

Załącznik nr 5

## **SPRAWDZIAN PREDYSPOZYCJI DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO O PROFILU MINI SIATKÓWKA W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 25 W ZESPOLE SZKOLNO – PRZEDSZKOLNYM NR 15 WE WROCŁAWIU**

W procedurze naboru do klas o profilu mini siatkówka dokonuje się pomiaru podstawowych cech somatycznych dziewcząt i chłopców to jest wysokości i ciężaru ciała oraz podstawowych parametrów sprawności motorycznej m.in:

- siły eksplozywnej kończyn dolnych (skok w dal z miejsca),
- wytrzymałości szybkościowej (bieg wahadłowy na odcinku 10 x5m),
- siła mięśni obręczy barkowej (rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy- 1kg)

Nabór dokonywany jest przez nauczycieli trenerów , obejmuje ocenę:

1. Budowy somatycznej
2. Sprawności motorycznej specjalnej

### **1. Dane ogólne:**

- wiek i płeć,
- szkoły podstawowa, do której okręgu należy
- jednostka organizacyjna w której prowadzono badania.

### **2. Zmienne społeczne:**

- ocena nauczyciela dotycząca przydatności do klasy sportowej,
- wyniki sprawdzianu po zakończeniu III klasy,
- pozytywne orzeczenie lekarskie potwierdzone przez lekarza medycyny sportowej.

### **3. Komponenty morfologiczne:** Badaniami objęto podstawowe cechy somatyczne:

- wysokość ciała,
- masa ciała.

### **4. Komponenty mięśniowe:**

- maksymalna moc aerobowa nie kwasomlekowa –skok w dal z miejsca,
- siła mięśni obręczy barkowej- rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy.

### **5. Komponenty motoryczne:**

- wytrzymałość szybkościową bieg wahadłowy na odcinku 10x 5m

## OPIS TESTÓW STOSOWANYCH PODCZAS NABORU

### TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ EKSPLOZYWNĄ KOŃCZYN DOLNYCH – skok w dal z miejsca

**Warunki przeprowadzenia próby** – dostęp do sali gimnastyczne, dostosowanej do zajęć sportowych z odpowiednim podłożem z wyznaczoną linią odbicia i podziałką centymetrową. Wszelkie pomiary wykonywane prostopadle do kierunku skoku. Można wykorzystać jako miejsce lądowania jakieś nieślizgające element, typu twarde materace lub maty gimnastyczne.

**Przybory:** taśma miernicza, linia odbicia wyznaczona na parkiecie

**Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równoległe 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.

### TEST OCENIAJĄCY WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWĄ – bieg wahadłowy na odcinku 10 x 5m.

**Warunki przeprowadzenia próby:** -równe i nie śliskie podłoże, na którym wytyczone są dwie równoległe linie odległe od siebie o 5m, na których ustawione są stojaki (tyczki, pachołki, grzybki)

**Przybory:** stoper, stojaki, 2 linie równoległe wyznaczone na parkiecie w odległości 5m.

**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 podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom.

Próbie wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

### **TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ MIĘŚNI OBREĆZY BARKOWEJ -rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy - 1kg**

**Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu

**Przybory:** miara/taśma z przytwierdzona/przyklejona do podłoża; piłki lekarskie 1 kg. **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

### **Warunki przyjęcia do klasy sportowej**

1. Złożenie kompletu dokumentów kandydata.
2. Pomiary antropometryczne- charakter informacyjny
3. Diagnostyka potencjału motorycznego