



Zestaw narzędzi testujących dla edukacji „wychowanie fizyczne” KLASA 1



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



ĆWICZENIA W PARACH

Zadanie 1.

Para uczniów trzyma balon i razem go niosąc idą bokiem do pachołka, okrążają go, wracają i przekazują balon następnej parze.

Zadanie 2.

Jedno dziecko turla piłkę do drugiego stojącego na przeciwno.

Zadanie 3.

Jedno dziecko ma zawiązane oczy, a drugie prowadzi je za rękę między kolejno ustawionymi pachołkami.

Zadanie 4.

Dzieci trzymają się za ręce i robią wspólnie 5 przysiadów.

Zadanie 5.

Dzieci trzymają się za ręce i dotykają się prawymi stopami 3 razy, apotem tak samo lewymi stopami.

Zadanie 6.

Dzieci opierają się o siebie plecami i nie rozłączając się robią 5 przysiadów.

Zadanie 7.

Jedno dziecko skacze na jednej nodze dookoła drugiego dziecka. Dziecko, które stoi podskakuje w miejscu, a potem się zamieniają się.

Nacobezu:

2. nie upuszczasz balonu przez całą poprawnie wykonaną trasę,
3. dokładnie turlasz piłkę do partnera,
4. ostrożnie prowadzisz kolegę,
5. poprawnie omijasz pachołki mając zawiązane oczy,
6. wykonujesz 5 przysiadów nie puszczając rąk kolegi,
7. dotykasz 3 razy swoją prawą stopą prawą stopę kolegi nie puszczając jego rąk,
8. dotykasz 3 razy swoją lewą stopą lewą stopę kolegi nie puszczając jego rąk,





9. opierając się o plecy kolegi wykonujecie razem 5 przysiadów,
10. bez utraty równowagi skaczysz na jednej nodze wokół kolegi,
11. podskakujesz w miejscu, gdy druga osoba skacze wokół ciebie,

KARTA OCENY / OBSERWACJI UCZNIA

Janku, Zosiu...

nie upuszczasz balonu przez całą poprawnie wykonaną trasę,	
dokładnie turlasz piłkę do partnera,	
ostrożnie prowadzisz kolegę,	
poprawnie omijasz pachołki mając zawiązane oczy,	
wykonujesz 5 przysiadów nie puszczając ręk kolegi,	
dotykasz 3 razy swoją prawą stopą prawą stopę kolegi nie puszczając jego ręk,	
dotykasz 3 razy swoją lewą stopą lewą stopę kolegi nie puszczając jego ręk,	
opierając się o plecy kolegi wykonujecie razem 5 przysiadów,	
bez utraty równowagi skaczysz na jednej nodze wokół kolegi,	
podskakujesz w miejscu, gdy druga osoba skacze wokół ciebie,	

Nauczyciel stosuje skalę *, **, ***, propozycja oceniania według skali procentowej

Proponowana skala ocen:

* - zadanie wykonane od 15 do 40%



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





** - zadanie wykonane od 41 do 69%

*** - zadanie wykonane od 70 do 100%



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





POTYCZKI SPORTOWE MIĘDZY DWIEMA GRUPAMI (liczy się czas , zachowania „fair play” i precyzja wykonania)

Zadanie 1.

Przyciśnij brodą woreczek do klatki piersiowej i biegnij do pachołka, zawróć i przekaz woreczek następnej osobie.

Zadanie 2.

Idź ostrożnie z woreczkiem na głowę, okrąż pachołek, wróć i przekaz woreczek następnej osobie.

Zadanie 3.

Raczki do przodu do pachołka, a powrót biegiem.

Zadanie 4.

Koźluj piłkę do pachołka lewą ręką , a z powrotem prawą.

Zadanie 5.

Zmierzaj do pachołka wykonując trzy kroki do przodu i jeden do tyłu. Wracaj biegiem.

Zadanie 6.

Biegnij slalomem między pachołkami trzymając dwie piłki.

Zadanie 7.

Biegnij z szarfą i załóż ją na pachołek stojący w połowie trasy, biegnij do końcowego pachołka, okrąż go, w drodze powrotnej zdejmij szarfę z pachołka i przekaz go następnej osobie.

Nacobezu:

12. biegniesz ostrożnie z przyciśniętym do klatki piersiowej woreczkiem i wykonujesz poprawnie trasę,
13. idziesz ostrożnie z woreczkiem na głowie, pilnujesz żeby nie spadł, poprawnie pokonujesz trasę,
14. wykonujesz raczki przodem do pachołka,
15. koźlujesz piłkę prawą ręką,
16. koźlujesz piłkę lewą ręką,





17. pokonujesz trasę do pachołka idąc trzy kroki do przodu i jeden do tyłu,
18. biegiesz slalomem między pachołkami i pilnujesz aby nie wypadła żadna piłka,
19. poprawnie zakładasz szarfę na pachołek,
20. poprawnie zdejmujesz szarfę z pachołka,
21. umiesz współpracować w grupie,
22. stosujesz zasady „fair play” ,
23. dbasz o skończone i precyzyjne wykonanie zadania,

KARTA OCENY / OBSERWACJI UCZNIA

Janku, Zosiu...

