

# Próby sprawności fizycznej do klasy sportowej.

## 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 prostopadle 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 ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie lekko pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód 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 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 1cm wczas skok powtarza

## BEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW

**Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.

**Sprzęt:** stoper, stojaki Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.

**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. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela, należy motywować uczniów do utrzymania prędkości przez czas trwania próby. Podczas biegu, zwłaszcza podczas zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłoże.

Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

5 cykli (pokonaniu 50 metrów) pomiar z dokładnością 0,1 sekundy.

## RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

**Warunki przeprowadzenia próby:** Rzutnia: Składa się z: rozbieżni, linii wyrzutu i pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne

rozwinięcie optymalnej prędkości. Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Dzieci początkowo mają tendencje do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm. Pole rzutów powinno być względnie równą płaszczyzną. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników.

**Sprzęt:** piłka palantowa 80gram.

### **Sposób wykonania:**

Rzut ważny gdy wyrzut piłki wykonany jest z wyznaczonej linii (nie przekraczając linii). Piłkę jest trzymana w dłoni, ale sposób wykonania jest dowolny prawą lub lewą ręką, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko jednym przypadku - jeżeli nastąpi dotknięcie linii lub jej przekroczenie.

Jeżeli piłka wypadnie z dłoni i nie przekroczy linii – rzut nie jest liczony jako odbyty i może zostać powtórzony. Wynik odczytują nauczyciele po ustaleniu upadku miejsca piłki. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0,5m. Wykonujemy 3 próby z czego najlepszy wynik jest liczony.

**OCENA PREDYSPOZYCJI** – naprzemienne podrzuty i chwyt piłki.

**Warunki przeprowadzenia:** sala gimnastyczna, kwadrat 3m x 3m.

**Sprzęt:** piłka do siatkówki

**Sposób wykonania:** Badany staje w wyznaczonym kwadracie trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonaniu podrzutu piłki i chwytu nad linią głowy. Wyrzut sposobem dolnym a chwyt sposobem górnym. Czas wykonania próby 30 sekund.

Ocenie podlega ilość wykonanych prawidłowo podrzutów i chwytów w wyznaczonym miejscu i czasie. Aby próba była zaliczona musi być wykonany zarówno podrzut jak i chwyt.

### **Zasady punktacji**

*Uczeń może uzyskać 100 punktów z wszystkich prób sprawnościowych, w każdej próbie maksymalnie 25 punktów.*

**WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW**

<b>Punkty</b>	<b>Skok w dal z miejsca (cm)</b>	<b>Rzut piłeczką palantową (m)</b>	<b>Bieg wahadłowy 10 x 5 (s)</b>	<b>Ocena predyspozycji</b>
<b>1</b>	90	16	23	1
<b>2</b>	95	17,5	22,80	2
<b>3</b>	100	19	22,60	3
<b>4</b>	105	20,5	22,40	4
<b>5</b>	110	22	22,20	5
<b>6</b>	115	23,5	22,00	6
<b>7</b>	120	25	21,80	7
<b>8</b>	125	26,5	21,60	8
<b>9</b>	130	28	21,40	9
<b>10</b>	135	29,5	21,20	10
<b>11</b>	140	31	21,00	11
<b>12</b>	145	32,5	20,80	12
<b>13</b>	150	35	20,60	13
<b>14</b>	155	36,5	20,40	14
<b>15</b>	160	38	20,20	15
<b>16</b>	165	39,5	20,00	16
<b>17</b>	170	41	19,80	17
<b>18</b>	175	42,5	19,60	18
<b>19</b>	180	44	19,40	19
<b>20</b>	185	45,5	19,20	20
<b>21</b>	190	47	19,00	21
<b>22</b>	195	48,5	18,80	22
<b>23</b>	200	50	18,60	23
<b>24</b>	205	51,5	18,40	24
<b>25</b>	210	53	18,20	25

**WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZAT**

<b>Punkty</b>	<b>Skok w dal z miejsca (cm)</b>	<b>Rzut piłeczką palantową (m)</b>	<b>Bieg wahadłowy 10x5 (s)</b>	<b>Ocena predyspozycji</b>
<b>1</b>	70	10	23,80	1
<b>2</b>	75	11,5	23,60	2
<b>3</b>	80	13	23,40	3
<b>4</b>	85	14,5	23,20	4
<b>5</b>	90	16	23	5
<b>6</b>	95	17,5	22,80	6
<b>7</b>	100	19	22,60	7
<b>8</b>	105	20,5	22,40	8
<b>9</b>	110	22	22,20	9
<b>10</b>	115	23,5	22,00	10
<b>11</b>	120	25	21,80	11
<b>12</b>	125	26,5	21,60	12
<b>13</b>	130	28	21,40	13
<b>14</b>	135	29,5	21,20	14
<b>15</b>	140	31	21,00	15
<b>16</b>	145	32,5	20,80	16
<b>17</b>	150	35	20,60	17
<b>18</b>	155	36,5	20,40	18
<b>19</b>	160	38	20,20	19
<b>20</b>	165	39,5	20,00	20
<b>21</b>	170	41	19,80	21
<b>22</b>	175	42,5	19,60	22
<b>23</b>	180	44	19,40	23
<b>24</b>	185	45,5	19,20	24
<b>25</b>	190	46	19,00	25