

WANG Ung opptaksprøver

I dette dokumentet finner du informasjon om opptaksprøvene ved WANG Ung

Formål

Opptaksprøvene ved WANG Ung er utformet for å sørge for et rettferdig inntak av elever. Elevene skal vurderes likt uavhengig av skole de søker til.

- Søkere skal føle at opptaksprøvene er trygge og engasjerende.
- Foreldre og foresatte skal føle at inntaksprosessen er strukturert, profesjonell, og med klar kommunikasjon.

Innkalling

Alle interesserte søkere vil motta en innkalling til opptaksprøvene minst en uke i forkant. Denne invitasjonen vil gi detaljer om hva opptakstestene vil innebære, hva man kan forvente på selve prøvedagen, samt viktige datoer i forbindelse med inntaksprosessen. For å sikre en god organisering, vil søkerne bli delt inn i grupper på 15-20 med nye grupper som starter hvert 30. minutt.

Opptaksprøver - total varighet: 3 - 3,5 time

Velkomst

Det er anledning til at foreldrene kan være med i oppstarten, altså når informasjonen om dagen blir gjennomgått. Søkere og foresatte vil bli møtt av en av våre dedikerte ansatte. Vårt mål er at dere skal oppleve dette første møtet som trygt og profesjonelt.

Under møtet vil følgende bli presentert:

- En oversikt over de ulike testene du skal gjennomføre.
- Forventet varighet for hver test.
- Hvordan testresultatene blir vurdert og scoret.
- Detaljert informasjon om inntaksprosessen fra nå og frem til den endelige inntaksavgjørelse.

Startnummerutdeling og uformell oppstart

Søkere blir tildelt et startnummer. Det gjennomføres morsomme øvelser som ikke teller inn på vurderingen for å senke skuldrene til søkerne.

Oppvarming – øvelse 1

Søkerne gjennomfører joggetur med oppvarmingsøvelser, aerobic eller dynamiske bevegelighetssekvenser etter instruksjon fra trener.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Evne til å ta imot beskjed, følge treneres instruksjoner og gjennomføre øvelser etter veiledning fra trener.

Total tid: 15-20 min

Motorikk – øvelse 2

Trener instruerer og veileder underveis. Kandidatene får to gjennomføringer.

A: Englehopp med variasjon:

- Variant 1: Englehopp med 90graders rotasjon for hvert hopp.
- Variant 2: Sidelengs englehopp
- Variant 3: Englehopp med armer og bein i utakt.

Video: <https://youtu.be/eaAPY0Xi8QM>

B: Harehopp: Bein og armer skal aldri være i bakken samtidig. Man «stuper» frem på hendene og skyver i fra til beina samtidig som man beveger seg fremover

Video: <https://youtu.be/jNBVV6shMTU>

C: Forlengs rulle med 360 graders rotasjon.

Video: <https://youtu.be/uVeKj1pgCxI>

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Rytme, koordinasjon, balanse og kroppskontroll

Total tid: 15-20 min

Spent og rytme – øvelse 3

Trener instruerer og veileder underveis.

A: Høye kneløft med stopp på hvert tredje steg. Høyt tempo og aktivt armbruk.

Video: <https://youtu.be/Di211aR7vYQ>

B: Hinke 180 grader høyt og langt med kontrollerte landinger (plante). Velg godfot.

Video: https://youtu.be/g0tVgq8_1w8

C: Trestep fra stillestående posisjon. Hoppe, hinke, hinke, lande.

Video: <https://youtu.be/vBhUBTRHeCs>

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: spent, rytme og posisjon (kne over tå)

Total tid: 15-20 min

Samarbeid – øvelse 4

«Gulvet er lava»

Søkerne deles inn i mindre grupper. Gruppene skal i konkurranse mot hverandre forflytte seg fra en side til en annen mens de står oppå to madrasser, matter eller benker. Det er ikke lov til å være i bakken og de må bruke objektene til å forflytte seg.

