

Sprawdzian zdolności motorycznych i umiejętności pływackich oceniający kompetencje dziecka i kwalifikujący do klasy pierwszej o profilu pływackim.

**Zestaw prób obowiązujących przy naborze do klasy pierwszej Szkoły
Podstawowej nr 5**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby testu umiejętności pływackich. Za poprawne wykonanie każdej próby kandydat otrzymuje punkty . Przy ocenianiu podstawowych umiejętności pływackich (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 5 punktów.

Za cały test umiejętności pływackich kandydat może uzyskać maksymalnie 21 punktów.

Na test umiejętności pływackich składa się z 5 prób:

1) Poruszanie się po dnie basenu:

- * 0 pkt. - Brak podjęcia próby
- * 1 pkt.- Poruszanie się przytrzymując się brzegu basenu
- * 2 pkt.- Poruszanie się samodzielne
- * 3pkt.- Poruszanie się w różnym tempie z podskokami

2) Wydech do wody:

- * 0 pkt. - Brak wydechu do wody
- * 1 pkt. – Pojedyncze wydechy do wody
- * 2 pkt.- Wykonanie co najmniej 5 długich wydechów do wody w miejscu
- * 3 pkt.- Wykonanie co najmniej 5 długich wydechów do wody w marszu

3) Leżenie na piersiach – równowaga i pływalność ciała w wodzie (poślizg, meduza , rozgwiezda) :

- * 0 pkt. - Brak podjęcia próby
- * 1 pkt.- Meduza , rozgwiezda na piersiach z przyborem (makaron , deska)
- * 2 pkt.- Meduza , rozgwiezda na piersiach bez przyboru

* 3 pkt.- Poślizg na piersiach z przyborem (deska)

* 5 pkt. - Poślizg na piersiach bez przyboru do 5m.

4) Leżenie na grzbiecie – równowaga i pływerność ciała w wodzie (poślizg, meduza , rozgwieżdża) :

* 0 pkt. - Brak podjęcia próby

* 1 pkt.- Meduza , rozgwieżdża na grzbiecie z przyborem (makaron , deska)

* 2 pkt.- Meduza , rozgwieżdża na grzbiecie bez przyboru

* 3pkt.- Poślizg na grzbiecie z przyborem (deska)

* 5 pkt. - Poślizg na grzbiecie bez przyboru do 5m.

5) Praca nóg do kraula na piersiach:

* 0 pkt. - Brak podjęcia próby

* 1 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska) na dystansie do 5 m

* 2 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska) na dystansie powyżej 5 m.

* 3pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach bez przyboru na dystansie do 5 m.

* 5 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach bez przyboru na dystansie powyżej 5 m.

Za cały sprawdzian zdolności motorycznych kandydat może uzyskać maksymalnie 30 punktów.

Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 3 prób:

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby testu sprawności fizycznej. Za poprawne wykonanie każdej próby kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu badany może uzyskać od 0 – 10 punktów.

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

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

b) pomiar:

Próbie 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.

2. **Skoczność: skok w dal z miejsca**, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

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. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

3. **Gibkość: - skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność** 0-10pkt

a) Wykonanie:

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) Pomiar:

Próbie wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm