

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO KLASY 1 – PROFIL PŁYWANIE.

TEST SPRAWNOŚCI SKŁADA SIĘ Z 11 PRÓB (6 PRÓB W HALI SPORTOWEJ,
5 PRÓB W WODZIE) ORAZ OCENY SYLWETKI
ŁĄCZNIE DZIECKO MOŻE ZDOBYĆ MAKSYMALNIE 67 PUNKTÓW

Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

- **Próba sprawności ruchowej na lądzie:**

1. Sylwetka

Podczas oceny sylwetki kandydata oceniana jest waga, wzrost, proporcje budowy ciała, oraz prawidłowa postawa ciała.

Za wzrost kandydat otrzymuje odpowiednio:

wzrost	pow. 135 cm	- 10 pkt
	125 – 135 cm	- 8 pkt
	120 – 124 cm	- 6 pkt
	114 – 119 cm	- 4 pkt
	do 114 cm	- 2pkt

2. Próba szybkości- bieg na odcinku 20m.

Na sygnał nauczyciela kandydat biegnie na określonym dystansie jak najszybciej potrafi.

Punkty przyznawane są według przelicznika:

PUNKTACJA
5,8sek - 1pkt
5,6sek – 2pkt
5,4sek – 3pkt
5,2sek – 4pkt
5,0sek – 5pkt
4.8sek – 6pkt
4,6sek – 7pkt
4,4sek – 8pkt
4,2sek – 9pkt
4,0sek i poniżej – 10pkt

3. Gibkość – skłon tułowia w przód

Stanie w pozycji „na baczność”, wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

- a) nie dotyka palcami obu rąk palców stóp 0 pkt
- b) dotyka palcami obu rąk palców stóp 2 pkt
- c) dotyka palcami obu rąk podłoża 4 pkt
- d) kładzie obie dłonie na podłożu 6 pkt

4. Skok z miejsca w dal, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

- **wykonanie**

Kandydat staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

- **pomiar**

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku, a ostatnim śladem pięt.

- **uwagi**

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

Ilość punktów	Wynik
10	Powyżej 160 cm
9	150 -160 cm
8	140 – 150 cm
7	130 – 140 cm
6	120 -130 cm
5	110 – 120 cm
4	100 – 110 cm
3	90 -100 cm
2	80 – 90 cm
1	70 -80 cm
0	Poniżej 70 cm

5. Rzut i chwyt piłki

Rzut piłką o ścianę i chwyt po jednym odbiciu od podłoża – 3 próby.

- a) nie wykonał żadnego prawidłowego rzutu i chwytu piłki 0 pkt
- b) 1 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 2 pkt
- c) 2 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 4 pkt
- d) 3 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 6 pkt

6. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

- *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (**WORECZEK NIE MOŻE BYĆ RZUCONY !**). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Ilość punktów	Czas
10	Poniżej 11,5 s
9	11,5 – 12,2 s
8	12,2 -12,9 s
7	12,9 – 13,6 s
6	13,6 – 14,3 s
5	14,3 – 15,0 s
4	15,0 – 15,7 s
3	15,7 – 16,3 s
2	16,3 – 16,9 s
1	16,9 -17 5 s
0	Powyżej 17,5 s

Próba sprawności ruchowej w wodzie:

1. Swobodne leżenie na piersiach:

- nie wykonanie zadania- 0 pkt
- z makaronem- 1 pkt
- z deską- 2 pkt
- bez przyboru -„Meduza”- 3 pkt

2. Zanurzanie głowy:

- nie wykonanie zadania - 0 pkt
- zanurzenie samych ust do linii nosa - 1 pkt
- zanurzenie całej twarzy - 2 pkt
- przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy - 3 pkt

3. Poślizg na piersiach przyborem lub bez:

- nie wykonanie zadania - 0 pkt
- z makaronem - 1 pkt
- z deską - 2 pkt
- poślizg w strzałce na jednym wdechu - 3 pkt

4. Praca NN na piersiach (do stylu dowolnego):

- nie wykonanie zadania - 0 pkt
- z makaronem -1 pkt
- z deską - 2 pkt
- w strzałce z wdechem do wody do 10m - 3 pkt

5. Skok do wody na nogi

- nie wykonanie zadania - 0 pkt
- wsunięcie się do wody z pozycji siedzącej na brzegu - 1 pkt
- skok z pozycji stojącej z asekuracją - 2 pkt
- skok z pozycji stojącej do pełnego zanurzenia bez asekuracji - 3 pkt