

# *Test sprawności przeprowadzony w Gimnazjum nr 1 im. Jerzego Brauna w Dąbrowie Tarnowskiej*

## *„Uczeń sprawny fizycznie”*

Na początku roku szkolnego 2002/2003 w planie mierzenia jakości pracy szkoły znalazł się wskaźnik „uczeń sprawny fizycznie”. Do mierzenia tego wskaźnika stworzyliśmy dla potrzeb naszej szkoły zestaw sprawdzianów, które miały na celu sprawdzenie wszystkich cech motorycznych naszych uczniów.

Zestaw ten zawiera następujące testy - do mierzenia:

- ❖ Szybkości – bieg na 50m (nie dysponujemy bieżnią i bieg krótki możemy sprawdzić na boisku asfaltowym i nie dłuższy).
- ❖ Skoczności – skok wzwyż (na sali gimnastycznej) i skoki zawrotne przez ławeczkę(przez 30s na materacach przeskok w postawie wyprostowanej).
- ❖ Wytrzymałości – bieg przełajowy (dla chłopców około 900m, dla dziewcząt około 700m).
- ❖ Siły – rzut piłką lekarską 3 kg w tył za głowę oraz rzut piłeczką palantową.
- ❖ Koordynacja ruchowa – rzuty do kosz na 1 min. (technika i miejsce rzutu dowolne).

Rozpoczęliśmy sprawdzanie od klas pierwszych. W tym roku testujemy już dwa roczniki według niżej podanych tabel, ułożonych również przez nauczycieli wychowania fizycznego naszej szkoły.

Po przeanalizowaniu wyników I i II półrocza roku szkolnego 2002/2003 doszliśmy do następujących wniosków:

- 1.Ogólna sprawność uczniów klas pierwszych w II półroczu znacznie się poprawiła.
- 2.U dziewcząt w następnym roku należy zwrócić szczególną uwagę na poprawienie siły i wytrzymałości.
- 3.U chłopców należy zwiększyć pracę nad wytrzymałością i szybkością.

Wyniki z pojedynczych części sprawdzianu w poszczególnych klasach nie odbiegają w dużym stopniu od siebie.

Małe rozbieżności spowodowane są różnym stopniem rozwoju fizycznego uczniów, a także zaangażowaniem w wykonywaniu prób. Potwierdzeniem dobrej pracy z uczniami klas I jest ich duży udział w osiągnięciach sportowych szkoły na wszystkich etapach (gminnym, powiatowym i wojewódzkim) zawodów organizowanych przez SZS, MGOSiR oraz DDK w Dąbrowie Tarnowskiej.

## KLASA I

| <i>OCENA</i>      | <i>cel</i> |           | <i>bdb</i> |           | <i>db</i> |           | <i>dst</i> |           | <i>dop</i> |           |
|-------------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
|                   | <i>dz</i>  | <i>ch</i> | <i>dz</i>  | <i>ch</i> | <i>dz</i> | <i>ch</i> | <i>dz</i>  | <i>ch</i> | <i>dz</i>  | <i>ch</i> |
| <b>Próba</b>      | <b>dz</b>  | <b>ch</b> | <b>dz</b>  | <b>ch</b> | <b>dz</b> | <b>ch</b> | <b>dz</b>  | <b>ch</b> | <b>dz</b>  | <b>ch</b> |
| <b>50 m</b>       | 8,1≤       | 7,4≤      | 8,2-8,7    | 7,5-8,0   | 8,8-9,3   | 8,1-8,6   | 9,4-9,9    | 8,7-9,2   | 10,0>      | 9,3>      |
| <b>PP</b>         | 33>        | 48>       | 27-31      | 42-47     | 22-26     | 36-41     | 17-21      | 30-35     | 16<        | 29<       |
| <b>Dł. bieg</b>   | >2,29      | 3,25<     | 2,30-2,40  | 3,26-3,36 | 2,41-2,50 | 3,37-3,46 | 2,51-3,00  | 3,47-3,56 | 3,00>      | 3,57>     |
| <b>PK</b>         | 20>        | 23>       | 15-19      | 18-22     | 10-14     | 13-17     | 6-9        | 8-12      | 5<         | 7<        |
| <b>PL</b>         | 8,10>      | 9,10>     | 7,10-8,00  | 8,10-9,00 | 6,10-7,00 | 7,10-8,00 | 5,10-6,00  | 6,10-7,00 | 5,00<      | 6,00<     |
| <b>Ławeczka</b>   | 50>        | 46>       | 44-49      | 40-45     | 38-43     | 34-39     | 32-37      | 28-33     | 31<        | 27<       |
| <b>Skok wzwyż</b> | 120>       | 130>      | 115        | 125       | 110       | 120       | 105        | 115       | 100<       | 110<      |