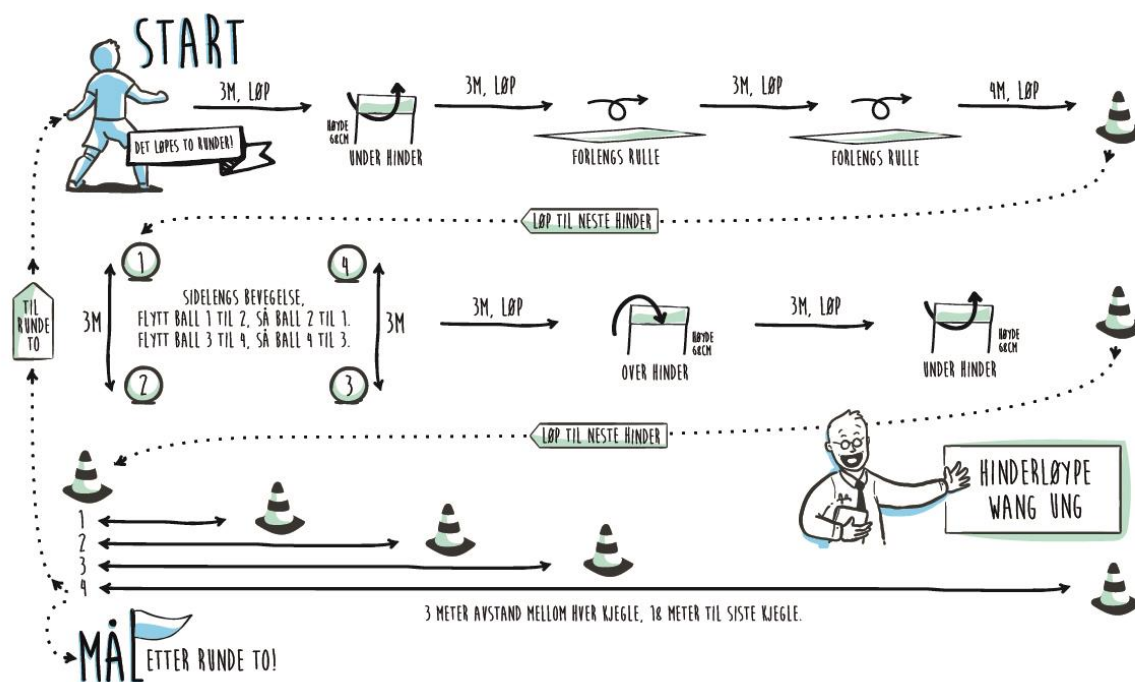
Hver gruppe får tid til å planlegge. I denne øvelsen er det viktig at gruppen klarer å samarbeide, legge en plan. Se etter om det er noen som tar initiativ, kommuniserer godt og hvordan alle bidrar til en god dynamikk.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Samarbeidsevne, evne til å ta beskjeder, evne til å følge regler.

Total tid: 15-20 min

Hinderløype – øvelse 5



Varighet: Tid på 2 runder – varighet ca. 2 min.

Vurdering: Poengskala 1 – 10 (både tid og gjennomføring)

Vurderingskriterier:

- Tid på hinderløypa
- Kroppskontroll, posisjon, gjennomfører hindrene riktig.

Gjennomføring: Nederste kjegle skal rundes før runde 2 (nede til venstre på bilde). Løypen gjennomføres 2 ganger. Tiden stoppes når utøver passerer mål etter runde 2.

Pause – 15-20min

Søkere har et opphold etter hinderløype der de har tid og mulighet til å spise et mellommåltid og sosialisere med hverandre og ansatte på WANG Ung.

Øye-hånd - fot koordinasjon – øvelse 6

Trener instruerer og veileder underveis.

A: Basketball - Stusse en basketball mens man setter seg ned på gulvet og reiser seg opp igjen.

Video: <https://youtu.be/sCOa4x6249A>

B: Stigen - Sideforflytning. Sideveis forflytning inn og ut av rutene. Start med å stå på høyre side av stigen med kropp og ansikt vendt mot stigen. Step innafor og utenfor med begge bein mens du flytter deg sidelengs til enden av stigen. Begge bein stepper inn i ruten før begge bein stepper ut av ruten og du forflytter deg en rute mot høyre. Først den høyre siden av stigen, så den venstre siden av stigen. God armbruk/pendel gjennom øvelsen.

Video: <https://youtu.be/ynbP6ebX8uQ>

C: Balanser ertepose på hodet - Erteposen skal balanseres på hodet gjennom en slalåmløype av 5 kjepler, vende rundt en kjeple (etter 3 meter). På veien tilbake skal man passere to hinder (lave hekker).

Video: <https://youtu.be/95GdbyL7nP4>

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Ballkontroll, øye-hånd koordinasjon

Total tid: 15-20 min

Beep-test – øvelse 7

Utøveren skal løpe mellom to markeringer på 20 m med økende hastighet innen et gitt lydsignal (bip). Dersom man ikke når markeringen på andre siden innen lydsignalet vil testen bli avsluttet for den enkelte, og antall lydsignal/gjennomført lengde vil bli registrert.

Vurdering: Poengskala 1 – 10 (Stoppes på nivå 12)

Vurderingskriterier: Poeng etter nivå/lengde på testen.

Total tid: 15-20 min



Felles avslutning

Søkerne samles og oppsummerer dagen sammen med trener/ansatt på WANG Ung.