



INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZEPROWADZENIA TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH DO 4 KLASY SPORTOWEJ O PROFILACH:

- PIŁKA SIATKOWA – dziewczęta,
- PIŁKA NOŻNA – chłopcy.

11-17 marca 2025 r. – składanie wniosków w sekretariacie SP nr 217 (do pobrania na www.217.pl lub w sekretariacie).

TERMIN TESTÓW: 21 marca 2025 r. godz. 17.00

25 marca - informacja o wynikach próby sprawności fizycznej – kto ją zaliczył

26 marca – informacja o zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych

(pozostałe informacje i terminy rekrutacji w harmonogramie na www.sp217.pl zakładka 4 kl. sportowa).

MIEJSCE: Szkoła Podstawowa nr 217 z Oddz. Integracyjnymi w Warszawie, ul. Paderewskiego 45.

- Zbiórka i odprawa w dużej sali gimnastycznej (10 min. wcześniej).

HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

Do testów mogą przystąpić uczniowie klas 3 szkół podstawowych z Dzielnicy Rembertów i nie tylko, nie obowiązuje rejonizacja, zapraszamy wszystkich chętnych uczniów. Należy zabrać strój sportowy, piłkarze testowani będą na boisku do piłki nożnej „pod balonem” proszę o założenie dresów lub odzieży termicznej.

**ABY PRZYSTĄPIĆ DO TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH UCZEŃ MUSI POSIADAĆ ZAŚWIADCZENIE OD LEKARZA
PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ LUB OD LEKARZA MEDYCyny SPORTOWEJ.**

PIŁKA SIATKOWA: (duża sala gimnastyczna)

- rozgrzewka w sali gimnastycznej, pomiar wzrostu, skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 10*5 m, rzut piłeczką palantową, ocena ekspercka - naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym (dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami piłki).

PIŁKA NOŻNA: (boisko pod balonem)

- rozgrzewka, szybkość, skok w dal z miejsca, technika specjalna (prowadzenie piłki), fragmenty gry, beep test. Ocena umiejętności w 4 obszarach: zaangażowanie w grę w ataku, zaangażowanie w grę w obronie, współpraca z kolegami, decyzyjność (podania, strzał, drybling).