

Procedura rekrutacji uczniów do oddziałów sportowych  
w Szkole Podstawowej nr 18 im. Jana Matejki w Koszalinie

---

W Szkole Podstawowej nr 18 im. Jana Matejki w Koszalinie tworzy się oddziały sportowe o specjalnościach:

- piłka siatkowa dziewcząt,
- piłka ręczna chłopców.

1. Wyszkolenie sportowe rozpoczyna się od dodatkowych zajęć sportowych organizowanych w klasie trzeciej. W klasie czwartej uczniowie biorą udział w dodatkowych zajęciach sportowych pozalekcyjnych. Rodzice /opiekunowie prawni wyrażają pisemną zgodę na uczęszczanie dziecka do oddziału sportowego wraz oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych.

2. Kandydatem do oddziału sportowego może być uczeń, który:

- jest w wieku zgodnym z rocznikiem przynależnym dla danego poziomu lub młodszym,
- systematycznie uczęszczał na dodatkowe zajęcia sportowe mające na celu wyłonienie do oddziału sportowego,
- jest uzdolniony ruchowo, ale z różnych względów (usprawiedliwionych przez nauczyciela prowadzącego nabór) nie mógł uczestniczyć w dodatkowych zajęciach sportowych,
- wykaże się umiejętnościami potwierdzonymi wysokimi wynikami testów sprawnościowych zawartych w tej procedurze,
- uzyska pozytywną ocenę od nauczyciela wychowania fizycznego w zakresie przydatności do danej dyscypliny sportowej (m.in. komunikatywność, współpraca w zespole, przestrzeganie zasad fair play, zdolność antycypacji),
- był uczniem innej szkoły podstawowej i wykazuje się umiejętnościami potwierdzonymi wysokimi wynikami testów sprawnościowych,
- osiąga dobre wyniki w nauce i zachowaniu.

3. Począwszy od klasy piątej ucznia obowiązuje orzeczenie lekarskie potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia (*Karta zdrowego sportowca*).

4. Do oddziału sportowego przyjmuje się kandydata spoza obwodu szkoły, pod warunkiem, że klasa dysponuje wolnymi miejscami i nie spowoduje to pogorszenia warunków pracy klasy.

5. Uczeń oddziału sportowego ma obowiązek:

- realizować podstawowy wymiar godzin zgodny z ramowym planem nauczania,
- dbać o aktualne badania lekarskie,
- uczestniczyć we wszystkich turniejach, zawodach i obozach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę,
- przestrzegać zasad bhp w trakcie trwania zajęć, troszczyć się o sprzęt sportowy, rozliczyć się z pobranego sprzętu oraz przestrzegać regulamin korzystania z sali gimnastycznej.

5. Uczniowie, którzy nie osiągają zadowalających wyników w nauce lub nie podnoszą własnego poziomu sportowego i nie kwalifikują się do dalszego szkolenia, a także uczniowie sprawiający szczególne trudności wychowawcze, na wniosek nauczyciela wychowania fizycznego w porozumieniu

z wychowawcą klasy i pedagogiem szkolnym oraz za zgodą Dyrektora Szkoły, mogą zostać przeniesieni do oddziału niesportowego.

6. Uczniowie za złe zachowanie mogą być zawieszani przez Dyrektora Szkoły w treningach i rozgrywkach sportowych do czasu poprawy zachowania (na wniosek nauczyciela wychowania fizycznego w porozumieniu z wychowawcą klasy).

Procedura obowiązuje od roku szkolnego 2018/19 r.

## **OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :**

### **SKOK W DAL Z MIEJSCA :**

1. Warunki przeprowadzenia próby – na sali gimnastycznej. Pomiary wykonywane prostopadle do kierunku skoku.
2. Sprzęt – podziałka centymetrowa
3. Sposób wykonania – Uczeń staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (wykonuje półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. Stopy w żadnej fazie odbicia nie powinny przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli uczeń po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza się. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy. Pomiar z dokładnością do 1cm.

### **BIEG WAHADŁOWY 10X5 METRÓW:**

1. Warunki przeprowadzenia próby – na sali gimnastycznej; wytyczone są dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 metrów.
2. Sprzęt – stoper (komenda rozpoczęcia biegu oznacza również początek pomiaru czasu)
3. Sposób wykonania – Uczeń staje w pozycji wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” uczeń biegnie jak najszybciej potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy (10 długości ). Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50m). Pomiar z dokładnością do 0,1s.

