

TEST SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ

OCENIE PODLEGA UMIEJĘTNOŚĆ WYKONANIA PRZEZ BADANYCH POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ - SKALA OD 1 DO 5 PKT

PIŁKA SIATKOWA

1. Ogólna ocena umiejętności operowania piłką do siatkówki.

Ćw. 1

Badany trzymając przed sobą piłkę do siatkówki, stojąc w postawie wysokiej w niewielkim rozkroku, na sygnał „start” wykonuje podrzut piłki w górę nad głowę. Następnie wykonuje przysiad i ponownie wraca do postawy wysokiej chwytając piłkę. Próba wykonywana jest w ciągu 30 s. Ocenę stanowi jakość prezentowanej przez badanego techniki wykonania zadania. Próba wykonywana jest tylko jeden raz.

Przybory : piłka siatkowa

Ćw. 2

Badany stojąc w postawie wysokiej trzyma nad sobą piłkę siatkową ułożoną w tzw. „koszyczku”. Następnie na sygnał „start” wykonuje wyrzut piłki (poprzez ugięcie w stawach kolanowych i łokciowych) w górę nad siebie, po czym chwytą piłkę oburącz nad głowę. Próba wykonywana jest w ciągu 30 s. Ocenę stanowi jakość prezentowanej przez badanego techniki wykonania zadania.

Próba wykonywana jest tylko jeden raz.

Przybory : piłka siatkowa

2. Ogólna ocena szybkości, skoczności, koordynacji i zwinności na torze przeszkód.

Ćw.1

Badany po komendzie „na miejsca” ustawia się w pozycji wysokiej przed linią startu. Po komendzie „start” biegnie w wyznaczonym kierunku i dotyka piłek lekarskich w kolejności 1-2-3-4. Następnie w dowolny sposób przeskakuje płotek, potem pod nim przechodzi (wykonuje to dwukrotnie) i wraca do mety dotykając piłek w kolejności 4-3-2-1.

Ocenę stanowi jakość prezentowanej przez badanego techniki wykonania zadania.

Próba wykonywana jest tylko jeden raz.

Przybory : cztery piłki lekarskie, płotek, czasomierz.

PIŁKA NOŻNA

Ćw.1

Próba polega na uderzeniu piłki o ścianę z odległości 5 metrów. Badany na sygnał „start” wykonuje próbę dowolną nogą, dowolną częścią stopy, z przyjęciem piłki lub bez przyjęcia. Czas trwania próby 20 s. Zadanie rozpoczyna się od momentu pierwszego uderzenia do przekroczenia piłki przez linię „pięciu metrów” po ostatnim uderzeniu. Próbę wykonuje badany tylko raz. Ocenę stanowi jakość prezentowanej przez badanego techniki wykonania zadania.

Ćw.2

„Mini gra w piłkę nożną” (na uproszczonych zasadach)

Badani zostają podzieleni na 5 – osobowe zespoły.

Wyrzut z autu zastąpiony jest podaniem nogą z linii bocznej.

Badani podczas 8-minutowej gry (bez zmiany stron) zostają oceniani pod względem działań indywidualnych w grze defensywnej i ofensywnej.