Ćwiczenie 1

Zwinnościowy tor przeszkód

Sposób wykonania:

Głównym zadaniem jest jak najszybsze pokonanie toru w prawidłowy sposób.

Start: Piłka lekarska na linii startu, uczeń w półprzysiadzie trzyma na niej dłoń (dowolną), na komendę „hop” rusza do przodu.

Zadania szczegółowe zawierają:

1. przetoczenie piłki lekarskiej slalomem miedzy trzema stojakami,
2. po przetoczeniu piłki przez leżącą dętkę (konieczny jest kontakt piłki z dętką) wskoczenie do wnętrza dętki i przeciągnięcie jej od stóp do głowy,
3. po odrzuceniu dętki przeskok przez ławeczkę,
4. zamiana piłek lekarskich w „gniazdach”,
5. przewrót w przód na materacu,
6. pokonanie skrzyni dowolnym sposobem, lecz z obowiązkiem kontaktu przynajmniej jednej dłoni   
   z górną częścią skrzyni,
7. przejście pod kozłem,
8. obiegnięcie dookoła dwóch stojaków, jednego w lewą, drugiego w prawą stronę, kolejność wyboru kierunku dowolna.

Meta: Przekroczenie całym ciałem linii mety kończy próbę.

Ocena: podstawa oceny jest czas wykonania zadania mierzony z dokładnością do 0,01 s. Zalicza się lepszy czas z dwóch prób.

Ocena uwzględnia nieprawidłowe pokonanie toru. Każde potracenie stojaka lub niespełnienie wymagań dotyczących przemieszczania piłek (w zad. 1 – niesienie piłki zamiast toczenia, w zad. 2 – brak kontaktu piłki z dętką, w zad. 4 – wypadnięcie piłki z „gniazda’) uznawane jest za przewinienie 1 stopnia i karane dodaniem do wyniku 0,3 s. Przewrócenie stojaka lub nieumieszczenie piłek w „gniazdach” traktowane jest jako przewinienie II stopnia i powoduje unieważnienie próby. Jeśli uczeń nie zaliczy obu prób, dopuszcza się go do jeszcze jednej. W przypadku jej zaliczenia dodaje się do uzyskanego czasu 1 s karną za dodatkową próbę. W przypadku ponownego popełnienia błędu za każde przewinienie II stopnia dolicza się po 1 s niezależnie od kar za przewinienia I stopnia (0,3 s) i nadliczbowa próbę (1 s).

Tabela punktowa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kobiety | | Mężczyźni | |
| wynik | ocena | wynik | ocena |
| 16,70 | 6 | 15,30 | 6 |
| 17,20-17,80 | 5 | 15,70-16,20 | 5 |
| 18,50-19,40 | 4 | 16,80-17,30 | 4 |
| 20,40-21,50 | 3 | 18,30-19,20 | 3 |
| 22,70-24,00 | 2 | 20,20-21,30 | 2 |

Ćwiczenie 2

Siady z leżenia w czasie 30 s

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – w siadzie na podłożu, plecy wyprostowane, ręce splecione na karku, nogi ugięte   
w stawach kolanowych pod kątem 900, stopy rozstawione na mniej więcej 30 cm. Partner w siadzie lub   
w klęku, trzymając rękoma podnóża ćwiczącego, przyciska jego stopy do podłoża, utrzymując je we właściwej pozycji (kąt 900). Ćwiczący na sygnał przechodzi do leżenia na plecach, dotykając ramionami podłoża, następnie powraca do siadu, dotykając łokciami kolan. Czynność tą powtarza tak szybko, jak tylko potrafi, przez 30 s.

Ocena: Łączna liczba poprawnie wykonanych siadów w czasie 30 s.

