

Regulamin naboru uczniów do oddziału sportowego w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Mochach

Podstawa prawna:

- 1) Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo Oświatowe.
- 2) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.

§ 1.

Postanowienia ogólne

Szkoła Podstawowa w Mochach za zgodą organu prowadzącego tworzy i prowadzi od klasy czwartej szkoły podstawowej oddziały sportowe o profilach piłki nożnej, lekkiej atletyki z elementami biegu na orientację i piłki siatkowej.

§ 2.

Zasady rekrutacji

1. Do oddziału sportowego w szkole podstawowej przyjmowani są uczniowie, którzy ukończyli klasę III Szkoły Podstawowej w Mochach. W dalszej kolejności, na wniosek rodziców/prawnych opiekunów, uczniowie zamieszkujący poza obwodem szkoły, o ile szkoła dysponuje wolnymi miejscami.
2. Jeżeli w oddziałach sportowych są wolne miejsca, można dokonać naboru uzupełniającego w trakcie roku szkolnego na wniosek ucznia za zgodą rodziców /prawnych opiekunów.
3. Możliwy jest również nabór uzupełniający w klasach starszych w razie zmniejszenia stanu osobowego oddziału.
4. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności kandydata na teście sprawności fizycznej szkolna komisja kwalifikacyjna może wyznaczyć nowy termin testu sprawnościowego.
5. Do 27 marca 2020 roku do godziny 13:00 rodzice/prawni opiekunowie uczniów składają w sekretariacie szkoły (wersja papierowa) lub drogą mailową na adres: sekretariat@spmochy.pl :
 - a) zgodę na zakwalifikowanie ucznia do oddziału sportowego ze wskazaniem profilu.
 - b) zaświadczenie lekarskie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub medycyny sportowej o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach oddziału sportowego.
6. Do oddziału sportowego zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy:
 - a) posiadają dobry stan zdrowia potwierdzony przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza medycyny sportowej,
 - b) przedłożyli zgodę rodziców,
 - c) osiągną zadowalający wynik testu sprawnościowego,
 - d) wykazują zainteresowania sportowe.

7. W oddziałach sportowych w Szkole Podstawowej w Mochach przy rekrutacji rekomendowane są testy sprawności opracowane przez związki sportowe. (załączniki nr 1-3)

§ 3.

Szkolna Komisja Kwalifikacyjna

1. W celu przeprowadzenia rekrutacji do oddziałów sportowych Dyrektor Szkoły powołuje w terminie do 27 marca 2020 r. Szkolną Komisję Kwalifikacyjną.
2. W skład komisji wchodzi:
 - a) wicedyrektor szkoły,
 - b) przewodniczący zespołu przedmiotowego nauczycieli wychowania fizycznego,
 - c) nauczyciel wychowania fizycznego.
3. Do zadań Szkolnej Komisji Kwalifikacyjnej należy:
 - a) przekazanie uczniom, rodzicom/prawnym opiekunom informacji o warunkach rekrutacji,
 - b) zapewnienie warunków umożliwiających przeprowadzenie prób sprawności fizycznej,
 - c) sporządzenie listy kandydatów, zawierającej imiona i nazwiska kandydatów uszeregowane w kolejności alfabetycznej, którzy przystąpili do prób sprawności fizycznej,
 - d) sporządzenia informacji o uzyskanych przez poszczególnych kandydatów wynikach prób sprawności fizycznej,
 - e) sporządzenie listy kandydatów zakwalifikowanych i kandydatów niezakwalifikowanych oraz sporządzenie listy kandydatów przyjętych i kandydatów nieprzyjętych,
 - f) nieujawnianie informacji o przebiegu posiedzenia komisji i podjętych rozstrzygnięciach, które mogą naruszać dobra osobiste kandydata lub jego rodziców, a także nauczycieli innych pracowników szkoły,
 - g) sporządzenie protokołów postępowania kwalifikacyjnego do dnia 30 marca 2020 r. Protokół postępowania rekrutacyjnego musi zawierać:
 - datę posiedzenia komisji kwalifikacyjnej,
 - imiona i nazwiska przewodniczącego oraz członków komisji obecnych na posiedzeniu,
 - informację o czynnościach podjętych przez komisję kwalifikacyjną w ramach przeprowadzonego postępowania,
 - do protokołu załącza się listy kandydatów oraz informacje sporządzone przez Komisję w ramach przeprowadzonego postępowania,
 - protokół podpisuje przewodniczący i członkowie komisji.
4. Lista uczniów zakwalifikowanych i przyjętych do oddziałów sportowych zostanie ogłoszona w terminie do 31 marca 2020 roku.

