

Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I sportowej o profilu ogólnorozwojowym

- **Termin i miejsce przeprowadzenia próby sprawności fizycznej:**

10 marca 2021 r. godz. 9.00, duża sala gimnastyczna,
Szkoła Podstawowa nr 112, ul. Zaułek 34, Warszawa

1. Na egzamin przychodzi wyłącznie zdrowe dziecko.
2. Jeżeli w domu przebywa osoba na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych nie wolno przyprowadzać dziecka na egzamin.
3. Dzieci przyprowadzane są na egzamin przez jednego rodzica/opiekuna prawnego.
4. Dzieci obowiązują strój sportowy oraz buty sportowe na zmianę.

Próba sprawności fizycznej

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.

Cześć I

Cztery zadania, w trakcie których kandydat wykonuje określone zadanie sprawnościowe.

Zadanie 1

Wykonanie czterech skoków zawrotnych przez ławeczkę gimnastyczną.

Zadanie 2

Przełożenie jednej szarfy gimnastycznej przez siebie od dołu do góry, a następnie drugiej szarfy gimnastycznej od góry do dołu

Zadanie 3

Przejście 5m odcinka w podporze tyłem - „raczkami”

Zadanie 4

Trzykrotne podrzucenie oburącz piłki siatkowej nad głową i chwyt.

Cześć II

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

Zadanie 5 (zwinność) - bieg „wahadłowy” 4x5m z przenoszeniem woreczka gimnastycznego.

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 0,1 s. Za miarę zwinności przyjmuje się czas próby tj. szybciej wykonanej.

Zadanie 6- moc (skoczność) - skok w dal z miejsca.

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.

Zadanie 7 (gibkość) - skłon tułowia w przód.

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.

Zadanie 8 (szybkość) - bieg na 20m ze startu wysokiego.

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 0,1 s. Za miarę szybkości biegowej dziecka stanowi czas próby, tzn. szybciej wykonanej.