

**KLASA SPORTOWA
W SZKOLE PODSTAWOWEJ
NR 9 W RADOMSKU**



Radomsko
otwarte miasto od 1266

W JAKIEJ SZKOLE?



- wysoki poziom nauczania
- dbałość o bezpieczeństwo
- wysokie wyniki w konkursach oraz egzaminach



Publiczna Szkoła Podstawowa nr 9 w Radomsku

ZADANIA SZKOŁY

Zadaniem szkoły jest stworzenie uczniom optymalnych warunków umożliwiających łączenie zajęć sportowych z realizacją zajęć dydaktycznych.

Zajęcia sportowe uczą systematyczności i obowiązkowości, pozwalają na stawianie uczniom coraz wyższych wymagań.

Mają bezpośredni wpływ na nasze zdrowie, kształtują postawy prozdrowotne i proekologiczne.

W klasie sportowej realizowany jest specjalny program zajęć z wychowania fizycznego oparty o podstawę programową kształcenia ogólnego, na który składa się: 7 godzin treningu specjalistycznego oraz 3 godziny ćwiczeń ogólnorozwojowych.



KLASA SPORTOWA OFERUJE



- ☺ **Profesjonalnie przygotowaną kadrę szkoleniową oraz nauczycielską**
- ☺ **Efektywne połączenie nauki i treningu**
- ☺ **Przyjazną atmosferę**
- ☺ **Bardzo dobrą bazę sportową i dydaktyczną**
- ☺ **Szeroką ofertę zajęć pozalekcyjnych**
- ☺ **Przynależność klubową do MASS-TEAM LUB RAP RADOMSKO**
- ☺ **Możliwość udziału w zawodach sportowych**
- ☺ **Wyjazdy na letnie obozy sportowe**
- ☺ **Dofinansowanie do obiadów szkolnych**

W JAKIM CELU?



Rozwijanie
zainteresowań
uzdolnionych
ruchowo
uczniów

Wykorzystanie
„złotego wieku”
rozwoju
motorycznego



CELE SZCZEGÓŁOWE



- **Harmonijny rozwój fizyczny uczniów**
- **Prawidłowy rozwój psychomotoryczny**
- **Kształtowanie cech wolicjonalnych**
- **Kształtowanie istotnych cech charakteru: odpowiedzialności, dyscypliny, punktualności**
- **Umiejętność stosowania zasady „FAIR PLAY” oraz szacunku do drugiego człowieka**
- **Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych**



Dbamy o holistyczny rozwój dzieci i młodzieży, stawiając na równi sport oraz edukację.

W swoich działaniach skupiamy się na zaszczepieniu w naszych uczniach systemu wartości opartego na ciężkiej pracy, szacunku, zrozumieniu, empatii oraz zdrowej ambicji.

Chcemy aby nasi zawodnicy szli przez życie z uśmiechem, pewnością siebie i przekonaniem, że mogą osiągnąć wszystko o czym tylko marzą.

KLASA 1 SP



- Dziewczęta – taniec nowoczesny
- Chłopcy – piłka nożna

Przewidywana liczba zajęć z gimnastyki oraz piłki nożnej w rozkładzie tygodnia, to 7 godz. treningu wkomponowane w planie lekcyjnym wraz z 3 zajęciami ogólnorozwojowymi (wychowaniem fizycznym)

Zajęcia z gimnastyki realizowane będą na obiektach szkoły, a zajęcia z piłki nożnej na Orliku oraz boisku sztucznym na ul. Kilińskiego.