§ 4.

Ustalenie listy uczniów przyjętych do oddziału klasy czwartej sportowej

1. Do oddziału sportowego przyjmuje się od 20 do 26 uczniów, którzy uzyskali pozytywny wynik z testów sprawności fizycznej oraz spełniają pozostałe kryteria zawarte w §2 regulaminu.
2. Od decyzji Komisji Kwalifikacyjnej przysługuje prawo odwołania do Dyrektora Szkoły w terminie 7 dni od ogłoszenia wyników rekrutacji.
3. Dyrektor szkoły w ciągu 7 dni rozpatruje odwołanie i pisemnie odpowiada stronom.
4. Decyzja Dyrektora Szkoły jest ostateczna.

§ 5.

Podstawowe obowiązki ucznia oddziału sportowego

1. Uczeń oddziału sportowego jest zobowiązany do:
 - a) przestrzegania Statutu Szkoły i innych regulaminów obowiązujących w szkole,
 - b) aktualizowania badań lekarskich raz w roku kalendarzowym, w terminach do 31 marca,
 - c) uczestniczenia w zawodach szkolnych i międzyszkolnych oraz pozostałych zawodach sportowych w których bierze udział szkoła lub współpracujące z nią kluby sportowe,
 - d) przestrzegania zasad BHP w trakcie trwania zajęć, troski o sprzęt sportowy oraz przestrzegania regulaminów korzystania z sali gimnastycznej, boiska sportowego przy szkole oraz stadionu sportowego.
2. Za złe zachowanie lub niezadowalające wyniki w nauce uczeń oddziału sportowego może być zawieszony przez Dyrektora Szkoły w zawodach sportowych do czasu poprawy - na wniosek nauczyciela wychowania fizycznego - trenera w porozumieniu z wychowawcą klasy lub rodzicem.
3. Uczeń oddziału sportowego sprawiający szczególne trudności wychowawcze, negatywnie wpływający na pozostałych uczniów, na wniosek nauczyciela wychowania fizycznego - trenera lub wychowawcy klasy, za zgodą rady pedagogicznej może zostać przeniesiony przez Dyrektora Szkoły do równoległego oddziału niesportowego.
4. Uczniów niekwalifikujących się do dalszego szkolenia sportowego, na podstawie opinii nauczyciela prowadzącego zajęcia sportowe lub opinii lekarza, przenosi się od nowego roku szkolnego lub nowego okresu do oddziału, działającego na zasadach ogólnych.
5. W uzasadnionych przypadkach na wniosek rodzica/prawnego opiekuna dopuszcza się możliwość przeniesienia ucznia z oddziału sportowego do oddziału działającego na zasadach ogólnych.

§ 6.

Zasady funkcjonowania oddziału sportowego

1. Uczniowie mogą brać udział w rozgrywkach sportowych za zgodą rodziców/prawnych opiekunów organizowanych przez związki sportowe,
2. Szkolenie sportowe obejmuje zajęcia wynikające z podstawy programowej i ukierunkowanego szkolenia na podstawie programu szkolenia związku sportowego danej dyscypliny.
3. Szkolenie sportowe obejmuje zajęcia wynikające z programów szkolenia oraz:
 - a) Rozgrywki ligowe
 - b) Mecze towarzyskie oraz turnieje
 - c) Zawody sportowe
 - d) Obozy sportowe (letnie lub zimowe)

§ 7.

