

Szkoła Podstawowa nr 4 w Gliwicach

Test sprawności fizycznej dla kandydatów /wiek 6-7 lat/ do I klasy mistrzostwa sportowego szkoły podstawowej o profilu gimnastyka sportowa

- test składa się z 6 prób sprawności ogólnej
- każdą próbę można powtórzyć dwukrotnie z czego pod uwagę brany jest lepszy wynik
- uzyskanie co najmniej dobrej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie mistrzostwa sportowego szkoły podstawowej nr 4 w Gliwicach

1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej – nachwyt na drążku, utrzymanie ciała jak najdłużej w zwisie na drążku

Wynik: czas zwisu w sek. Najlepszy maksymalny wynik 90 sekund

2. Pomiar siły mięśni brzucha – leżąc na materacu z rozstawionymi stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce z tyłu za głową. Stopy zahaczone o dolny szczebel drabinki. Na sygnał „start” dziecko wykonuje skłon w przód dotykając dłońmi stóp, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Wynik: ilość powtórzeń przez 30 sekund

3. Próba gibkości – stojąc na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane, wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce

Wynik: odczytywany jest w cm

4. Próba szybkości- bieg wahadłowy - 2x10 m

Wynik- odczytywany w sekundach

5. Próba zwinnościowa – chwyt ramionami za pierwszą górną część skrzyni, przeskoki zawrotne obunóż przez skrzynię

Wynik: ilość wykonanych skoków przez 30 sek.

6. Próba skoczności – z odbicia obunóż przed wyznaczonej linii z miejsca należy skoczyć jak najdalej w przód

Wynik: odległość w cm

Ocena sprawności: wybitna, wysoka, dobra, średnia, niska

Test obejmuje 6 prób kontrolnych. Punktacja zostanie przyznana w oparciu o poprawność wykonania ćwiczeń gimnastycznych i łatwość uczenia się nowych zadań ruchowych oraz obserwację dzieci podczas testu: sylwetka, odwaga, zdyscyplinowanie.

Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 60 punktów. O przyjęciu kandydata do klasy pierwszej mistrzostwa sportowego o profilu gimnastyki sportowej decydują przede wszystkim: obecność na sprawdzianie rekrutacyjnym, uzyskanie minimum 30 punktów z testu sprawności oraz uzyskanie pozytywnej opinii trenera gimnastyki sportowej sporządzonej w oparciu o wyżej wymienione kryteria.

Punkty zostaną przyznane przez komisję po ukończeniu i weryfikacji wszystkich prób sprawnościowych. Kandydaci są przyjmowani w kolejności łącznej liczby uzyskanych punktów licząc od liczby największej do wyczerpania miejsc. Uczniów klas mistrzostwa sportowego nie obowiązuje rejonizacja.

Jednym z warunków zakwalifikowania dziecka do klasy sportowej jest złożenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uprawiania gimnastyki sportowej oraz złożenie wniosku o przyjęcie do klasy gimnastycznej w sekretariacie szkoły oraz dostarczenie orzeczenia lekarskiego wg terminów rekrutacji. Brak orzeczenia stanowi podstawę do skreślenia dziecka z listy klasy.

Szkoła Podstawowa nr 4 w Gliwicach
Próby techniczne do naboru do klasy IV sportowej o profilu
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 (Ryc. 1).

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 może przydzielić do 50 punktów). 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.