Młody sportowiec w systemie szkolnym i sportowym jest pod opieką wychowawcy i trenerów podczas lekcji oraz treningów

Baza sportowa



← Orlik

Hala pneumatyczna →



Sala gimnastyczna →



Współpraca z klubami sportowymi



UKS RAP RADOMSKO



**AKADEMIA TAŃCA I SPORTU
„MASS TEAM”**

WYJAZDY NA OBOZY SPORTOWE



KRYTERIA DOBORU KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ



- Dobry stan zdrowia, potwierdzony aktualnymi badaniami**
- Złożenie wniosku o przyjęcie do szkoły przez rodziców/ opiekunów prawnych ucznia**
- Spełnienie norm w teście sportowym**

TESTY SPORTOWE – TANIEC NOWOCZESNY

- Wykonanie układu tanecznego
- Próba szybkości
- Próba skoczności
- Próba gibkości
- Próba zwinności



Wykonanie dowolnego układu tanecznego

Zadaniem uczestnika jest wykonanie układu tanecznego wraz z Trenerem. Trener wykonuje układ taneczny, a uczestnik naśladuje wykonywane ruchy.

W drugiej części uczestnik sam wykonuje trenowany wcześniej z Trenerem układ.



Próba szybkości

Uczestnik ma za zadanie biec w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą.

Ocenie podlega ilość klaśnień w dłonie w czasie 10 sekund.

Próbę wykonujemy dwukrotnie.

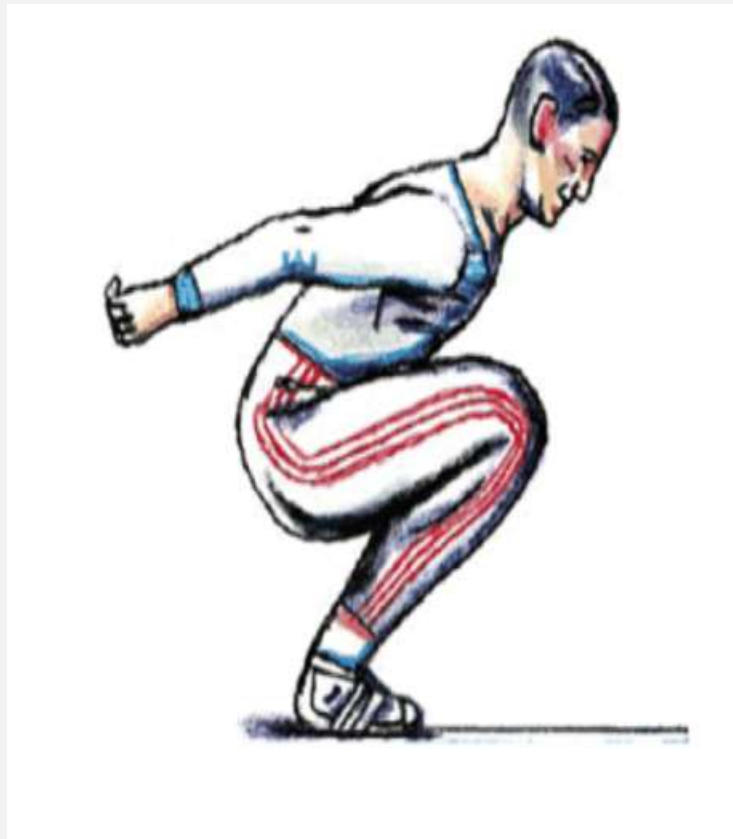


Próba skoczności

Uczestnik ma za zadanie skoczyć w dal obunóż z miejsca. Rezultat mierzy własnymi stopami.

Ocenie podlega odległość uzyskana przez badanego.

Próbę wykonujemy dwukrotnie.



Próba gibkości

Uczestnik ma za zadanie stanąć w pozycji baczność, nie zginając nóg w kolanach. Następnie wykonać ruchem ciągłym powolnym skłon tułowia w przód oraz wykonać następujące zadanie.

- chwycić oburącz za kostki,
- dotknąć palcami obu rąk palców stóp,
- dotknąć palcami obu rąk podłoża,
- dotknąć obiema dłońmi podłoża,
- dotknąć głową kolana,

Próbie wykonuje się tylko raz.



