



**OPIS PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DO KLASY PIERWSZEJ SPORTOWEJ  
na rok szkolny 2023/2024**

**KLASA PŁYWACKA**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 158 IM. JANA KILIŃSKIEGO  
ul. Ciasna 13, 00-232 Warszawa**

**I. ZAKRES SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ DLA 6 i 7 LATKA**

– wykonywany w sali gimnastycznej –

**1. Próba zwinności** – bieg wahadłowy 4x10 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 chwyta drążek nachwytem. Czas zwisu w sekundach od komendy start do momentu puszczenia drążka.

**II. OCENA BUDOWY CIAŁA DZIECKA** – ocenie podlega wzrost i sylwetka

**III. Wszystkie próby poprzedzone są rozgrzewką i pokazem ćwiczeń w wykonaniu trenera.**