Załącznik nr 2

**TESTY SPRAWNOŚCIOWE - PŁYWANIE**

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**Testy sprawności pływackiej**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

**Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.**

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”, 21 – 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa –„2”, 31 – 40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa –„3”,

41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa –„4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała oraz dodatkowo wykonana prognoza końcowej wysokości ciała kandydata, wyliczona z wartości wysokości rodziców. Należy zastosować wzór:

chłopcy:

dziewczęta:

gdzie:

WO – wysokość ciała ojca, WM – wysokość ciała matki

**Na test umiejętności pływackich składa się: 11 zadań pływackich:**

**1. Wydechy do wody:**

 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,

 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,

 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

**2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:**

 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,

 1 pkt. skok do wody z siadu,

 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,

 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

**3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

 0 pkt. brak podjęcia próby,

 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),

 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,

 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

**4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

 0 pkt. brak podjęcia próby,

 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),

 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,

 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

**5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:**

 0 pkt. brak podjęcia próby,

 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,

 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,

 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

**6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:**

 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,

 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),

 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,

 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

**7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:**

 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,

 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),

 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,

 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

**8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/**

 0 pkt. brak podjęcia próby,

 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,

 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,

 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.

 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula n grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

**9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/**

 0 pkt. brak podjęcia próby,

 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,

 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,

 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.

 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

**10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/**

 0 pkt. brak podjęcia próby,

 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,

 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m

 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.

 Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/

- ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

- naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//

- prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

- przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

- włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/

- wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/

- prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/

- koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

**11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/**

 0 pkt. brak podjęcia próby,

 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,

 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m

 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.

 Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/

- ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

- naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//

- prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

- przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

- włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/

- wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt?

- prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//

- koordynacja ruchów, nóg, ramion, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

**Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów /**

1. **Szybkość:** bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

*a) wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

*b) pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

*c) uwagi*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

*d) sprz*ę*t i pomoce*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| stoper, lista badanych. **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **chłopcy** |
| **10** | Poniżej 8,5 s | poniżej 8,0 s |
| **9** | 8,5 – 9,0 s | 8,0 – 8,5 s |
| **8** | 9,0 – 9,5 s | 8,5 – 9,0 s |
| **7** | 9,5 – 10,0 s | 9,0 - 9,5 s |
| **6** | 10,0 – 10,5 s | 9,5 – 10,0 s |
| **5** | 10,5 – 11,0 s | 10,0 – 10,6 s |
| **4** | 11,0 – 11,5 s | 10,6 – 11,2 s |
| **3** | 11,5 – 12,1 s | 11,2 – 11,8 s |
| **2** | 12,1 – 12,7 s | 11,8 – 12,4 s |
| **1** | 12,7 – 13,3 s | 12,4 – 13,0 s |
| **0** | powyżej 13,3 | powyżej 13,0 s |

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego w dyscyplinie pływanie nie powinno przeprowadzać się prób sprawności fizycznej do klasy I szkoły podstawowej. Został napisany i wprowadzony w życie powszechny program nauki pływania dedykowany dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej. Powinni nim zostać objęci wszyscy uczniowie tych klas w ramach możliwości organizacyjnych danej placówki. Nabycie umiejętności pływania w wczesnym wieku szkolnym jest wręcz koniecznością dla wszystkich dzieci w wieku 7-8 lat głównie, oczywiście ze względów bezpieczeństwa i wpływu pływania na rozwój fizyczny dzieci. Wprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I, w której rozpoczyna się nauka tak ważnej dla przyszłego życia człowieka umiejętności może uniemożliwić pewnej grupie uczniów nabycie tej umiejętności. W naszej opinii ograniczenie, poprzez wprowadzenie wstępnej selekcji, dostępu do programu nauki pływania w klasach I-II SP nie leży w niczyim interesie.

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego przeprowadzenie podstawowych prób sprawności fizycznej powinno się odbywać w przypadku rekrutacji do klas III szkoły podstawowej, w której to klasie po zakończonej nauce pływania rozpoczyna się etap doskonalenia pływania będący pierwszym etapem treningu sportowego w pływaniu.

W przypadku organizacji naboru do I klasy sportowej o profilu pływackim próby sprawnościowe będą opracowane przez poszczególne szkoły i zatwierdzane przez Dyrekcję tych szkół.