




TESTY SPRAWNOŚCIOWE Z DYSCYPLIN SPORTOWYCH

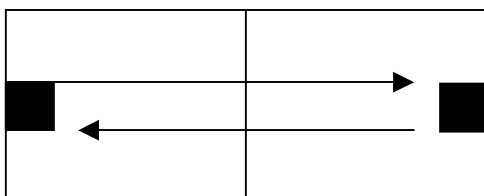
OPRACOWAŁ WALDEMAR ADAM ŁYCZKO

ZASADNICZE KLASY ZAWODOWE	LICEUM OGÓLNE, PROFILOWANE I TECHNIKUM
<u>Piłka siatkowa</u>	<u>Piłka siatkowa</u>
<p>*Odbicia sposobem górnym, 1m nad sobą w kole o średnicy 3m. *Odbicia sposobem dolnym, 1m nad sobą w kole o średnicy 3m. *Łączone odbicia sposobem górnym i dolnym w kole o średnicy 3m. *Odbicia w parach.</p> <p><u>KRYTERIA PUNKTOWE OCENIANIA:</u> 35-40 odbić- celujący 34-30 - bardzo dobry 29-25 -dobry 24-20 -dostateczny 19-15 -dopuszczający 14> -niedostateczny</p>	<p>*Odbicia sposobem górnym, 1m nad sobą w kole o średnicy 3m. *Odbicia sposobem dolnym, 1m nad sobą w kole o średnicy 3m. *Łączone odbicia sposobem górnym i dolnym w kole o średnicy 3m. *Odbicia w parach.</p> <p><u>KRYTERIA PUNKTOWE OCENIANIA:</u> 35-40 odbić- celujący 34-31 - bardzo dobry 29-26 -dobry 24-21 -dostateczny 19-16 -dopuszczający 14> -niedostateczny</p>
<p>*Zagrywka sposobem górnym i dolnym 5 razy w pole, 5 razy w punkt wyznaczony.</p> <p>OCENA: 5 celnych- bardzo dobry 4 - dobry 3 -dostateczny 2 -dopuszczający</p> <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 100px; margin: 10px auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border-right: 1px solid black; width: 50%; height: 100%;"></div> <div style="width: 50%; height: 100%; display: flex; flex-direction: column; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> </div>	<p>*<u>Zagrywka sposobem górnym do współwiczającego:</u> -A zagrywka górną, B odbiór dołem przez siatkę. *<u>Atak i wystawa w piłce siatkowej:</u> -A zagrywka górną, B odbiór dołem do C (pod siatką), C wystawa na skrzydło do B, atak B, A wykonuje blok pojedynczy na siatce.</p> <p>OCENA PUNKTOWA WYKONANIA: (każde dobrze wykonane zadanie po 2 punkty: zagrywka górną- 2pkt, zagrywka dołem- 1pkt przyjęcie piłki- 2pkt gdy zostanie dobrze rozegrana atak w pole- 2pkt, atak w aut- 1pkt, prawidłowy blok-2pkt) 8 pkt- celujący 7 pkt- bardzo dobry 6 pkt- dobry 5 pkt- dostateczny 4 pkt - dopuszczający</p>

Piłka Koszykowa

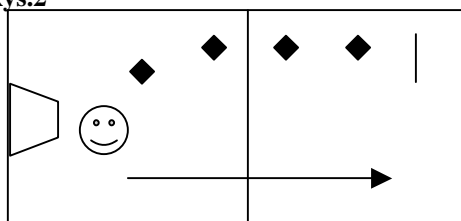
1. 10 rzutów pozycyjnych na kosz
2. 10 rzutów w biegu po kozłowaniu

Rys.1



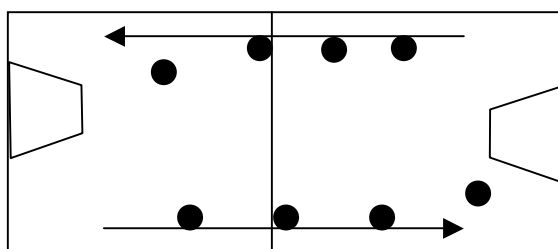
3. start, kozłowanie slalomem ze zmianą ręki, rzut w biegu po kozłowaniu, zbiórka z tablicy, wycofanie się i rzut pozycyjny

Rys.2



4. rzuty w biegu po kozłowaniu slalomem, ze zmianą ręki i kierunku ruchu, zebranie z tablicy (od 3 do 6 powtórzeń)

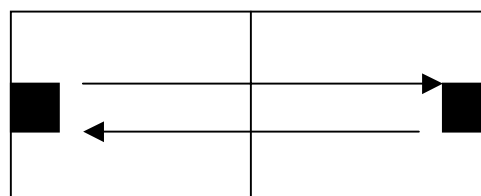
Rys.3



Piłka Koszykowa

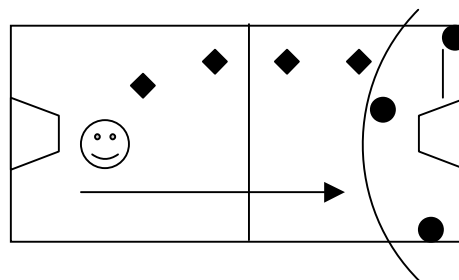
1. 10 rzutów pozycyjnych na kosz
2. 10 rzutów w biegu po kozłowaniu

