



**Szkoła Podstawowa nr 2 im. Adama Mickiewicza w Kole
z Oddziałami Przedszkolnymi i Sportowymi**

62-600 KOŁO, ul. Poniatowskiego 22, tel. 63 27 20- 398, fax. 63 26-19-792
[http:// www.sp2kolo.szkolnastrona.pl](http://www.sp2kolo.szkolnastrona.pl), e-mail:sp2kolo@wp.pl

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ I SPECJALNEJ

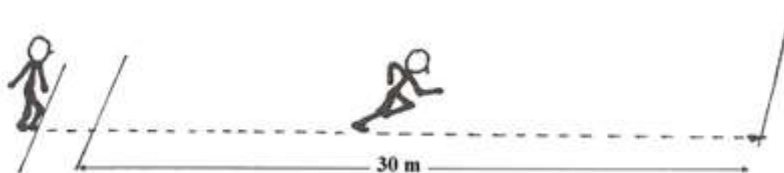
Kandydaci do IV klasy szkoły podstawowej o profilu piłka nożna zostaną poddani pomiarowi wysokości ciała oraz masy ciała, a także 2 testom sprawności ogólnej i 2 testom sprawności specjalnej. Maksymalna liczba punktów do zdobycia ze wszystkich prób wynosi 20.

Testy sprawności fizycznej ogólnej

1. Bieg na 30 m – szybkość

Miejsce: boisko szkolne

Wykonanie: Ćwiczący ustawia się na wyznaczonej linii w pozycji wysokiej. Start na gwizdek, liczy się lepszy czas z dwóch wykonanych prób, czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.

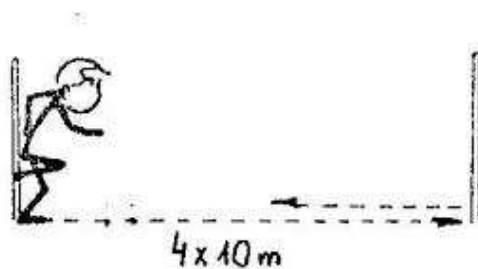


Wartość	Punktacja
6,2 i mniej	5
6,21 – 6,5	4
6,51 – 6,9	3
6,91 – 7,4	2
7,41 – 8,0	1
8,01 i więcej	0

2. Bieg 4 x 10 m – zwinność

Miejsce: boisko szkolne lub sala sportowa

Wykonanie: Ćwiczący ustawia się w wyznaczonym miejscu. Na sygnał gwizdkiem z pozycji wysokiej po komendzie gotów wykonuje bieg zwinnościowy 4x 10 metrów. Sprint odbywa się pomiędzy wyznaczonymi tyczkami. Próba wykonywana jest dwukrotnie. Czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.



