

**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),
- szybkości i koordynacji (bieg po kopercie)
- gry, zabawy zadaniowe

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 –próbą testową „skok w dal z miejsca”

5. Komponenty motoryczne:

- wytrzymałość szybkościową bieg wahadłowy na odcinku 10x 5
- test szybkościowo – koordynacyjny – bieg po kopercie.

OPIS TESTÓW STOSOWANYCH PODCZAS NABORU

GRA RUCHOWA Z PIŁKĄ OCENIAJĄCA SPRAWNOŚĆ OGÓLNA I SPECJALNA

TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ EKSPLOZYWNA KOŃCZYN DOLNYCH – skok w dal z miejsca

Przybory: taśma miernicza, linia odbicia wyznaczona na parkiecie

Przebieg próby: badany wykonuje skok w dal z postawy stojąc w małym rozkroku, stopy ustawione równolegle, palce przed linią, ugięcie kolan, przeniesienie kończyn górnych dołem w tył, przez energiczny zamach w przód z równoczesnym wyprostem kończyn dolnych, następuje odbicie od podłoża i skok na maksymalną odległość, lądowanie na obie stopy. Próba jest wykonywana dwukrotnie, liczy się lepszy wynik.

Wynik: odległość skoku dłuższego mierzona od linii odbicia do miejsca zetknięcia tylnego brzegu pięty z dokładnością 1 cm.

TEST OCENIAJĄCY WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOCIOWĄ – bieg wahadłowy na odcinku 10 metrów x 5.

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

Przebieg próby: po komendzie „na miejsca”, badany ustawia się w pozycji wysokiej przed linią, po komendzie „start” przebiega szybko do linii oddalonej o 5 m, przekracza ją minimum jedną stopą , zawraca, biegnie do linii startu i po nawrocie ponownie przebiega.

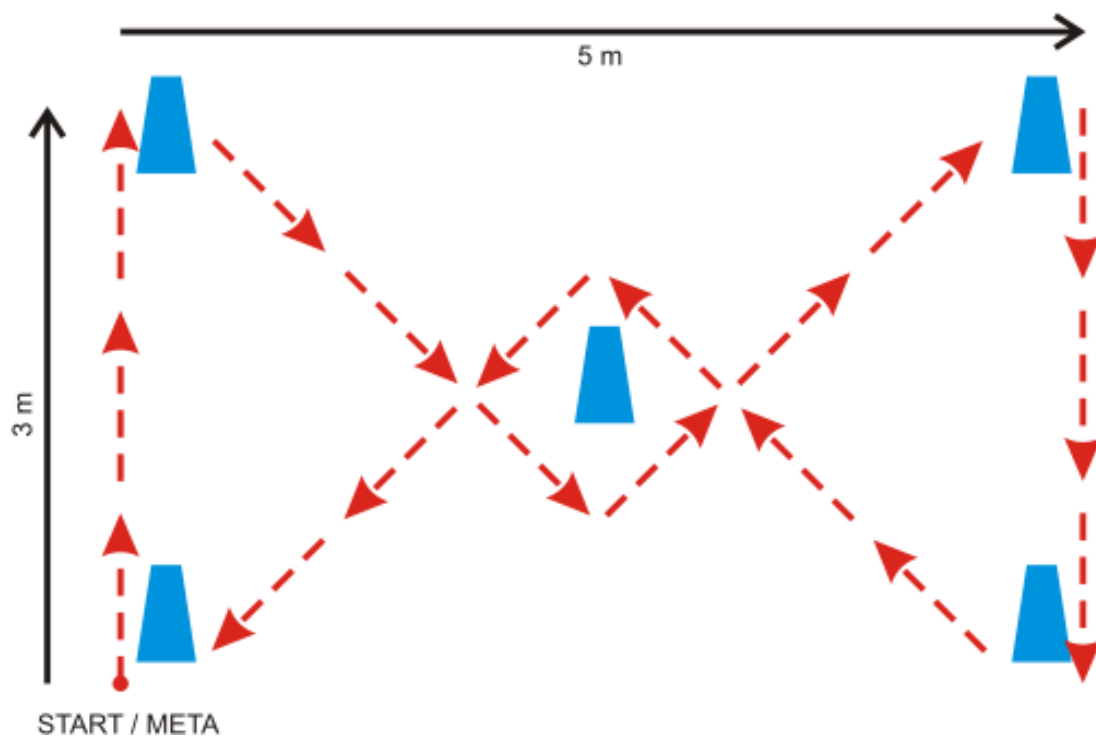
Wynik: wynik próby stanowi pomiar czasu

TEST OCENIAJĄCY KOORDYNACJĘ SZYBKĄ – bieg po kopercie

Przybory: stoper, 5 pachołków ustawionych wg poniższego schematu

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym pachołkami o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą wskazaną przez strzałki omijając pachołki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest dwukrotnie. Start i meta znajdują się w tym samym miejscu.

Ocena: wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w dwóch nieprzerwanych obiegach zygakiem.



Warunki przyjęcia do klasy sportowej

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

Na podstawie uzyskanych wyników zostanie stworzona lista rankingowa (np. jeśli będzie startowało 20 osób, ta która uzyska najlepszy wynik w danej próbie będzie miała pkt 20, druga – 19 pkt, trzecia – 18 pkt ... a ostatnia 1 pkt.).