

## Próby sprawności fizycznej dla uczniów szkół podstawowych

### Terminy:

- ✓ 16.04.2011 godz.9<sup>00</sup>
- ✓ 28.05.2011 godz.9<sup>00</sup>

**Obowiązuje strój sportowy oraz pisemna zgoda rodziców na udział dziecka w próbach sprawności fizycznej.**

1. OCENA PODSTAWOWYCH CECH SOMATYCZNYCH – wzrost, waga, rozpiętość ramion.
2. TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ EKSPLOZYWNĄ KOŃCZYN DOLNYCH – skok w dal z miejsca.
3. TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ DYNAMICZNĄ OBREČZY BARKOWEJ, GRZBIETU I BRZUCHA – rzut piłką lekarską oburącz z kłku prostego.

**Przybory:** piłka lekarska 1 kg, taśma miernicza, materac.

**Przebieg próby:** badany w kłku obunóż na środku materaca (środek zaznaczony linią), wykonuje rzut piłką oburącz z za głowy. Po wyrzucie może zostać wykonany pad w przód. Próba powtarzana jest trzykrotnie.

**Wynik:** odległość uzyskana w najlepszym rzucie, mierzona od linii na materacu do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem.

4. TEST OCENIAJĄCY KOORDYNACJĘ SZYBKĄ – step test

**Przybory:** stoper, 3 linie równoległe wyznaczone na parkiecie w odległości 80 cm od siebie.

**Przebieg próby:** badany ustawiony na linii środkowej, tak aby linia znajdowała się między stopami. Na sygnał wykonuje przeskoki obunóż z linii na linię. Kierunek pierwszego skoku dowolny.

**Wynik:** ilość skoków, w których po wylądowaniu linia była między stopami badanego, wykonanych w czasie 20 s.

5. BIEG Z PRZEWROTAMI

**Przebieg próby:** na sygnał biegniesz do pierwszego pachołka, okrążasz go, dobiegasz do materaca, na którym wykonujesz przewrót w przód. Następnie biegniesz do drugiego pachołka, okrążasz go i przyjmujesz pozycję w podporze przodem; w tej pozycji podążasz do materaca, wykonujesz powtórny przewrót w przód. Po przewrocie wstajesz, obiegasz pachołek i biegniesz do mety.

6. TEST OCENIAJĄCY ZWINNOŚĆ – 6 X 5 M

### Dodatkowo:

#### Dyscyplina – lekka atletyka:

bieg na 60 m;  
bieg na 600m dziewczęta/1000m chłopcy;  
rzut piłeczką palantową;  
skok w dal z rozbiegu;  
pchnięcie piłką lekarską (2 kg) jednorącz.

- Dyscyplina – pływanie:** próba szybkości – 50 m stylem dowolnym;  
próba techniki – 50m innym stylem niż dowolnym (st. grzbietowy, klasyczny, motylkowy).
- Dyscyplina – piłka siatkowa:** umiejętności techniczne w siatkówce, wyskok dosiężny.
- Dyscyplina – piłka koszykowa:** rzut piłką lekarską (3 kg) w tył ponad głową;  
skok w dal z miejsca;  
bieg po kopercie;  
bieg wahadłowy 4x20 m;  
wykonanie elementów techniki gry w formie „toru sprawnościowego”;  
gra szkolna 5x5 (bez kozłowania).