

## **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:

- gra ruchowa z piłką oceniająca sprawność ogólną i specjalną
- siły eksplozywnej kończyn dolnych (skok w dal z miejsca),
- wytrzymałości szybkościowej (bieg wahadłowy na odcinku 10m x5),
- szybkości i koordynacji (bieg po kopercie)

### **1. Dane ogólne:**

- wiek i płeć,
- budowa somatyczna (charakter informacyjny)
- szkoły podstawowa, do której okręgu należy
- jednostka organizacyjna w której prowadzono badania.

### **2. Zmienne społeczne:**

- 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 10mx 5
- test szybkościowo – koordynacyjny – bieg po kopercie.

## **OPIS TESTÓW STOSOWANYCH PODCZAS NABORU**

### **GRA RUCHOWA Z PIŁKĄ OCENIAJĄCĄ 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 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 10m.

**Przebieg próby:** po komendzie „na miejsca”, badany ustawia się w pozycji wysokiej przed linią, po komendzie „start” przebiega szybko do linii oddalonej o 10 m, przekracza ją minimum jedną stopą , zawraca, biegnie do linii startu i po nawrocie ponownie przebiega.

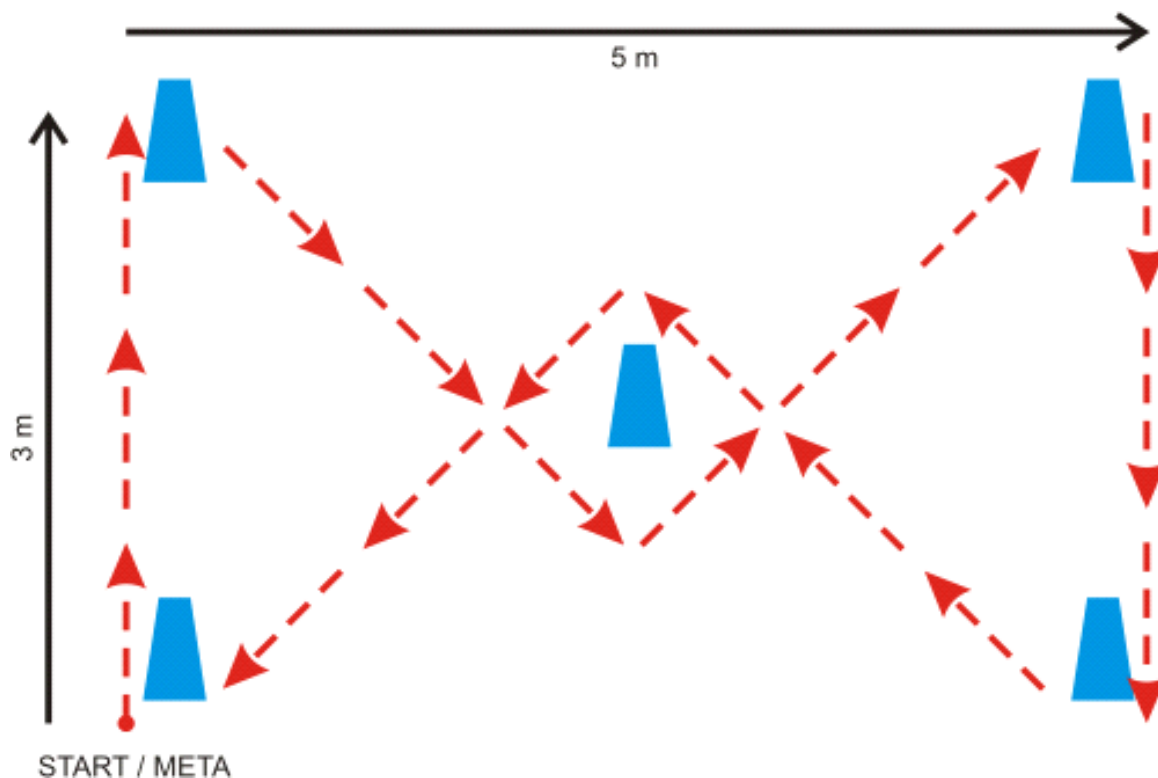
**Wynik:** wynik próby stanowi pomiar czasu

#### **TEST OCENIAJĄCY KOORDYNACJĘ SZYBKĄ – bieg po kopercie**

**Przybory:** stoper, 5 pachółków 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 zygzakiem.



### Warunki przyjęcia do klas sportowych

1. Złożenie kompletu dokumentów kandydata.
2. Pomiary antropometryczne- charakter informacyjny
3. Diagnostyka potencjału motorycznego - kandydaci podczas testów sprawnościowych mogą uzyskać maksymalnie 100 pkt:
  - 60 punktów do uzyskania za testy sprawnościowe (20 pkt za test);
  - 40 punktów do uzyskania za ocenę sprawności ogólnej i specjalnej w grze z piłką .