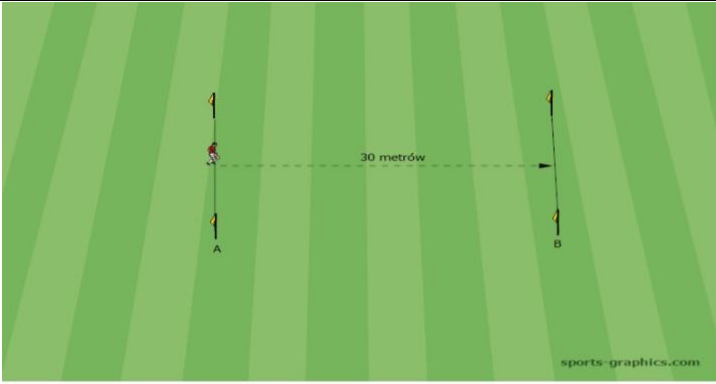
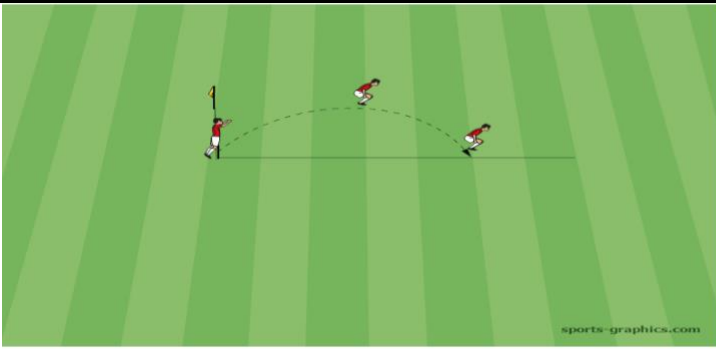
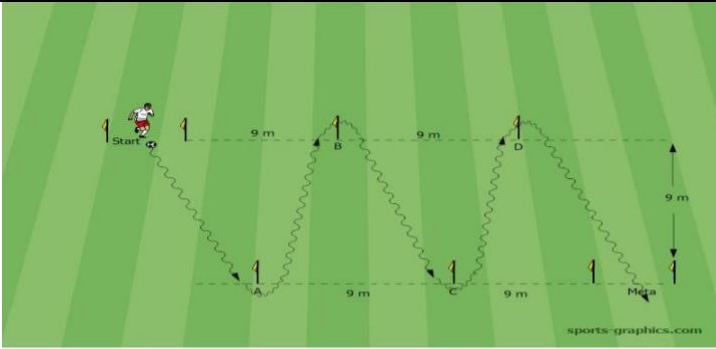

Ustalenia końcowe

1. Ostateczny skład oddziałów sportowych zatwierdza Dyrektor Szkoły Podstawowej w Mochach po zapoznaniu się z dokumentacją dotyczącą naboru, opracowaną przez Szkolną Komisję Kwalifikacyjną.
2. Regulamin wchodzi w życie z dniem podpisania.

Załączniki:

- 1) Test sprawności fizycznej do klasy o profilu piłkarskim Szkoła Podstawowa,
- 2) Opis wykonania prób sprawności fizycznej - piłka siatkowa,
- 3) Próby sprawności fizycznej oraz kryteria oceny wykorzystywane przy naborze do oddziałów sportowych o profilu bieg na orientację,
- 4) Deklaracja.

Test sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim Szkoła Podstawowa

1. SZYBKOŚĆ	Grafika	Uwagi
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)</p> <p>Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</p> <p>Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu.</p> <p>Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>4. GRA</p> <p>Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.</p>		<p>Oceniane elementy: 1. Umiejętność gry w Ataku 2. Umiejętność gry w Obronie 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling)</p> <p>Za każdy element max. 15pkt.</p> <p>Max. 60 punktów</p>

Normy do zestawu prób sprawności fizycznej do klas o profilu piłkarskim

1. Szybkość:

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA - Szkoła Podstawowa - klasa IV - VI

Ocena	Punktacja	Czas
20	Bardzo dobra	4,9" <
15	Dobra	4,6" – 5"
10	Przeciętna	5,1" – 5,4"
5	Słaba	5,5" – 5,8"
1	Bardzo słaba	>5,9"

2. Próba mocy (skok w dal obunóż z miejsca):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA - Szkoła Podstawowa - klasa IV - VI

Ocena	Punktacja	Odległość
10	Bardzo dobra	2,01cm +
8	Dobra	185 - 2cm
6	Przeciętna	170 - 184cm
3	Słaba	165 - 183cm
1	Bardzo słaba	>164cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki):

CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA - Szkoła Podstawowa - klasa IV - VI

Ocena	Punktacja	Czas
10	Bardzo dobra	15,5" <
8	Dobra	16,6" – 15,6"
6	Przeciętna	17,4" – 16,7"
3	Słaba	18,2" – 17,5"
1	Bardzo słaba	>18,3"

4. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdą z prób z podanych obszarów. Po zakończeniu testu i wpisaniu punktów do arkusza egzaminacyjnego sumujemy punkty zdobyte za każdy element - wystawione przez wszystkich oceniających i dzielimy je przez ilość oceniających trenerów / nauczycieli.

Szkoła podstawowa

Ocena	Punktacja
Doskonała	15
Bardzo dobra	12–14
Dobra	9 – 11
Przeciętna	6 – 8
Słaba	3 – 5
Bardzo słaba	1 – 2

Opis wykonania prób sprawności fizycznej – piłka siatkowa

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i pomiaru wysokości ciała można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wysokości ciała oraz trzech prób) wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

Klasa	Liczba punktów
Do klasy 4 SP	140
Do klasy 5 SP	170
Do klasy 6 SP	200
Do klasy 7 SP	140
Do klasy 8 SP	170

W przypadku, gdy kandydat osiągnie wynik pośredni pomiędzy dwoma wartościami z danej próby wpisujemy wynik punktowy niższy.

Uwaga!

- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.
- W przypadku jeśli uczeń lub uczennica rozpoczęli naukę wcześniej (niż w wieku 7 lat) należy zmniejszyć kryterium punktowe o 30 punktów za każdy rok.
- Ze względu na fakt, iż w piłce siatkowej preferowane są dzieci późno dojrzewające, które mogą w trakcie naboru do klas siatkarskich we wczesnym etapie szkolenia osiągać niższe wyniki w próbach sprawnościowych i w kryterium wysokości ciała oraz ze względu na pozycje na boisku w zespole, dopuszcza się możliwość (do decyzji Organu Prowadzącego szkołę) przyjęcia do klasy sportowej uczniów, którzy osiągną niższe wyniki niż podane w powyższej tabeli pod warunkiem, że średnią liczbą punktów zdobytych przez wszystkich kandydatów do danej klasy wynosi przynajmniej liczbę punktów przewidzianą w tabeli dla danej klasy (np. średnia liczba punktów dla V-ej klasy szkoły podstawowej to 170 pkt).

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadle do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.
- **Sprzęt:** podziałka centymetrowa
- **Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (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. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku

przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW.

- **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.
- **Sprzęt:** stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.
- **Sposób wykonania.** Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0, 1 sekundy.

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

- **Warunki przeprowadzenia próby:** Rzutnia: Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się 88 na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. 2) Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm. Jeśli korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą. 3) Pole rzutów powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub in. terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 60-metrowe i dalsze.
- **Sprzęt:** piłka palantowa 80 g – dla dzieci do 11 roku życia; 150 g – dla dzieci starszych; przynajmniej 3 sztuki. Miara odpowiedniej długości (20-100 m). Znaczniki odległości.
- **Sposób wykonania:** Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakkolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Pomiar odległości: Sędziowie mierzący odległość są równomiernie, co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i obserwują lot piłki. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawny odczyt wyników, ponieważ z reguły

uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się najbliżej upadającej piłki. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0,5 m.

ZASIĘG W WYSKOKU OBUNÓŻ Z ROZBIEGU

- **Warunki przeprowadzenia próby:** najlepiej w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z podziałką ok. 60 cm zawieszoną lub przyklejoną na ścianie, koszu.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkiej odległości (2-4 m) 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 jak najwyżej. Wynik: z trzech wykonanych skoków ustala się najwyższy w cm. Przed wykonaniem trzech skoków mierzonych, badany wykonuje dwa skoki próbne

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

- **Warunki przeprowadzenia próby:** rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu
- **Sprzęt:** miara/taśma z przytwierdzoną/przyklejoną do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.
- **Sposób wykonania:** Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Sposób pomiaru odległości podobny jak w rzucie piłeczką palantową. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

Próby sprawności fizycznej oraz kryteria oceny wykorzystywane przy naborze do oddziałów sportowych o profilu bieg na orientację

Założenia

Bieg na orientację jest dyscypliną sportową o charakterze wytrzymałościowym, w którym o wyniku sportowym decyduje również zdolność do czytania mapy i do szybkiego podejmowania trafnych decyzji. Dlatego testy i próby oceniające sprawność ruchową powinny odzwierciedlać specyfikę dyscypliny. Należy tak je skonstruować, aby preferowały osoby obdarzone potencjalnymi zdolnościami w kierunku uprawiania tej dyscypliny i możliwości odnoszenia w niej w przyszłości sportowych sukcesów.

