

TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW DO KLASY IV SPORTOWEJ SP 19 W POZNANIU

ZESTAW TESTÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY O PROFILU PIŁKA NOŻNA / KOSZYKÓWKA

MIEJSCE:

1. Boisko szkolne (warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe dla wszystkich kandydatów.)
2. Ilość trenerów / nauczycieli prowadzących:
 - minimum 2 osoby (testy techniczno –motoryczne),
 - minimum 1 osoby na zespół (gra) .

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Test zwinności (4x10m),
2. Test mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki, kozłowanie piłki),
4. Gra – ocena umiejętności w 4 obszarach:
 - zaangażowanie w grę w ataku,
 - zaangażowanie w grę w obronie,
 - współpraca z kolegami,
 - decyzyjność (podania, strzał, drybling).

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów.
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad.
3. Początek testów 1 - 4.
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.

INFORMACJE OGÓLNE:

1. Ocena Zawodników: –do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 1 trenera/nauczyciela przypadającego na 1 zespół (w grach 4x4).
2. Piłki: - do testów techniki specjalnej używamy piłki:
 - rozmiar 4 piłka nożna,
 - rozmiar 5 piłka koszykowa.
3. Boisko do gry: sala gimnastyczna.

PUNKTACJA:

1. Test szybkości - tabelka norm;
2. Test mocy (skok w dal z miejsca) - tabelka norm;
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki) - tabelka norm;
4. Gra:
 - trener / nauczyciel ocenia zawodników w skali 1 –15,
 - do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów,
 - po zakończeniu testu, wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego, sumujemy punkty zdobyte za każdy element,
 - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczyciel

DODATKOWE TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY IV SPORTOWEJ SP 19 W POZNANIU

PIŁKA KOSZYKOWA - DZIEWCZYNKI

Kozłowanie piłki w slalomie.

Slalom w kozłowaniu między chorągiewkami, ze zmianą ręki kozłującej, przy zachowaniu zasady kozłowania, ręka dalszą od chorągiewki. W technice kozłowania zwrócenie uwagi na spychanie piłki w kierunku podłoża, w czym biorą udział przede wszystkim palce, nadgarstek i przedramię. Podczas kozłowania opanowanie zmiany tempa kozłowania oraz umiejętności ogarniania wzrokiem całokształtu akcji.

Rzut do kosza po kozłowaniu z prawej strony (lewej strony).

Zawodniczka po kozłowaniu wykonuje chwyt piłki i dwutakt prawa – lewa (lewa - prawa) noga. Pierwszy długi, płaski wykonany przez piętę. Drugi krok krótki, po nim następuje odbicie w górę. Podczas odbicia druga noga ugięta w kolanie, w górę. Podczas dwutaktu piłka trzymana nad głową w PR (LR) uniesionej nad czołem. Ręka lewa (prawa) podtrzymuje piłkę z boku. Wzrok skierowany przed siebie. Wyrzut piłki następuje po wyprostowaniu ręki w stawie łokciowym i ruchu nadgarstka oraz nadaniu piłce rotacji końcami palców. Lądowanie na dwie stopy.

Chwyt piłki i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej.

Dwie testowane osoby wykonują w odległości 3-5 metrów od siebie podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w postawie koszykarskiej. Jednocześnie oceniany jest chwyt i podanie piłki. Chwyt należy wykonać nie całymi dłońmi lecz palcami, ramiona powinny być wyciągnięte w kierunku piłki. Palce szeroko rozstawione, a kciuki ułożone na kształt litery "W". Podczas podania należy mieć optymalnie długi kontakt z piłką. Podanie następuje poprzez wyprost ręki w stawie łokciowym i skierowanie nadgarstków na zewnątrz.

Rzut do kosza z miejsca

Osoba wykonuje rzut do kosza sprzed linii rzutów wolnych.

Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.