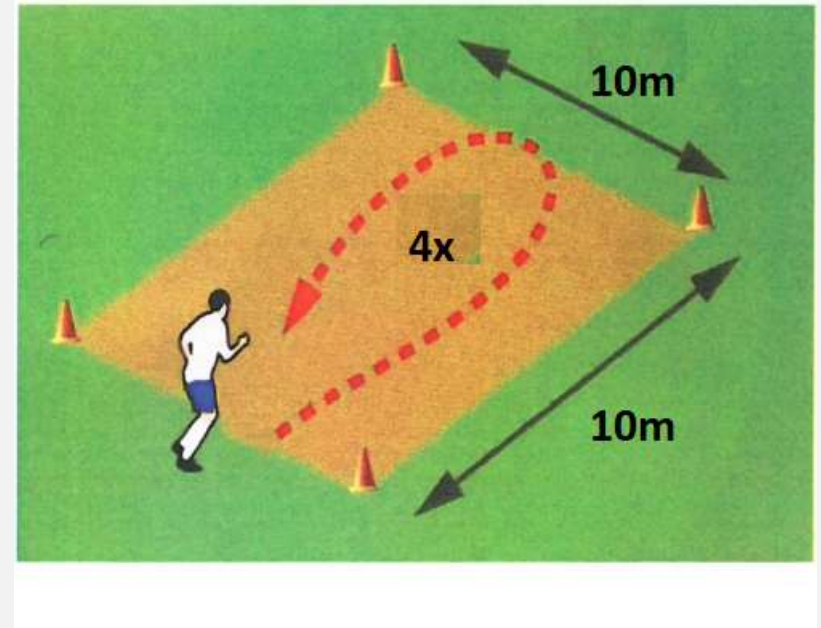
Próba zwinności

Uczestnik stoi na linii STARTU.

Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii

**Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony.
Tak wykonaną próbę należy powtórzyć**

Próbę wykonuje się 2 razy.



TESTY SPORTOWE – PIŁKA NOŻNA



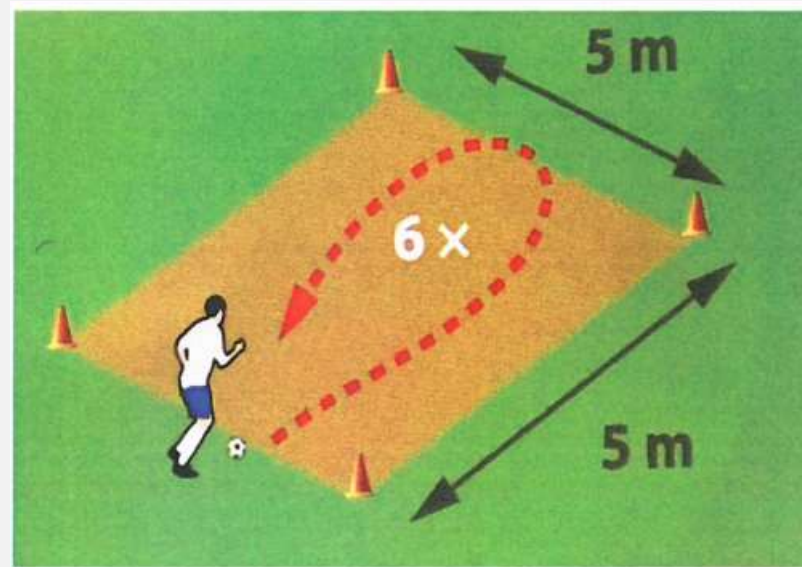
- Bieg z piłką (drybling)
- Bieg bez piłki
- Gra 4x4 bez bramkarza
- Żonglerka
- Zwroty z piłką

ZWROTY Z PIŁKĄ

Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką między liniami wyznaczonymi pachółkami oddalonymi od siebie o 5 m.

Pomiar czasu zaczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez zawodnika. Zawodnik musi przeprowadzić piłkę za jedną i drugą linię 6 razy.

Zawodnik kończy próbę przekraczając linię startu i zatrzymując piłkę stopą.

