

REKRUTACJA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ – piłka siatkowa (według PZPS)

Klasy IV

Termin: 14 – 18.03.2024 r. (czwartek, piątek, poniedziałek), godzina 16.30

Miejsce: Hala sportowa PSP nr 33 ul. Kolberga 5 w Radomiu

Kandydaci wykonują próby sprawnościowe w stroju sportowym

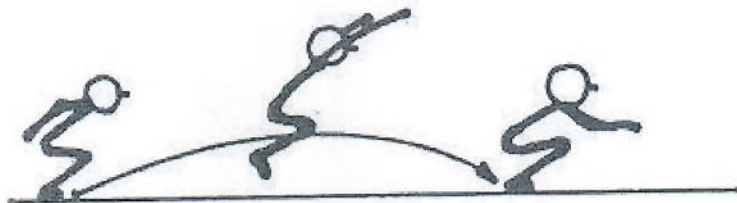
Kandydaci do klasy IV wykonują następujące pomiary i próby sprawności (ogólnej i ukierunkowanej):

- pomiar wzrostu,
- skok w dal z miejsca,
- rzut piłeczką palantową,
- bieg wahadłowy 10 x 5 metrów,
- ocena ekspercka (sprawność ukierunkowana) – naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami)

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

SKOK W DAL Z MIEJSCA

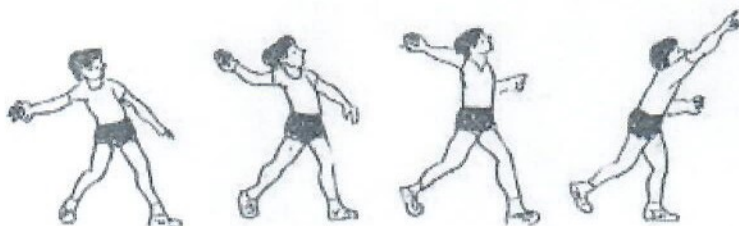
Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, 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 (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.



RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

Sposób wykonania: Rzut ważny i rzut nieważny.

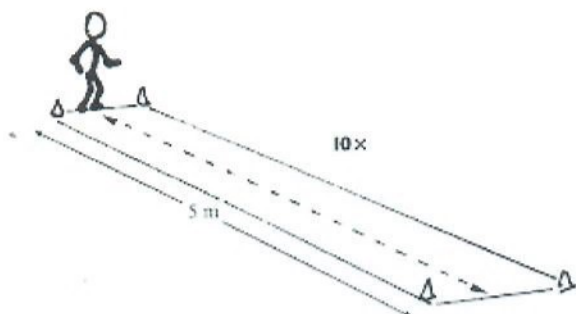
Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny – lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakiegokolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0,5 m.



BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW

Sposób wykonania: Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany 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 ćwiczącego 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.



PRÓBA SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ (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: Badany 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 trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.

Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwytami i wyrzuty w klasach młodszych)
2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwytami 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 pkt)

Punktacja

Każda próba oceniana jest w zakresie od 1 do 25 punktów. Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych oraz ocenę ekspercką maksymalnie można zdobyć 100 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego wiąże się z uzyskaniem minimum 20 punktów (wartość średnia z trzech wskazanych prób sprawności ogólnej). Pozytywna ocena ekspercka (próba sprawności ukierunkowanej) wiąże się ze zdobyciem minimum 20 pkt. Kwalifikacja kandydata do oddziału sportowego następuje po uzyskaniu minimum 40 pkt. (suma średniej wartości uzyskanych punktów w próbach sprawności ogólnej oraz punktów uzyskanych w wyniku oceny sprawności ukierunkowanej).

DYREKTOR
Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 33
im. Kawalerów Orderu Uśmiechu
w Radomiu

mgr Andrzej Tomczyk