

Próba sprawnościowa- wykaz ćwiczeń i tabela punktacji

Szkoła Podstawowa nr 2 w Gorzowie Wlkp. klasa sportowa o profilu piłki ręcznej chłopców

OPIS WYKONANIA PRÓB

1. Próba mocy: Skok w dal z miejsca

- a) *wykonanie* - Kandydat staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.
- b) *pomiar* - Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

2. Próba siły rąk i barków: Wytrzymanie w zwisie na drążku

- a) *wykonanie*- z podstawionego krzesła kandydat przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b) *pomiar*- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c) *uwagi*- drążek musi być tak usytuowany, by kandydat wykonywał próbę w pełnym zwisie;

3. Próba gibkości: Skłon tułowia w przód

- a) *wykonanie* - Kandydat staje na ławeczce tak, by palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do ławeczki podziałce.
- b) *pomiar* - Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm. Liczy się lepszy wynik.

4. Próba siły: Rzut piłką lekarską /2 kg/

- a) *wykonanie* - Kandydat staje w małym rozkroku przodem do kierunku rzutu, stopy równolegle. Uczeń trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach, ze skłonem tułowia do tyłu, nogi w kolanach ugięte i sponad głowy wyrzuca ją jak najdalej.
- b) *pomiar* - Uczeń wykonuje dwa rzuty próbne i trzy rzuty, które mierzy się z dokładnością do 10 cm. Najdalszy rzut wpisuje się do karty badań.

5. Próba szybkości: Bieg 4 x 10 m

- a) *wykonanie* - Kandydat na komendę *start* biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.
- b) *pomiar* - Czas, mierzony z dokładnością do 0,1 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

6. Próba wytrzymałości: Bieg zygzakiem (koperta) – 3 razy

- a) *wykonanie* - W prostokącie 5 m x 3 m, we wszystkich rogach i w środku na przecięciu się przekątnych ustawione są chorągiewki. Badana osoba startuje z pozycji wykroczonej (wysoki start) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie, nie dotykając chorągiewek żadną częścią ciała.
- b) *pomiar* - Mierzimy czas z dokładnością do 0,1 sek.

7. „Gra”

- a) *wykonanie*- kandydatów dzieli się na grupy i przeprowadza się fragment gry.
- b) *pomiar*- obserwacja i ocena kandydatów podczas gry w kontakcie z przeciwnikiem

TABELA PUNKTACJI

Próby sprawnościowe do klasy czwartej	Maksymalna ilość punktów
Testy sprawności ogólnej	-
* skok w dal z miejsca	10
* zwis na drążku z ugiętymi ramionami	10
* skłon tułowia w przód	10
* bieg „po kopercie – zygzakiem”	10
* bieg 4 x 10 m	10
* rzut piłką lekarską	10
Testy sprawności ukierunkowanej	-
* „gra”	10
RAZEM	70