Rys.1



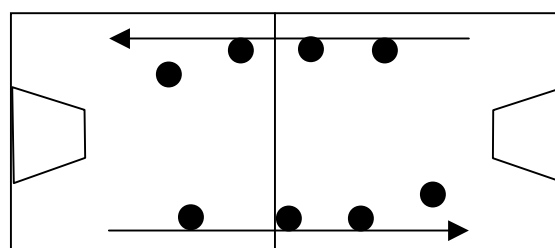
3. start, kozłowanie slalomem ze zmianą ręki, rzut w biegu po kozłowaniu, zbiórka z tablicy, kozłowanie slalomem, rzut z dystansu, zbiórka i rzut pozycyjny z pozycji A, B, C

Rys.2



4. rzuty w biegu po kozłowaniu slalomem, ze zmianą ręki i kierunku ruchu, zebranie z tablicy (od 3 do 6 powtórzeń)

Rys.3



UKŁAD GIMNASTYCZNY	UKŁAD GIMNASTYCZNY
<p>Podstawowe elementy gimnastyki, wykonane na ścieżce gimnastycznej- przewrót w przód, przewrót w tył, stanie równoważne, przewrót w przód, przerzut bokiem.</p> <p><u>OCENA PUNKTOWA:</u></p> <p>każdy element punktowany od 1 do 5 punktów, suma punktów daje ocenę tj. 5 elementów po 5 punktów daje 25pkt. + prezencja(dodatkowo 1pkt.): celujący 26-25 pkt, bardzo dobry 24-23 pkt. dobry 22-20 pkt. dostateczny 19-17 pkt. dopuszczający 16-15 pkt. niedostateczny > 14 pkt.</p> <p><u>Układy gimnastyczne indywidualne</u> II sem. z dodatkowymi elementami gimnastycznymi: przerzut bokiem, przerzut w przód, korbet (chłopcy), mostek, przewrót w przód do rozkroku, przewrót w tył do stania na rękach i inne (do wyboru przez uczniów).</p> <p><u>OCENA PUNKTOWA:</u></p> <p>Z uwzględnieniem ilości elementów wykonanych w układzie.</p>	<p>Podstawowe elementy gimnastyki, wykonane na ścieżce gimnastycznej- przewrót w przód, przewrót w tył, stanie równoważne, przewrót w przód, przerzut bokiem.</p> <p><u>OCENA PUNKTOWA:</u></p> <p>każdy element punktowany od 1 do 5 pkt, suma punktów daje ocenę tj. 5 elementów po 5 punktów daje 25pkt. + prezencja (dodatkowo 1pkt.): celujący 26-25 pkt, bardzo dobry 24-23 pkt. dobry 22-20 pkt. dostateczny 19-17 pkt. dopuszczający 16-15 pkt. niedostateczny > 14 pkt.</p> <p><u>Układy gimnastyczne indywidualne</u> II sem. z dodatkowymi elementami gimnastycznymi: przerzut bokiem, przerzut w przód, korbet (chłopcy), mostek, przewrót w przód do rozkroku, przewrót w tył do stania na rękach i inne (do wyboru przez uczniów).</p> <p><u>OCENA PUNKTOWA:</u></p> <p>Z uwzględnieniem ilości elementów wykonanych w układzie.</p>

DODATKOWO

GIMNASTYKA

1.	Skok rozkroczny przez kozła (wysokość dobrana do możliwości ucznia)
2.	Skok kuczny przez skrzynię (gratyfikacja wysokości do 5 części)
3.	Skok zawrotny przez skrzynię (gratyfikacja wysokości do 5 części)
4.	Skok odwrotny przez skrzynię (gratyfikacja wysokości do 5 części)
5.	Przewrót w przód przez skrzynię (gratyfikacja wysokości do 5 części)

Ocena za poszczególne skoki + ocena za serie 5-ciu skoków

(ocena= ilości punktów uzyskanych za konkurencje+ suma punktów z konkurencji)

LEKKOATLETYKA

DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
100 m	100 m
400 m	400 m
800 m	1500 m
Skok w dal (technika naturalna)	Skok w dal (technika naturalna)
Pchnięcie kulą 4kg lub 5kg (zależnie od klasy i kategorii wiekowej ucznia)	Pchnięcie kulą 6kg lub 7kg (zależnie od klasy i kategorii wiekowej ucznia)

Ocena za poszczególne konkurencje lekkoatletyczne + ocena z 5-ciu

konkurencji (nie licząc Coopera). (ocena= ilości punktów uzyskanych za konkurencje+ suma punktów z konkurencji)

ATLETYKA TERENOWA (zaliczenie)

- biegi przełajowe,
- marszobiegi terenowe,
- gry i zabawy terenowe,

TEST COOPERA DLA DZIEWCZĄT			
WIEK / OCENA	16	17	18
celujący	3000m	2900m	2800m
bardzo dobry	2900m	2800m	2700m
dobry	2700m	2600m	2500m
dostateczny	2300m	2200m	2100m
dopuszczający	2200m	2100m	2000m
TEST COOPERA DLA CHŁOPCÓW			
WIEK / OCENA	16	17	18
celujący	3200m	3400m	3500m
bardzo dobry	3100m	3300m	3400m
dobry	3000m	3100m	3200m
dostateczny	2900m	3000m	3100m
dopuszczający	2800m	2900m	3000m