**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM**

***(IV klasa szkoły podstawowej)***

**MIEJSCE:**

Boisko typu Orlik , sala gimnastyczna

(Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)

**ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:**

Minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (GRA)

**KOLEJNOŚĆ TESTÓW:**

1. **Szybkość,**
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca),**
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki),**
4. **Gra: –** ocena umiejętności w 4 obszarach**:** Zaangażowanie w grę wataku,Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

**HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:**

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 4

4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

**INFORMACJE OGÓLNE:**

* **OCENA ZAWODNIKÓW** –do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 4x4 / 7x7 / 9x9)
* **PIŁKI -** Do testów techniki specjalnej używamy piłki:
  1. rozmiar 4 (350 g) – Podstawówka IV - VI,
* **BOISKO DO GRY:**
  1. Szkoła Podstawa IV – VI:
* boisko typu Orlik (26m × 56m) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą.

Gra odbywa się na połowie boiska (orlik) w poprzek z bramkami ustawionymi na liniach autowych lub

na boisku o wymiarach 30m x 20m.

- bramki: mini bramki (max 160cm x 300cm)

**PUNKTACJA:**

1. **Szybkość**:Tabelka norm
2. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):** Tabelka norm
3. **Technika specjalna (prowadzenie piłki):** Tabelka norm
4. **Gra**: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodnikóww skali 1–15. Do zdobycia maksymalnie
5. punktów za każdy element z podanych obszarów.

**Uczniowie mogą maksymalnie zdobyć 100 punktów z testów sprawnościowych. Minimalnym progiem potrzebnym do zaliczenia testu jest 30 punktów. Do klasy zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów i osiągnęli minimum.**

**TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM**

**PUNKTACJA:**

1. **Szybkość**:

CHŁOPCY / DZIEWCZYNKI

Podstawówka IV - VI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ocena** | **Punktacja** | **Czas** |
|  |  |  |
| 20 | Bardzo dobra | 5”< |
|  |  |  |
| 15 | Dobra | 5,2” |
|  |  |  |
| 10 | Przeciętna | 5,4” |
|  |  |  |
| 5 | Słaba | 5,6” |
|  |  |  |
| 1 | Bardzo słaba | >5,8” |
|  |  |  |

1. **Próba mocy (skok w dal z miejsca):**

CHŁOPCY / DZIEWCZYNKI

Podstawówka IV - VI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ocena** | **Punktacja** | **Odległość** |
|  |  |  |
| 10 | Bardzo dobra | 180cm + |
|  |  |  |
| 8 | Dobra | 142-179cm |
|  |  |  |
| 6 | Przeciętna | 105-141cm |
|  |  |  |
| 4 | Słaba | 67-104cm |
|  |  |  |
| 2 | Bardzo słaba | 1-66cm |
|  |  |  |

1. **Technika specjalna**

**(prowadzenie piłki):** Podstawówka IV - VI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ocena** | **Punktacja** | **Czas** |
|  |  |  |
| 10 | Bardzo dobra | 19”< |
|  |  |  |
| 8 | Dobra | 19,01” – 24,1” |
|  |  |  |
| 6 | Przeciętna | 24,2” – 25,5” |
|  |  |  |
| 4 | Słaba | 25,6” – 28,5” |
|  |  |  |
| 2 | Bardzo słaba | >28,6” |
|  |  |  |

1. **Gra**: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodnikóww skali 1–15. Do zdobyciamaksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów.

Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Podstawówka / Liceum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ocena** | **Punktacja** | |
|  |  |  |
| Doskonała |  | 15 |
|  |  |  |
| Bardzo dobra | 12 | – 14 |
|  |  | |
| Dobra | 9–11 | |
|  |  |  |
| Przeciętna | 6 | – 8 |
|  |  |  |
| Słaba | 3 | – 5 |
|  |  |  |
| Bardzo słaba | 1 | – 2 |
|  |  |  |

1. **SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. SZYBKOŚĆ** | **GRAFIKA** | **UWAGI** |
| Bieg sprinterski na |  | Próba |
| dystansie 30 metrów. |  | przeprowadzana jest |
| Start z pozycji |  | dwukrotnie, do |
| stojącej. Początek po |  | punktacji bierze się |
| sygnale dźwiękowym. |  | czas lepszego biegu. |
|  |  | Stoper wyłączamy po |
|  |  | minięciu linii mety. |
|  |  | W przypadku |
|  |  | możliwości |
|  |  | technicznych |
|  |  | używamy |
|  |  | fotokomórek. |
|  |  | Max. 20 punktów |
| **2. PRÓBA MOCY** |  |  |
| (SKOK W DAL Z |  |  |
| MIEJSCA) |  |  |
| Skok w dal z miejsca |  | Długość skoku |
| obunóż z pozycji |  | zawarta jest pomiędzy |
| stojącej. |  | linią odbicia a |
| Testowany zawodnik |  | pierwszym śladem |
| staje za linią, po czym |  | pięt. |
| z jednoczesnego |  | Skok z upadkiem w tył |
| odbicia obunóż |  | na plecy jest nieważny |
| wykonuje skok w dal |  | i należy go powtórzyć. |
| na odległość. |  |  |
| Skok mierzony w cm, |  |  |
| wykonuje się |  |  |
| dwukrotnie. Liczy się |  |  |
| wynik skoku |  | Max. 10 punktów |
| lepszego. |  | (tabelka) |
|  |  |  |
| **3. TECHNIKA** |  |  |
| **SPECJALNA** |  |  |
| (PROWADZENIE |  |  |
| PIŁKI) |  |  |
| Zawodnik ma za |  | W przypadku |
| zadanie |  | zawodnika |
| przeprowadzić piłkę |  | lewonożnego, próbę |
| jak najszybciej z linii |  | wykonujemy od linii |
| STARTU dookoła |  | mety do linii startu. |
| tyczek A, B, C i D do |  | Odległość między |
| linii METY. Zawodnik |  | tyczkami wynosi 9 |
| startuje na sygnał |  | metrów. |
| dźwiękowy. Czas jest |  |  |
| zatrzymywany w |  |  |
| momencie, gdy |  |  |
| kandydat przekroczy |  |  |
| linię mety. |  |  |
| Próbę zawodnik |  | Max. 10 punktów |
| wykonuje |  | (tabelka) |
| 1 raz. |  |  |
|  |  |  |
| **4. GRA** | Wymiary boiska typu Orlik |  |
| Składy 4 osobowe, |  | Oceniane elementy: |
| gra 4/4. |  | 1. Zaangażowanie w |
| Czas gry to 8 minut. |  | grę w **Ataku** |
| Ilość gier maksimum |  | 2. Zaangażowanie w |
| 4, minimum 2. |  | grę w **Obronie** |
|  |  | 3. Współpraca z |
| Przerwa pomiędzy |  | kolegami |
| meczami |  | 4. Decyzyjność |
| 5 minut. |  | (podania, strzał, |
|  |  | drybling) |
|  |  | Za każdy element |
|  |  | max. 15pkt. |
|  |  | Max. 60 punktów |
|  |  |  |

