

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy VII ze
zwiększoną ilością godzin z wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej im. Ziemi Śląskiej w Piecach
19 czerwca 2020 r. (piątek)

Uczniowie z SP w Czernicy i ZSP w Szczerbicach – godz. 10:00
Uczniowie z SP w Gaszowicach – godz. 12:00

Podczas prób sprawności fizycznej kandydaci powinni posiadać strój sportowy (koszulka, spodenki, obuwie sportowe, ewentualnie dres).

Każdy uczestnik testu przynosi ze sobą zgode rodziców (prawnych opiekunów) na przystąpienie dziecka do naboru do klasy z dodatkowymi godzinami wychowania fizycznego oraz oświadczenie dotyczące Covid-19.

*Treść zgody i oświadczenie w załączniku.

Uwaga - brak możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza WC). Uczniowie przychodzą przebrani w strój sportowy.

Przebywając na obiektach sportowych, należy pamiętać o obowiązujących zasadach bezpieczeństwa: zachowaniu dystansu społecznego, obowiązku zasłaniania twarzy (w momencie dotarcia na dany obiekt sportowy, natomiast przebywając na np. boisku nie ma obowiązku zakrywania twarzy). Obowiązkowa dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt. Uczniowie zdający test po przybyciu na teren szkoły czekają na ławkach lub parkingu przed boiskiem "Orlik". Rodzice ewentualnie czekają na parkingu za przedszkolem, gdzie po zakończeniu testów udadzą się ich dzieci.

W razie niesprzyjających warunków atmosferycznych, konkurencje biegowe mogą zostać odwołane, pozostałe części egzaminu odbędą się na sali gimnastycznej zgodnie z obowiązującymi procedurami i zasadami bezpieczeństwa.

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- wykonanie: testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość,
- pomiar: skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego (długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem).
- uwagi: skok z upadkiem w tył jest nieważny i należy go powtórzyć.

2. Skłony w przód z leżenia tyłem z piłką w rękach przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

- wykonanie: badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami pod drabinką i kolanami ugiętymi pod kątem prostym, ręce w górze – piłka dotyka materaca. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając piłką drabinki następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka piłką materaca za głową). Ćwiczenie trwa 30 sekund,
- pomiar: notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund,
- uwagi: badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

3. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) wykonanie: badany staje w pozycji na baczność, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód wykonując kolejno zadania:

1 - palcami obu rąk dotknij podłoża; 2 – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża 3–dotknij dłońmi podłoża; 4 – dotknij głową kolan.

b) pomiar: próby wykonuje się kolejno według stopnia trudności.

c) uwagi: W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów.

4. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

a) wykonanie: na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową 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 1/1 s. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

5. Próba zwinności i szybkości :bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m

a) wykonanie: na sygnał „na miejsce” dziecko staje na linii startu, na sygnał dźwiękowy (gwizdek) biegnie do drugiej wyznaczonej linii odległej od linii startu o 10 m i obiega stojący na tej linii pachołek po czym wraca na linię startu i również obiega stojący tam pachołek. W ten sposób ćwiczący pokonuje ten odcinek 4 razy. Dziecko wykonuje próbę 1 raz z pomiarem czasu (czas mierzony jest z dokładnością co do 0,1 s.)

6. Próba wytrzymałości:

a) wykonanie: na sygnał "na miejsca" testowany staje w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał "start" biegnie w tempie około 120 kroków na minutę.

b) pomiar: notowany jest czas jaki przebiegnie ćwiczący

Punktacja

1.Skok w dal (cm)

180>	5 pkt
155 – 179	4 pkt
135 – 154	3 pkt
125 – 134	2 pkt
115 – 124	1 pkt

2. Skłony w przód z leżenia tyłem z piłką przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

30 >	5 pkt
27 do 29s.	4 pkt
24 do 26s.	3 pkt
21 do 23s.	2 pkt
10 do 20s.	1 pkt

3. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

dotknij głową kolan	4 pkt
dotknij dłońmi podłoża	3 pkt
wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża	2 pkt

palcami obu rąk dotknij podłoża	1 pkt
---------------------------------	-------

4. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej (s):

7,5 <	5 pkt
7.5 - 8,5	4 pkt
8.6 – 9,5	3 pkt
9.6 – 10,5	2 pkt
10,6 – 12.0	1 pkt

5. Próba zwinności i szybkości (s):

9.5 <	5 pkt
9.5 – 10.4	4 pkt
10,5 – 11,4	3 pkt
11.5 – 12.4	2 pkt
12.5 – 13.4	1 pkt

6. Próba wytrzymałości:

30 min	5 pkt
25 – 29,59	4 pkt
20 – 24,59	3 pkt
15 – 19,59	2 pkt
10 – 14.59	1 pkt

Życzymy powodzenia – Nauczyciele WF

ZAŁĄCZNIK NR 1

ZGODA RODZICÓW /OPIEKUNÓW PRAWNYCH/
NA PRZYSTĄPIENIE DZIECKA DO NABORU DO KLASY
Z DODATKOWYMI GODZINAMI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

.....
(imię i nazwisko rodzica/ opiekuna)

.....
(telefon kontaktowy rodzica/opiekuna)

Wyrażam zgodę na przystąpienie dziecka

(imię i nazwisko dziecka)

DO NABORU DO KLASY SPOROWEJ Z DODATKOWYMI GODZINAMI
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. ZIEMI ŚLĄSKIEJ.