## KLASA II

| <i>OCENA</i>      | <i>cel</i> |           | <i>bdb</i> |           | <i>db</i> |           | <i>dst</i> |           | <i>dop</i> |           |
|-------------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
|                   | <i>dz</i>  | <i>ch</i> | <i>dz</i>  | <i>ch</i> | <i>dz</i> | <i>ch</i> | <i>dz</i>  | <i>ch</i> | <i>dz</i>  | <i>ch</i> |
| <b>Próba</b>      | <b>dz</b>  | <b>ch</b> | <b>dz</b>  | <b>ch</b> | <b>dz</b> | <b>ch</b> | <b>dz</b>  | <b>ch</b> | <b>dz</b>  | <b>ch</b> |
| <b>50 m</b>       | 8,0<       | 7,3<      | 8,1-8,6    | 7,4-7,9   | 8,7-9,2   | 8,0-8,5   | 9,3-9,8    | 8,6-9,1   | 9,9>       | 9,2>      |
| <b>PP</b>         | 35>        | 50>       | 29-33      | 44-49     | 24-28     | 38-43     | 19-23      | 32-37     | 18<        | 31<       |
| <b>Dł. bieg</b>   | 2,25<      | 3,20<     | 2,26-2,36  | 3,21-3,30 | 2,37-2,46 | 3,31-3,40 | 2,47-2,56  | 3,41-3,50 | 2,57>      | 3,51>     |
| <b>PK</b>         | 22>        | 25>       | 17-21      | 20-24     | 12-16     | 15-19     | 8-11       | 10-14     | 7<         | 9<        |
| <b>PL</b>         | 8,60>      | 9,60>     | 7,60-8,50  | 8,60-9,50 | 6,60-7,50 | 7,60-8,50 | 5,60-6,50  | 6,60-7,50 | 5,50<      | 6,50<     |
| <b>Ławeczka</b>   | 52>        | 48>       | 46-51      | 42-47     | 40-45     | 36-41     | 34-39      | 30-35     | 33<        | 27<       |
| <b>Skok wzwyż</b> | 125>       | 135>      | 120        | 130       | 115       | 125       | 110        | 120       | 105<       | 115<      |

Wyżej zamieszczone tabele zostały stworzone na podstawie wyników poszczególnych roczników (.....dzieci w kl.I, ..... dzieci w kl.II)

Zestaw testów został tak opracowany, aby mógł być realizowany w warunkach jakie daje nasza szkoła, a także w trudnych warunkach bazowych wielu szkół w Polsce.

Po roku realizacji możemy stwierdzić, że większość prób zawartych w teście sprawia uczniom przyjemność, pobudza do rywalizacji między sobą oraz do osiągania coraz lepszych wyników nie tylko dla uzyskania wysokiej oceny, ale także dla bicia rekordów szkoły, a co najważniejsze dla podnoszenia swojej sprawności fizycznej.

Próby zawarte w teście zostały tak dobrane, aby każdy uczeń mógł wykazać się bez względu na swoje warunki fizyczne np. rzut do kosza preferuje uczniów dobrze skoordynowanych, rzut piłką lekarską uczniów silnych, skoki przez ławeczkę – wytrzymałych.

Przed każdą próbą uczniowi przypominamy jego poprzedni wynik, a całej klasie wynik rekordowy szkoły. Wśród uczniów nawet tych najsłabszych zauważa się chęć bicia własnych rekordów i dążenie do coraz lepszych wyników.

Jak wynika z tabel uczeń wykonujący sumiennie daną próbę nie może otrzymać oceny niższej niż dopuszczająca.

Opracowali:

mgr Andrzej Soja

mgr Beata Chmielewska

mgr Renata Świątkowska-Wrona