Bieg na orientację w swej klasycznej formie rozgrywany jest podczas biegu na długiej trasie, a wysiłek trwa co najmniej kilkadziesiąt minut. Ponadto odbywa się on najczęściej w trudnym terenie, co wymaga umiejętności biegu po obszarach o nierównym podłożu, często z pokonywaniem znacznych różnic wysokości. Jednak w ostatnich dekadach rozpowszechniła się również forma miejskiego biegu na orientację o znacznie krótszym czasie trwania wysiłku (kilkunastu minut), co z kolei preferuje osoby biegające po ulicach, chodnikach itp., bardziej uzdolnione w kierunku wysiłków o krótszym czasie trwania i większej intensywności. Stąd w testach dla szkół podstawowych znalazł się bieg na 600m (dla dziewcząt i chłopców do 11 lat włącznie) i 1000m (dla chłopców 12 letnich i starszych).

Szkoła Podstawowa

Warunki przeprowadzania próby:

W trakcie wykonywania biegu na dokładnie odmierzonej dystansie 600m lub 1000m (bieżnia stadionu lekkoatletycznego o obwodzie 400m lub 200m.) uczestnicy muszą rozwiązać trzy zadania wymagające ich przeczytania w trakcie biegu oraz umiejętności logicznego myślenia. Kandydaci otrzymują zadania tuż przed startem, w kopercie pod stopę, ale mogą się z nimi zapoznać dopiero po sygnale startu, a odpowiedzi udzielają na trasie biegu. Zadania dotyczą operowania na liczbach.

W przeprowadzaniu próby wykorzystuje się system Sport-Ident oraz odpowiednie oprogramowanie, które umożliwia szybką analizę czasu biegu i udzielonych przez kandydata odpowiedzi. Odpowiedzi są udzielane przez kandydatów poprzez potwierdzenie kartą SI odpowiedniej stacji (A, B lub C) umieszczonej przy krawędzi bieżni. Stacje są wyraźnie oznakowane poprzez umieszczenie na nich od góry dużej, drukowanej litery o min. wymiarach 3x2cm. Stacje umieszczone są na stojakach używanych w biegu na orientację i oddalone są od siebie o 1m. Kolejność ustawienia stacji wzdłuż linii stadionu nie jest przypadkowa, lecz zgodna z kolejnością alfabetyczną (najpierw stacja A, potem B, a ostatnia C). Rysunek objaśniający przebieg próby umieszczono poniżej. Uczniowie udzielają odpowiedzi używając karty SI na określonym dystansie. **Za każdą błędną odpowiedź odejmuje się 10 punktów od punktów uzyskanych za końcowy czas biegu.** W sumie może więc być odjęte maksymalnie 30 punktów od liczby punktów uzyskanych za czas biegu.

Uwaga: kandydat nie może korygować raz już udzielonej odpowiedzi!

Przykład zadań:

Zadanie nr 1.

Dane są trzy liczby: 17, 37, 34. Która z nich nie zawiera cyfry siedem?

A) 17, B) 37, C) 34

Zadanie nr 2.

Dane są trzy liczby: 36, 12, 28. Która z nich jest większa od 30?

A) 36, B) 12 C) 28

Zadanie nr 3.

Dane są trzy liczby: 45, 79, 90. Która z nich jest większa od 50 mniejsza od 90?

A) 45 B) 79 C) 90

Stacje umieszczone są po 300, 400 i 500m od startu. Na linii mety również znajdują się min. dwie stacje mety. Jedną z nich kandydat musi potwierdzić celem zamknięcia czasu biegu.

