

# **Opis wykonania prób sprawności fizycznej dla klasy IV- piłka siatkowa**

## **Skok w dal z miejsca**

### - sposób wykonania:

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 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 1cm.

### Warunki przeprowadzenia próby:

Powinno się przeprowadzić tą próbę w sali gimnastycznej.

### Sprzęt:

Podziałka (miara) centymetrowa.

## **Bieg wahadłowy 10x5m**

### Sposób wykonania:

Badany staje w pozycji wysokiej startowej, 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 wykonywany nawrót 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 przeprowadzić próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom.

Próby wykonuje się jeden raz. Wynik. Miara próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

#### Warunki przeprowadzenia próby:

Powinno przeprowadzić się w sali gimnastycznej na równym i nie śliskim podłożu.

#### Sprzęt:

Stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.

### **Rzut piłeczką palantową**

#### Sposób wykonania:

Rzut jest ważny, gdy rzut nastąpi przed linią wyrzutu. 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 rozbiegu. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu. Taki rzut uznajemy za nieodbyty i można go ponowić. Pomiar rzutu – przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0,5 m.

#### Warunki przeprowadzenia próby:

Możliwość wykonania próby zarówno w sali gimnastycznej jak i na bieżni lekkoatletycznej.

#### Sprzęt:

Piłeczka palantowa, miara.

### **WZROST**