

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

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 ŚCIANIU 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.**