

**ZASADY REKRUTACJI DO I KLASY GIMNAZJUM ZE ZWIEKSZONĄ LICZBA  
GODZIN WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - ZESPÓŁ SZKÓŁ W ZALASIU**

**Uczeń ubiegający się o przyjęcie do klasy ze zwiększoną liczbą godzin wychowania fizycznego**

- 1) Posiada aktualne zaświadczenie lekarskie, zezwalające na uprawianie sportu wydane przez lekarza medycyny sportowej.
- 2) Posiada pisemną zgodę obojga rodziców (opiekunów prawnych).
- 3) Nie ma nagannej lub nieodpowiedniej oceny za zachowanie na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej.
- 4) Przystąpił do testów sprawności fizycznej i uzyskał w nich wynik kwalifikujący do klasy usportowionej (przyjmowani będą kandydaci od najwyższego wyniku w testach sprawnościowych).

**Zestaw prób sprawności fizycznej do klasy o profilu piłki nożnej i piłki siatkowej**

**Testy sprawności ogólnej**

- 1) Szybkość – bieg na dystansie 30 m
- 2) Moc – skok w dal z miejsca
- 3) Wytrzymałość – test Coopera

**Test sprawności specjalnej – piłka nożna**

- 1) Prowadzenie piłki
- 2) Strzały na bramkę

**Testy sprawności specjalnej - piłka siatkowa**

- 1) Technika odbić sposobem górnym i dolnym w kole o średnicy 3 m
- 2) Zagrywka tenisowa

**Punktacja prób sprawności fizycznej, oceny z wychowania fizycznego i zachowania**

**Ocena z wychowania fizycznego**

- 1) Celujący - 20 pkt
- 2) Bardzo dobry - 15pkt
- 3) Dobry - 10 pkt

**Ocena z zachowania**

- 1) Wzorowe - 20 pkt
- 2) bardzo dobre - 15 pkt
- 3) dobre - 10 pkt
- 4) poprawne - 5 pkt

### **Test sprawności ogólnej**

- 1) Szybkość – bieg na 30 m - 1-20 pkt
- 2) Moc – skok w dal z miejsca - 1-20 pkt
- 3) Wytrzymałość – test Coopera - 1-20 pkt

### **Test sprawności specjalnej – piłka nożna**

- 1) Prowadzenie piłki - 1-20 pkt
- 2) Strzały na bramkę - 1-20 pkt

### **Test sprawności specjalnej – piłka siatkowa**

- 1) Technika odbić sposobem górnym i dolnym w kole o średnicy 3 m - 1-20 pkt
- 2) Zagrywka tenisowa - 1-20 pkt

### **Punktacja możliwa do uzyskania w postępowaniu kwalifikacyjnym.**

#### **Rekrutacja – piłka nożna**

- 1) Ocena z wychowania fizycznego - 20 pkt
- 2) Ocena z zachowania - 20 pkt
- 3) Test sprawności ogólnej - 60 pkt
- 4) Test sprawności specjalnej – piłka nożna - 40 pkt

**Maksymalna liczba punktów - 140 pkt**

#### **Rekrutacja – piłka siatkowa**

- 1) Ocena z wychowania fizycznego - 20 pkt
- 2) Ocena z zachowania - 20 pkt
- 3) Test sprawności ogólnej - 60 pkt
- 4) Test sprawności specjalnej – piłka siatkowa - 40 pkt

**Maksymalna liczba punktów - 140 pkt**

**Tabele norm do zestawu testów prób sprawności fizycznej dla uczniów biorących udział w rekrutacji do I klasy Gimnazjum ze zwiększoną liczbą godzin wychowania fizycznego**

**Test sprawności ogólnej**

1) Szybkość – bieg na 30 m (chłopcy/dziewczeta)

<b>Pkt</b>	<b>Ocena</b>	<b>Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA</b>
20	Bardzo dobra	5" i mniej
15	Dobra	5,2"
10	Przeciętna	5,4"
5	Słaba	5,6"
1	Bardzo słaba	5,8" i więcej

2) Moc – skok w dal z miejsca (chłopcy/dziewczeta)

<b>Pkt</b>	<b>Ocena</b>	<b>Odległość CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA</b>
20	Bardzo dobra	180 cm i więcej
15	Dobra	142-179 cm
10	Przeciętna	105-141 cm
5	Słaba	67-104 cm
1	Bardzo słaba	1-66 cm

3) Wytrzymałość – test Coopera

<b>Pkt</b>	<b>Ocena</b>	<b>Pokonywany dystans CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA</b>
20	Bardzo dobrze	
15	Dobrze	Normy z tabeli – test Coopera
10	Średnio	z uwzględnieniem wieku i płci
5	Źle	
1	Bardzo źle	

**Test sprawności specjalnej – piłka nożna**

1) Prowadzenie piłki (chłopcy/dziewczeta)

<b>Pkt</b>	<b>Ocena</b>	<b>Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA</b>
20	Bardzo dobra	19" i mniej
15	Dobra	19,01" – 24,1"
10	Przeciętna	24,2" – 25,5"
5	Słaba	25,6" – 28,5"
1	Bardzo słaba	28,6" i więcej

2) Strzały na bramkę (chłopcy/dziewczeta)

<b>Pkt</b>	<b>Ocena</b>	<b>Celne strzały CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA</b>
20	Bardzo dobra	16 pkt i więcej
15	Dobra	12-15
10	Przeciętna	8-11 pkt
5	Słaba	5-7pkt
1	Bardzo słaba	4 pkt i mniej

### Test sprawności specjalnej – piłka siatkowa

- 1) Technika odbić sposobem górnym i dolnym w kole o średnicy 3 m (chłopcy/dziewczęta)

<b>Pkt</b>	<b>Ocena</b>	<b>Ilość odbić CHŁOPCY/DZIEWCZĘTA</b>
20	Bardzo dobra	16 i więcej
15	Dobra	12-15
10	Przeciętna	8-11
5	Słaba	5-7
1	Bardzo słaba	4 i mniej

- 2) Zagrywka tenisowa (chłopcy/dziewczęta)

<b>Pkt</b>	<b>Ocena</b>	<b>Liczba skutecznych zagrywek CHŁ./DZIEW.</b>
20	Bardzo dobra	9-10
15	Dobra	7-8
10	Przeciętna	5-6
5	Słaba	3-4
1	Bardzo słaba	1-2

**Termin i sposób przeprowadzenia testów sprawności fizycznej dla uczniów biorących udział w rekrutacji do I klasy Gimnazjum ze zwiększoną liczbą godzin wychowania fizycznego**

**Miejsce**

Zespół Szkół w Zalasiu – boisko szkolne.

**Termin**

13 lub 20 czerwca 2016 r. w godzinach 10:00 – 13:10.

**Kolejność prób testów**

- 1) Szybkość – bieg na 30 m.
- 2) Moc – skok w dal z miejsca.
- 3) Prowadzenie piłki.
- 4) Strzały na bramkę.
- 5) Technika odbić sposobem górnym i dolnym.
- 6) Zagrywka tenisowa.
- 7) Wytrzymałość – test Coopera.

**Trenerzy/nauczyciele odpowiedzialni za organizację i przebieg testów**

Sławomir Solak, Anna Nowak

**Harmonogram przebiegu testów**

- 1) 10:00 – 10:15 - Rejestracja uczestników.
- 2) 10:15 – 10:30 - Omówienie z kandydatami zasad i sposoby pokonywania prób testu.
- 3) 10:30 – 13:00 - Przebieg testów.
- 4) 13:00 – 13:10 - Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.