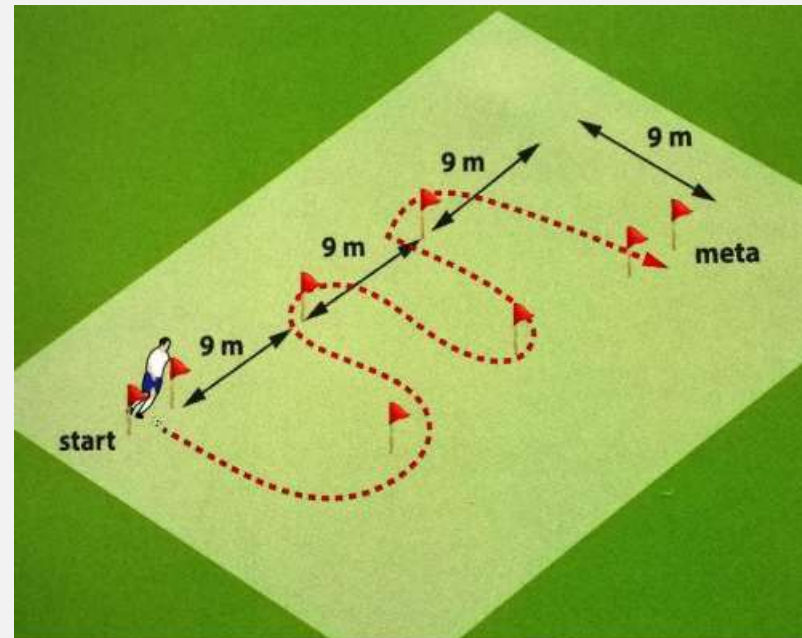


BIEG Z PIŁKĄ - DRYBLING

Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii **STARTU** i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze.

Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki, a następnie przebiec linię **METY**.

W przypadku, gdy zawodnik nie ukończył próby w prawidłowy sposób (pośliznął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków) próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

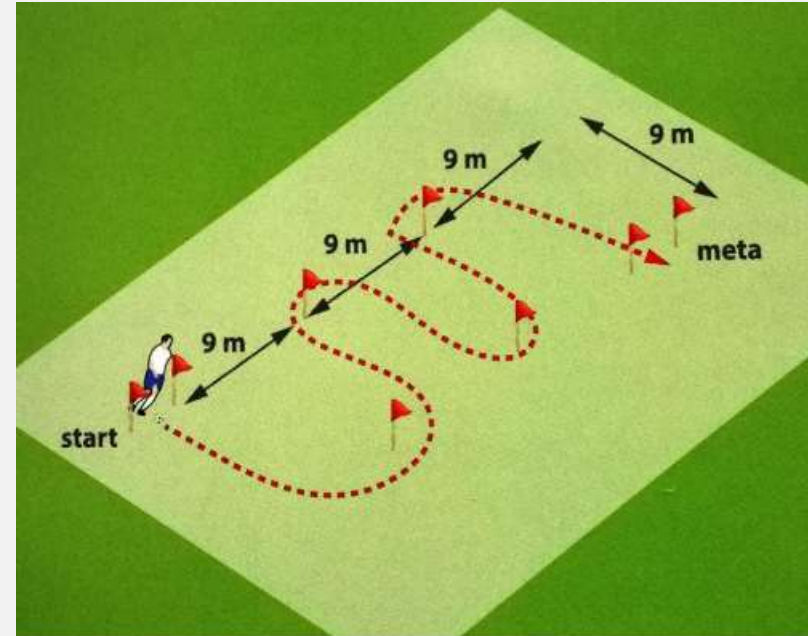


BIEG BEZ PIŁKI

Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY.

Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START.” Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety.

Próbe zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w prawidłowy sposób tj.: np. upadł, pośliznął się.



