

TERMINY PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
OPIS PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DO KLASY PIERWSZEJ SPORTOWEJ

na rok szkolny 2021/2022

KLASA PŁYWACKA

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 158 IM. JANA KILIŃSKIEGO

I. TERMINY PRÓBY: 9. marca 2021 r. godz. 16.00 lub 11. marca 2021 r. godz. 16.00

Do próby sprawności fizycznej przystępują tylko ci kandydaci, którzy posiadają bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Próba sprawności fizycznej odbędzie się w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 158 im. Jana Kilińskiego w Warszawie. Obowiązuje strój gimnastyczny i obuwie sportowe.

II. ZAKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ DLA 6 i 7 LATKA

– wykonywany w sali gimnastycznej –

1. Próba zwinności – bieg wahadłowy 4 x 10 m

Na przygotowanych dwóch liniach, oddalonych od siebie o 10 m - ułożone są kółka. W jednym kółku znajdują się dwa woreczki gimnastyczne. Badany rozpoczyna bieg (start z linii), w której nie ma woreczków. Jego zadaniem jest jak najszybsze przeniesienie pojedynczo woreczków do pustego kółka. Z linii startowej biegnie do drugiej, bierze jeden woreczek, przenosi go do pustego kółka. Następnie wraca po drugi woreczek i kładzie go w kółku na linii startowej.

2. Próba skoczności (mocy/siły nóg) – skok w dal z miejsca.

Badany z wyznaczonej linii wykonuje skok (obunóż) w dal. Wykonywane są dwie próby. Zaliczany jest wynik lepszy. Pomiar wykonywany jest pomiędzy linią początkową a ostatnim śladem. Długość skoku mierzona jest w centymetrach.

3. Próba gibkości – skłony tułowia w przód.

Badany staje – stopy zwarte, kolana wyprostowane. Z tej pozycji wykonuje ciągłym, powolnym ruchem - skłon tułowia w przód, bez zginania nóg w kolanach.

4. Siła mięśni ramion i barków - utrzymanie ciała podczas zwisu na drążku przy wyprostowanych ramionach.

Badany chwytą drążek nachwytem. Czas zwisu w sekundach od komendy start do momentu puszczenia drążka.

III. OCENA BUDOWY CIAŁA DZIECKA – ocenie podlega wzrost i sylwetka dziecka.