

Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do I klasy sportowej w dyscyplinie piłka siatkowa w Zespole Szkół Zawodowych nr1 im. Jana Pawła II w Dębicy

Jednolity test dla klasy po szkole podstawowej i gimnazjum.

TEST SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

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: podziałka centymetrowa

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.

ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

Warunki przeprowadzenia próby: najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu

Sprzęt: miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.

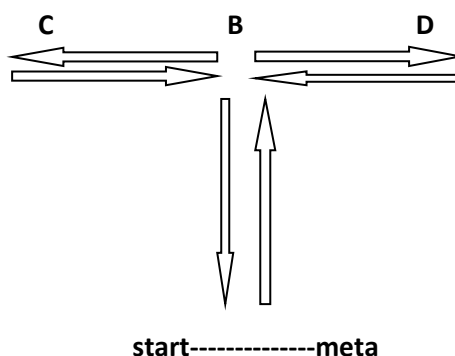
Sposób wykonania: Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne

Ocena zwinności: T- TEST

Warunki przeprowadzenia próby: Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu

Sprzęt: pachołki, miara, stoper. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.

Sposób wykonania: ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



A

Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno - dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachołka (np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległego pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać. Dokładność pomiaru 0,05 sek.

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

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 komisję rekrutacyjną. Czas trwania próby określa nauczyciel.

Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym
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).

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT

Do I klasy sportowej Szkoły Ponadpodstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z	Zasięg w	T - test
		miejsca	wysokoku z	
			rozbiegu	
[cm]	[cm]	[cm]		[s]
1	155,0	141	237	14,28
2	156,5	145	240	14,10
3	158,0	150	243	13,92
4	159,5	154	246	13,74
5	161,0	159	249	13,56
6	162,5	163	252	13,38
7	164,0	168	255	13,20
8	165,5	172	258	13,02
9	167,0	177	261	12,84
10	168,5	181	264	12,66
11	170,0	186	267	12,48
12	171,5	190	270	12,30
13	173,0	195	273	12,12
14	174,5	199	276	11,94
15	176,0	204	279	11,76

16	177,5	208	282	11,58
17	179,0	213	285	11,40
18	180,5	217	288	11,22
19	182,0	222	291	11,04
20	183,5	226	294	10,86
21	185,0	231	297	10,68
22	186,5	235	300	10,50
23	188,0	240	303	10,32
24	189,5	244	306	10,14
25	191,0	249	309	9,96

**Ocena końcowa jest sumą punktów z:
_wybranych 3 testów oraz
_oceny eksperckiej**

PRZYKŁAD WYLICZENIA:

POZIOM SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ - DZIEWCZĘTA

Do I klasy:

Próby do wyboru (3 z 4):

Wzrost – 168 cm – 9 pkt.

Skok w dal z miejsca – 161 cm – 5 pkt.,

Zasięg w wyskoku z rozbiegu – 265 cm – 10 pkt.

T-test – 12, 52 sek. – 10 pkt.

Próba obowiązkowa:

Ocena ekspercka próby naprzemiennych odbić sposobem oburącz górnym i dolnym – np. 13 pkt.

SUMA PUNKTÓW Z NAJLEPSZYCH 4 OCEN: 9 + 10 + 10 + 13 = 42 pkt. (odrzucaamy najniższą ocenę-5 p-ów).