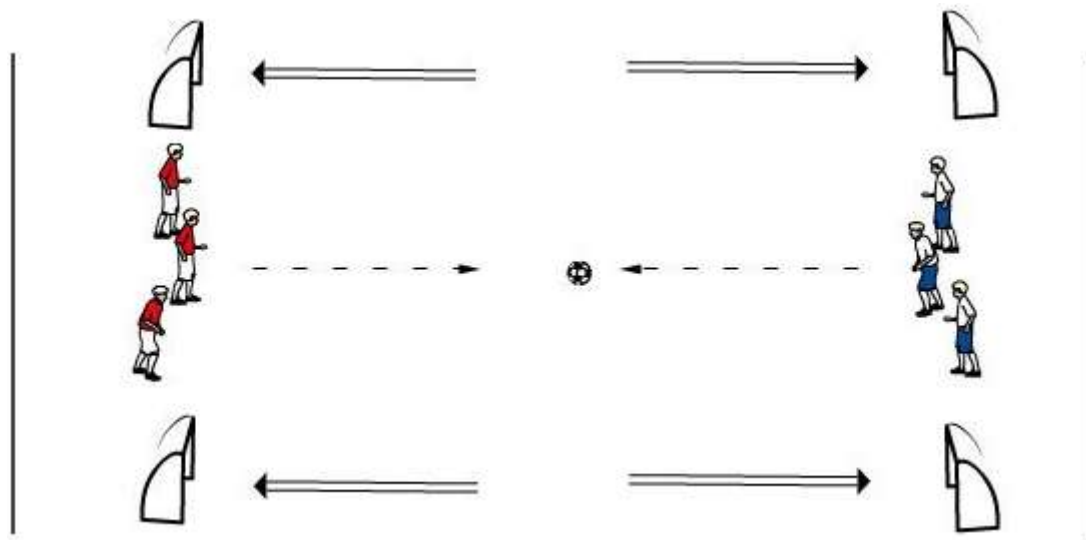
6. Bieg zwinnościowy 4 × 10 m

Wartość	Punktacja
12,5 i mniej	5
12,51 – 13,0	4
13,01- 13,6	3
13,61 – 14,2	2
14,21 – 14,9	1
14,91 i powyżej	0

Testy sprawności fizycznej specjalnej – Piłka Nożna

1. Gra 1x1 na 4 bramki

Miejsce: boisko szkolne



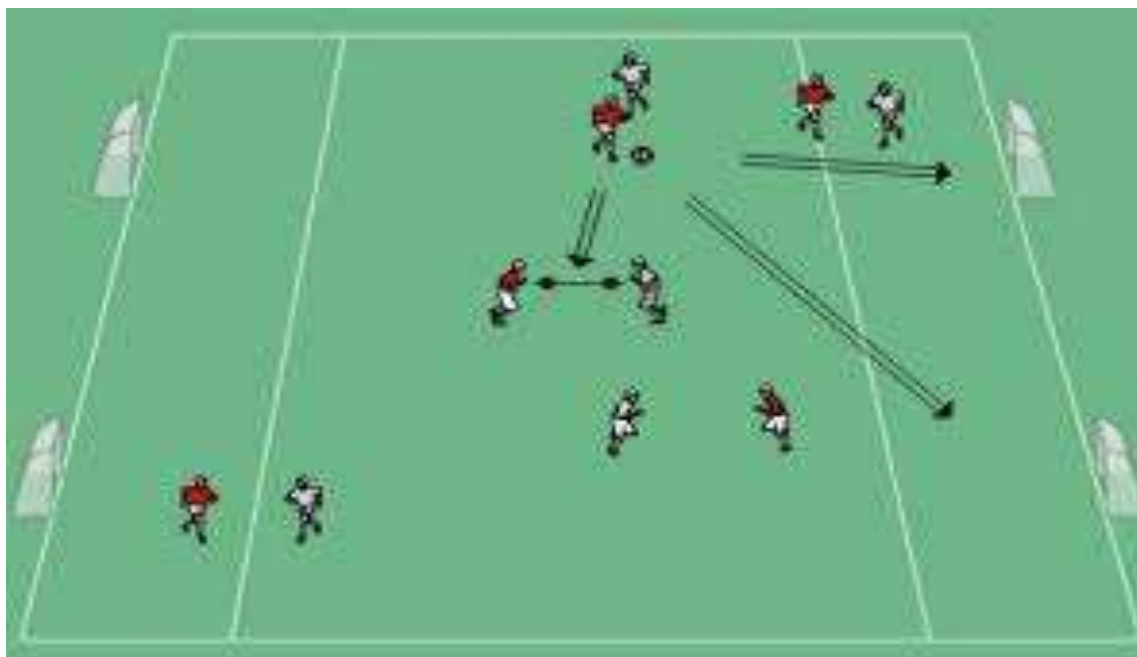
Oceniane elementy gry
Postęp w grze
Technika zwodów
Gra ciałem
Dynamika działań z piłką i bez piłki

Punktacja

0 – 5 pkt

2. Gra 4x4 lub 5x5 na 4 małe bramki

Miejsce: boisko szkolne



Oceniane elementy gry
Podania piłki
Przyjęcie piłki
Zaangażowanie w fazie atakowania
Zaangażowanie w fazie bronienia
Finalizacja ataku

Punktacja

0 – 5 pkt