

BADANIE PREDYSPOZYCJI SPORTOWYCH

1. Dla kandydatów do klasy usportowionej z dyscypliną kierunkową piłka nożna i piłka siatkowa XI Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół im. gen. W. Andersa w Częstochowie na rok szkolny 2010/2011.

KRYTERIA OCENIANIA ORAZ PUNKTACJA

- Rozmowa kwalifikacyjna z kandydatem.
 - Orientacja kierunkowa (sportowa) kandydata - skala ocen 0-3 punkty.
 - Reprezentowany poziom sportowy z uwzględnieniem klas sportowych (MM-6 pkt., I-4pkt., II-2pkt.).
- Maksymalna liczba punktów do zdobycia na podstawie rozmowy kwalifikacyjnej - 9.
- Próby sprawnościowe.

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE

LEKKOATLETYKA - chłopcy

1000 m	pkt.	100m - czas	pkt.	Rzut piłką lekarską	pkt.
3.10 i poniżej	4	12.8 i poniżej	4	10.21 i powyżej	4
3.11 - 3.25	3	12.9 - 13.5	3	9.51 - 10.20	3
3.26 - 3.35	2	13.6 - 14.2	2	9.21 - 9.50	2
3.36 - 3.45	1	14.3 - 14.9	1	8.91 - 9.20	1
3.46 i powyżej	0	15.0 i powyżej	0	8.90 i poniżej	0

LEKKOATLETYKA - dziewczęta

600 m	pkt.	60m - czas	pkt.	Rzut piłką lekarską	pkt.
2.10 i poniżej	4	9.2 i poniżej	4	6.71 i powyżej	4
2.11 - 2.25	3	9.2 - 9.7	3	6.51 - 6.70	3
2.26 - 2.35	2	9.8 - 10.3	2	6.21 - 6.50	2
2.36 - 2.45	1	10.4 - 10.9	1	5.91 - 6.20	1
2.46 i powyżej	0	11.0 i powyżej	0	5.90 i poniżej	0

Maksymalna liczba punktów do zdobycia z lekkiej atletyki -12.

GIMNASTYKA PODSTAWOWA: ocena poprawności wykonania następujących elementów gimnastycznych - przewroty łączone w przód, przewroty łączone w tył, skok kuczny przez skrzynię, stanie na RR, skok rozkroczny przez kozła, mostek z poz. wyjściowej- leżenie tyłem.

Skala ocen dla każdego ćwiczenia 0-2 punktów.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia z gimnastyki - 12.

GRY ZESPOŁOWE: ocena poprawności wykonania wybranych elementów technicznych z zakresu siatkówki, koszykówki, piłki nożnej (1 do wyboru, bez prawa zmiany w trakcie sprawdzianu)

*próba techniki indywidualnej - skala ocen 0-6 punktów

Siatkówka - odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w parach, zagrywka tenisowa.

Koszykówka - kozłowanie piłki ze zmianą biegu i ręki prowadzącej, wykonanie rzutu do kosza po zatrzymaniu i "dwutaktem".

Piłka nożna - podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku biegu, uderzanie piłki na bramkę wewnętrznym lub prostym odbiciem

*uczestnictwo w grze właściwej - skala ocen 0-6 punktów.

WYMAGANIA

Praktyczne wykorzystanie indywidualnych elementów technicznych wybranej gry. Maksymalna liczba punktów do zdobycia z zespołowych gier sportowych - 12.

MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW DO UZYSKANIA PRZEZ KANDYDATA W BADANIU PREDYSPOZYCJI SPORTOWYCH WYNOŚI - 45.

PUNKTY BĘDĄ DODAWANE DO ILOŚCI PUNKTÓW UZYSKANYCH W PROCESIE REKRUTACJI.

2. Dla kandydatów do klasy mundurowej XI Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół im. gen. W. Andersa w Częstochowie na rok szkolny 2010/2011.

KRYTERIA OCENIANIA ORAZ PUNKTACJA

- Rozmowa kwalifikacyjna z kandydatem.
- Maksymalna liczba punktów do zdobycia na podstawie rozmowy kwalifikacyjnej - 6.
- Próby sprawnościowe.

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE

SPRAWNOŚCIOWY TOR PRZESZKÓD

Elementy wchodzące w skład toru przeszkód:

- start ze startu wysokiego,
- przewrót w przód na materacu,
- bieg do drabinek: chłopcy 5 brzuszków, dziewczęta 3 brzuski,
- wejście na trzeci szczebel drabinki i przejście na tej wysokości,
- po zejściu pokonujemy skrzynię 5 części dowolnym sposobem,
- dobieg do hantli i przeniesienie ich slalomem,
- przejście pod kozłem,
- wejście od góry w „hula hop” i wyjście dołem,
- meta.

Chłopcy		Dziewczęta	
czas (sek.)	punkty	czas (sek.)	punkty
34 i poniżej	20	36 i poniżej	20
35 - 37	15	37 - 39	15
38 - 40	10	40 - 42	10
41 - 43	5	43 - 45	5
44 i powyżej	0	46 i powyżej	0

Maksymalna liczba punktów do zdobycia wg uzyskanych czasów - 20.

LEKKA ATLETYKA - chłopcy

1000 m	pkt.	100m - czas	pkt.	Rzut piłką lekarską	pkt.
3.10 i poniżej	4	12.8 i poniżej	4	10.21 i powyżej	4
3.11 - 3.25	3	12.9 - 13.5	3	9.51 - 10.20	3
3.26 - 3.35	2	13.6 - 14.2	2	9.21 - 9.50	2
3.36 - 3.45	1	14.3 - 14.9	1	8.91 - 9.20	1
3.46 i powyżej	0	15.0 i powyżej	0	8.90 i poniżej	0

LEKKA ATLETYKA - dziewczęta

600 m	pkt.	60m - czas	pkt.	Rzut piłką lekarską	pkt.
2.10 i poniżej	4	9.2 i poniżej	4	6.71 i powyżej	4
2.11 - 2.25	3	9.2 - 9.7	3	6.51 - 6.70	3
2.26 - 2.35	2	9.8 - 10.3	2	6.21 - 6.50	2
2.36 - 2.45	1	10.4 - 10.9	1	5.91 - 6.20	1
2.46 i powyżej	0	11.0 i powyżej	0	5.90 i poniżej	0

Maksymalna liczba punktów do zdobycia z lekkiej atletyki -12

GIMNASTYKA PODSTAWOWA: ocena poprawności wykonania następujących elementów gimnastycznych - przewroty łączone w przód, przewroty łączone w tył, skok kuczny przez skrzynię, stanie na RR, skok rozkroczny przez kozła, mostek z poz. wyjściowej- leżenie tyłem.

Skala ocen dla każdego ćwiczenia 0-2 punktów.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia z gimnastyki - 12.

MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW DO UZYSKANIA PRZEZ KANDYDATA W BADANIU PREDYSPOZYCJI SPORTOWYCH DO KLASY MUNDUROWEJ WYNOŚI - 50. PUNKTY BĘDĄ DODAWANE DO ILOŚCI PUNKTÓW UZYSKANYCH W PROCESIE REKRUTACJI.