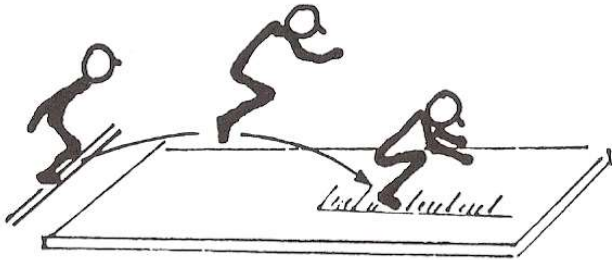
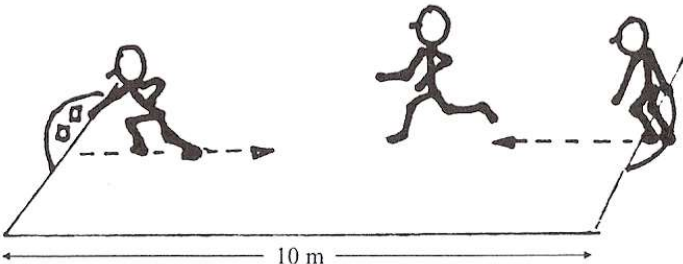
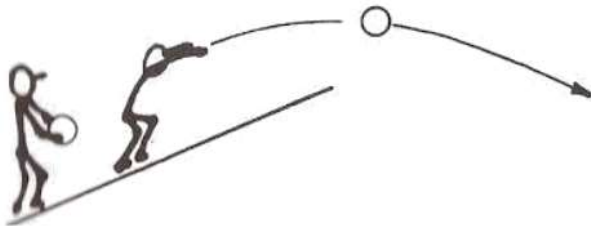



BADANIE PREDYSPOZYCJI DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 45 WE WROCŁAWIU (dotyczy kl. 4)

Test ogólnej sprawności fizycznej składa się z następujących prób:

- a) skok w dal z miejsca,
- b) rzut piłką lekarską (2 kg) w przód,
- c) bieg wahadłowy 3x10m,
- d) bieg 4 minutowy.

		Rodzaj próby:
1.	Skok w dal z miejsca - próba mocy	
2.	Bieg wahadłowy 3 x 10 metrów - próba zwinności	
3.	Rzut piłką lekarską w przód znad głowy - próba siły	
4.	Bieg 4 – minutowy - próba wytrzymałości	

1. Skok w dal - próba mocy

Wykonanie:

badany staje w małym rozkroku, z ustawionymi równolegle stopami, przed wyznaczoną linią
- lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył
- wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

Ocena: z trzech skoków, mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę, ustala się najdłuższy (w cm).

2. Bieg wahadłowy 3 x 10 metrów - próba zwinności

Wykonanie:

przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów, wyznaczonymi tyczkami. Próbę rozpoczynamy z pozycji startu wysokiego, w postawie wykroczonej. Na sygnał start/gwizdek testowany rozpoczyna bieg z linii, gdzie stoi tyczka nr1, biegnie jak najszybciej do tyczki nr 2, którą obiega w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, biegnie z powrotem do tyczki nr 1, którą obiega jak wcześniej tyczkę nr 2 i biegnie w kierunku mety.

Ocena: z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.

3. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy - próba siły

Wykonanie: Rzut wykonujemy piłką lekarską o wadze 1 kg. Testowany staje w rozkroku, przodem do kierunku rzutu, tuż przed linią rzutu. Ma ramiona uniesione nad głową i trzyma piłkę nad głową oburącz. Wychylając się w tył, wykonuje wyrzut piłki w przód. Nie wolno oderwać stóp od podłoża, ani przekroczyć linii rzutów żadną częścią ciała.

Ocena: odległość rzutu mierzymy od linii rzutu do najbliższego śladu pozostawionego przez piłkę na podłożu, z trzech rzutów zapisujemy najdłuższy rzut.

1. Bieg 4 – minutowy - próba wytrzymałości

Wykonanie: bieg przeprowadzony jest na obwodzie prostokąta o wymiarach 19,25 m x 10 m. Na sygnał start/ gwizdek badany rozpoczyna bieg, ze startu wysokiego w postawie wykroczonej, po obwodzie wyznaczonej pętli przez czas 4 minut. Osoba przeprowadzająca test liczy pokonywane przez testowanego okrążenia. Osoba mierząca czas podaje sygnał do biegu oraz informacje o pozostałym czasie 3', 2', 1', 30s, 10s do zakończenia biegu.

Ocena: zapisywana jest liczba pełnych okrążeń oraz metry przebiegnięte poza pełnym okrążeniem z dokładnością do 5 metrów.