

TEST SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- każdy uczeń otrzymuje kartę samokontroli i samooceny
- uczniowie pracują w zespołach dwójkowych , wybierając kolejność stacji

Stacja 1. SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

Zadanie 1. Siady z leżenia o nogach ugiętych w czasie 30sek.

- 2 pkt.-20 razy i więcej
- 1 pkt. – mniej niż 20 razy

Zadanie 2. „ Nożyce poprzeczne „ w leżeniu tyłem , nogi uniesione tuz nad podłożem.

- 2 pkt. – 1 min. i dłużej
- 1 pkt. – krócej niż 1 min.

Stacja 2.KOSZYKÓWKA

Zadanie 1. Kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem do kosza , dwa razy z prawej strony oraz dwa razy z lewej strony.

- 2 pkt. – 8 lub 6 zdobytych punktów (trafny rzut – 2 pkt.).
- 1 pkt. – 4 lub mniej zdobytych punktów.

Zadanie 2. Rzuty osobiste. 5 rzutów osobistych z linii rzutów osobistych.

- 2 pkt. – 5 lub 4 zdobyte punkty (trafny rzut – 1 pkt.).
- 1 pkt. – 3 lub mniej zdobytych punktów

Stacja 3. SKOCZNOŚĆ

Zadanie 1. 6 skoków obunóż ponad płotkami bez zatrzymywania się.

- 2 pkt. – wysokość płotków – 80 cm.
- 1 pkt. – wysokość płotków 60 cm.

Zadanie 2. Skok w dal z miejsca

- 2 pkt. – 120 cm. i powyżej
- 1 pkt. poniżej 120 cm.

Stacja 4. SZYBKOŚĆ

Zadanie 1. Bieg wahadłowy z przenoszeniem woreczków (kółek , ringo , pilek) w czasie 30 sek. , na odcinku 10m .

- 2pkt. – 12 cykli i więcej

- 1pkt. – mniej niż 12 cykli

Zadanie 2. Z leżenia przodem szybki start do piłki – obiegnięcie , powrót do leżenia itd. – w czasie 30 sek. , na odcinku 10m .

- 2pkt. – 10 cykli i więcej
- 1pkt. – mniej niż 10 cykli

Stacja 5. ODBICIA PIŁKI SIATKOWEJ

Zadanie 1. Odbicia piłki siatkowej nad sobą sposobem oburącz górnym (dolnym) .

Zadanie 2. Odbicia piłki siatkowej nad sobą na przemian sposobem oburącz górnym i dolnym

- 2pkt. – nieprzerwanie 20 odbić i więcej
- 1pkt. – poniżej 20 odbić

Stacja 6. SIŁA MIĘŚNI RAMION

Zadanie 1.

- 2 pkt. – Podciąganie się ramionami w górę wzdłuż skośnie ustawionej ławeczki (8-10 szczebel drabinki) – w leżeniu przodem
- 1 pkt. - jw. – ławeczka zaczepiona na 4-5 szczeblu drabinki

Zadanie 2. „Pompki”

- 2 pkt. Uginanie ramion w podporze leżąc przodem (5-10razy) ,
- 1 pkt. Uginanie ramion w klęku podpartym (5-10 razy)

Stacja 7. GIMNASTYKA

Zadanie 1. Wykonanie 3 przewrotów w przód z biegu i odbicia obunóż . Na materacu oznaczone są linie za którymi należy położyć ręce podczas przewrotu .

- 2 pkt. – za oparcie rąk za dalszą linią od brzegu materaca
- 1 pkt. – za oparcie rąk za linią bliższą brzegu materaca

Zadanie 2. Stanie na rękach z uniku podpartego (przy drabinkach)

- 2pkt – wykonanie samodzielne ,
- 1 pkt. – wykonanie z pomocą współwiczającego .