Testprotokoll

På kartan hittar du numret till respektive test/övning. Vid varje teststation i utställningen (nummer 1–8) finns en instruktion som beskriver hur du ska göra. Läs noga igenom texten och gör testet. När du är klar fyller du i ditt svar/resultat.

1. Hoppstyrka

Gör två stående längdhopp, mät och skriv in det längsta hoppet.

Svar: _____

2. Handstyrka

Testa styrkan i både höger och vänster hand. Skiljer sig styrkan i händerna och i så fall varför?

Svar: _____

3. Reaktionsförmåga

Gör två starter och skriv in den snabbaste reaktionstiden. Diskutera vilka faktorer som kan påverka reaktionsförmågan.

Svar: _____

4. Snabbhet löpning

Starta i startblocken och spring så fort du kan fram till tjockmattan. Läs av hastigheten på TV-skärmen och skriv in resultatet.

Svar: _____

5. Snabbhet kast

Stå bakom strecket och kasta bollen så hårt du kan i målet. Läs av hastigheten på skärmen i målet.

Svar: _____

6. Balans

Testa att balansera på balansskenan med både höger och vänster ben. Ta tid med tidtagaruret. Hur många gånger behövde du sätta ned foten under en minut?

Svar: _____

7. Uthållighet/pulsmätning

Vila i fem minuter. Mät pulsen med hjälp av pek- och långfingret. Placera fingrarna mot insidan av handleden med ett lätt tryck. Räkna pulsen under en minut. Skriv in din puls.

Svar: _____

8. Rörlighet

Testa rörligheten i lårets baksida.
Når du strecket med foten?

Svar: _____

9. Koncentration

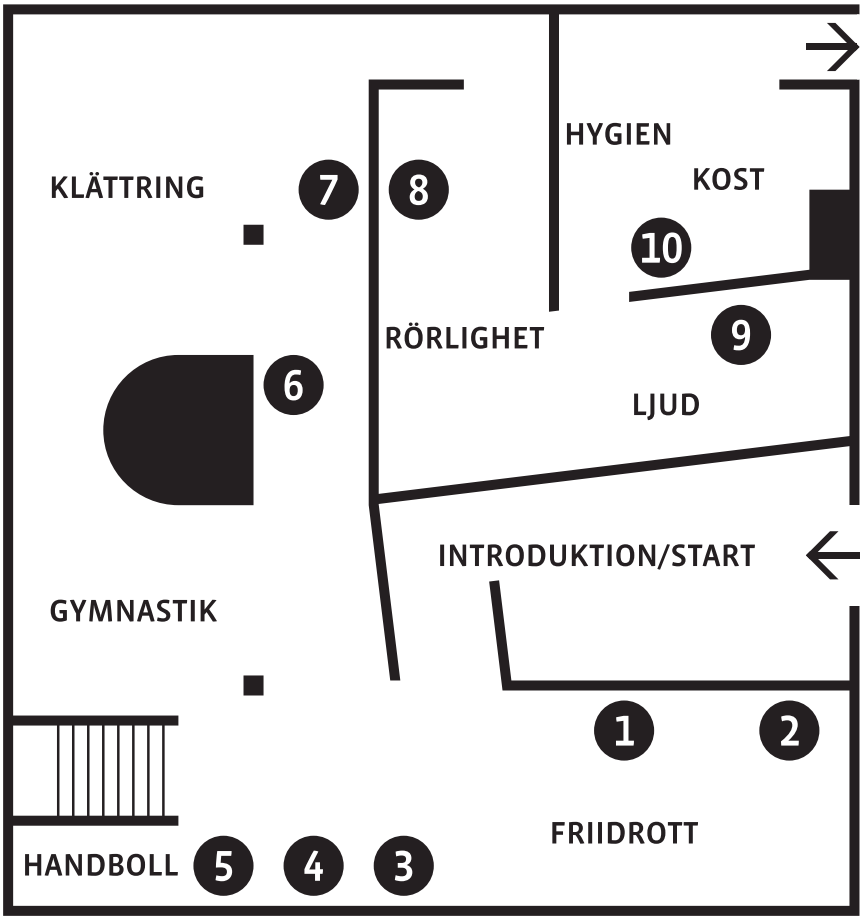
Lyssna på ljuden i alla hörlurarna. Hur många olika idrotter känner du igen? Skriv upp vilka idrotter du hör.

Svar: _____

10. Kost

Titta på filmen och diskutera energibehov och hur det är kopplat till hur pass fysiskt aktiv du är.

Svar: _____



1. Hoppstyrka
2. Handstyrka
3. Reaktionsförmåga
4. Snabbhet löpning
5. Snabbhet kast
6. Balans
7. Uthållighet/pulsmätning
8. Rörlighet
9. Koncentration
10. Kost