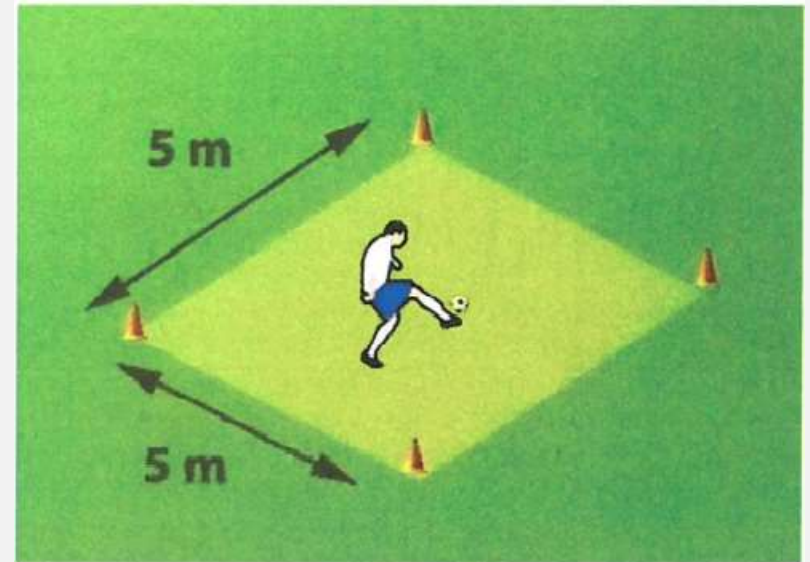
ŻONGLERKA

Zawodnik rozpoczyna próbę żonglerki opuszczając piłkę z ręki, piłka może mieć kontakt z podłożem.

Gdy piłka opuści kwadrat może pobiec po nią i dalej żonglować, gdy wróci do kwadratu.

Żonglerka trwa 30 sekund i liczona jest ilość odbić. Ocenie podlega ilość odbić w cyklach w czasie 30 sekund.

Próbie wykonuje się dwa razy.



GRA 4 X 4 BEZ BRAMKARZA

POLE GRY:
26-30/ 20-22 m

CZAS GRY:
2 x 5 minut



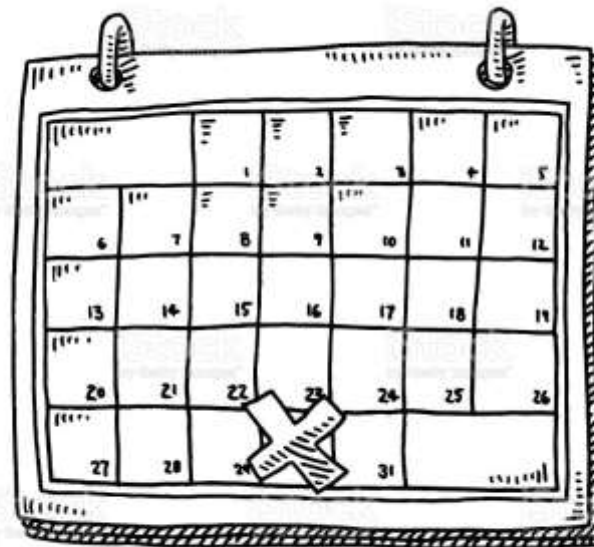
HARMONOGRAM REKRUTACJI DO KLASY PIERWSZEJ

1. Składanie wniosków przez rodziców
14.02.22- 01.03.22 (sekretariat szkoły)

2. Testy sprawności fizycznej 2-3 marca 2022r
2 marca 17:30 testy dla chłopców - Hala pneumatyczna
3 marca 17:00- sala gimnastyczna PSP 9

3. Lista kandydatów zakwalifikowanych i
niezakwalifikowanych (sekretariat szkoły)
07.03.2022

4. Dostarczenie przez rodziców wymaganych potwierdzeń
o woli uczęszczania dziecka do klasy sportowej
Do dnia 09.03.2022 (sekretariat szkoły)



„Przyszłość należy do tych, którzy wierzą w piękno swoich marzeń”

Eleonor Roosevelt

