

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (OSF)

Test Oceny Sprawności Fizycznej - OSF składa się z 4 prób. Wykonanie prób należy poprzedzić 5 minutową rozgrzewką, a bezpośrednio przed próbą należy zapoznać badanych ze sposobem ich wykonania teoretycznie i praktycznie (próba rozgrzewkowa). Próby wykonujemy na nawierzchniach przyczepnych o podłożu naturalnym lub syntetycznym. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, obuwie sportowe).

ORGANIZACJA PRZEBIEGU OSF: Na sali, boisku przed rozpoczęciem testu należy przygotować stanowiska: do biegu wahadłowego: 3x10m, do skoku w dal z miejsca, pole do rzutu piłką lekarską, pole prostokąta-„pętla 60m” do biegu 4 minutowego oznaczone punktami, na których umieszczone zostaną pacholki oraz linia startu. Każde ze stanowisk obsługuje 1 osoba oceniająca wynik (opiekun grupy, organizator próby) oraz 2-ga notująca rezultaty (asystent) w protokole.

Próbę wytrzymałości należy wykonać po przeprowadzeniu pozostałych prób.

Do testu zostaną dopuszczeni kandydaci z pisemną zgodą rodziców/opiekunów prawnych.

Opis prób:

1. Bieg wahadłowy 3x10m (próba szybkości)

a) przybory, urządzenia:

znacznik (grzybek)- szt. 2, stoper- szt. 1, miara 20m- szt. 1, taśma/kreda (linia startu dł. 200cm), protokół,

b) wykonanie:

Pokaz i objaśnienie: 1 próba rozgrzewkowa, 2 próby mierzone

Testowany przyjmuje pozycję startu wysokiego za linią startu przy znaczniku nr 1 naprzeciw linii mety- znacznik nr 2. Na sygnał „start” lub inny (np. gwizdek) biegnie jak najszybciej do znacznika nr 2, obiega w przeciwnym kierunku do ruchu wskazówek zegara (lewym barkiem), biegnie do znacznika nr 1, obiega znacznik jak wyżej i biegnie w kierunku mety.

c) pomiar:

Mierzący próbę ustawiony prostopadłe do linii biegu naprzeciw znacznika nr 2. Stoper zostaje uruchomiony z chwilą oderwania dowolnej nogi od podłoża, a wyłączony z chwilą przekroczenia linii mety (barki przekraczają linię znacznika nr 2). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,01s.

W przypadku poślizgnięcia, przewrócenia się, dopuszcza się powtórzenie próby.

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy

a) przybory, urządzenia:

miara 10m- szt. 1, taśma/kreda (linia odbicia dł. 100cm), protokół, listwa (przymiar)

b) wykonanie:

Pokaz i objaśnienie: 1 próba rozgrzewkowa, 2 próby mierzone (jedna po drugiej).

Testowany staje w rozkroku (pozycja w rozkroku), tuż przed linią odbicia (nie można stać na linii), po czym wykonuje odbicie obunóż i ląduje na podłoże (można wykonywać zamachy i przedmachy, wychylać się w przód i w tył, przetaczać się na stopach, ale nie wolno oderwać stóp od podłoża).

c) pomiar:

odległość skoku mierzy się po linii prostej, prostopadle od linii odbicia skoku, do najbliższego śladu pozostawionego przez dowolną część ciała- przymiar (listwa), w przypadku upadku na plecy badany może próbę powtórzyć).

Próbie wykonuje się dwukrotnie – jedna po drugiej, wynik podaje się z dokładnością do 1 cm. Zapisujemy wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

3. Rzut piłką lekarską znad głowy w przód -próba siły

a) przybory:

piłka lekarska 1kg

miara 20m- szt. 1, taśma/kreda (linia rzutu dł. 100cm), protokół,

b) wykonanie:

Pokaz i objaśnienie: 1 próba rozgrzewkowa, 2 próby mierzone.

Testowany staje w rozkroku (pozycja w rozkroku) przodem do kierunku rzutu, tuż przed linią rzutu(nie można stać na linii), ramiona uniesione nad głową, piłka trzymana w dłoniach oburącz. Wychylając się w tył wykonuje wyrzut, tzw. „autem” można wychylać się w przód i w tył, przetaczać się na stopach, ale nie wolno oderwać stóp od podłoża).Po rzucie nie wolno przekroczyć linii rzutu żadną częścią ciała.

c) pomiar:

odległość rzutu mierzy się od linii rzutu do najbliższego śladu pozostawionego przez piłkę- bliższa krawędź piłki, po linii prostej, prostopadle do linii rzutu.

Próbie wykonuje się dwukrotnie – jedna po drugiej.

Wynik podaje się z dokładnością do 5 cm. Zapisujemy wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

4. Bieg na 4 minuty- próba wytrzymałości

Badaną grupę należy podzielić na zespoły od 4- 6 osób, którym przyznaje się numery od 1-6. Próbie wykonuje się na „pętli” 60m o wymiarach prostokąta 10mx19,25m.

a) przybory:

miara 20m- szt. 1, znacznik stożek- szt.4, znaczniki grzybki – szt. 8, stoper - szt. 1,

gwizdek- szt. 1, długopis, protokół

Pole prostokąta o wym. 10x19,25 ograniczone tyczkami. Pośrodku dłuższej prostej ustawione 3 pachołki w odległościach: 2 oddalone po 4,68 od tyczek, 3-ci, środkowy, oddalony o 5m od pachołków.

Pośrodku krótszej prostej pachołek ustawiony w odległości 5m od tyczek. Pachołki należy ustawić 50 cm od linii łączącej dwa pachołki, ku środkowi pola prostokąta,

taśma/kreda (linia startu dł 300 cm), protokół, długopis,

b) wykonanie:

pokaz (przebiegnięcie grupą 1 „pętli”) i objaśnienie - zwracamy uwagę, aby tempo biegu na początku nie było za wysokie oraz o możliwości marszu w razie dużego zmęczenia, co nie dyskwalifikuje badanego.

Badany zespół ustawia się za linią startu(do 6 osób). Każdemu badanemu zapisuje się ilość przebiegniętych okrążeń. Na sygnał prowadzącego badanie (gwizdek), grupa biegnie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, okrążając znaczniki.

Prowadzący podaje: *pozostało 3 minuty, pozostało 2 minuty, pozostała 1 minuta, 30, 15, 10, 5, 4, 3, 2, 1 sekunda*. Na sygnał (gwizdek lub STOP) badani siadają w miejscu ukończenia biegu.

c) pomiar:

Odnotowujemy ilość przebiegniętych okrążeń, mnożymy przez długość „pętli” i dodajemy dystans przebiegnięty ponad pełne okrążenie. Wynik zapisujemy z dokładnością do 5m.

link do filmu: https://www.youtube.com/results?search_query=ocena+sprawno%C5%9Bci+fizycznej

5. Zasady uzyskiwania punktów

- poziom przygotowania sprawnościowego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe,
- wynik z testu sprawności OSF dla danego kandydata ustala się na zasadzie zsumowania punktów uzyskanych z poszczególnych próbach, wyniki uzyskane w teście wprowadzane są do specjalnie przygotowanego arkusza liczącego i przeliczane na punkty dla każdej z prób,
- punkty uzyskiwane w poszczególnych próbach są różne w zależności od roku urodzenia kandydata,
- minimalna ilość punktów z testu OSF jaka jest wymagana do zakwalifikowania kandydata do klasy sportowej wynosi **75 punktów**,
- do klasy sportowej zostaje zakwalifikowanych 26 kandydatów na podstawie uzyskanych wyników testu OSF.