

INFORMACJE

**dla przyszłych uczniów klas sportowych
Szkoły Podstawowej nr 16
im. Jana Śniadeckiego**

w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6

Szkoła Podstawowa nr. 16 im. Jana Śniadeckiego
ul. Dietla 70, Kraków

Ogłasza nabór chłopców i dziewcząt do
KLASY SPORTOWEJ
o profilu: **PIŁKA NOŻNA**
dla kandydatów do klas I

W programie 10 h zajęć sportowych!

- 6h trening piłkarski
- 2h trening motoryczny
- 2h zajęcia ogólnosportowe

Gwarantujemy:

- treningi prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę trenerską (trener UEFA A, certyfikowany TPM).
- bezpieczeństwo
- miłą, przyjazną atmosferę
- nowoczesne wyposażenie

Przyjmowanie wniosków o przyjęcie do szkoły: 01.03 - 21.03.2023r.

Testy sprawnościowe odbędą się w dniu: 15.03.23r. oraz 17.03.23 godz: 16:00 na boisku Klubu Sportowego Nadwiślanie

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie: <https://sp16.com.pl/>
lub w sekretariacie: tel. 12 421 18 70

WAŻNE INFORMACJE:

Szkoła w związku z nauką i szkoleniem sportowym w oddziałach sportowych mistrzostwa sportowego nie pobiera żadnych opłat od rodziców. Ewentualna decyzja o przynależności do konkretnego klubu sportowego i wynikająca z tego możliwość udziału w rywalizacji sportowej organizowanej przez polskie związki sportowe, wiąże się z koniecznością opłacania składek członkowskich na rzecz klubu, opłat za licencje zawodnicze, opłat startowych w zawodach itp. Kwestie te są wyłącznym obszarem uzgodnień między klubem, a rodzicami, szkoła nie jest stroną tych ustaleń. Także ewentualny udział w obozach proponowanych i organizowanych przez kluby, czy związki sportowe niesie za sobą dodatkowe koszty.

PILKA NOŻNA

Informacje ogólne

Piłka nożna to popularna gra zespołowa. W czwartej klasie chłopcy i dziewczynki rozpoczynają, bądź kontynuują swoją piłkarską przygodę pod okiem wykwalifikowanych trenerów m.in. KS Nadwiślan Kraków. Zajęcia sportowe są dopasowane do poziomu umiejętności zawodników. Szkolenie w piłce nożnej obejmuje:

- ✓ Obszar techniczno-taktyczny: działania indywidualne, grupowe i zespołowe oparte na nauczaniu i doskonaleniu strzałów, prowadzenia piłki, zwody, gra 1 x 1, podania, przyjęcia oraz gra po trójkacie, asekuracja, krycie zawodników, odbiór, przechwyty.
- ✓ Obszar motoryczny: skupia się na kształtowaniu cech motorycznych takich jak, koordynacja, wzorce ruchowe, siła, szybkość, wytrzymałość, szybkość reakcji, rytmizacja, orientacja przestrzenna.
- ✓ Obszar mentalny: budowanie świadomości, koncentracja i opanowanie, samodyscyplina, budowanie pewności siebie oraz kształtowanie motywacji.
- ✓ Obszar teoretyczny: zdobywanie wiedzy dotyczącej podstawowych zasad zachowania się przed, w trakcie i po treningu, nawadnianie i odżywianie oraz aspekt społeczny.

Informacje szczegółowe

- ✓ Przy rekrutacji do pierwszej czwartej klasy o profilu piłki nożnej kandydat przystępuje do prób sprawnościowych w terminach wyznaczonych przez szkołę, oraz dostarcza zaświadczenie o dobrym stanie zdrowia od lekarza pierwszego kontaktu
- ✓ **terminy testów sprawnościowych :**
- ✓ **18.03.2021 r. godz. 15.30** obiekty sportowe KS „Nadwiślan” ul.

Koletek 20 lub SP 16 ul. Dietla 70 (w zależności od warunków pogodowych)

ZASADY NABORU DO KLASY PIERWSZEJ SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA NOŻNA /na podstawie wytycznych PZ Piłki Nożnej/

TAKIE SAME TESTY DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZYNEK

MIEJSCE:

Boisko typu Orlik lub boisko sportowe ze sztuczną lub naturalną murawą. (Warunki przeprowadzanych testów muszą być jednakowe)

ILOŚĆ TRENERÓW / NAUCZYCIELI PROWADZĄCYCH:

Minimum 2 osoby (testy techniczno – motoryczne), minimum 2 osoby na zespół (GRA)

KOLEJNOŚĆ TESTÓW:

1. Szybkość,
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca),
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki),
4. Gra:
 - Szkoła Podstawowa – ocena umiejętności w 4 obszarach: Zaangażowanie w grę w ataku, Zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling)

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów 1- 4
4. Przerwa wypoczynkowa (napoje)
5. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom.

