

*Testy sprawności fizycznej z motoryki i opanowania techniki wybranych elementów poszczególnych dyscyplin –  
nabór do oddziału sportowego w roku szkolnym 2015/2016*

*Zasady przyjęcia:*

O przyjęcie mogą ubiegać się uczniowie, którzy otrzymali co najmniej 60% maksymalnej puli punktów lub/i spełniają inne kryteria zawarte w punktach 2-3.

1. Uzyskana liczba punktów z testu sprawnościowego:  
Dziewczeta - maksymalna ilość to 64 pkt, minimum (60% - 38 pkt)  
Chłopcy - maksymalna ilość to 70 pkt, minimum (60% - 42 pkt)
2. Wykazanie zainteresowań sportowych w zakresie wybranych dyscyplin sportowych.
3. Umiejętność zachowania, współpracy w grupie, wykonywania poleceń.
4. Jeżeli wynik testu sprawnościowego będzie niższy niż 60%, pod uwagę brane są umiejętności opisane w punktach 2 i 3.

Testy sprawności fizycznej zostały opracowane zgodnie z obowiązującymi normami i dostosowane do wieku rozwojowego uczniów.

***TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - MOTORYKA***

**1. Szybkość ruchu z szybkością zmiany kierunku - bieg ciągły na odcinku 6 m.**

Sposób wykonania: Zawodnik biegnie 8 razy (4 razy przodem i 4 razy tyłem). Za każdym razem musi dotknąć obiema nogami linii wyznaczających dystans próby.

Ocena: Mierzy się czas wykonania próby.

Dziewczeta:

wynik 18 sek. i poniżej –10 pkt.  
wynik 19 sek. i poniżej – 8 pkt  
wynik 20 sek. i poniżej – 6 pkt  
wynik 22 sek. i poniżej – 4 pkt.

Chłopcy:

wynik 17 sek. i poniżej – 10 pkt.  
wynik 18 sek. i poniżej – 8 pkt.  
wynik 19 sek. i poniżej – 6 pkt.  
wynik 20 sek. i poniżej – 4 pkt.

wynik 24 sek. i poniżej – 2 pkt.

wynik 22 sek. i poniżej – 2 pkt.

wynik 24 sek. i powyżej – 0 pkt.

wynik 22 sek. i powyżej – 0 pkt.

Kandydat wykonuje dwie próby, ocenie podlega lepszy wynik.

## 2. Próba skoczności

Zawieszona na ścianie tablica, na której znajduje się skala centymetrowa określająca odpowiednie wysokości osiągnięte.

Sposób wykonania:

a.) kandydat staje przy ścianie bokiem do tablicy i zaznacza wysokość osiągniętą.

b) z ustawienia bokiem do ściany wykonuje z miejsca naskok zaznaczając na tablicy dłonią wysokość swojego zasięgu.

Wynik próby stanowi różnica pomiędzy zasięgiem i wysokością osiągniętą. Kandydat wykonuje dwie próby.

Ocenie podlega lepszy wynik.

Próba skoczności – wyskok osiągnięty		
Dziewczęta (cm)	Chłopcy (cm)	pkt.
powyżej 46 cm	powyżej 51 cm	10
40 – 45 cm	45 – 50 cm	8
35 – 39 cm	40 – 44 cm	6
28 – 34 cm	34 – 39 cm	4
23 – 27 cm	28 – 33 cm	2
poniżej 23 cm	poniżej 28 cm	0

3. **Próba zwinności** – bieg zygzakiem – sposób wykonania: w prostokącie 5m x 3m we wszystkich rogach i środku na przecięciu się przekątnych, ustawione są chorągiewki. Kandydat startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je jeden raz po wyznaczonej trasie (wg rysunku) nie dotykając ich żadną częścią ciała. Wykonuje się dwie próby - liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 0,01 sekundy

Próba zwinności – bieg po kopercie		
Dziewczęta (czas w sek.)	Chłopcy (czas w sek.)	pkt.
poniżej 08.00 s	poniżej 07.00 s	10
08.01 – 08.33 s	07.01 – 07.33 s	8
08.34 – 08.66 s	07.34 – 07.66 s	6
08.67 – 09.00 s	07.67 – 08.00 s	4
09.01 – 09.30 s	08.01 – 08.30 s	2
powyżej 09.31 s	powyżej 08.31 s	0

4. **Próba siły** - rzut piłką lekarską 3kg – sposób wykonania: kandydat staje przed linią w rozkroku i trzymając piłkę nad głową wykonuje zamach do tyłu i wyrzuca piłkę jak najdalej w przód symetrycznie obiema rękami (nie przekraczając linii oraz nie odrywając stóp od podłoża). Próbę powtarza się dwa razy, rzut mierzy się taśmą z dokładnością do 10 cm. Zalicza się najlepszy wynik.

Próba siły – rzut piłką lekarską		
Dziewczęta (m)	Chłopcy (m)	pkt.
powyżej 6,8 m	powyżej 8,2 m	10
6,1 – 6,7 m	7,4 – 8,1 m	8
5,3 – 6,0 m	6,4 – 7,3 m	6
4,4 – 5,2 m	5,4 – 6,3 m	4
3,5 – 4,3 m	4,5 – 5,3 m	2
poniżej 3,5 m	poniżej 4,5 m	0

## **TEST Z OPANOWANIA TECHNIKI PIŁKI SIATKOWEJ**

1. Uczeń wykonuje odbicia piłki siatkowej nad sobą sposobem oburącz górnym i dolnym.

Ocenie podlega:

- płynność wykonywania odbić (2 pkt),
- prawidłowa postawa siatkarska (2 pkt),
- praca rąk i nóg w czasie odbić piłki (2 pkt)

Próba punktowana jest od 0-6 pkt.

Ćwiczący ma 2 próby. Ocenie podlega lepsza próba.

Max ilość to 12 punktów.

*Za błąd uważa się: przerwanie i wznowienie ćwiczenia, „rzucanie” piłki w trakcie wykonywania ćwiczenia.*

2. Uczeń wykonuje 6 zagrywek dowolnym sposobem.

Ocenie podlega:

- prawidłowe wykonanie zagrywki za siatkę ( 1pkt)
- Max ilość to 6 pkt.

## **TEST Z OPANOWANIA TECHNIKI KOSZYKÓWKI**

1. Uczeń wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu z dowolnej strony

Ocenie podlega:

- technika kozłowania piłki (2pkt)
- poprawność techniczna dwutaktu (2pkt)
- celność rzutu (2pkt)

Max ilość to 6 punktów. Ćwiczący ma 2 próby. Ocenie podlega lepsza próba.

## TEST Z OPANOWANIA TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ

### 1. Żonglerka piłki nogą.

Na sygnał uczeń podbija piłkę nogami dowolnym sposobem przez 30 sek. Ocenę stanowi maksymalna liczba dotknięć piłki bez upadku na podłoże.

10 pkt. - 50 i więcej

8 pkt – 49-40

6 pkt – 39-30

4 pkt – 29-20

2 pkt – 19-10

0 pkt – 9 i mniej

### 2. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki.

Na boisku, na linii startu ustawiona jest piłka, dalej w odległości 15 metrów jedna z chorągiewek. Pozostałe chorągiewki ustawione są w odstępach 3 m (pierwsza w odległości 4,5 metra od piłki. Bramka (2 x 3 m) w odległości 15 m od linii mety. Na linii mety ustawiona jest dodatkowa piłka.

Wykonanie: Na sygnał startera z linii startu pokonanie odcinka (15 metrów) do chorągiewki, obiegnięcie jej i powrót na linię startu, następnie wykonanie slalomu z piłką pomiędzy trzema chorągiewkami. W chwili mijania mety – strzał na bramkę dowolnym sposobem. Moment minięcia światła bramki przez piłkę kończy próbę. Przy niecelnym strzale – należy powtórzyć ten element próby przygotowaną do tego piłką. Czas próby przy powtórzonym strzale wydłuży się o dodatkowy czas potrzebny do wykonania uderzenia piłki. Próbę wykonujemy dwa razy.

Ocenie podlega czas potrzebny uczestnikowi do pokonania całego ćwiczenia. Max ilość to 10 punktów.

#### Punktacja:

11,0 s i poniżej                    10 punktów

11,1 – 12,0                            9 pkt.

12,1 – 13,0 s                         8 pkt.

13,1 – 14,0 s                         7 pkt.

14,1 – 15,0 s                         6 pkt.

15,1 – 16,0 s                         5 pkt.

16,1 - 17,0 s                         4 pkt.

17,1 - 18,0 s	3 pkt.
18,1 - 19,0 s	2 pkt.
19,1 - 20,0 s	1 pkt.
20,1 i powyżej	0 pkt.

### **TEST Z OPANOWANIA TECHNIKI PIŁKI RĘCZNEJ**

1. Uczeń wykonuje podania i chwytty w biegu w parach sposobem półgórnym

Ocenie podlega:

- technika podań i chwytów ( 2pkt)
- dokładność i pewność wykonywania podań i chwytów ( 2pkt)

2. Uczeń wykonuje rzut do bramki w wyskoku po kozłowaniu

Ocenie podlega:

- technika kozłowania (2pkt)
- technika rzutu do bramki w wyskoku ( 2pkt)
- celność rzutu ( 2pk)

Max ilość to 10 punktów. Ćwiczący ma 2 próby. Ocenie podlega lepsza próba.

**Zapraszamy do wzięcia udziału w teście sprawności i życzymy powodzenia!**

Nauczyciele wychowania fizycznego