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

Bieg po kopercie (zwinność)

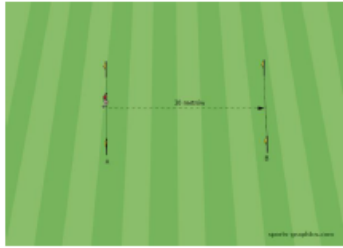
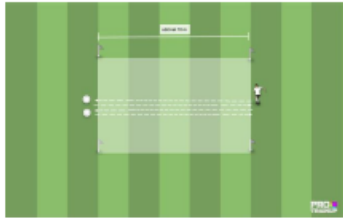
Koperta –uczeń wykonuje (obiega) trzykrotnie slalom pomiędzy pięcioma tyczkami ustawionymi w kształt koperty (odległość 3 x 5m, piąta tyczka znajduje się pośrodku toru). Pomiar czasu trzykrotnego obiegnięcia toru w kształcie koperty. Próba jest wykonywana 2 razy z czego pod uwagę bierzemy wynik najlepszy.


Skok dosiężny


Uczeń wykonuje z półprzysiadu wyskok dosiężny w górę (z zamachem). Pomiar wysokości skoku. Próba wykonywana jest 3 razy z czego pod uwagę bierzemy wynik najlepszy. Próba określa skoczność (siłę dynamiczną kończyn dolnych)



PIŁKA NOŻNA – CHŁOPCY

Kryteria testu sprawności fizycznej uczniów kwalifikujące do klasy sportowej

OCENA SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ					
NAZWA TESTU	GRAFIKA TESTU	OPIS TESTU	CZAS	PKT	OCENA
SZYBNIKOSĆ bieg na odcinku 30 metrów		Bieg na odcinku 30 metrów ze startu wysokiego. Czas mierzony stoperem z dokładnością do 1/100 sekundy lub fotokomórką. Ocenie podlega lepsza z dwóch wykonywanych przez ucznia prób.	4,5<	20	bardzo dobra
			4,6 - 5	15	dobra
			5,1 - 5,4	10	przeciętna
			5,5 - 5,8	5	Słaba
			>5,9	1	bardzo słaba
NAZWA TESTU	GRAFIKA TESTU	OPIS TESTU	CZAS	PKT	OCENA
ZWINNOŚĆ bieg wahadłowy 4 x 10		Bieg wahadłowy 4 x 10 metrów. Ocenie podlega lepsza z dwóch wykonywanych przez kandydata prób.	12,50<	5	bardzo dobra
			12,51 – 13,50	4	dobra
			13,51 – 14,50	3	przeciętna
			14,51 – 15,50	2	Słaba
			>15,51	1	bardzo słaba
NAZWA TESTU	GRAFIKA TESTU	OPIS TESTU	ODLEGŁOŚĆ	PKT	OCENA

MOC Skok w dal z miejsca		Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.	201<	5	bardzo dobra
			185 - 200	4	dobra
			170 - 184	3	przeciętna
			165 - 183	2	Słaba
			>164	1	bardzo słaba

OCENA SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ					
NAZWA TESTU	GRAFIKA TESTU	OPIS TESTU	CZAS	PKT	OCENA
TECHNIKA SPECJALNA Prowadzenie piłki po słalomie		Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz W przypadku zawodnika lewo nożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.	15,5<	5	bardzo dobra
			16,6 - 15,6	4	dobra
			17,4 - 16,7	3	przeciętna
			18,2 - 17,5	2	Słaba
			>18,3	1	bardzo słaba

NAZWA TESTU	GRAFIKA TESTU	OPIS TESTU	CZAS	PKT	OCENA
TECHNIKA SPECJALNA Prowadzenie piłki ze zwrotem 4x5 m		Zawodnik na odcinku 5m wykonuje prowadzenie piłki nogą cztery razy ze zwrotem. Na sygnał prowadzenie piłki cztery razy na odcinku 5 metrów na czas.	8,50<	5	bardzo dobra
			8,51 – 09,50	4	dobra
			09,51 – 10,50	3	przeciętna
			10,51 – 11,50	2	Słaba
			>11,51	1	bardzo słaba
NAZWA TESTU	GRAFIKA TESTU	OPIS TESTU	UMIEJĘTNOŚĆ	PKT	
GRA 3V3, 4V4		Składy 3/4osobowe, gra 3/3 4/4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty. Oceniane elementy: 1. Umiejętność gry w Ataku 2. Umiejętność gry w Obronie 3. Zaangażowanie 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)	ATAK	0-10	
			OBRONA	0-10	
			ZAANGAŻOWANIE	0-10	
			KREATYWNOŚĆ	0-10	