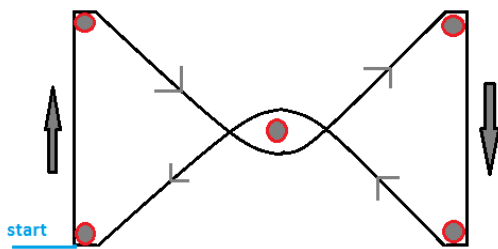


Szkoła Podstawowa nr 2 im. Juliana Fałata w Bystrej z Oddziałami Sportowymi
Egzamin sprawnościowy do klasy czwartej sportowej – data: 08-04-2021
ROK SZKOLNY 2021/2022
PRZEBIEG EGZAMINU:

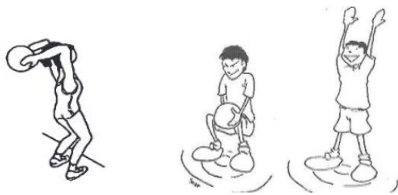
Część pierwsza (test sprawności ogólnej)

Test sprawności ogólnej:

1) Ocena szybkości i zwinności : Bieg po kopercie - uczeń trzy razy z rzędu pokonuje kopertę o wymiarach 3m x 5m na czas. Start po krótszym boku. Uczeń ma dwie próby - liczy się lepsza



2) Ocena siły: Rzuty piłką lekarską 2kg z miejsca przodem (jak z autu w piłce nożnej) i tyłem nad głową. Wynikiem jest suma odległości obu rodzajów rzutów. Uczeń ma dwie próby - liczy się lepsza.



3) Ocena rzutu: Rzut piłką ręczną rozmiar "0" na odległość z miejsca. Stojąc przed linią z nogą przeciwną do ręki rzucającej z przodu, wykonujemy 3 rzuty z rzędu. Po rzucie noga zakroczna może przekroczyć linię (jak rzut karny w piłce ręcznej). Liczy się odległość z najlepszej próby.

4) Ocena wytrzymałości: Beep test (wersja 15m.). Uczeń biegnie od linii do linii oddalonych od siebie na 15m. tam i z powrotem zaliczając kolejne poziomy testu - tempo biegu jest coraz wyższe. Informacje szczegółowe dotyczące beep testu są powszechnie dostępne w sieci Internet.

Część druga (test sprawności specjalnej z zakresu piłki ręcznej):

- Test specjalistyczny oceniający predyspozycje do gry w piłkę ręczną :
- w formie toru przeszkód
 - w formie gry szkolnej w piłkę ręczną.