

***„Próba sprawności fizycznej
dla kandydatów do I klasy sportowej w dyscyplinie pływanie
w Szkole Podstawowej nr 215 im. Piotra Wysockiego
w Warszawie”***

Opracowanie:

Agnieszka Fijałkowska

Maria Łodygowska

Ewelina Pacocha

Andrzej Szady

Monika Jarecka-Skorykow

Dariusz Łopaciński

1. Próba sprawności fizycznej składa się 9 zadań, z których łącznie można otrzymać **100 pkt.**
2. Każde zadanie kandydat może wykonać dwukrotnie, jeżeli w pierwszej próbie nie otrzymał maksymalnej liczby punktów. Pod uwagę brany jest lepszy wynik. Nie przystąpienie do zadania skutkuje otrzymaniem 0 pkt.
3. Kandydaci do klasy sportowej przystępują do zadań na boso lub w butach sportowych i stroju sportowym (dres lub strój gimnastyczny).
4. Próba sprawności fizycznej jest poprzedzona rozgrzewką wszystkich kandydatów.

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Cześć I

Pięć zadań, w trakcie których kandydat wykonuje określone zadanie sprawnościowe. Zadania wykonywane są od razu kolejno po sobie.

Z poniższych zadań kandydat ma możliwość zdobycia **max. 20 punktów.**

Punktacja dotyczy dzieci w wieku 5,6,7 lat.

0 pkt. - ćwiczenie nie wykonane

2 pkt. - ćwiczenie wykonane z błędami

4 pkt. - ćwiczenie wykonane prawidłowo

Zadanie 1

Wykonanie czterech skoków zawrotnych przez ławeczkę gimnastyczną. (0-4 pkt)

Zadanie 2

Przełożenie jednej szarfy gimnastycznej przez siebie od dołu do góry, a następnie drugiej szarfy gimnastycznej od góry do dołu. (0-4 pkt)

Zadanie 3

Przejście 5m odcinka w podporze tyłem - „raczkim”. (0-4 pkt)

Zadanie 4

Trzykrotne podrzucenie oburącz piłki siatkowej nad głowa i chwyt. (0-4 pkt)

Zadanie 5

Czterokrotne przejście pod ławeczką gimnastyczną slalomem - „wężykiem”. (0-4 pkt)

Cześć II

Zadania polegające na sprawdzeniu sprawności ogólnej kandydata (zwinność, moc, gibkość, szybkość).

W poniższych zadaniach kandydat ma możliwość zdobycia **max. 80 punktów.**

Zadanie 6 (zwinność) - bieg „wahadłowy” 4x5m z przenoszeniem woreczka gimnastycznego. (0-20 pkt)

Na przygotowanych dwóch liniach oddalonych od siebie o 5m ułożone są kółka. W jednym kółku znajdują się dwa woreczki gimnastyczne. Dziecko rozpoczyna bieg (start z linii), w której nie ma woreczków. Jego zadaniem jest jak najszybsze przeniesienie pojedynczo woreczków do pustego kółka. Z linii startowej biegnie po drugi woreczek i kładzie go w kółku na linii startowej.

Czas wykonania mierzy się z dokładnością do 0,1s. Za miarę zwinności przyjmuje się czas próby tj. szybciej wykonanej.

Punktacja do zadania 6:

Dziewczynka

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 14 sek.	20 pkt.	Poniżej 13 sek.	20 pkt.	Poniżej 12 sek.	20 pkt.
od 14,1-16 sek.	16 pkt.	od 13,1-15 sek.	16 pkt.	od 12,1- 14 sek.	10pkt.
od 16,1-18 sek.	12 pkt.	od 15,1-17 sek.	12 pkt.	od 14,1- 16 sek.	12 pkt.
od 18,1- 21 sek.	8 pkt.	od 17,1- 20 sek.	8 pkt.	od 16,1- 19 sek.	8 pkt.
powyżej 21,1 sek.	4 pkt.	powyżej 20,1 sek.	4 pkt.	powyżej 19,1 sek.	4 pkt.

Chłopiec

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 14 sek.	20 pkt.	Poniżej 12 sek.	20 pkt.	Poniżej 11 sek.	20 pkt.
od 14,1-16 sek.	10pkt.	od 12,1-14 sek.	10pkt.	od 11,1- 13sek.	10pkt.
od 16,1-18 sek.	12 pkt.	od 14,1-16 sek.	12 pkt.	od 13,1- 15sek.	12 pkt.
od 18- 21 sek.	8 pkt.	od 16,1-19 sek.	8 pkt.	od 15,1- 17 sek.	8 pkt.
powyżej 21,1 sek.	4 pkt.	powyżej 19,1 sek.	4 pkt.	powyżej 17,1 sek.	4 pkt.

Zadanie 7 - moc (skoczność) - skok w dal z miejsca. (0-20 pkt)

Dziecko z wyznaczonej linii wykonuje skok (obunóż) w dal. Pomiar wykonywany jest z dokładnością do 1 centymetra.

