

Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej  
Szkoły Podstawowej nr 44 Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy  
o profilu pływanie.

**Termin 16 marca (piątek) godz. 17.00.**

**1. Rzut piłką lekarską (1 kg)**

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Sprzęt:** piłka lekarska (1 kg), dwa krzesła z wysokim oparciem, taśma miernicza, kreda, sznurek (taśma) o długości 6-8cm.

**Wykonanie:** przygotowana linia rzutów, dwa krzesła w odległości 1,5m od siebie i 1m od linki, z luźno zawieszonym sznurkiem na oparciach - po wykonaniu zamachu ramion do tyłu, w małym rozkroku o ugiętych kolanach, rzut piłki znad głowy na odległość.

**Ocena:** liczy się największa odległość z trzech rzutów (po dwóch rzutach próbnych) z dokładnością do 10cm.

**2. Skok w dal z miejsca.**

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Sprzęt:** kreda, taśma miernicza.

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z równolegle ustawionymi stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

**Ocena:** liczy się największa odległość z trzech skoków z dokładnością do 10cm

**3. Bieg wahadłowy (4×5m)**

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Sprzęt:** dwie chorągiewki, taśma miernicza, stoper.

**Wykonanie:** na sygnał start z linii oznaczonej chorągiewką – rozpoczyna bieg na odległość 5m do linii, na której ustawiona jest druga chorągiewka. Po obiegnięciu chorągiewki biegnie do linii startu (metry), obiega chorągiewkę i ponownie przebiega 5m do chorągiewki i powraca do miejsca startu na metę.

**Ocena:** zapis wyniku, z dokładnością do 0,1s

**4. Reakcja na kontakt z wodą.**

**Miejsce:** kryta pływalnia.

**Sprzęt:** żerdź

**Wykonanie:**

NAPRZEMIENNA PRACA NÓG W POZYCJI „STRZAŁKI” PRZY ŚCIANIENIU BASENU

próba wykonana prawidłową techniką pracy nóg w pozycji „strzałki”, z rękoma wyprostowanymi i z zanurzoną twarzą- **80 pkt**

próba wykonana prawidłową techniką pracy nóg w pozycji „strzałki”, z rękoma wyprostowanymi bez zanurzenia twarzy- **60 pkt**

próba wykonana techniką pracy nóg zbliżoną do prawidłowej w pozycji „strzałki”, z rękoma wyprostowanymi i bez zanurzenia twarzy- **40 pkt**

próba wykonana techniką pracy nóg zbliżoną do prawidłowej bez pozycji „strzałki”, z rękoma ugiętymi i bez zanurzenia twarzy- **20 pkt**

brak wykonania zadania- **0 pkt**

- **Obowiązuje strój do ćwiczeń na sali gimnastycznej oraz w wodzie.**
- **Warunkiem przystąpienia do próby jest posiadanie orzeczenia wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o bardzo dobrym stanie zdrowia dziecka.**