

**TESTY SPRAWNOŚCIOWE DO
IV KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ SPORTOWEJ NR 6
O SPECJALNOŚCI PIŁKA SIATKOWA**

MOTORYKA

1. Zwinność

Bieg po kopercie

Sposób wykonania:

w prostokącie 5m x 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są pacholki. Badany startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie nie dotykając ich żadną częścią ciała. Wykonuje się dwie próby - liczy się czas lepszy. Czas mierzy się z dokładności do 0,1 sekundy.

Punktacja –od 1pkt. do 5 pkt.

2. Skoczność- siła eksplozywna kończyn dolnych

skok w dal z miejsca

Sposób wykonania:

pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do półprzysiadu badany wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

Z trzech skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy.

Długość skoku mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu pięty do linii odbicia.

Punktacja –od 1pkt. do 5 pkt.

Skok dosiężny

Sposób wykonania:

Badany staje przodem do listwy odczytu wyniku, palce stóp dotykają ściany, mierzony jest zasięg oburącz. Po zapisaniu zasięgu ćwiczący staje bokiem dominującym do listwy odczytu wyników. Wykonuje maksymalny wyskok w górę z dotknięciem listwy odczytu w jak najwyższym punkcie.

Od uzyskanego wyniku odejmowany jest zasięg. Różnica mierzona w centymetrach jest punktowana

Punktacja –od 1pkt. do 5 pkt.

3. Wytrzymałość szybkościowa

bieg wahadłowy 10 x 5 m

Sposób wykonania:

Badany na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy. Mierzony jest czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy.

Punktacja –od 1pkt. do 5 pkt

4.Koordinacja szybka

step test

Sposób wykonania:

3 linie równoległe wyznaczone na parkiecie w odległości 80cm. Badany ustawiony na linii środkowej, tak aby linia znajdowała się między stopami. Na sygnał wykonuje przeskoki obunóż z linii na linię. Kierunek pierwszego skoku (w prawo, w lewo). Liczy się ilość skoków, w których po wylądowaniu linia była między stopami badanego, wykonanych w czasie 20s.

Punktacja –od 1pkt. do 5 pkt.

5. Siła

Rzut piłką lekarską oburącz z klęku prostego

Sposób wykonania:

Badany w klęku obunóż na środku materaca (środek zaznaczony linią), wykonuje rzut piłką lekarską o wadze 2 kg oburącz zza głowy. Po rzucie może zostać wykonany pad w przód. Próba powtarzana jest trzykrotnie. Mierzona jest odległość uzyskana w najlepszym rzucie, mierzona od linii na materacu do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem.

Punktacja –od 1pkt. do 5 pkt.