**ZESTAW PRÓB SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt. Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt

1. Wydechy do wody:
   * 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
   * 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
   * 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,
2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:
   * 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
   * 1 pkt. skok do wody z siadu,
   * 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
   * 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.
3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność
   * 0 pkt. brak podjęcia próby,
   * 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
   * 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
   * 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.
4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność
   * 0 pkt. brak podjęcia próby,
   * 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
   * 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
   * 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.
5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:
   * 0 pkt. brak podjęcia próby,
   * 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
   * 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
   * 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,
6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:
   * 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
   * 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
   * 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
   * 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.
7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m
   * 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
   * 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
   * 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
   * 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.
8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/
   * 0 pkt. brak podjęcia próby,
   * 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
   * 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m
   * 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
   * 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula n grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

1. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/
   * 0 pkt. brak podjęcia próby,
   * 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,
   * 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
   * 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
   * 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25m
2. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/
   * 0 pkt. brak podjęcia próby,
   * 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
   * 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
   * 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
   * Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/

- ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

- naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//

- prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

- przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

- włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/

- wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/

- prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/

- koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania /0-1

1. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/
   * 0 pkt. brak podjęcia próby,
   * 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m, • 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
   * 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
   * Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/

- ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

- naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//

- prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

- przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

- włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/

- wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt

- prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/

- koordynacja ruchów, nóg, ramion, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt

**Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów**

1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) *pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) *uwagi*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) *sprzęt i pomoce*

stoper, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ilość punktów | Dziewczęta | chłopcy |
| 10 | Poniżej 8,5 s | poniżej 8,0 s |
| 9 | 8,5 – 9,0 s | 8,0 – 8,5 s |
| 8 | 9,0 – 9,5s | 8,5 – 9,0 s |
| 7 | 9,5 – 10,0s | 9,0 - 9,5 s |
| 6 | 10,0 – 10,5 s | 9,5 – 10,0 s |
| 5 | 10,5 – 11,0 | 10,0 – 10,6 s |
| 4 | 11,0 – 11,5 s | 10,6 – 11,2 s |
| 3 | 11,5 – 12,1 s | 11,2 – 11,8 s |
| 2 | 12,1 – 12,7 s | 11,8 – 12,4 s |
| 1 | 12,7 – 13,3 s | 12,4 – 13,0 s |
| 0 | powyżej 13,3 | powyżej 13,0 s |

2. 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 linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) *pomiar*

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

c) *uwagi*

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

d) *sprzęt i pomoce*

stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

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

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

a) *wykonanie*

Testowany staje za linia, 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 linia skoku a ostatnim śladem piet.

c) *uwagi*

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

d) *sprzęt i pomoce*

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ilość punktów | Dziewczęta | Chłopcy |
| 10 | Powyżej 160 cm | powyżej 170 cm |
| 9 | 150 -160 cm | 160-170 cm |
| 8 | 140 – 150 cm | 150-160 cm |
| 7 | 130 – 140 cm | 140-150 cm |
| 6 | 120 -130 cm | 130-140 cm |
| 5 | 110 – 120 cm | 120-130 cm |
| 4 | 100 – 110 cm | 110-120 cm |
| 3 | 90 -100 cm | 100-110 cm |
| 2 | 80 – 90 cm | 90-100 cm |
| 1 | 70 -80 cm | 80-90 cm |
| 0 | Poniżej 70 cm | poniżej 80 cm |

4. Siła ramion: rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) *wykonanie*

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

b) *pomiar*

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

c) *uwagi*

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

d) *sprzęt i pomoce*

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ilość punktów | Dziewczęta | Chłopcy |
| 10 | Powyżej 3,40 m | Powyżej 4,00 m |
| 9 | 3,2 – 3,4 m | 3,75 – 4,00 m |
| 8 | 3,0 – 3,2 m | 3,50 - 3,75 m |
| 7 | 2,8 – 3,0 m | 3,25 – 3,50 m |
| 6 | 2,6 – 2,8 m | 3,00 – 3,25 m |
| 5 | 2,4 – 2,6 m | 2,75 – 3,00 m |
| 4 | 2,2 – 2,4 m | 2,50 – 2.75 m |
| 3 | 1,9 – 2,2 m | 2,25 – 2,50 m |
| 2 | 1,6 – 1,8 m | 2,00 – 2,25 m |
| 1 | 1,4 – 1,6 m | 1,75 – 2,00 m |
| 0 | Poniżej 1,40 | Poniżej 1,75 m |

5. Gibkość: - skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

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*

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

c) *uwagi*

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnia podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) *sprzęt i pomoce*

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ilość punktów | Dziewczęta | Chłopcy |
| 10 | + 18 cm poniżej | + 15 cm |
| 9 | 15-18 cm poniżej | 12-15 cm poniżej |
| 8 | 12-15 cm poniżej | 9-12 cm poniżej |
| 7 | 9-12 cm poniżej | 6-9 cm poniżej |
| 6 | 6-9 cm poniżej | 3-6 cm poniżej |
| 5 | 3-6 cm poniżej | 0-3 cm poniżej |
| 4 | 0-3 cm poniżej | 0-3 cm powyżej |
| 3 | 0-3 cm powyżej | 3-6 cm powyżej |
| 2 | 3-6 cm powyżej | 6-9 cm powyżej |
| 1 | 6-9 cm powyżej | 9-12 powyżej |
| 0 | Więcej niż 9 cm powyżej | Więc niż 12 cm powyżej |