

## **PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY IV O PROFILU PIŁKA SIATKOWA W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 WE WROCŁAWIU**

### **PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE:**

- siła eksplozywna kończyn dolnych (skok w dal z miejsca),
- siła dynamiczna obręczy barkowej (rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy - 1kg),
- ocena zwinności (T-TEST).

### **PRÓBA NR 1:** skok w dal z miejsca

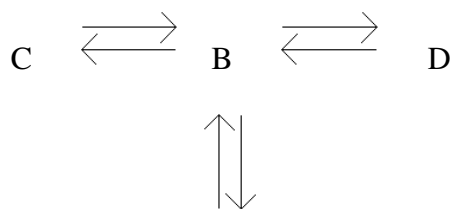
**Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, 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 skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

### **PRÓBA NR 2:** rzut piłką lekarską oburącz w przód znad głowy (1kg)

**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.

### **PRÓBA NR 3:** Ocena zwinności T-TEST

**Sposób wykonania:** ustawienie pachołków w kształcie litery „T”



Start ----- meta

## A

- Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachoła B (10 m.) po dotknięciu pachoła B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachoła C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); po dotknięciu ręką wybranego pachoła( np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem odstawno-dostawnym do przeciwległego pachoła, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszają się dalej tak samo i wraca do pachoła B; po dotknięciu pachoła B zmienia formę ruchu i poruszają się tyłem wraca do pachoła A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera należy zapisać Dokładność pomiaru 0, 05 sek.