

# POSTĘPOWANIE KWALIFIKACYJNE PRAKTYCZNE DO KLASY SPORTOWEJ PŁYWACKIEJ

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

1. Zgłoszenie do sekretariatu ZSP Nr 9/ Szkoły Podstawowej nr 32 im. Wojska Polskiego 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.

## **CZEŚĆ I - LAD** (zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej)

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

	<b>Próba (jednostka)</b>	<b>Wynik</b>	<b>Ilość punktów</b>
1	Szybkość (sek)	13.00 i mniej 13.01-15.00 15 01-17.00 17,01-19.00 19.01 i powyżej	5 4 3 2 1
2	Skoczność (cm)	111 i więcej 101 - 110 91 - 100 81 - 90 80 i mniej	5 4 3 2 1
3	Gibkość	Skłon tułowia w przód o nogach prostych wytrzymanie 3 sekund: <ul style="list-style-type: none"> <li>• chwyt za kostki, przyciągnięcie głowy do kolan</li> <li>• położenie dłoni na podłożu</li> <li>• położenie wszystkich palców na podłożu</li> <li>• dotknięcie palcami podłoża</li> <li>• nie dotyka podłoża palcami</li> </ul>	5 4 3 2 1
4	Zwinność	Pokonanie wyznaczonego toru przeszkód według instrukcji trenera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dziecko zapamiętało sposób pokonywania toru przeszkód, ćwiczenia wykonuje dokładnie, w odpowiednim tempie</li> <li>• Dziecko wykonało nieodpowiednią ilość powtórzeń lub w wykonywanych ćwiczeniach wystąpiły</li> </ul>	3 2

	niewielkie błędy w ich wykonaniu.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dziecko nie zapamiętało kolejności ćwiczeń lub ćwiczenia wykonywane były niedokładne lub niezgodne z instruktorem.</li> </ul>	1
<b>Maksymalna ilość punktów do zdobycia w części I</b>		<b>18</b>

## **CZEŚĆ 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:

- a) Ćwiczenia oswajające (zanurzanie twarzy pod wodę, otwieranie oczu pod wodą)
- b) Ćwiczenia oddechowe (umiejętność wypuszczania powietrza pod wodą)
- c) Ćwiczenia wypornościowe (leżenie na piersiach i grzbiecie z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego)
- d) 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 lich wykonania.	1
<b>Maksymalna ilość punktów do zdobycia w części II</b>	<b>20</b>

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

### **CZEŚĆ III - OCENA DODATKOWA**

W trakcie zajęć rekrutacyjnych odbywających się w sali gimnastycznej oraz na łądzie, 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 punkty),
- b) umiejętność współpracy w grupie (3 punkty),
- c) dyscyplinę w trakcie trwania zajęć (3 punkty),
- d) koordynację ruchową dziecka (3 punkty),
- e) predyspozycje somatyczne (3 punkty).

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

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