

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 W JÓZEFOWIE**

PROFIL PIŁKARSKI

MIEJSCE:

Boisko szkolne lub hala sportowa przy ICSiR w Józefowie- zbiórka w holu głównym szkoły

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

minimum 3 osoby (testy techniczno – motoryczne),

minimum 2 osoby na zespół (GRA)

PRÓBY:

1. **szybkość, (bieg 30 m)** *(punktacja według tabel PZPN)*
2. **próba mocy (skok w dal z miejsca)** *(punktacja według tabel PZPN)*
3. **gra - ocena umiejętności w 3 obszarach:**
 - a) zaangażowanie w grę
 - b) współpraca z kolegami
 - c) technika (podania, strzał, drybling)

(maksymalnie 10 punktów za każdy obszar w grze).

PROFIL PŁYWACKI

MIEJSCE:

Basen ICSiR w Józefowie- zbiórka w holu głównym szkoły

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

minimum 3 osoby

PRÓBY:

1. **przeplnięcie 3 stylami** (do wyboru) po 50m (do oceny techniki będą brane 2 lepsze style).