

**Próby sprawności fizycznej do klasy IV sportowej o profilu koszykówka
w Szkole Podstawowej nr 65 w Bydgoszczy**

1. Bieg wahadłowy 4x10m z przekładaniem klocek

Cel: próba zwinnościowo-szybkościowa

Przebieg: Na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na sygnał „start” biegnie do linii oddalonej o 10m, podnosi klocek z półkola i wraca na start, gdzie kładzie klocek. Następnie biegnie po drugi klocek i wraca z nim na linię startu, odkładając go w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie, liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10s. Próba zostaje zakończona z chwilą gdy drugi klocek znajdzie się w półkolu.

Sprzęt: stoper, 2 klocek 5x5x5, kreda, miara

2. Rzut piłką lekarską 2kg sprzed klatki piersiowej.

Cel: próba siły

Przebieg: Badany stojąc na linii w lekkim rozkroku z chwytem oburącz piłki lekarskiej 2kg wykonuje poprzez przysiad wyrzut piłki w przód sprzed klatki piersiowej na odległość.

Wynik: Próbę wykonuje się trzy razy, liczy się najlepszy wynik.

Sprzęt: piłka lekarska 2kg, miara, kreda

3. Kozłowanie slalomem

Cel: ocena szybkości kozłowania

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu i na sygnał rozpoczyna kozłowanie jednorącz slalomem pomiędzy ustawionymi pachołkami do półmetka i z powrotem (dozwolone jest kozłowanie 1 ręką całego slalomu, kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej).

Wynik: Badany ma 2 próby, ocenie podlega krótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt: piłka do koszykówki, pachołki, stoper.

Uwagi: slalom jest ustawiony na odcinku 15m, poszczególne pachołki co 3 m, rozmiar piłki nr 5.