

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCY PRZY NABORZE
DO KLASY I SPORTOWEJ O PROFILU PŁYWANIE
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 11 W NOWYM TARGU**

Test umiejętności poruszania się w wodzie

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby testu. Za poprawne wykonanie danej próby umiejętności poruszania się w wodzie kandydat otrzymuje punkty. Może uzyskać 0-8 pkt za każdy element.

Za cały test umiejętności poruszania się w wodzie kandydat może uzyskać maksymalnie 24 pkt.

Zadania składające się na test umiejętności poruszania się w wodzie:

1. Zanurzenie głowy do wody:

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 2 pkt. zanurzenie twarzy do wody,
- 4 pkt. zanurzenie całej głowy do wody,
- 6 pkt. zanurzenie całej głowy i wykonanie wydechu do wody trwającego więcej niż 5 sek.,
- 8 pkt. wykonanie, co najmniej 3 wydechów do wody.

2. Skok na nogi z brzegu na głębokość ok. 1-1,2 m:

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
- 2 pkt. skok do wody z siadu z makaronem,
- 4 pkt. skok do wody z siadu bez makaronu,
- 6 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
- 8 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

3. Przejście lub przepłynięcie odcinka 12 m (na głębokości ok 1 m):

- 1 pkt - przejście odcinka z przyborem,
- 2 pkt - przejście odcinka bez przyboru,
- 3 pkt - przepłynięcie odcinka z przyborem z zatrzymaniem się w trakcie próby,
- 4 pkt - przepłynięcie odcinka z przyborem bez zatrzymania,
- 5 pkt - przepłynięcie odcinka na plecach lub na brzuchu kopiąc nogami, bez przyboru, z zatrzymaniem się w trakcie wykonywania próby,
- 6 pkt - przepłynięcie odcinka na plecach lub na brzuchu kopiąc nogami, bez zatrzymania,
- 8 pkt - przepłynięcie odcinka jednym ze stylów pływackich bez zatrzymania, z zachowaniem poprawności technicznej.

Opracowała:


dr Katarzyna Węgrzyn

 7.02.2025 r.

p.o. Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 11
im. Żołnierzy Armii Krajowej w Nowym Targu

mgr Edyta Smarduch