Do udziału w próbie kandydat potrzebuje:

- posiadać aktualne badania lekarskie uprawniające do podjęcia wysiłku fizycznego wydane przez lekarza uprawnionego do orzekania badań w sporcie;
- posiadać adekwatny, do aktualnie panujących warunków atmosferycznych, strój sportowy i obuwie;
- posiadać dokument tożsamości umożliwiający weryfikację (legitymacja szkolna);
- posiadać kartę SI wypożyczoną od organizatorów próby lub własną, która została zgłoszona organizatorowi i przez niego zatwierdzona przed przystąpieniem do próby.

Do przeprowadzenia próby organizator potrzebuje:

- dostęp do obiektu (stadionu o dokładnie wymierzonym obwodzie bieżni 200m lub 400m.), na którym zostanie przeprowadzona próba;
- zestaw Sport-Ident (min. 9 stacji plus stacje: czyszcząca, sprawdzająca, dwie stacje mety oraz opcjonalnie stacja startu);
- min. 11 stojaków używanych w zawodach biegu na orientację, na których umieści stacje Sport-Ident;
- niezbędną liczbę chipów dla kandydatów (można kandydatów podzielić na mniejsze podgrupy);
- zestaw zadań oraz oprogramowanie niezbędne do obsługi systemu Sport-Ident wraz z kluczem odpowiedzi do zadań (udostępnianym przez PZOS w dniu przeprowadzania próby).

Kryteria punktowe oceny wykonania próby

W tabeli testu MTSF zawarta jest punktacja przyznawana za czas pokonania dystansu 600m. (dziewczęta) oraz chłopcy do 11 lat włącznie* lub 1000m (chłopcy 12 lat i więcej).

* *wiek oceniany na podstawie roku urodzenia (liczy się dany rocznik)*

Kandydat musi uzyskać minimum 60 punktów, aby uzyskać kwalifikację.

OCENA POSTĘPÓW UCZNIÓW – ZAWODNIKÓW

W wyniku realizacji programu szkolenia sportowego w klasie sportowej o profilu „Orientacja Sportowa” uczeń powinien zdobyć i utrwalić wiedzę z zakresu w/w dyscypliny sportu oraz nabyć umiejętności oraz sprawność pozwalającą zastosować wiedzę w praktyce. Będzie również potrafił rozwiązywać problemy oraz prezentować oczekiwane postawy i przekonania prozdrowotne.

METODY I FORMY KONTROLI POSTĘPÓW UCZNI

Sprawdzeniu powinny podlegać wszystkie sfery osiągnięć ucznia: sprawność, wiedza, umiejętności, postawa oraz zaangażowanie.

W trakcie realizacji programu występują różnorodne metody kontroli nabytej wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznego wykorzystania wiedzy ucznia:

- samokontrola przeprowadzana przez ucznia
- kontrola wewnętrzna przeprowadzana przez nauczyciela, instruktora lub trenera realizującego program na dwóch poziomach:
- ocena postępów przygotowania kondycyjnego – co rok uczeń/zawodnik będzie podlegał ocenie Międzynarodowemu Testowi Sprawności Fizycznej (punktacja zgodnie z obowiązującymi tabelami).

Imię i nazwisko ucznia:

.....

Adres:

.....

.....

Pesel ucznia

.....

.....
Miejscowość i data:

**Dyrektor
Szkoły Podstawowej
w Mochach**

Wyrażam zgodę na udział córki/ syna* od roku szkolnego 2020/2021 w zajęciach oddziału sportowego na drugim etapie edukacyjnym (kl. IV-VIII SP) o profilu dziewczęta - piłka siatkowa lub bieg na orientację, chłopcy - piłka nożna lub bieg na orientację. Jednocześnie przyjmuję do wiadomości, że obowiązkowy wymiar godzin wychowania fizycznego będzie wynosił maksymalnie 10 tygodniowo (4 godziny z podstawy programowej oraz 6 godzin zajęć sportowych ukierunkowanych).

Oświadczam też, że zapoznałam/em się z regulaminem naboru do oddziału sportowego, który znajduje się na stronie ***www.mochy.bior.pl***

(*niepotrzebne skreślić).

.....

(czytelny podpis rodzica/ opiekuna prawnego)