

Nabór do klas 4 szkoły podstawowej - profil:

piłka ręczna lub pływanie

Egzamin sprawnościowy

18 lutego 2026 –środa, godz.13:00

Warunkiem przystąpienia do egzaminu sprawnościowego jest :

Złożenie wniosku w systemie elektronicznym od 10.02 – 16.02. 2026, do godziny 16:00 oraz zaświadczenia potwierdzającego bardzo dobry stan zdrowia kandydata wystawionego przez lekarza pierwszego kontaktu.

Przebieg egzaminu:

Dzieci spoza placówki, przyprowadzane są przez rodzica/opiekuna prawnego. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 300 zostają odebrani ze świetlicy szkolnej, bądź zwolnione z lekcji. Muszą mieć ze sobą strój sportowy lub pływacki oraz buty sportowe na zmianę!!!

Dyrektor dokonuje weryfikacji obecności i możliwości przystąpienia dziecka do egzaminu, na podstawie wymaganej dokumentacji.

Na teren szkoły wchodzi tylko kandydaci. Po skończonym egzaminie, rodzice zostają odprowadzone na zajęcia lub świetlicę szkolną. Osoby z zewnątrz, odbierają dzieci przy wyjściu szkolnym.

TERMIN EGZAMINU JEST JEDEN

KRYTERIA KWALIFIKACYJNE EGZAMINU SPRAWNOŚCIOWEGO
DO KLASY CZWARTEJ O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 300 W WARSZAWIE
NA ROK 2026– 2027

Do klasy 4 Szkoły Podstawowej nr 300, z rozszerzonym programem piłki ręcznej, przewiduje się następujące kryteria egzaminacyjne podczas postępowania kwalifikacyjnego, wybrane na podstawie Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz Testu Sprawności Jerzego Noszczaka:

- 1. Bieg na 30 metrów.**
 - wyznaczamy odcinek 30 metrów z zaznaczeniem linii startu i mety, które winny być ograniczone stojakami o wysokości 150 cm. Bieg wykonywany jest pojedynczo z miejsca ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie na miejsca.
 - każdy uczestnik wykonuje 1 próbę

- 2. Bieg wahadłowy 4 razy 10 metrów**
 - dwie tyczki o wysokości 150 cm oddalone od siebie 10 metrów, . czasomierz. Ćwiczący ze startu wysokiego wykonuje bieg do 1 tyczki, obiega ją i wraca do linii startu obiegając 2 tyczkę , powtarza obwód drugi raz. Czas zostaje wyłączony po minięciu czwartego odcinka 10-metrowego.

- 3. Skok w dal z miejsca**
 - Wykonujący próbę staje w małym rozkroku ustawionymi równoległe stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się równocześnie jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

4. Bieg na 600 metrów

- należy wykonać na twardym podłożu w formie zamkniętego obwodu bez nadmiernie ostrych łuków. Próbę wykonuje się jeden raz ze startu wysokiego. Miarą próby jest czas pokonania dystansu.

Jeśli warunki atmosferyczne nie pozwolą na przeprowadzenie próby na boisku szkolnym, kandydaci wykonują ją w hali.

5. Rzut piłką ręczną na odległość z miejsca

- rzut piłką do piłki ręcznej, z miejsca. Wykonujący ma oddać jak najdalszy rzut przed wyznaczoną linią. Przekroczenie linii uważa się za próbę nieważną. Każdy kandydat wykonuje 3 rzuty.

Punkty przyznawane są za zajęcie danego miejsca w poszczególnych próbach, w zależności od ilości osób przystępujących do egzaminu. Najlepszy wynik w danej próbie równy jest liczbie biorących udział w testach do klasy sportowej. Kolejna osoba dostaje o jeden punkt mniej i tak do ostatniego miejsca. Do każdej próby punkty przyznawane są oddzielnie. Ostateczna suma punktów ze wszystkich testów określa miejsce kandydata .

Kwalifikacja do klasy następuje po uzyskaniu odpowiedniej ilości punktów, uzależnionej od ilości osób biorących udział w egzaminu

KRYTERIA KWALIFIKACYJNE EGZAMINU SPRAWNOŚCIOWEGO

DO KLASY CZWARTEJ O PROFILU PŁYWANIE

SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 300 W WARSZAWIE

NA ROK 2026 – 2027

Kandydaci do klasy 4 Szkoły Podstawowej nr 300 z rozszerzonym programem pływania podlegają postępowaniu kwalifikacyjnemu w oparciu o testy sprawności fizycznej i umiejętności pływackie.

Przewiduje się następujące kryteria egzaminacyjne:

1. Test gibkości ze zbioru Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory tj. wykonanie ciągłym, powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach. Próbę wykonuje się raz. Punktacja dla dziewcząt i chłopców jest taka sama.

Dziewczęta/Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

2. Sprawdzian szybkości na dystansie 50m stylem dowolnym. Osobna punktacja dla chłopców i dziewcząt.

Punktacja dla tej konkurencji jest zależna od wyniku uzyskanego podczas egzaminu przez kandydatkę / kandydata.

Osoba, która uzyskała najlepszy czas dostaje maksymalną liczbę punktów równą ilości kandydatów przystępujących do egzaminu.

3. Ocena techniki pływania stylem grzbietowym i klasycznym na dystansie 2x25m. Ocenie podlegać będą:

- technika pracy nóg w stylu grzbietowym
- technika pracy ramion w stylu grzbietowym
- koordynacja pracy ramion i nóg w stylu grzbietowym
- technika pracy nóg w stylu klasycznym
- technika pracy ramion w stylu klasycznym
- koordynacja pracy ramion i nóg z oddechem w stylu klasycznym

Punktacja za ocenę technik:

0 pkt. – nieprawidłowa technika/ koordynacja, 1 pkt. – prawidłowa technika/ koordynacja. Maksymalnie można uzyskać 6 punktów.

Punkty uzyskane w poszczególnych próbach są sumowane.

Do klasy zakwalifikowane będą te osoby, które uzyskają największą liczbę punktów.

Egzaminy odbędą się na pływalni Wilanowskiego Centrum Sportu przy Szkole Podstawowej nr 300 przy ul. Gubinowskiej 28/30 w wyznaczonym terminie.