

**REGULAMIN REKRUTACJI DO KLAS SPORTOWYCH  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 IM. JANA PAWŁA II W DOBCZYCACH  
W ROKU SZKOLNYM 2026/2027**

- 1. W klasie sportowej będzie prowadzone szkolenie sportowe na etapie ukierunkowanym w dyscyplinach:**
  - kl.1–gimnastyka sportowa
- 2. Klasa sportowa nie jest objęta rejonizacją, nie obowiązuje w niej ustalony dla Szkoły Podstawowej Nr 2 im. Jana Pawła II w Dobczycach obwód szkolny.**
- 3. Do klasy sportowej może uczęszczać uczeń, który:**
  1. w roku rozpoczęcia nauki:
    - a) w klasie I sportowej ukończył lub ukończy 6 lub 7 lat, (ur. 2019, ur. 2020.)
  2. wykazuje bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony przez lekarza pierwszego kontaktu,
  3. zaliczył z odpowiednim wynikiem próbę sprawności fizycznej,
  4. posiada pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów).
- 4. Dokumenty wymagane przy przyjęciu ucznia do:**
  - 1) I klasy sportowej**
    - a. Wniosek o przyjęcie do klasy pierwszej z zaznaczeniem : sportowa,
    - b. Zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia.
- 5. Terminy rekrutacji:** zgodnie z Zarządzeniem Nr 17/2026 Burmistrza Gminy i Miasta Dobczyce z dnia 26 stycznia 2026r.  
**Termin próby sportowej:** zostanie podany do publicznej wiadomości.
- 6. W skład komisji rekrutacyjnej wchodzi:**
  1. Zastępca dyrektora szkoły jako przewodniczący,
  2. Nauczyciele wychowania fizycznego,
  3. Pedagog szkolny,
  4. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej.
- 7. Zajęcia sportowe w klasie będą realizowane w wymiarze 10 obowiązkowych godzin tygodniowo, w tym:**
  - 1) W klasie pierwszej**
    - a. 7 godzin szkolenia sportowego – gimnastyka sportowa
    - b. 3 godziny wychowania fizycznego w ramach ramowego planu nauczania szkoły podstawowej.

## TEST NABOROWY DO I KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ: GIMNASTYKA SPORTOWA

### Ćwiczenia dla dziewcząt:

1. Zwis na drążku – trzymamy drążek nachwytem na zgiętych rękach tak, by broda była nad drążkiem i trzymamy ile potrafimy (maksymalnie 20 s)
2. Unoszenie nóg – w zwisie tyłem na drabinkach unoszenie prostych i złączonych nóg do poziomu (maksymalnie 20 powtórzeń)
3. Skłon w siadzie – w siadzie prostym kładziemy ramiona na podłodze na zewnątrz nóg i przesuwając ramiona jak najdalej do przodu, próbujemy położyć tułów na udach sięgając brodą w stronę stóp
4. Skłon rozkroczny – siad prosty w rozkroku, ręce na podłodze między nogami, sięgając rękami jak najdalej do przodu, próbujemy położyć tułów na podłodze między nogami a brodą sięgamy do przodu
5. Siad kroczy – szpagat wykroczy na lepszą nogę, nogi powinny być wyprostowane i przylegać całe do podłoża
6. Równoważnia – samodzielne wejście na równoważnie i pewne przejście na drugi koniec i zeskok na materac
7. Bieg wahadłowy – bieg na czas cztery długości po 10 m z dotknięciem linii przy zawrotach
8. Wzrost
9. Waga
10. Brak wad postawy

### Ćwiczenia dla chłopców:

1. Sylwetka – waga, wzrost i brak wad postawy
2. Skłon w siadzie – w siadzie prostym kładziemy ramiona na podłodze na zewnątrz nóg i przesuwając ramiona jak najdalej do przodu, próbujemy położyć tułów na udach sięgając brodą w stronę stóp
3. Mostek – z leżenia tyłem wykonujemy podpór łukiem leżąc tyłem starając się wyprostować ramiona i nogi
4. Przewrót w przód – z przysiadu podpartego samodzielny przewrót w przód do przysiadu podpartego (głowa nie dotyka podłoża, nogi razem i bez podpierania przy wstawaniu)
5. Przewrót w tył – z przysiadu podpartego samodzielny przewrót w tył (nogi razem przenosimy równo nad głową i kolana nie dotykają podłoża przy wstawaniu)
6. Zwis na drążku – trzymamy drążek nachwytem na zgiętych rękach tak, by broda była nad drążkiem i trzymamy ile potrafimy (maksymalnie 20s)
7. Pompki – podpór postawny przodem trzymając ramiona na odwróconej ławeczce, uginania ramion, by klatką piersiową dotknąć ławeczki i prostowanie (maksymalnie 20 powtórzeń)
8. Unoszenie nóg – w zwisie tyłem na drabinkach unoszenie prostych i złączonych nóg do poziomu (maksymalnie 20 powtórzeń)
9. Leżenie przerzutne – tzw. świeca z leżenia tyłem i ramionami na podłodze, unosimy wyprostowany tyłów i nogi jak najwyżej i trzymamy kilka sekund
10. Równoważnia – samodzielne wejście na równoważnie i pewne przejście na drugi koniec i zeskok na materac
11. Bieg wahadłowy – bieg na czas cztery długości po 10 m z dotknięciem linii przy zawrotach