniu sportowego i aktywnego trybu życia, wielu osobom daje radość, zadowolenie i sposób na życie. W klubie działają sekcje kajakarstwa klasycznego dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Zawodnicy klubu co roku zdobywają medale na zawodach rangi ogólnopolskiej, jak również zasilają szeregi kadry polski i zdobywają medale na arenie międzynarodowej. Klub został odznaczony złotym medalem za zasługi dla Polskiego Ruchu Olimpijskiego.

link www.kkw29.pl

Udział w teście jest bezpłatny.

Test obejmuje część praktyczną i teoretyczną. Część praktyczna polega na sprawdzeniu ogólnej sprawności fizycznej każdego z członków rodziny poprzez wykonanie ćwiczeń fizycznych zawartych w indeksie sprawności fizycznej prof. Krzysztofa Zuchory.

Część teoretyczna polega na wypełnieniu przez każdego członka rodziny kwestionariusza ankiety, która jest uzupełnieniem do części praktycznej. Odpowiedzi na zadane pytania są objęte całkowitą tajemnicą i będą wykorzystywane jedynie w postaci zbiorczych zestawień, dających gwarancję anonimowości.

Czas trwania testu to jedna godzina na jedną rodzinę.

Test podzielony jest na cztery etapy:

1. Przeczytaniu i zaakceptowaniu **warunków uczestnictwa**.
2. Wypełnienie ankiety.
3. Przeprowadzenie 15 - minutowej rozgrzewki (rozgrzewka jest prowadzona we własnym zakresie)
4. Wykonywanie ćwiczeń:
 - próba szybkości ruchów** - bieg sprinterski w miejscu w ciągu 10 sekund z równoczesnym klaśnięciem pod uniesioną nogą. Miarą jest liczba klaśnięć,
 - próba siły eksplozywnej** (zdolności szybkościowe) - skok w dal z miejsca,
 - próba siły względnej** - zwis wolny na drążku (jednorącz lub oburącz), miarą jest czas wytrzymania w odpowiedniej pozycji,
 - próba gibkości** - głęboki skłon tułowia w przód,
 - próba wytrzymałości** - bieg w miejscu w tempie 120 kroków na minutę lub na dystansie, o wyniku decyduje czas trwania biegu lub długość pokonanego dystansu,
 - próba siły mięśni brzuch** - poprzeczne „nożyce” w pozycji leżącej na plecach, wynikiem jest czas wykonania ćwiczeń.

Podsumowanie i wręczenie pamiątkowego dyplomu dla usportowionej rodziny.

Miejsce i terminy:

Test odbywa się w Krakowie, ul. Księcia Józefa 24a w klubie „KKW 29”.

W roku 2014 w dniach - 29 marca;
6, 21 kwiecień;
10 maj;
8, 14, 15, 21 czerwiec;
5, 6 lipiec;
31 sierpień;
6, 7 wrzesień;
4 październik.

W godzinach - od 9⁰⁰ do 17⁰⁰

Na jedną godzinę jest przewidziana jedna rodzina.

Ćwiczenia przeprowadzane będą na boisku do koszykówki oraz na asfaltowej alejce znajdującej się na wale wiślanym sąsiadującym z klubem. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych całość testu odbywać się będzie na sali ćwiczeń.

Zgłoszenie

Chęć wzięcia udziału w teście proszę wysłać na adres e-mail test.rodzin@op.pl lub telefonicznie 502411806. W wiadomości proszę podać nazwisko rodziny lub nazwę, dzień i godzinę w której chcielibyście państwo wykonać test oraz telefon. Oddzwonię do państwa i potwierdzę termin lub ewentualnie w przypadku już zajętego terminu ustalimy inny termin jak najbardziej państwu odpowiadający.

