

Nabór do klas sportowych w Szkole Podstawowej Nr 370

Test sprawności fizycznej odbędzie się

dla klas I w terminach do wyboru:

28 lutego 2019 r.(czwartek) o godz. 9.30

2 marca 2019 r.(sobota) o godz. 9.30

dla klas IV:

2 marca 2019 r.(sobota) o godz. 11.30

UWAGA!

- Kandydaci przystępują do testów sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu
- Zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w testach (deklaracja do pobrania na stronie szkoły).

I klasa – ukierunkowana na gimnastykę sportową, judo, piłkę nożną i mini piłkę siatkową.

Test sprawności fizycznej:

1. Bieg zwinnościowy (4x10 m).
 - a) *wykonanie*- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
 - b) *pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
 - c) *uwagi*- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg).

a) *wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

b) *pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

c) *uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

3. Skłony w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha.

a) *wykonanie*- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) *pomiar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) *uwagi*- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

Tabela punktacyjna do prób 1-3.

Dziewczęta:

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Bieg 4x10	Siady z leżenia
pkt	cm	s	liczba
5	188	9,8	37
4	187 – 169	9,7 – 10,7	36 – 30
3	168 – 132	10,8 – 13,7	29 - 20
2	131 – 100	13,8 – 16,6	19 – 15
1	99 - 60	16,7 – 19,5	14 – 10

Chłopcy:

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Bieg 4x10	Siady z leżenia
pkt	cm	s	liczba
5	199	9,7	38
4	198 – 179	9,8 – 10,5	37 – 32
3	178 – 140	10,6 – 13,1	31 – 22
2	139 – 105	13,2 – 16,0	21 – 12
1	104 - 70	15,3 – 19,0	11 – 6

IV klasa – o profilu piłki nożnej.

Test sprawności fizycznej odbędzie się 2 marca 2019 r. o godz. 11.30

1. Szybkość – bieg sprinterski na dystansie 30 m.

Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.

Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.

2. Próba mocy – skok w dal obunóż z miejsca.

Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt.

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

3. Technika specjalna – prowadzenie piłki na czas (1 próba).

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.



W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Tabele z normami do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim:

PUNKTACJA:

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

ocena	punktacja	czas
5	Bardzo dobra	4,5''<
4	Dobra	4,6'' – 5''
3	Przeciętna	5,1'' – 5,4''
2	Słaba	5,5'' – 5,8''
1	Bardzo słaba	>5,9''

2. Próba mocy (skok w dal obunóż z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

ocena	punktacja	odległość
5	Bardzo dobra	201 cm +
4	Dobra	200 – 185 cm
3	Przeciętna	184 – 170 cm
2	Słaba	169 – 165 cm
1	Bardzo słaba	164 – 0 cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA

ocena	punktacja	czas
5	Bardzo dobra	15,5" <
4	Dobra	15,6" – 16,6"
3	Przeciętna	16,7" – 17,4"
2	Słaba	17,5" – 18,2"
1	Bardzo słaba	>18,3"

IV klasa – o profilu piłki siatkowej.

Test sprawności fizycznej odbędzie się 2 marca 2019 r. (sobota) o godz. 11.30

1. Bieg wahadłowy (10x5 m).

a) Warunki przeprowadzenia próby: na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.

b) Sposób wykonania. Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz.

Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

2. Skok w dal z miejsca – próba mocy (siła nóg).

a) Warunki przeprowadzenia próby: powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do

ładowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.

b) Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

3. Rzut piłką lekarską (2 kg.) oburącz w przód znad głowy.

a) Warunki przeprowadzenia próby: rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu .

b) Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm.

4. Ocena ekspercka. Wyrzuty (ok. 1 m) i chwytów piłki siatkowej.

a) Warunki przeprowadzenia próby: Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu.

b) Sposób wykonania: Badany staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu wyrzutów piłki oburącz nad sobą i chwytów. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.

c) Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika wyrzutów i chwytów piłki.
2. ciągłość wyrzutów i chwytów (im dłuższy czas tym lepiej)
3. koordynacja i ewentualnie przemieszczanie się.

Ocenie od 1 do 5 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 15 p-ów).

Tabela punktacyjna do prób 1 – 3.

Dziewczęta

punktacja	Skok w dal z miejsca	Rzut piłką lekarską	Bieg 10x5
pkt	cm	m	s
5	199	4,1	19,00
4	198 – 177	4,0 – 3,6	19,10 – 19,75

3	176 – 154	3,5 - 3,1	19,76 – 20,50
2	153 – 132	3,0 – 2,6	20,51 - 21,25
1	131 - 109	2,5 – 2,0	21,26 – 22,00

Chłopcy

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Rzut piłką lekarską	Bieg 10x5
pkt	cm	m	s
5	230	5,0	17,40
4	229 – 205	4,9 – 4,5	17,41 – 18,15
3	204 – 180	4,4 – 4,0	18,16 – 18,90
2	179 – 155	3,9 – 3,5	18,91 – 19,65
1	154 – 130	3,4 – 3,0	19,66 – 20,40

IV klasa – o profilu judo

Test sprawności fizycznej odbędzie się 2 marca 2019 r.(sobota) o godz. 11.30

1. Bieg wahadłowy (10x5 m).

- a) Warunki przeprowadzenia próby:* na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długość na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.
- b) Sposób wykonania.* Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz.
- Wynik.* Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

2. Skok w dal z miejsca – próba mocy (siła nóg).

- a) Warunki przeprowadzenia próby:* powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do

ładowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.

- b) Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

3. Rzut piłką lekarską (2 kg.) oburącz w przód znad głowy.

- a) Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu .
- b) Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm.

4. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.

Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera.

Oceniana jest technika wykonania. Ocenę od 1 do 5 uzyskuje się za każdy przewrót osobno.

Tabela punktacyjna do prób 1 – 3.

Dziewczęta

punktacja	Skok w dal z miejsca	Rzut piłką lekarską	Bieg 10x5
pkt	cm	m	s
5	199	4,1	19,00
4	198 – 177	4,0 – 3,6	19,10 – 19,75
3	176 – 154	3,5 - 3,1	19,76 – 20,50
2	153 – 132	3,0 – 2,6	20,51 - 21,25
1	131 - 109	2,5 – 2,0	21,26 – 22,00

Chłopcy

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 370 w Zespole Szkół nr 49 ul. L. Tolstoja 2

Punktacja	Skok w dal z miejsca	Rzut piłką lekarską	Bieg 10x5
pkt	cm	m	s
5	230	5,0	17,40
4	229 – 205	4,9 – 4,5	17,41 – 18,15
3	204 – 180	4,4 – 4,0	18,16 – 18,90
2	179 – 155	3,9 – 3,5	18,91 – 19,65
1	154 – 130	3,4 – 3,0	19,66 – 20,40