Tabela punktowa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kobiety | | Mężczyźni | |
| wynik | ocena | wynik | ocena |
| 35 | 6 | 39 | 6 |
| 34-32 | 5 | 38-36 | 5 |
| 30-28 | 4 | 34-32 | 4 |
| 26-24 | 3 | 30-27 | 3 |
| 21-17 | 2 | 24-20 | 2 |

Ćwiczenie 3

Rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca w przód zza głowy

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu (materacem). Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

Ocena: Z dwóch prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadle do najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

Tabela punktowa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kobiety | | Mężczyźni | |
| wynik | ocena | wynik | ocena |
| 10,10 | 6 | 15,50 | 6 |
| 9,70-9,20 | 5 | 14,30-14,20 | 5 |
| 8,60-7,50 | 4 | 13,40-12,50 | 4 |
| 7,10-6,20 | 3 | 11,50-10,40 | 3 |
| 5,20-4,10 | 2 | 9,20-7,90 | 2 |

Ćwiczenie 4

Skok w dal z miejsca

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przodu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

Ocena: Z dwóch skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadle do najbliższego śladu pięty ucznia do linii odbicia.

Tabela punktowa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kobiety | | Mężczyźni | |
| wynik | ocena | wynik | ocena |
| 231 | 6 | 281 | 6 |
| 226-220 | 5 | 276-270 | 5 |
| 213-205 | 4 | 263-255 | 4 |
| 196-186 | 3 | 246-235 | 3 |
| 175-163 | 2 | 225-213 | 2 |

Ćwiczenie 5

Przejście drabinek w zwisie

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa – dłonie trzymane nachwytem w wyznaczonej 40-centymetrowej strefie, stopy oparte   
o dolne szczeble. Zapowiedź „gotów” jest sygnałem do opuszczenia nóg i przejścia do zwisu. Na komendę „hop” uczeń stara się jak najszybciej pokonać w zwisie 3-metrowy odcinek. Kierunek ciała w lewo (stojąc twarzą do drabinek). Czasomierz zamyka się w chwili, gdy obie dłonie znajdą się na szczeblu poza końcowym znakiem.

Ocena: Z dwóch prób mierzonych z dokładnością do 0,01 s uwzględnia się czas lepszy.

Tabela punktowa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kobiety | | Mężczyźni | |
| wynik | ocena | wynik | ocena |
| 3,05-3,50 | 6 | 2,50-2,65 | 6 |
| 4,05-4,70 | 5 | 2,85-3,10 | 5 |
| 5,45-6,30 | 4 | 3,40-3,75 | 4 |
| 7,25-8,30 | 3 | 4,15-4,60 | 3 |
| 9,45-10,15 | 2 | 5,10-5,85 | 2 |

Ćwiczenie 6

Wielostopniowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy

Sposób wykonania:

Próba rozpoczyna się od wolnego truchtu ze stopniowym wzrostem prędkości biegu wykonywanego ruchem wahadłowym między dwiema odległymi o 20 m liniami. Utrzymanie odpowiedniego tempa jest możliwe dzięki rytmicznym sygnałom z magnetofonu podawanym z narastającą co minutę częstotliwością. Występująca w jednolitych odstępach czasu zmiana tempa biegu, odpowiadająca kolejnym jego etapom, sygnalizowana jest słowem „etap”. Jednocześnie po każdym sygnale podawana jest liczba przebytych odcinków (np. 21 – dwa jeden, 38 – trzy osiem, 122 – dwanaście dwa). Odcinek, po którym ćwiczący, nie mogąc utrzymać zadanego tempa zatrzymuje się, jest wskaźnikiem jego wytrzymałości.

Celem próby jest jak najdłuższe utrzymanie dyktowanego tempa biegu. Ćwiczący zatrzymuje się, gdy nie jest w stanie utrzymać ustalonego rytmu, czując się niezdolnym do osiągnięcia kolejnej linii   
w wyznaczonym czasie. Po zatrzymaniu należy wycofać się z próby tak, aby nie przeszkadzać innym. Ostatnią liczbę (oznaczającą kolejny przebyty odcinek) podana przed zatrzymaniem ćwiczący zapamiętuje   
i jak najszybciej przekazuje prowadzącemu próbę.

Ocena: Podstawąa oceny jest liczba przebytych, z zachowaniem ustalonego rytmu odcinków.

Tabela punktowa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kobiety | | Mężczyźni | |
| wynik | ocena | wynik | ocena |
| 91 | 6 | 137 | 6 |
| 86-80 | 5 | 131-124 | 5 |
| 73-65 | 4 | 116-107 | 4 |
| 56-46 | 3 | 97-86 | 3 |
| 35-23 | 2 | 74-61 | 2 |