

## Postępowanie kwalifikacyjne praktyczne do klasy sportowej

Do części praktycznej postępowania rekrutacyjnego zakwalifikowani są kandydaci, którzy spełniają podstawowe kryteria naboru:

1. Zgłoszenie do sekretariatu ZSP Nr 14/ Szkoły Podstawowej nr 28 w Gliwicach podania (uczeń z rejonu) lub wniosku (uczeń spoza rejonu)
2. Bardzo dobry stan zdrowia, poświadczony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej,
3. Zapoznanie się z zasadami funkcjonowania klasy sportowej i jej regulaminem.

### Część I – ŁĄD (zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej)

- a) Próba szybkości
- b) Próba siły eksplozywnej
- c) Próba gibkości
- d) Próba zwinności

I.p	Próba (jednostka)	Wynik	Ilość punktów
1	Szybkość (sek)	13.00 i mniej	5
		13.01-15.00	4
		15.01-17.00	3
		17.01-19.00	2
		19.01 i powyżej	1
2	Skoczność (cm)	111 i więcej	5
		101- 110	4
		91 - 100	3
		81 - 90	2
		80 i mniej	1

3	Gibkość	Skłon tułowia w przód o nogach prostych wytrzymanie 3 sekund: - chwyt za kostki, przyciągnięcie głowy do kolan - położenie dłoni na podłożu - położenie wszystkich palców na podłożu - dotknięcie palcami podłoża - nie dotyka podłoża palcami	5 4 3 2 1
4	Zwinność	Pokonanie wyznaczonego toru przeszkód według instrukcji trenera. - Dziecko zapamiętało sposób pokonywania toru przeszkód, ćwiczenia wykonuje dokładnie, w odpowiednim tempie. - Dziecko wykonało nieodpowiednią ilość powtórzeń lub w wykonywanych ćwiczeniach wystąpiły niewielkie błędy w ich wykonaniu. - Dziecko nie zapamiętało kolejności ćwiczeń lub ćwiczenia wykonywane były niedokładne lub niezgodne z instruktorem.	3 2 1
<b>Maksymalna ilość punktów do zdobycia w części I</b>			<b>18</b>

**Za nieprzystąpienie do próby kandydat otrzymuje 0 punktów.**

### **Część II – WODA (zajęcia odbywają się na basenie )**

W trakcie wykonywania ćwiczeń w wodzie ocenie podlegają posiadane podstawowe umiejętności pływackie. Za każdy z ocenianych elementów dziecko otrzymuje od 1 do 5 punktów. Ocenie podlegają:

- Ćwiczenia oswajające (zanurzanie twarzy pod wodę, otwieranie oczu pod wodą)
- Ćwiczenia oddechowe (umiejętność wypuszczania powietrza pod wodą)
- Ćwiczenia wypornościowe (leżenie na piersiach i grzbiecie z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego)
- Naprzemiennej pracy nóg (w siadzie i w leżeniu, na lądzie oraz w wodzie)

Opis oceny	Punktacja
Dziecko zadane ćwiczenie wykonuje bezbłędnie, zgodnie z objaśnieniem i pokazem, prawidłowo odwzorowując technikę wykonania zadania.	5
Dziecko zadane ćwiczenie wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi. Po otrzymaniu dodatkowych informacji słownych lub ruchowych, potrafi błędy te wyeliminować.	4
Dziecko zadane ćwiczenie wykonuje z błędami technicznymi lecz stara się poprawić sposób jego wykonania po kilkakrotnym naprowadzeniu.	3
Dziecko zadane ćwiczenie wykonuje niewłaściwie. Po otrzymaniu informacji zwrotnych stara się poprawić sposób jego wykonania lecz w dalszym ciągu wykonuje go błędnie.	2
Dziecko zadane ćwiczenie wykonuje niezgodnie z pokazem i objaśnieniem. Pomimo dodatkowych informacji nie jest w stanie poprawić sposobu ich wykonania.	1
<b>Maksymalna ilość punktów do zdobycia w części II</b>	20

**Za nieprzystąpienie do ćwiczenia kandydat otrzymuje 0 punktów.**

### **Część III – OCENA DODATKOWA**

W trakcie zajęć rekrutacyjnych odbywających się w sali gimnastycznej oraz na łądziej, komisja rekrutacyjna przydziela kandydatom biorącym udział w zajęciach dodatkowe punkty od 0 do 5 za:

- a) umiejętność odwzorowywania ćwiczeń zgodną z pokazem lub objaśnieniem słownym (3 punkt),
- b) umiejętność współpracy w grupie (3 punkt),
- c) dyscyplinę w trakcie trwania zajęć (3 punkt) ,
- d) koordynację ruchową dziecka (3 punkt),
- e) predyspozycje somatyczne (3 punkt).

**Maksymalna ilość punktów do zdobycia w części III wynosi 15 punktów.**

**Łączna ilość punktów do zdobycia: 53 punkty.**