



*Procedura organizacji próby sprawności fizycznej
w Szkole Podstawowej nr 215 im. Piotra Wysockiego
dla kandydatów do I klasy sportowej
w dyscyplinie pływanie
na rok szkolny 2024/2025*

PROCEDURA

1. Opiekunowie i kandydaci wchodzący na teren szkoły wpisują się do książki wejść znajdującej się na portierni.
2. Po wejściu do szkoły opiekunowie wraz z kandydatami kierują się do wyznaczonego pomieszczenia, w którym zmieniają obuwie i przebierają się w strój sportowy.
3. Kandydaci przystępują do próby sprawności fizycznej we wcześniej ustalonym terminie w grupie do 6 uczestników.
4. Do sali gimnastycznej wchodzi tylko kandydaci.
5. Opiekunowie powinni zaopatrzyć kandydata w butelkę z wodą.
6. Po przeprowadzonej próbie kandydaci opuszczają salę gimnastyczną, przechodząc do pomieszczenia, w którym czekają na nich opiekunowie. Kandydaci po przebraniu się wraz z opiekunami opuszczają teren szkoły.

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Próba sprawności fizycznej składa się z 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 przystępują do zadań na bosą lub w butach sportowych i stroju sportowym (dres lub strój gimnastyczny).
4. Próba sprawności fizycznej jest poprzedzona rozgrzewką wszystkich kandydatów.

Część 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 głową 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 0,01s. Za miarę zwinności przyjmuje się czas próby tj. szybciej wykonanej.

Punktacja do zadania 6:

DZIEWCZĘTA

5 lat		6 lat		7 lat	
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.	16pkt.
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.

CHŁOPCY

5 lat		6 lat		7 lat	
Poniżej 14 sek.	20 pkt.	Poniżej 12 sek.	20 pkt.	Poniżej 11 sek.	20 pkt.
od 14,1-16 sek.	16pkt.	od 12,1-14 sek.	16pkt.	od 11,1- 13sek.	16pkt.
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

DZIEWCZĘTA

5 lat		6 lat		7 lat	
Powyżej 110 cm	20 pkt.	Powyżej 120 cm	20 pkt.	Powyżej 130	20 pkt.
od 91-109 cm	16pkt.	od 101-119 cm	16pkt.	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.

CHŁOPCY

5 lat		6 lat		7 lat	
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)

Dotyczy skłonu 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 dziewcząt i chłopców 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.
Chwyt oburącz za kostki -	8 pkt.
Brak chwytu oburącz za kostki	
i zginanie kolan przy próbach -	4 pkt.

Zadanie 9 - (siła ramion) - rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości w cm (0-20 pkt)

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokości bioder, trzymając oburącz piłkę, wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia przenosząc piłkę lekarską zza głowę w tył, po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód. Pomiar jest dokonywany w cm, a sam testujący wykonuje dwie próby. Liczy się najlepszy wynik, najlepszego rzutu. W trakcie wykonania każdej z prób, nie wolno odrywać stóp od podłoża.

Punktacja do zadania 9

DZIEWCZĘTA

5 lat		6 lat		7 lat	
Powyżej 240 cm	20 pkt.	Powyżej 300 cm.	20 pkt.	Powyżej 340 cm.	20 pkt.
180 - 239 cm.	16 pkt.	240cm - 299 cm.	16 pkt.	300 - 339 cm.	16 pkt.

120 - 179 cm.	12 pkt.	180 - 239 cm.	12 pkt.	240 - 299 cm.	12 pkt.
60 - 119 cm.	8 pkt.	120 - 179 cm.	8 pkt.	180 - 239 cm.	8 pkt.
Poniżej 60 cm.	4 pkt.	Poniżej 120 cm.	4 pkt.	Poniżej 180 cm.	4 pkt.

CHŁOPCY

5 lat		6 lat		7 lat	
Powyżej 280 cm.	20 pkt.	Powyżej 340 cm.	20 pkt.	Powyżej 400 cm.	20 pkt.
220 - 279 cm.	16 pkt.	280 – 339 cm.	16 pkt.	340 – 399 cm.	16 pkt
160 - 219 cm.	12 pkt.	220 - 279 cm.	12 pkt.	280 - 339 cm.	12 pkt
100 -159 cm.	8 pkt.	160 - 219 cm.	8 pkt.	220 - 279 cm.	8 pkt
Poniżej 100 cm.	4 pkt.	Poniżej 160 cm.	4 pkt.	Poniżej 220 cm.	4 pkt

Opracowanie:

Agnieszka Fijałkowska

Maria Strusińska

Andrzej Szady

Dariusz Łopaciński

Krzysztof Zdziechowski

Paweł Kubicki

Dyrektor Szkoły
Małgorzata Rydzewska