

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

dziewczęta piłka siatkowa

WZROST

Sposób wykonania: Pomiar wysokości ciała

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Sposób wykonania: Ćwicząca 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 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 do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącej. Jeżeli uczennica po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

BIEG WAHADŁOWY 10 X 5 METRÓW

Sposób wykonania: Ćwicząca staje w pozycji startowej wysokiej, obie stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” 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 ćwiczącą 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. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM

- dla dzieci w wieku 10-12 lat dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

Sposób wykonania: Ćwicząca staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez nauczyciela wychowania fizycznego. Czas trwania próby określa nauczyciel.

Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym lub chwyty i wyrzuty w klasach młodszych
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym lub chwyty i wyrzuty w klasach młodszych
3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)
4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)
5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się.

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 25 punktów).

Ocena końcowa jest sumą punktów z:	
<ul style="list-style-type: none">• POMIARU WYSOKOŚCI CIAŁA• SKOKU W DAL Z MIEJSCA• BIEGU WAHADŁOWEGO 10 X 5 METRÓW• OCENY EKSPERCKIEJ	
Każda próba oceniana w zakresie od 1 do 25 punktów (łącznie maksymalnie 100 punktów)	
Niezbędne minima	pkt
do klasy IV dziewczęta piłka siatkowa	20

WYNIKI PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT**Do klasy IV – VI Szkoły Podstawowej**

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Bieg wahadłowy 10 x 5m
	[cm]	[cm]	[s]
1	140,0	91	22,60
2	141,5	96	22,45
3	143,0	100	22,30
4	144,5	105	22,15
5	146,0	109	22,00
6	147,5	114	21,85
7	149,0	118	21,70
8	150,5	123	21,55
9	152,0	127	21,40
10	153,5	132	21,25
11	155,0	136	21,10
12	156,5	141	20,95
13	158,0	145	20,80
14	159,5	150	20,65
15	161,0	154	20,50
16	162,5	159	20,35
17	164,0	163	20,20
18	165,5	168	20,05
19	167,0	172	19,90
20	168,5	177	19,75
21	170,0	181	19,60
22	171,5	186	19,45
23	173,0	190	19,30
24	174,5	195	19,15
25	176,0	199	19,00