Za miarę mocy przyjęto długość najdalej wykonanego skoku.

Punktacja do zadania 7:

Dziewczynka

5 latek		6 latek		7 latek	
Powyżej 110 cm	20 pkt.	Powyżej 120 cm	20 pkt.	Powyżej 130	20 pkt.
od 91-109 cm	10pkt.	od 101-119 cm	10pkt.	od 111-129 cm	16 pkt.
od 71-90 cm	12 pkt.	od 81-100 cm	12 pkt.	od 91-110 cm	12 pkt.
od 51-70 cm	8 pkt.	od 61 -80 cm	8 pkt.	od 71-90 cm	8 pkt.
Poniżej 50 cm	4pkt.	Poniżej 60 cm	4 pkt.	Poniżej 70 cm	4 pkt.

Chłopiec

5 latek		6 latek		7 latek	
Powyżej 120 cm	20 pkt.	Powyżej 130	20 pkt.	Powyżej 140 cm	20 pkt.
od 101-119 cm	16 pkt.	od 111-129 cm	16 pkt.	od 121-139 cm	16 pkt.
od 81-100 cm	12 pkt.	od 91-110 cm	12 pkt.	od 101-120 cm	12 pkt.
od 61 -80 cm	8 pkt.	od 71- 90 cm	8 pkt.	od 81-100 cm	8 pkt.
Poniżej 60 cm	4 pkt.	Poniżej 70 cm	4 pkt.	Poniżej 80 cm	4 pkt.

Zadanie 8 (gibkość) - skłon tułowia w przód. (0-20 pkt)

Dosiężny skłon tułowia w staniu - badany stoi o stopach zwartych o kolanach wyprostowanych. Ćwiczący pochyla tułów w przód i sięga wyprostowanymi palcami dłoni najdalej jak może. Na końcu próby pozostaje nieruchomo przez 2 sekundy w najdalszej pozycji, jaką mógł osiągnąć, następnie powraca do pozycji wyjściowej. Stopy cały czas muszą być razem, na ziemi, kolana wyprostowane.

Punktacja do zadania 8 - dotyczy dzieci w wieku 5,6,7 lat.

Dotknięcie całymi dłońmi podłoża -	20 pkt.
Dotknięcie wszystkimi palcami obu dłoni podłoża -	16 pkt.
Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp -	12 pkt.
Chwył obręcz za kostki -	8 pkt.
Brak chwytu obręcz za kostki i zginanie kolan przy próbach -	4 pkt.

Zadanie 9 (szybkość) - bieg na 20m ze startu wysokiego (0-20 pkt)

W linii prostej (korytarz szkolny) wyznacza się odcinek 25m. Na początku linii ustawia się chorągiewkę, wyznaczając w ten sposób miejsce „startu”. W odległości 20m od linii startu wyznacza się cienką, równoległą linię punktu pomiaru czasu, a 5m dalej ustawia się drugą chorągiewkę, oznaczającą „metę”. Badane dziecko staje na linii i otrzymuje instrukcję, następującej treści: „na sygnał »start« pobiegiesz, jak umiesz najszybciej”.

Czas próby mierzy się z dokładnością do 0,1s. Za miarę szybkości biegowej dziecka stanowi czas próby, tzn. Szybciej wykonanej.

Punktacja do zadania 9:

Dziewczynka

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 6 sek.	20 pkt.	Poniżej 5 sek.	20 pkt.	Poniżej 4 sek.	20 pkt.
od 6,1- 7 sek.	16 pkt. *	od 5,1- 6 sek.	16 pkt.	od 4,1- 5 sek.	16 pkt.
od 7,1- 8 sek.	12 pkt.	od 6,1- 7 sek.	12 pkt.	od 5,1- 6 sek.	12 pkt.
od 8,1- 9 sek.	8 pkt.	od 7,1- 8 sek.	8 pkt.	od 6,1-7 sek.	8 pkt.
powyżej 9,1 sek.	4 pkt.	powyżej 8,1 sek.	4 pkt.	powyżej 7,1 sek.	4 pkt.

Chłopiec

5 latek		6 latek		7 latek	
Poniżej 5 sek.	20 pkt.	Poniżej 4 sek.	20 pkt.	Poniżej 3 sek.	20 pkt.
od 5,1- 6 sek.	16 pkt.	od 4,1- 5 sek.	16 pkt.	od 3,1- 4 sek.	16 pkt.
od 6,1-7 sek.	12 pkt.	od 5,1- 6 sek.	12 pkt.	od 4,1- 5 sek.	12 pkt.
od 7,1- 8 sek.	8 pkt.	od 6,1- 7 sek.	8 pkt.	od 5,1-6 sek.	8 pkt.
powyżej 8,1 sek.	4 pkt.	powyżej 7,1 sek.	4 pkt.	powyżej 6,1 sek.	4 pkt.