

## **KLASA IV SPORTOWA**

### **O profilu: piłka nożna /szermierka w roku szkolnym 2020/2021.**

W związku z brakiem możliwości przeprowadzenia spotkania informacyjnego dotyczącego naboru do klasy 4 sportowej prosimy o zapoznanie się z poniższymi informacjami.

#### **UWAGA!**

**Termin składania/przesyłania wniosków** o przyjęcie do klasy IV sportowej - Scan podpisanego wniosku i pozostałych dokumentów można składać drogą mailową na adres placówki - **do 18 maja 2020 r.** tj. przed przystąpieniem kandydata do próby sprawności fizycznej.

**Nowy termin prób sprawnościowych, do powyższej klasy podamy Państwu w późniejszym terminie.**

Klasy sportowe w naszej placówce funkcjonują od 2009 roku. Nasi uczniowie osiągają bardzo dobre wyniki w nauce oraz we współzawodnictwie sportowym (Warszawska Olimpiada Młodzieży, rozgrywki wojewódzkie Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej, turnieje krajowe oraz zagraniczne). Podczas ferii zimowych i letnich organizowane są obozy sportowe.

W roku szkolnym 2020/2021 oprócz dobrze znanej wszystkim piłki nożnej pojawi się nowa dyscyplina sportowa – szermierka.

#### **Naszym uczniom zapewniamy:**

- wykwalifikowaną kadrę nauczycielską i trenerską
- wysoki standard nauczania
- 10 godzin zajęć sportowych tygodniowo: zajęcia WF (4 godziny), zajęcia specjalistyczne: (6 godzin)
- bardzo dobrą bazę sportową: boisko ze sztuczną trawą oraz nowoczesna hala sportowa
- obozy sportowe letnie i zimowe
- możliwość wstąpienia do **klubu Białe Orły Warszawa** i uczestniczenia w rozgrywkach MZPN

Poniżej przedstawiamy informację dotyczącą prób sprawnościowych dla kandydatów do poszczególnych sekcji.

# SZERMIERKA

Informacje o samej dyscyplinie znajdą państwo w pierwszych dwóch rozdziałach poniższego linku:

[http://www.pzszerm.pl/static//upload/files/POLSKI%20ZWIAZEK%20SZERMIERCZY%20-%20udt-13\\_05.pdf#top\\_static\\_site](http://www.pzszerm.pl/static//upload/files/POLSKI%20ZWIAZEK%20SZERMIERCZY%20-%20udt-13_05.pdf#top_static_site)

W szkole odbyła się już pierwsza lekcja pokazowa. Po wznowieniu nauki, zajęcia szermiercze będą kontynuowane. Przybory, przyrządy wykorzystywane na zajęciach szermierczych można obejrzeć na filmie pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=w-ewKl0ajG8>

Sportowa część dotycząca naborów oparta jest na MTSF (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej). Do testu musi podejść każdy kandydat. Zgodnie z Ramowym Programem Szkolenia Polskiego Związku Szermierczego uczeń ubiegający się o miejsce w klasie sportowej musi uzyskać na teście minimum 400pkt.

## ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO SEKCJI SZERMIERCZEJ

### 1. BIEG 50 M – PRÓBA SZYBKOŚCI:

- **Wykonanie** - na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- **Pomiar** - czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

### 2. SKOK W DAL Z MIEJSCA- PRÓBA MOCY (SIŁY NÓG):

- **Wykonanie** - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- **Pomiar** - skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- **Uwagi** - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

### 3. BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY – PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI: 600 m:

- **Wykonanie** - na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- **Pomiar** - czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

#### 4. POMIAR DYNAMOMETRYCZNY SIŁY DŁONI:

- **Wykonanie** - badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;
- **Pomiar** - siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

#### 5. PRÓBA SIŁY RĄK I BARKÓW: wytrzymanie w zwisie na drążku

- **Wykonanie** - z przystawionego krzesła osoba badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- **Pomiar** - próba wykonywana jest jeden raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- **Uwagi** - drążek musi być tak usytuowany, by badana wykonywała próbę w pełnym zwisie;

#### 6. BIEG ZWINNOŚCIOWY (4X10M):

- **Wykonanie** - na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- **Pomiar** - próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- **Uwagi** - próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

#### 7. SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM- PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA:

- **Wykonanie** - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

- **Pomiar** - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- **Uwagi** - badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

#### 8. SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD- PRÓBA GIBKOŚCI:

- **Wykonanie** - badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziatce;
- **Pomiar** - próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

## PIŁKA NOŻNA

### ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO SEKCJI PIŁKARSKIEJ

#### 1. SZYBKOŚĆ – bieg na 30 m

Ocena	Punktacja	Czas (sekundy)
20	Bardzo dobra	7 <
15	Dobra	7 – 7,29
10	Przeciętna	7,3 – 7,49
5	Słaba	7,5 – 7,69
1	Bardzo słaba	> 7,7

#### 2. PRÓBA MOCY (skok w dal z miejsca),

Ocena	Punktacja	Odległość (cm)
10	Bardzo dobra	188 +
8	Dobra	142 - 179
6	Przeciętna	105 - 141
4	Słaba	67 - 104
2	Bardzo słaba	1 - 66

#### 3. TECHNIKA SPECJALNA (prowadzenie piłki po slalomie),

Ocena	Punktacja	Czas (sekundy)
10	Bardzo dobra	30 <

8	Dobra	31 - 38
6	Przeciętna	39 - 46
4	Słaba	47 - 56
2	Bardzo słaba	> 57

#### 4. GRA

Ocena umiejętności w 4 obszarach:

- zaangażowanie w grę w ataku,
- zaangażowanie w grę w obronie,
- współpraca z kolegami,
- decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Trenerzy/nauczyciele oceniają umiejętności w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element z podanych obszarów, czyli w sumie **60 pkt.**