*Załącznik nr 4*

**Test umiejętności pływackich oceniający kompetencje dziecka i kwalifikujący do klasy pierwszej o profilu pływackim.**

**Zestaw prób obowiązujących przy naborze do klasy pierwszej Szkoły Podstawowej nr 10.**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby testu umiejętności pływackich. Za poprawne wykonanie każdej próby kandydat otrzymuje punkty . Przy ocenianiu podstawowych umiejętności pływackich ( w zależności od techniki wykonania ) badany może uzyskać od 0 – 5 punktów.

**Za cały test umiejętności pływackich kandydat może uzyskać maksymalnie 26 punktów.**

**Na test umiejętności pływackich składa się 6 prób:**

**1) Poruszanie się po dnie basenu:**

\* 0 pkt. - Brak podjęcia próby

\* 1 pkt.- Poruszanie się przytrzymując się brzegu basenu

\* 2 pkt.- Poruszanie się samodzielne

\* 3pkt.- Poruszanie się w różnym tempie z podskokami

**2) Wydech do wody:**

\* 0 pkt. - Brak wydechu do wody

\* 1 pkt. – Pojedyncze wydechy do wody

\* 2 pkt.- Wykonanie co najmniej 5 długich wydechów do wody w miejscu

\* 3 pkt.- Wykonanie co najmniej 5 długich wydechów do wody w marszu

**3) Leżenie na piersiach – równowaga i pływalność ciała w wodzie (poślizg, meduza , rozgwiazda) :**

\* 0 pkt. - Brak podjęcia próby

\* 1 pkt.- Meduza , rozgwiazda na piersiach z przyborem (makaron , deska)

\* 2 pkt.- Meduza , rozgwiazda na piersiach bez przyboru

\* 3 pkt.- Poślizg na piersiach z przyborem (deska)

\* 5 pkt. - Poślizg na piersiach bez przyboru do 5m.

**4) Leżenie na grzbiecie – równowaga i pływalność ciała w wodzie (poślizg, meduza , rozgwiazda) :**

\* 0 pkt. - Brak podjęcia próby

\* 1 pkt.- Meduza , rozgwiazda na grzbiecie z przyborem (makaron , deska)

\* 2 pkt.- Meduza , rozgwiazda na grzbiecie bez przyboru

\* 3pkt.- Poślizg na grzbiecie z przyborem (deska)

\* 5 pkt. - Poślizg na grzbiecie bez przyboru do 5m.

**5) Praca nóg do kraula na piersiach:**

\* 0 pkt. - Brak podjęcia próby

\* 1 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska) na dystansie do 5 m

\* 2 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska) na dystansie powyżej 5 m.

\* 3pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach bez przyboru na dystansie do 5 m.

\* 5 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na piersiach bez przyboru na dystansie powyżej 5 m.

**6) Praca nóg do kraula na grzbiecie:**

\* 0 pkt. - Brak podjęcia próby

\* 1 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska) na dystansie do 5 m

\* 2 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska) na dystansie powyżej 5 m.

\* 3pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru na dystansie do 5 m.

\* 5 pkt. - Przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru na dystansie powyżej 5 m.