

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujący przy naborze do klasy I w roku szkolnym 2017/18

Szkoły Podstawowej

z Oddziałami Integracyjnymi nr 344 w Warszawie

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu brane są pod uwagę podstawowe czynności pływackie i skok do wody (w zależności od techniki wykonania), ruch kończyn na dystansie.

Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul w pozycji na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m.

Ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemienna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów.

**Test umiejętności pływackich składa się z zadań pływackich**

1. **Wydech do wody**:

* 0 pkt brak wykonania wydechu
* 1 pkt pojedynczy wydech do wody
* 2 pkt wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody
* 5 pkt wydech do wody podczas płynięcia na piersiach z deską

1. **Przepłynięcie pod przeszkodą – lina torowa**

* 0 pkt brak wykonania przepłynięcia
* 1 pkt przepłynięcie od ściany krawędzi pływalni pod liną torową
* 2 pkt skok z krawędzi pływalni i przepłynięcie pod liną torową
* 5 pkt skok z krawędzi pływalni i przepłynięcie pod liną torową bez dotykania dna

1. **Skok ze słupka startowego do wody**

* 0 pkt brak wykonania skoku do wody
* 1 pkt skok do wody na nogi z deską
* 2 pkt skok do wody na nogi bez przyboru
* 10 pkt skok do wody na głowę

1. **Swobodne leżenie na grzbiecie (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi i pływalność**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt leżenie na plecach z przyborem
* 2 pkt leżenie na plecach bez przyboru
* 5 pkt leżenie na plecach bez przyboru – wytrzymanie w tej pozycji 10 sek.

1. **Swobodne leżenie na piersiach (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi i pływalność**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt leżenie na piersiach z przyborem
* 2 pkt leżenie na piersiach bez przyboru
* 5 pkt leżenie na piersiach bez przyboru – wytrzymanie w tej pozycji 10 sek.

1. **Wyłowienie przedmiotu z dna pływalni – głębokość 130 cm**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt zanurzenie głowy pod lustro wody
* 2 pkt zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu
* 5 pkt wyłowienie przedmiotu z dna

1. **Ślizg w pozycji na piersiach na odcinku 5m**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt poślizg na piersiach z przyborem
* 2 pkt poślizg na piersiach do 5m.
* 10 pkt poślizg na piersiach powyżej 5m

1. **Ślizg w pozycji na grzbiecie na odcinku 5m**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt poślizg na grzbiecie z przyborem
* 2 pkt poślizg na grzbiecie do 5m
* 10 pkt poślizg na grzbiecie powyżej 5m

1. **Naprzemienna praca nóg w pozycji na grzbiecie**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt przepłynięcie z przyborem na odc. 10m
* 2 pkt przepłynięcie z przyborem na odc. 15m
* 3 pkt przepłynięcie bez przyboru 15m
* 10 pkt przepłynięcie bez przyboru 25 m

1. **Naprzemienna praca nóg w pozycji na piersiach**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt przepłynięcie z przyborem na odc. 10m
* 2 pkt przepłynięcie z przyborem na odc. 15m
* 10 pkt przepłynięcie z przyborem 25 m

1. **Pływanie kraulem w pozycji na grzbiecie**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem na odc. 15m
* 2 pkt przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem na odc. 25m
* 5-10 pkt za przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odc. 25m, dodatkowe punkty za prawidłowo wykonaną technikę (ułożenie ciała w wodzie, naprzemienna praca kończyn, prawidłowa praca nóg, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody, prawidłowe oddychanie, koordynacja ruchów)

1. **Pływanie kraulem w pozycji na piersiach**

* 0 pkt brak podjęcia próby
* 1 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem na odc. 15m
* 2 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem na odc. 25m
* 5-15 pkt za przepłynięcie kraulem na piersiach na odc. 25m, dodatkowe punkty za prawidłowo wykonaną technikę (ułożenie ciała w wodzie, naprzemienna praca kończyn, prawidłowa praca nóg, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody, prawidłowe oddychanie, koordynacja ruchów)

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się według malejącej liczby uzyskanych punktów do wyczerpania limitu miejsc w oddziale. Liczbę miejsc w oddziale ustala Dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.