

# Umiejętności weryfikowane podczas prób sprawnościowych

rok szkolny 2024/2025

## piłka nożna

1. **Bieg wahadłowy** : kandydat ma za zadanie przenieść trzy piłeczki tenisowe z jednego do drugiego koła „hula hop”. Obręcze są od siebie oddalone o 10m, a dziecko ma za zadanie przenosić je pojedynczo. Próba wykonywana na czas.
2. **Tor przeszkód** : kandydat ma za zadanie przejście równoważne po ławeczce, a następnie wejście na skrzynię gimnastyczną i zeskok na podwójny materac. Oceniana jest równowaga w czasie marszu po ławeczce oraz sposób wejścia na skrzynię.
3. **Zwis na drabinkach**: kandydat stara się utrzymać przy pomocy siły rąk na drabinkach gimnastycznych w zwisie z kolanami uniesionymi do klatki piersiowej. Liczy się czas wykonania ćwiczenia.
4. **Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i strzał do bramki** : kandydat ma za zadanie prowadzenie piłki nogą po linii prostej, następnie zmianę kierunku i uderzenie do bramki. Próba wykonywana dwukrotnie.
5. **Skok w dal z miejsca**: kandydat wykonuje próbę obunóż, dwukrotnie. Liczy się dłuższy skok.