



PROGRAM BADAWCZY WSPARCIA NABORU DO KLAS O PROFILU SPORTOWYM FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU "NAUKA DLA SPOŁECZEŃSTWA"

Powszechnie wiadomo, że sport to nie tylko rywalizacja, mecze i wyniki. Sport to przede wszystkim systematyczność, ciężka praca, punktualność i umiejętność radzenia sobie z sukcesami i porażkami. Sportowcy potrafią godzić treningi z nauką, a najczęściej są jednymi z najlepszych uczniów, a później najchętniej zatrudnianych pracowników. Sport daje korzyści na całe życie!

Dlatego opracowaliśmy program, który w założeniu ma wesprzeć ogólny rozwój młodego pokolenia. Ma pokazać rodzicom na jakim etapie rozwoju fizycznego znajdują się ich dzieci oraz zachęcić do zapisów do klas sportowych na poziomach 1 i 4 klasy szkoły podstawowej. Skierowany jest do dzieci z zerówek oraz 3 klas szkół podstawowych, z możliwością rozszerzenia na dzieci pięcioletnie oraz z klas drugich.

Program **SPORTOWA KLASA** polega na utworzeniu sieci sportowych zajęć sprawdzająco-doskonalących w jak największej liczbie polskich szkół i opiera się na bazie prostych, wymiernych ćwiczeń przygotowujących do testów sprawnościowych do klas sportowych.

Każdy uczestnik zajęć zostanie przygotowany przez instruktorów do prawidłowego wykonania ćwiczeń ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowej techniki oraz predyspozycji indywidualnych, a następnie uzyska wymierne wyniki, które powinny być wskazówką dla jego rodziców, a także nauczycieli i opiekunów.

Z własnych doświadczeń wiemy jak ważne jest odpowiednie przygotowanie dzieci do testów sprawnościowych i jaki progres potrafią one wykonać jeśli otrzymają właściwe wskazówki. Dla przykładu, sześciolatek na żadnych zajęciach nie wykonuje rzutów 2kg piłką lekarską, a takie zadanie jest często elementem testów. Przy pierwszych próbach zwykle dziecko rzuca na odległość około metra, a po wskazaniu mu odpowiedniej techniki odległość rzutu to najczęściej ponad 2 metry. Podobnie jest w przypadku skoku obunóż z miejsca. W tym przypadku progres też może wynieść około 200%.

W zgodzie z powszechnym przekonaniem, że **"Dzieci nas nie słuchają. Dzieci nas naśladują!"** chcemy, aby przykład dawała gwiazda sportu, mistrzyni olimpijska w wioślarstwie **Magdalena Fularczyk-Kozłowska** oraz doświadczony dziennikarz sportowy **Hubert Malinowski**.



ĆWICZENIA:

1. ZWINNOŚĆ (bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu):

a) wykonanie:

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi klocek/woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek/woreczek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar:

Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek/woreczek znajduje się na podłożu.

c) uwagi:

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony.

2. SKOCZNOŚĆ (skok w dal z miejsca, pomiar odległości):

a) wykonanie:

Badany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b) pomiar:

Skok mierzony w cm. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi:

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny.

3. SIŁA RAMION (rzut 2kg piłką lekarską, pomiar odległości):

a) wykonanie:

Badany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

b) pomiar:

Rzut mierzony w cm.

c) uwagi:

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

4. SZYBKOŚĆ (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 na odległość 20m.

b) pomiar:

Czas mierzy się z dokładnością do 1\10 sekundy.



5. GIBKOŚĆ (skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność):

a) wykonanie:

Badany staje na podwyższeniu/laweczce tak, by palce stóp dotykały krawędzi. Stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu podziałce.

b) pomiar:

Wynik odczytywany jest w cm, dodatnio poniżej poziomu "0" lub ujemnie powyżej poziomu "0".

c) uwagi:

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane w kolanach. Skłon należy wykonać płynnie.

6. MIĘŚNIE BRZUCHA (skłony w przód z leżeniem tyłem):

a) wykonanie:

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym, ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami materaca). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar:

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi:

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

7. WYTRZYMAŁOŚĆ (bieg na dystansie 270m/600m):

a) wykonanie:

Badany startuje na sygnał z pozycji stojącej, pokonując dystans w dowolny sposób w jak najkrótszym czasie.

b) pomiar:

Próbie wykonuje się jeden raz, pomiar z dokładnością do 0,1s.

d) uwagi:

Ze względu na złe warunki pogodowe bieg na bieżni może zostać zamieniony na 5 lub 11 okrążeń wokół boiska do siatkówki w sali gimnastycznej.