

## Projekt modelowy „Promocja sportu i ruchu w szkołach podstawowych”

Szanowni Państwo, drodzy Rodzice,

We współpracy z Rhein-Sieg-Kreis, KreisSportBund Rhein-Sieg e.V. chce ocenić zdolności motoryczne uczniów. Test jest przeprowadzany za pomocą testu motorycznego dla Ministerstwa Rodziny, Dzieci, Młodzieży, Kultury i Sportu w NRW.

Test ma na celu zarejestrowanie aktualnego poziomu motoryki dzieci w klasie drugiej. Służy jako podstawa do rejestrowania umiejętności koordynacyjnych i ich rozwoju u dzieci i młodzieży w Nadrenii Północnej-Westfalii.

KreisSportBund zdecydował się na tę opcję testu, aby uzyskać wysoki stopień porównywalności i udokumentować status dzieci i młodzieży w porównaniu państwowym.

Badanie należy powtórzyć po dwóch latach. W ten sposób można przedstawić tendencje w rozwoju osobistym poszczególnych dzieci i w razie potrzeby podać zalecenia dotyczące propozycji ćwiczeń.

Bylibyśmy zachwyceni, gdybyście wsparli nas w projekcie, abyśmy mogli nadal promować i wspierać radość naszych uczniów z ćwiczeń, gier i sportu.

### **Ochrona prywatności:**

**Aby Państwa dziecko mogło wziąć udział w badaniu motorycznym sportowym i abyśmy mogli zebrać odpowiednie dane, potrzebujemy Państwa podpisanej zgody na przetwarzanie danych (patrz załącznik).**

Serdeczne pozdrowienia



Julia Ulmke  
Referentin  
Sportjugend Rhein-Sieg

## Co jest badane i testowane?

### Zapytanie o zachowanie w czasie wolnym/sport:

- Członkostwo w klubie, dyscyplina sportowa.
- Uczestnictwo w całodziennych zajęciach sportowych (AG).
- Umiejętność pływania (odznaka).

### Zapytanie o dane antropometryczne:

- Wzrost
- Waga (> BMI)
- Obwód talii

### Testy motoryczne (w grupach):

#### Siła

Pompki i przysiady  
(Ilość w 40 sekund)

Skok w dal  
(odległość skoku w cm)

#### Koordynacja ruchowa

Stanie na jednej nodze  
(opuszczenie stóp w 30 sekund)

Tam i z powrotem  
(Ilość w 30 sekund)

#### Zwinność

skłony tułowia  
(Odległość od palców do palców stóp w cm)

#### Schnelligkeit

Sprint na 20 metrów  
(czas w sekundach)

#### Wytrzymałość

bieg na 6 minut  
(Przebyty dystans w metrach)

### Osoba kontaktowa

Julia Ulmke  
referentka

Sportjugend Rhein-Sieg  
ulmke@ksb-rhein-sieg.de

Wilhelmstr. 8 a  
53721 Siegburg  
Tel: +49 177 -6433751  
Fax: +49 2241 - 971413  
kontakt@sportjugend-rheinsieg.de  
www.ksb-rhein-sieg.de