**Nabór do 4 klasy szkoły podstawowej - profil:**

 **piłka ręczna oraz pływanie**

 ***Egzamin sprawnościowy***

 ***08 KWIECIEŃ 2021 –czwartek, godz.15:00***

Warunkiem przystąpienia do egzaminu sprawnościowego jest złożona deklaracja do klasy czwartej szkoły podstawowej o profilu piłka ręczna lub pływanie oraz dołączone zaświadczenie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, potwierdzające dobry stan zdrowia dziecka. Dokument należy złożyć w sekretariacie szkoły do dnia 30 marca 2021, do godziny 16:00 – na chwilę obecną - zostawić w zaklejonej i podpisanej kopercie w portierni szkoły.

**Ze względów bezpieczeństwa egzamin musi odbyć się w kilku grupach, w zależności od ilości dzieci.**

**Dokładna lista i godzina egzaminu zostanie ogłoszona 1.04.2021r. o godzinie 12:00 na głównych drzwiach wejściowych do budynku szkoły.**

Przebieg egzaminu:

**Na egzamin przychodzi wyłącznie zdrowe dziecko, bez objawów chorobowych sugerujących choroby zakaźne.**

**Jeżeli w domu przebywa osoba na kwarantannie NIE WOLNO przyprowadzać dziecka.**

Dzieci przyprowadzane są przez jednego rodzica/opiekuna prawnego lub zostają odebrane ze świetlicy szkolnej, bądź zwolnione z lekcji. Muszą mieć ze sobą strój sportowy lub pływacki oraz buty sportowe na zmianę!!!

Dyrektor dokonuje weryfikacji obecności i możliwości przystąpienia dziecka do egzaminu, na podstawie wymaganej dokumentacji.

Na teren szkoły wchodzą tylko kandydaci. Po skończonym egzaminie, rodzice odbierają dzieci przy wyjściu szkolnym.

**KRYTERIA KWALIFIKACYJNE EGZAMINU SPRAWNOŚCIOWEGO**

**DO KLASY CZWARTEJ O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ**

**SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 300 W WARSZAWIE**

**NA ROK 2021 – 2022**

Do klasy 4 Szkoły Podstawowej nr 300, z rozszerzonym programem piłki ręcznej, przewiduje się następujące kryteria egzaminacyjne podczas postępowania kwalifikacyjnego, wybrane na podstawie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz Testu Sprawności Jerzego Noszczaka:

**1.       Bieg na 30 metrów.**

- wyznaczamy odcinek 30 metrów z zaznaczeniem linii startu i mety, które winny być ograniczone stojakami o wysokości 150 cm. Bieg wykonywany jest pojedynczo z miejsca ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie na miejsca.

- każdy uczestnik wykonuje 1 próbę

**2.       Bieg wahadłowy 4 razy 10 metrów**

- dwie tyczki o wysokości 150 cm oddalone od siebie 10 metrów,. czasomierz. Ćwiczący ze startu wysokiego wykonuje bieg do 1 tyczki, obiega ją i wraca do linii startu obiegając 2 tyczkę , powtarza obwód drugi raz. Czas zostaje wyłączony po minięciu czwartego odcinka 10- metrowego.

**3.       Skok w dal z miejsca**

- Wykonujący próbę staje w małym rozkroku ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się równocześnie jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

**4.       Bieg na 600 metrów**

- należy wykonać na twardym podłożu w formie zamkniętego obwodu bez nadmiernie ostrych łuków. Próbę wykonuje się jeden raz ze startu wysokiego. Miarą próby jest czas pokonania dystansu.

Jeśli warunki atmosferyczne nie pozwolą na przeprowadzenie próby na boisku szkolnym, kandydaci wykonują ją w hali.

**5.       Rzut piłką ręczną na odległość z miejsca**

- rzut piłką do piłki ręcznej, z miejsca. Wykonujący ma oddać jak najdalszy rzut przed wyznaczoną linią. Przekroczenie linii uważa się za próbę nieważną. Każdy kandydat wykonuje 3 rzuty.

Punkty przyznawane są za zajęcie danego miejsca w poszczególnych próbach, w zależności od ilości osób przystępujących do egzaminu. Najlepszy wynik w danej próbie równy jest liczbie biorących udział w testach do klasy sportowej. Kolejna osoba dostaje o jeden punkt mniej i tak do ostatniego miejsca. Do każdej próby punkty przyznawane są oddzielnie. Ostateczna suma punktów ze wszystkich testów określa miejsce kandydata .

Kwalifikacja do klasy następuje po uzyskaniu odpowiedniej ilości punktów, uzależnionej od ilości osób biorących udział w egzaminie.

**KRYTERIA KWALIFIKACYJNE EGZAMINU SPRAWNOŚCIOWEGO**

**DO KLASY CZWARTEJ O PROFILU PŁYWANIE**

**SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 300 W WARSZAWIE**

**NA ROK 2021 – 2022**

Kandydaci do klasy 4 Szkoły Podstawowej nr 300 z rozszerzonym programem pływania podlegają postępowaniu kwalifikacyjnemu w oparciu o testy sprawności fizycznej i umiejętności pływackie.

Przewiduje się następujące kryteria egzaminacyjne:

**1.Test gibkości ze zbioru Indeksu Sprawności Fizycznej** **Zuchory** tj. wykonanie ciągłym, powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach. Próbę wykonuje się raz. Punktacja dla dziewcząt i chłopców jest taka sama.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dziewczęta/Chłopcy** | **Punkty** |
| chwyt oburącz za kostki | **minimalny 1 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | **dostateczny 2 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża | **dobry 3 pkt** |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | **bardzo dobry 4 pkt** |
| dotknięcie dłońmi podłoża | **wysoki 5 pkt** |
| dotknięcie głową kolan | **wybitny 6 pkt** |

**2.** **Sprawdzian szybkości na dystansie 50m stylem dowolnym**. Osobna punktacja dla chłopców i dziewcząt.

Punktacja dla tej konkurencji jest zależna od wyniku uzyskanego podczas egzaminu przez kandydatkę / kandydata.

Osoba, która uzyskała najlepszy czas dostaje maksymalną liczbę punktów równą ilości kandydatów przystępujących do egzaminu.

**3.** **Ocena techniki pływania stylem grzbietowym i klasycznym na dystansie 2x25m.** Ocenie podlegać będą:

* technika pracy nóg w stylu grzbietowym
* technika pracy ramion w stylu grzbietowym
* koordynacja pracy ramion i nóg w stylu grzbietowym
* technika pracy nóg w stylu klasycznym
* technika pracy ramion w stylu klasycznym
* koordynacja pracy ramion i nóg z oddechem w stylu klasycznym

Punktacja za ocenę technik:

0 pkt. – nieprawidłowa technika/ koordynacja, 1 pkt. – prawidłowa technika/ koordynacja. Maksymalnie można uzyskać 6 punktów.

Punkty uzyskane w poszczególnych próbach są sumowane.

Do klasy zakwalifikowane będą te osoby, które uzyskają największą liczbę punktów.

Egzaminy odbędą się na pływalni Wilanowskiego Centrum Sportu przy Szkole Podstawowej nr 300 przy ul. Gubinowskiej 28/30 w wyznaczonym terminie.