

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej można zdobyć w sumie maksymalnie 100 pkt.

W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby wpisujemy wynik punktowy niższy.

UWAGA !

Na ogólną ocenę (maksymalnie 100 punktów) składa się suma punktów z 3 najlepszych prób plus punkty

uzyskane z oceny eksperckiej.

Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.

Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.

Każdorazowo bierzemy pod uwagę wiek kalendarzowy.

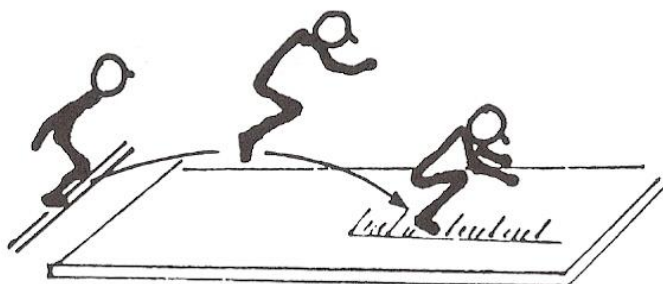
W przypadku dzieci z roczników młodszych punkty uzyskane dla wieku kalendarzowego przeliczamy proporcjonalnie do norm wieku docelowego.

- **Przykład:** dziewczynka w wieku 11 lat (norma 40 p-ów) idzie do klasy VI (norma 60 p-ów) a w pomiarach uzyskała np. 45 p-ów.
- **Wyliczenie:** (wynik uzyskany x norma docelowa)/norma kalendarzowa, czyli $(45 \times 60)/40 = 67,5$ p-ów.

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

Warunki przeprowadzenia próby: powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.

Sprzęt: taśma miernicza.



Sposób

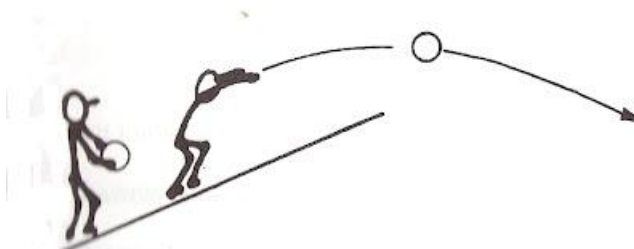
wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

Warunki przeprowadzenia próby: rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można

wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu **Sprzęt:**

miara/taśma z przytwierdzona/przyklejona do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.

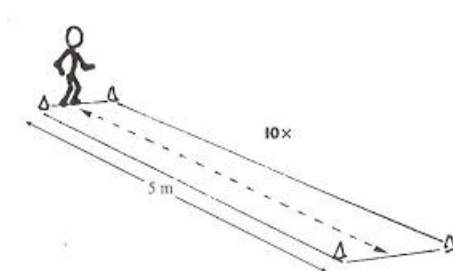


Sposób wykonania:

Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

BIEG WAHADŁOWY 5x10

Warunki przeprowadzenia próby: powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczonymi liniami odległości.

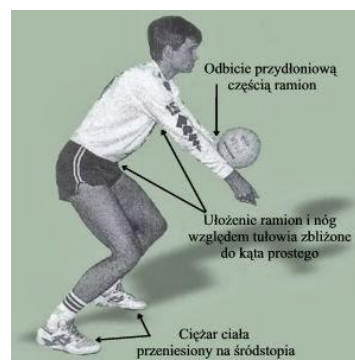
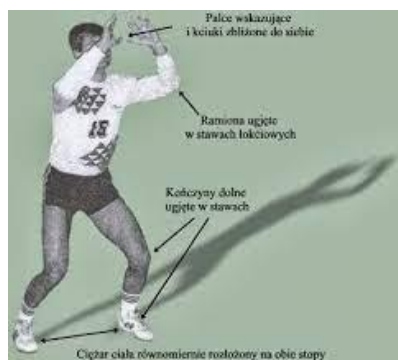


Sposób wykonania: Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. (pojedynczo licząc dziesięć razy). Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

- dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

Warunki przeprowadzenia próby: Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu **Sprzęt:** piłka do siatkówki.



Sposób wykonania: Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana

jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.

Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyt i wyrzuty w klasach młodszych)
3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 p-ów).