

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	4
2. Instrukcja do testu	7
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. Przejęcie po ławeczce gimnastycznej w pozycji wysokiej	10
3. Karta badań sprawności motorycznej, wysokości i masy ciała	11
4. Wskazania i uwagi metodyczne	12
5. Tabele procentowego rozkładu wyników badań zdolności motorycznych	13
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
6. Piśmiennictwo	134
7. Streszczenie pracy w języku angielskim	135