### **RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY :**

1. Warunki przeprowadzenia próby – na Sali gimnastycznej.
2. Sprzęt – miara/taśma przytwierdzona do parkietu, piłka lekarska 2kg
3. Sposób wykonania – Uczeń staje w niewielkim rozkroku, przed wyznaczoną linią, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut jest wykonywany piłką trzymaną oburącz nad głową. Pomiaru dokonuje nauczyciel ustawiony w polu rzutów, obserwujący tor lotu piłki; ocenia wzrokowo odległość pod kątem prostym względem rozłożonej miary. Przy pomiarze nauczyciel bierze pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z podłożem. Dokładność pomiaru wynosi 10cm. Wynik : z trzech rzutów ustala się najdłuższy.

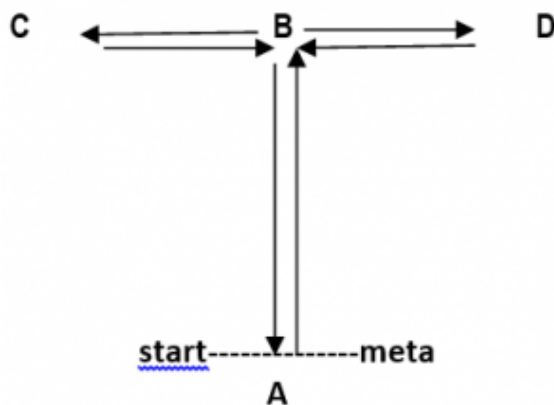
Rzut zostaje uznany za nieważny w przypadku gdy uczeń przekroczy linię oraz gdy piłka wymknie się z dłoni podczas rzutu, nie osiągając pola rzutów. Wówczas próba rzutu jest ponawiana.

### **ZASIĘG W WYSOKU OBUNÓŻ Z ROBIEGU :**

1. Warunki przeprowadzenia próby – na sali gimnastycznej
2. Sprzęt – miara z taśmą /podziałką ok. 60cm zawieszona na ścianie
3. Sposób wykonania – Uczeń staje w niewielkiej odległości (2-4m) od zawieszonej taśmy. Wykonuje rozbieg zakończony półprzysiadem z zamachem ramion i skacze w górę z odbicia obunóż z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w celu dotknięcia taśmy w jak najwyższym punkcie. Wynik – z trzech wykonanych skoków ustala się jak najwyższy. Dokładność pomiaru do 1cm.

### **OCENA ZWINNOŚCI - T-TEST :**

1. Warunki przeprowadzenia próby – na sali gimnastycznej
2. Sprzęt – pachołki, miara, stoper. Komenda rozpoczęcia wyznacza również początek pomiaru czasu.
3. Sposób wykonania – Ustawienie pachołków w kształcie litery T. Odległość pachołków od A do B – 10m, od B do C ( i do D) 5m.



Uczeń stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B, po dotknięciu pachołka B uczeń zmienia kierunek i krokiem odstawno-dostawnym porusza się do pachołka C, po dotknięciu ręką pachołka C przemieszcza się dalej krokiem odstawno-dostawnym do przeciwległego pachołka D, dotyka go ręką, wraca do pachołka B i po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem, wraca do pachołka A. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera jest podany z dokładnością do 0,5sek.

### **PRÓBA WYSIŁKOWA : TEST COOPERA**

1. Warunki przeprowadzenia próby – na boisku/orliku szkolnym
2. Sprzęt – stoper
3. Warunki wykonania - Uczeń z pozycji wysokiej startuje na sygnał z wyznaczonej linii i wykonuje bieg ciągły po obwodzie boiska /do piłki nożnej/ w nieprzerwanym czasie 12 minut. Uczeń biegnie swoim tempem, zgodnie ze swoimi możliwościami. Zadaniem ucznia jest pokonanie jak najdłuższego dystansu. Nauczyciel przez cały czas trwania biegu liczy pokonane okrążenia i przelicza na wynik na dystans w metrach. Dokładność pomiaru – 50m.