

Zestaw prób sprawności fizycznej

obowiązujący przy naborze do klasy I

w roku szkolnym 2018/2019

Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 344

w Warszawie

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu brane są pod uwagę podstawowe czynności pływackie (w zależności od techniki wykonania), ruch kończyn na dystansie.

Ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemienna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów.

**Test umiejętności pływackich składa się z zadań pływackich**

1. **Wydech do wody**:
* 0 pkt brak wykonania wydechu
* 5 pkt wykonanie co najmniej kilka wydechów
1. **Przepłynięcie pod przeszkodą – lina torowa**
* 0 pkt brak wykonania przepłynięcia
* 5 pkt przepłynięcie od ściany krawędzi pływalni pod liną torową
* 10 pkt skok z krawędzi pływalni i przepłynięcie pod liną torową
* 15 pkt skok z krawędzi pływalni i przepłynięcie pod liną torową bez dotykania dna
1. **Ślizg w pozycji na piersiach na odcinku 5m**
* 0 pkt brak podjęcia próby
* 5 pkt poślizg na piersiach z przyborem
* 10 pkt poślizg na piersiach do 5m.
* 15 pkt poślizg na piersiach powyżej 5m
1. **Ślizg w pozycji na grzbiecie na odcinku 5m**
* 0 pkt brak podjęcia próby
* 5 pkt poślizg na grzbiecie z przyborem
* 10 pkt poślizg na grzbiecie do 5m
* 15 pkt poślizg na grzbiecie powyżej 5m
1. **Naprzemienna praca nóg w pozycji na grzbiecie**
* 0 pkt brak podjęcia próby
* 5 pkt przepłynięcie z przyborem na odc. 10m
* 10 pkt przepłynięcie bez przyboru 25m
1. **Naprzemienna praca nóg w pozycji na piersiach**
* 0 pkt brak podjęcia próby
* 5 pkt przepłynięcie z przyborem na odc. 10m
* 10 pkt przepłynięcie z przyborem 25m
1. **Pływanie kraulem w pozycji na grzbiecie**
* 0 pkt brak podjęcia próby
* 15 pkt za przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odc. 25m
1. **Pływanie kraulem w pozycji na piersiach**
* 0 pkt brak podjęcia próby
* 15 pkt za przepłynięcie kraulem na piersiach na odc. 25m

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się według malejącej liczby uzyskanych punktów do wyczerpania limitu miejsc w oddziale.

Liczbę miejsc w oddziale ustala Dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.