

KARTA NABOROWA DO KLASY PIERWSZEJ
KLASA SPORTOWA – AKROBATYKA

Imię i nazwisko dziecka

1. Proszę podać wzrost rodziców dziecka: mamacm., tatacm.
2. Czy rodzina posiada tradycje sportowe ,bądź na co dzień zajmuje się jakąś aktywnością fizyczną?

.....

3. Oświadczam, że znane mi są wymagania rekrutacyjne do klasy sportowej, zapoznałam /-em się z regulaminem rekrutacji i wyrażam zgodę na uczęszczanie syna/córki do klasy sportowej o profilu akrobatyka w Szkole Podstawowej Nr. 10 w Dębicy , na udział mojego dziecka w treningach, zawodach, turniejach i obozach sportowych. Oświadczam również ,że syn / córka jest zdrowy/ -a i nie ma przeciwwskazań medycznych do wysiłku fizycznego. Zobowiązuje się również do dostarczenia orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach sportowych wydanym przez lekarza specjalistę z dziedziny medycyny sportowej do dnia 09.09.2022r. Jednocześnie wyrażam zgodę na udział dziecka w testach fizycznych organizowanych przez szkołę , prowadzonych w ramach rekrutacji.

Dębica ,r.

Podpis rodzica /opiekuna

Część II -wypełniają organizatorzy testu

1. Pomiary antropometryczne: wzrost.....cm waga.....kg długość stopy.....cm

Wzrost Pkt:....

Długość stopy Pkt:....

2. Szybkość-Bieg wahadłowy 4*10 m.....sek. Pkt:....

3. Gibkość- Skłon tułowia Pkt:....

4. Skoczność - Skok w dal z miejsca.....cm. Pkt:....

5. Równowaga -Wspięcie na palce obunóż.....sek. Pkt:....

6. Koordynacja i siła - Przeskoki zawrotne.....szt. Pkt:....

7. Koordynacja - Rzut i chwyt piłki.....powt. Pkt:....

Łącznie pomiary antropometryczne i testy sprawnościowe.....pkt.

Inne uwagi i spostrzeżenia

.....

.....

.....

Dębica.....r.

Podpis członka komisji rekrutacyjnej

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO KLASY I – PROFIL AKROBATYKA

Test sprawności składa się z 6 prób wykonywanych na hali sportowej .

Łącznie dziecko może zdobyć maksymalnie 44 punkty za próby sprawnościowe.

Testy sprawnościowe odbędą się 23.05.2022 r. Na sprawdzian dzieci przynoszą strój sportowy oraz obuwie zamienne.

1.Pomiary antropometryczne

Podczas pomiarów antropometrycznych kandydat 6 letni otrzymuje odpowiednio:

Za wzrost:

129 cm i wyżej- 10pkt

123-129 - 8pkt

116-122 - 6 pkt

110-115 - 4pkt

Do 110 -2pkt

Za długość stopy:

20,6cm i więcej -10 pkt

20cm-20,5 -8 pkt

19,0 cm-19,9 -6 pkt

18,0 cm-18,9 -4 pkt

17,0 cm-17,9 -2 pkt

16,9cm i mniej -1 pkt

2.Próba szybkości- bieg 4*10 m

10,80 sek. i mniej -10 pkt

10,81-11,50 -8 pkt

11,51-12,30 -6 pkt

12,31-12,80 -4 pkt

12,81-13,50 -2 pkt

13,51 i więcej -1 pkt

3.Gibkość- skłon tułowia w przód

W pozycji "na baczność" wykonanie ciągłym, płynnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

A) nie dotyka palcami obu rąk palców stóp 0 pkt

B) dotyka palcami obu rąk palców stóp 4 pkt

C) dotyka palcami obu rąk podłoża 6 pkt

D) kładzie obie dłonie na podłożu 8 pkt

4. Skoczność - skok w dal z miejsca

Wynik mierzony stopami. Zaokrąglony do mniej niż pół stopy -w dół, więcej niż pół- w górę.

11 stóp i więcej	10 pkt
10 stóp	9 pkt
9 stóp	8 pkt
8 stóp	7 pkt
7 stóp	6 pkt
6 stóp	5 pkt
5 stóp	4 pkt
4 stopy	3 pkt
3 stopy	2 pkt
2 stopy i mniej	1 pkt

5. Równowaga-wspięcie na palce obunóż.

Uczeń na komendę z pozycji "na baczność" wznosi się na palce jednocześnie unosząc ramiona w bok. Zadaniem jest utrzymać 3 sek. We wskazanej pozycji. Oceniany jest stopień uniesienia pięty nad ziemią (nisko, średnio, wysoko) jak i umiejętność utrzymania równowagi .

Równowaga bardzo dobra	3 pkt
Równowaga słaba	2 pkt

Równowaga b.słaba	1 pkt
Pięty wysoko	3 pkt
Pięty średnio	2 pkt
Pięty nisko	1 pkt

6.Koordinacja i siła- przeskoki zawrotne na ławeczce w miejscu

Dłonie ułożone na ławeczce. Z odbicia obunóż wykonanie przeskoków z jednej strony ławeczki na drugą.

- | | |
|--|------|
| A) nie wykonuje skoków zawrotnych przez ławeczkę | 0pkt |
| B) wykonuje skoki przez ławeczkę naprzemiennie z odbicia jednonóż | 2pkt |
| C) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę płynnie z odbicia obunóż | 4pkt |

7.Rzut i chwyt piłki

Rzut piłką do siatkówki o ścianę i chwyt po jednym odbiciu od podłoża - 3 próby.

- | | |
|--|------|
| A) nie wykonał żadnego prawidłowego rzutu i chwytu piłki | 0pkt |
| B) 1 raz prawidłowo wykonał rzut i chwyt | 2pkt |
| C) 2 razy prawidłowo wykonał rzut i chwyt | 4pkt |
| D) 3 razy prawidłowo wykonał rzut i chwyt | 6pkt |