

**Kryteria doboru kandydatów do klasy czwartej sportowej Szkoły Podstawowej nr 1
im Tytusa Działyńskiego w Kórniku – testy sprawnościowe**

1. Rodzic lub opiekun prawny kandydata jest zobowiązany dostarczyć: (najpóźniej w dniu testów) zaświadczenie od lekarza rodzinnego lub oświadczenie rodzica/ opiekuna prawnego o braku przeciwwskazań do udziału w testach sportowych , każde dziecko musi mieć ze sobą strój sportowy.
2. Zgłoszenia kandydatów w sekretariacie Szkoły do dnia:
 - 19.03.2018 roku do godz.15.00 zgodnie z procedurą naboru do klasy pierwszej szkoły podstawowej
 - lub
 - 21.03.2018 roku do godz.15.00 zgodnie z procedurą naboru do klasy pierwszej szkoły podstawowej
3. Organizacja naboru: Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tytusa Działyńskiego w Kórniku
 - Dyscyplina wiodąca: koszykówka, pływanie
 - Dzieci urodzone w 2009 i młodsze
 - **Termin testów naborowych: 19, 21 marca 2019 godzina: 16:00 - klasy 4, 16:45 - klasy 1**
 - Miejsce testów: hala OAZA Kórnik, pływalnia OAZA Kórnik
4. Do klasy pływackiej i klasy koszykarskiej Szkoły Podstawowej nr 1 w Kórniku na pierwszym etapie postępowania przyjmowane są w pierwszym rzędzie dzieci, które uzyskały w kolejności, największą liczbę punktów obliczonych jako suma składników, na podstawie prób sprawności fizycznej przeprowadzonych na pływalni i na sali gimnastycznej.
5. Kryteria doboru kandydatów do klasy pierwszej sportowej – testy sprawnościowe:
 - A. **Ocena sprawności fizycznej ogólnej (próby motoryczne) – koszykówka/pływanie**
 - B. **Ocena sprawności specjalnej (próby techniczne) – koszykówka,**
 - C. **Ocena sprawności specjalnej (próby techniczne) - pływanie**

Ad. A. Próby motoryczne- koszykówka, pływanie

1) Skok w dal z miejsca

Cel: Ocena mocy kończyn dolnych.

Przebieg: Badany staje w małym 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.

Wynik: Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia 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.

Sprzęt, pomoce: Próbę przeprowadza się w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz równoległe wytyczonymi, co 10 lub 5 cm, liniami z podziałką centymetrową. Wszystkie te linie są prostopadłe do kierunku skoku.

2) Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.

Cel: Próba zwinnościowo – szybkościowa.

Przebieg: 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 klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocek o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

3) Skłony w przód z leżeniem tyłem.

Cel: Ocena siły mięśni brzucha.

Przebieg: Badany leży na macie 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.

Czas wykonania: 30 sekund.

Wynik: Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Sprzęt, pomoce: Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. W czasie trwania całej próby ręce muszą być splecione na karku.

4) Gibkość

skłon tułowia w przód 0 – 10 pkt (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 5 pkt c) dotyka palcami obu rąk podłoża 10 pkt

Ad. B. Próby techniczne –koszykówka

1) Krążenia po „ósemce”

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki.

Przebieg: Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” od tyłu.

Czas wykonania: Jedna próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od przodu. Druga próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od tyłu.

Wynik: Liczba wykonanych „ósemek” – jedna „ósemka” jest to jedno pełne przełożenie piłki po „ósemce”.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Prawidłowa postawa – stopy równoległe na szerokość bioder, kolana ugięte, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Oddzielnie zapisujemy wynik dotyczący liczby pełnych cykli „ósemek” od przodu i od tyłu. Jeżeli piłka dotknie podłoża próbę przerywamy. Piłki rozmiar nr 5.

2) Kozłowanie slalomem

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A.

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 15 m, a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie, piłki rozmiar nr 5.

3) Rzut do kosza

Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza

Czas wykonania: 30 sekund

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Kosz na wysokości 260 cm, piłki rozmiar nr 5.

Ad. C. Próba techniczna- pływanie

- 1) Skok do wody na nogi ze słupka startowego 5 pkt.
- 2) Leżenie na plecach „ meduza” 5 pkt.
- 3) Przepłynięcie 25m stylem grzbietowym 0-15 pkt (ocena techniki przez trenera).
- 4) Przepłynięcie 25m kraulem na piersiach 0-15 pkt(ocena techniki przez trenera).

6. Szczegółowych informacji dotyczących przeprowadzenia i przebiegu testów udziela:

✓ Małgorzata Dudka	695 662 067
✓ Kamil Słowik	570 965 848
✓ Alicja Szwarc	721432739
✓ Magdalena Wiśniewska	790 462 615











