

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – piłka siatkowa

- Miejsce: HALA SPORTOWA MOS im. H. Wagnera w Szczytnie, ul. Lanca 1.
- Kandydaci wykonują próby sprawnościowe w stroju sportowym.

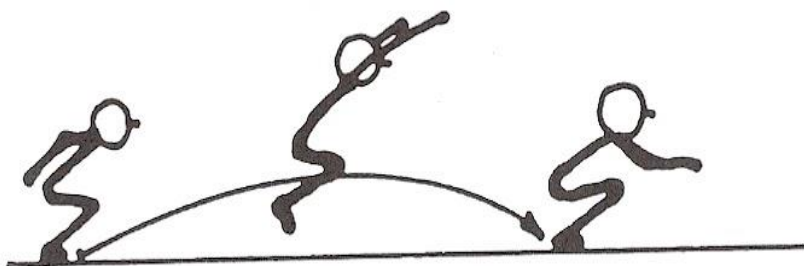
Do klasy IV - IV uczniowie (dziewczęta i chłopcy) podchodzą do prób:

- pomiar wzrostu,
- skok w dal z miejsca,
- rzut piłeczką palantową,
- bieg wahadłowy 10 x 5 metrów,
- ocena ekspercka – naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami).

OPIS WYKONANIA

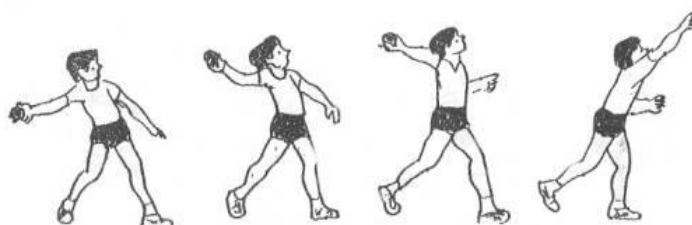
SKOK W DAL Z MIEJSCA

- **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.



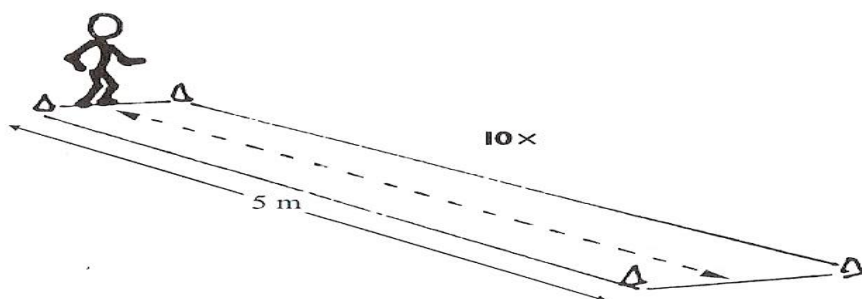
RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWA

- **Sposób wykonania:** Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny – lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakiegokolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0,5 m.



BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW

- **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 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 podpierać 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 OBUŁĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

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

- **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 wyrzut w klasach młodszych)
 2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyt i wyrzut 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 pkt).



Punktacja

Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów. Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych, pomiaru wysokości ciała oraz oceny eksperckiej maksymalnie można zdobyć 100 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

Dziewczęta:

- Do klasy IV SP – 20 pkt
- Do klasy V SP – 40 pkt
- Do klasy VI SP – 60 pkt

Chłopcy:

- Do klasy IV SP – 20 pkt
- Do klasy V SP – 35 pkt
- Do klasy VI SP – 50 pkt

WYLICZENIE PUNKTÓW

PRZYKŁAD WYLICZENIA:

POZIOM SZKOŁY PODSTAWOWEJ - DZIEWCZĘTA

Do VII-ej klasy:

Próby do wyboru (3 z 4):

- Wzrost – 168 cm – 20 pkt.
- Skok w dal z miejsca – 181 cm – 21 pkt.,
- Rzut piłeczką palantową – 33 m – 15 pkt.
- Bieg wahadłowy 10x5m – 19,30s - 23 pkt.,

Próba obowiązkowa:

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

SUMA PUNKTÓW Z NAJLEPSZYCH 4 OCEN: **20 + 21 + 23 + 13 = 77 pkt.** (odrzucaamy najniższą ocenę-5 p-ów).

Skoro minimum przyjęcia do VI klasy Szkoły Podstawowej jest 60 p-ów zawodniczka uzyskała minimum punktowe, które przekroczyła o 17 punktów.

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.

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

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT				
Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej				
Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	140,0	91	12,0	22,60
2	141,5	96	13,5	22,45
3	143,0	100	15,0	22,30
4	144,5	105	16,5	22,15
5	146,0	109	18,0	22,00
6	147,5	114	19,5	21,85
7	149,0	118	21,0	21,70

8	150,5	123	22,5	21,55
9	152,0	127	24,0	21,40
10	153,5	132	25,5	21,25
11	155,0	136	27,0	21,10
12	156,5	141	28,5	20,95
13	158,0	145	30,0	20,80
14	159,5	150	31,5	20,65
15	161,0	154	33,0	20,50
16	162,5	159	34,5	20,35
17	164,0	163	36,0	20,20
18	165,5	168	37,5	20,05
19	167,0	172	39,0	19,90
20	168,5	177	40,5	19,75
21	170,0	181	42,0	19,60
22	171,5	186	43,5	19,45
23	173,0	190	45,0	19,30
24	174,5	195	46,5	19,15
25	176,0	199	48,0	19,00

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CHŁOPCÓW

Do klasy IV - VI Szkoły Podstawowej

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut p. palantową	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[m]	[s]
1	138,0	110	24,0	21,00
2	139,5	115	25,5	20,85
3	141,0	120	27,0	20,70
4	142,5	125	28,5	20,55
5	144,0	130	30,0	20,40

6	145,5	135	31,5	20,25
7	147,0	140	33,0	20,10
8	148,5	145	34,5	19,95
9	150,0	150	36,0	19,80
10	151,5	155	37,5	19,65
11	153,0	160	39,0	19,50
12	154,5	165	40,5	19,35
13	156,0	170	42,0	19,20
14	157,5	175	43,5	19,05
15	159,0	180	45,0	18,90
16	160,5	185	46,5	18,75
17	162,0	190	48,0	18,60
18	163,5	195	49,5	18,45
19	165,0	200	51,0	18,30
20	166,5	205	52,5	18,15
21	168,0	210	54,0	18,00
22	169,5	215	55,5	17,85
23	171,0	220	57,0	17,70
24	172,5	225	58,5	17,55
25	174,0	230	60,0	17,40