INFORMACJE OGÓLNE:

- **OCENA ZAWODNIKÓW** – do oceny podczas testu GRA wymagana jest liczba minimum 2 trenerów/nauczycieli przypadających na 1 zespół (w grach 4x4 / 7x7 / 9x9)
- **PIŁKI** - Do testów techniki specjalnej używamy piłki:
 - a) rozmiar 3 (300 g) – Podstawówka,
- **BOISKO DO GRY:**
 - a) Szkoła Podstawa:
 - boisko typu Orlik (26 m × 56 m) lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną lub naturalną trawą.
 - Gra odbywa się na połowie boiska (orlik) w poprzek z bramkami ustawionymi na liniach autowych lub na boisku o wymiarach 26 m x 20 m.
 - bramki: mini bramki (max 160 cm x 300 cm)

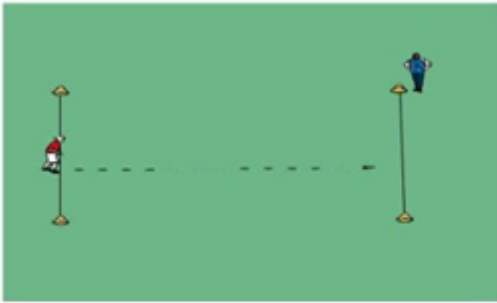

PUNKTACJA:

1. Szybkość: **Tabela norm**
2. Próba mocy (skok w dal z miejsca): **Tabela norm**
3. Technika specjalna (prowadzenie piłki): **Tabela norm**
4. Gra: Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element 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.

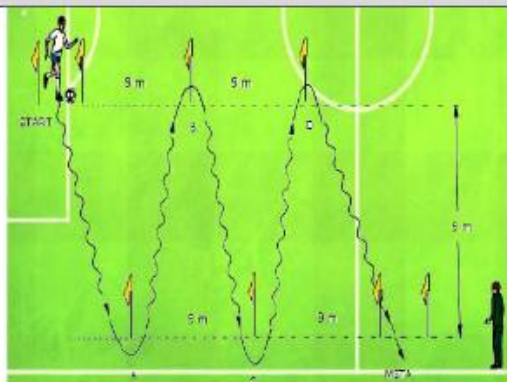
OCENA	PUNKTACJA
Doskonała	15
Bardzo dobra	12 - 14
Dobra	9 - 11
Przeciętna	6 - 8
Słaba	3 - 5
Bardzo słaba	1 - 2

OPIS TESTÓW - SZKOŁA PODSTAWOWA:

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 20 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.</p> <p>Max. 20 punktów</p>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p>		
<p>Skok w dal z miejsca obunóż 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 wynik skoku lepszego.</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>

3. TECHNIKA SPECJALNA
(PROWADZENIE PIŁKI)

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.



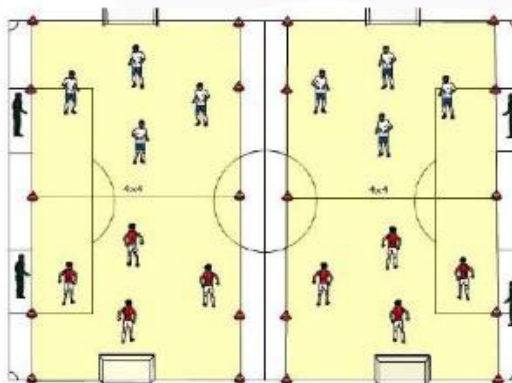
W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 10 punktów (tabelka)

4. GRA

Wymiary boiska typu Orlik

Składy 4 osobowe, gra 4/4.
Czas gry to 8 minut.
Ilość gier maksimum 4, minimum 2.
Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.



Oceniane elementy:
1. Zaangażowanie w grę w **Ataku**
2. Zaangażowanie w grę w **Obronie**
3. Współpraca z kolegami
4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)

Za każdy element max. 15pkt.
Max. 60 punktów

TABELE Z NORMAMI DO ZESTAWU PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLAS O PROFILU PIŁKARSKIM

PUNKTACJA:

1. Szybkość - CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA:

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘT A
20	Bardzo dobra	3,80''<
15	Dobra	4,10''
10	Przeciętna	4,70''
5	Słaba	5,00''
1	Bardzo słaba	>5,5''

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca) - CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA:

Ocena	Punktacja	Odległość CHŁOPCY/DZIEWCZĘT A
10	Bardzo dobra	165cm +
8	Dobra	140-164cm
6	Przeciętna	100-139cm
4	Słaba	51-99cm
2	Bardzo słaba	1-50cm

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki) - CHŁOPCY / DZIEWCZĘTA :

Ocena	Punktacja	Czas CHŁOPCY/DZIEWCZĘT A
10	Bardzo dobra	25''<
8	Dobra	24,1''-30''
6	Przeciętna	30,1''-35''
4	Słaba	35,1''-40''
2	Bardzo słaba	>40,1''

4. **Gra:** Trenerzy/nauczyciele oceniają zawodników w skali 1 – 15. Do zdobycia maksymalnie 15 punktów za każdy element 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.