Oświadczam, że nie ma przeciwwskazań lekarskich aby moje dziecko przystąpiło do w/w naboru.

Wyrażam zgodę na podejmowanie decyzji związanych z leczeniem, hospitalizacją i zabiegami operacyjnymi, w przypadku zagrożenia zdrowia i życia mojego dziecka przez instruktora prowadzącego zajęcia.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka dla potrzeb niezbędnych przy realizacji w/w naboru.

.....
(miejsowość i data)

.....
(podpis rodzica/opiekuna)

Oświadczenia rodziców/opiekunów prawnych

Oświadczam, że moja córka/ mój syn

nie miał kontaktu z osobą zakażoną wirusem Covid-19 oraz nikt z członków najbliższej rodziny, otoczenia nie przebywa na kwarantannie, nie przejawia widocznych oznak choroby.

Stan zdrowia dziecka jest dobry, syn/córka nie przejawia żadnych oznak chorobowych (podwyższona temperatura, kaszel, katar*).

Jednocześnie oświadczam, iż jestem świadomy/ świadoma pełnej odpowiedzialności za dobrowolne posłanie dziecka do Szkoły Podstawowej im. Ziemi Śląskiej w Piecach w aktualnej sytuacji epidemiologicznej.

Oświadczam, iż zostałam poinformowany/a o ryzyku na jakie jest narażone zdrowie mojego dziecka i naszych rodzin tj:

- mimo wprowadzonych w szkole obostrzeń sanitarnych i wdrożonych wszelkich środków ochronnych zdaję sobie sprawę, że na terenie placówki może dojść do zakażenia Covid – 19
- w przypadku wystąpienia zakażenia lub jego podejrzenia w szkole (nie tylko na terenie) personel/dziecko/rodzic dziecka – zdaję sobie sprawę, iż zarówno moja rodzina, jak i najbliższe otoczenie zostanie skierowane na 14-dniową kwarantannę.
- w sytuacji wystąpienia zakażenia lub jego podejrzenia u dziecka, jego rodziców lub personelu szkoła zostanie zamknięta do odwołania, a wszyscy przebywający w danej chwili na terenie szkoły oraz ich rodziny i najbliższe otoczenie przechodzą kwarantannę.
- w przypadku zaobserwowania niepokojących objawów u dziecka/osoby z kadry pracowniczej, osoba ta zostanie natychmiast umieszczona w przygotowanym wcześniej izolatorium, wyposażonym w niezbędne środki ochrony osobistej, niezwłocznie zostanie powiadomiony rodzic/opiekun dziecka oraz stosowne służby i organy.

Oświadczam, że w sytuacji zarażenia się mojego dziecka na terenie placówki nie będę wnosił skarg, zażaleń, pretensji do organu prowadzącego będąc całkowicie świadom zagrożenia epidemiologicznego wynikającego z obecnej sytuacji w kraju.

*Jako objawy infekcji rozumie się np. gorączka, katar, kaszel, biegunka, duszności, wysypka, bóle mięśni, ból gardła, utrata smaku czy węchu i inne nietypowe, niepokojące zachowania dziecka.

Zobowiązuję się do przestrzegania obowiązujących w placówce regulaminów związanych z reżimem sanitarnym przede wszystkim: przyprowadzania do szkoły tylko i wyłącznie zdrowego dziecka, bez kataru, kaszlu, podwyższonej temperatury ciała oraz natychmiastowego odebrania dziecka z placówki (max.30 min) w razie wystąpienia jakichkolwiek oznak chorobowych w czasie pobytu w placówce. Przyjmuję do wiadomości i akceptuję, iż w chwili widocznych oznak choroby u mojego dziecka, dziecko nie zostanie w danym dniu przyjęte do placówki.

Zobowiązuję się do poinformowania dyrektora placówki poprzez kontakt telefoniczny o wszelkich zmianach w sytuacji zdrowotnej odnośnie wirusa Covid-19 w moim najbliższym otoczeniu tj. gdy ktoś z mojej rodziny zostanie objęty kwarantanną lub zachoruje na Covid – 19.

Wyrażam zgodę na pomiar temperatury u mojego dziecka.

Data:.....

(podpis rodzica/opiekuna prawnego)