WARUNKI UCZESNICTWA

1. Organizatorem testu jest Rafał Sydor.
2. Wszyscy uczestnicy biorący udział w teście robią to dobrowolnie i na własną odpowiedzialność, dzieci nie mogą być zmuszone do testu przez rodziców. Rodzice ponoszą pełną odpowiedzialność za swoje dzieci.
3. Wszyscy uczestnicy zapoznali się z rodzajem ćwiczeń:
 - 1) **próba szybkości ruchów** — bieg sprinterski w miejscu w ciągu 10 sekund z równoczesnym klaśnięciem pod uniesioną nogą. Miarą jest liczba klaśnięć,
 - 2) **próba siły eksplozywnej** (zdolności szybkościowe) — skok w dal z miejsca,
 - 3) **próba siły względnej** — zwis wolny na drążku lub gałęzi (jednorącz lub oburącz), miarą jest czas wytrzymania w odpowiedniej pozycji,
 - 4) **próba gibkości** — głębokość skłonu tułowia w przód,
 - 5) **próba wytrzymałości** — bieg w miejscu w tempie 120 kroków na minutę lub na dystansie, o wyniku decyduje czas trwania biegu lub długość pokonanego dystansu,
 - 6) **próba siły mięśni brzucha** — poprzeczne „nożyce” w pozycji leżącej na plecach, wynikiem jest czas wykonania ćwiczenia.
4. Miejsce testu - KKW29 ul. Księcia Józefa 24a w Krakowie. Test przeprowadzany jest na asfaltowym boisku do kosza i na asfaltowej alejce na wale wiślanym. W przypadku złych warunków atmosferycznych test odbędzie się w sali ćwiczeń. Wszyscy uczestnicy potwierdzają, że korzystają z miejsca wykonywania testu na własne ryzyko. Organizator Rafał Sydor ani podmiot zarządzający miejscem, w ramach którego odbywa się test, nie odpowiadają za szkody wywołane stanem miejsca testu, w szczególności jego nawierzchni.
5. W teście biorą udział małżeństwa wraz ze swoimi dziećmi.
6. W teście mogą brać udział tylko osoby zdrowe.
7. W teście mogą brać udział dzieci od 6 roku życia. A dorośli do 50 roku życia.
8. Biorący udział w teście nie są ubezpieczeni przez organizatora podczas trwania testu.
9. Dzieci w trakcie trwania testu są cały czas pod opieką rodziców.
10. Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń fizycznych określonych w punkcie 2, uczestnicy

samodzielnie wykonują 15 minutową rozgrzewkę.

11. Osoby dorosłe biorące udział w teście oświadczają, że nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych określonych w punkcie 2 i biorą udział w teście na własną odpowiedzialność oraz wyrażają zgodę swoim dzieciom na branie udziału w teście oraz potwierdzają, że stan zdrowia ich dzieci pozwala na wykonywanie ćwiczeń określonych w punkcie 2 i ponoszą odpowiedzialność za swoje dzieci.
12. Opiekę przedmedyczną w czasie trwania badania zapewnia organizator, ratownik medyczny PSP R. Sydor.
13. Podczas jednej godziny test wykonuje jedna rodzina. Na jedną godzinę składa się:
 - zapoznanie i podpisanie regulaminu;
 - wypełnienie ankiety;
 - rozgrzewka;
 - wykonanie indeksu sprawności fizycznej, podsumowanie, wręczenie pamiątkowego medalu dla usportowionej rodziny.
14. Uczestnicy biorący udział w teście potwierdzają, iż wyłączną odpowiedzialność za wszelkie przedmioty należące do uczestników, pozostawione w miejscu organizacji testu ponoszą uczestnicy.
15. Uczestnicy biorący udział w teście potwierdzają, iż przyjęli do wiadomości, iż organizator nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek urazy, kontuzje czy też inne obrażenia, które nie wynikają z umyślnych zaniedbań w organizacji testu przez organizatora.

Potwierdzam znajomość i akceptuję warunki uczestnictwa:

<i>Imię i nazwisko taty</i>	<i>Podpis taty</i>
<i>Imię i nazwisko mamy</i>	<i>Podpis mamy</i>



Udział w teście zapewni państwu spędzenie dnia całą rodziną aktywnie i sportowo w spokojnym i przyjaznym miejscu. Pozwoli państwu na zapoznanie się z nowymi możliwościami sportowymi i rekreacyjnymi jakie daje Kraków.