1. biegiesz ostrożnie z przyciśniętym do klatki piersiowej woreczkiem i wykonujesz poprawnie trasę,	
2. idziesz ostrożnie z woreczkiem na głowie, pilnujesz żeby nie spadł, poprawnie pokonujesz trasę,	
3. wykonujesz raczki przodem do pachołka,	
4. kozłujesz piłkę prawą ręką,	
5. kozłujesz piłkę lewą ręką,	
6. pokonujesz trasę do pachołka idąc trzy kroki do przodu i jeden do tyłu,	
7. biegiesz slalomem między pachołkami i pilnujesz aby nie wypadła żadna piłka,	
8. poprawnie zakładasz szarfę na pachołek,	
9. poprawnie zdejmujesz szarfę z pachołka,	
10. umiesz współpracować w grupie,	



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





11. stosujesz zasady „fair play” ,	
12. dbasz o skończone i precyzyjne wykonanie zadania,	

Nauczyciel stosuje skalę *, **, ***, propozycja oceniania według skali procentowej

Proponowana skala ocen:

* - zadanie wykonane od 15 do 40%

** - zadanie wykonane od 41 do 69%

*** - zadanie wykonane od 70 do 100%



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





MINI OLIMPIADA

Dzielimy klasę na zespoły 4-5 osobowe (możemy zaprosić też inne klasy pierwsze do zabawy). Każda drużyna pracuje przy jednym ze stanowisk, a na dźwięk gwizdka zamieniają się stanowiskami. Całą olimpiadę wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej odznak.

Propozycje stanowisk:

1. Rzut butem na odległość

Rysujemy na boisku linię startu lub zaznaczamy ją szarżą. Dziecko staje na linii startu i lekko zdejmuje but z nogi. Potem musi machnąć energicznie nogą, tak aby jego but poleciał w powietrze. Wygrywa to dziecko z drużyny, którego but poleci najdalej. Otrzymuje wtedy odznakę „króla latających butów”.

2. Woda precyzja

Zabawa drużynowa dla dwóch grup. Będą potrzebne dla każdej grupy po dwa wiaderka i gąbka. Grupy stoją równolegle do siebie. Rysujemy linię startu (zaznaczamy ją szarżą lub rozłożoną skakanką). Pełne wiadro wody stawiamy kilkanaście kroków od linii startu. Puste wiaderko stawiamy na linii startu. Drużyna ustawia się na starcie jedno za drugim. Pierwsza osoba z drużyny staje na starcie i dostaje gąbkę. Jego zadaniem będzie wystartowanie, przebiegnięcie do pełnego wiadra z wodą, zanurzenie gąbki z wodą i przebiegnięcie z powrotem toru. Potem dziecko wyciska wodę z gąbki do pustego wiadra i przekazuje ją do kolejnej osoby z drużyny. Wygrywa ta drużyna, która przeniesie więcej wody w czasie 2 minut. Drużyna, która wygra otrzymuje odznakę „Mokrej gąbki”

3. Jednonogi bieg

Nauczyciel łączy szarżą po jednej nodze pary dzieci. Para stoi na linii startu, na wyznaczony dźwięk startują i muszą obieć postawiony kilometrów od startu pacholek. Przekazują szarżę następnej parze, która łączy sobie nogi i biegnie tą samą trasą co poprzednicy. Która drużyna pierwsza wykona zadanie otrzyma odznakę „Jednonogiego biegacza”

4. Bieg kelnera

Potrzebne będą plastikowe lub papierowe talerzyki oraz piłeczka do tenisa stołowego dla każdej z drużyny. Na linii startu-mety ustawiają się zawodnicy, a pierwszy zawodnik z każdej drużyny trzyma w dłoni talerzyk, a na nim położoną piłeczkę. Na sygnał start zawodnicy biegną do wyznaczonego punktu i zwracają. Przekazują talerzyk z piłeczką kolejnej osobie i rusza ona do biegu tą samą trasą co poprzednik. Upuszczenie piłeczki powoduje konieczność powrotu do linii startu i ponowne rozpoczęcie biegu. Wygrywa drużyna, której zawodnicy ukończą pierwszy bieg z piłeczką i otrzymuje odznakę „Super kelnera”





5. Żywe literki

Drużyna losuje, zapisane wcześniej przez nauczyciela na karteczkach literki. Na sygnał start grupa musi ustawić się na kształt wylosowanej literki bez ustnego porozumiewania się. Mają na to wyznaczony czas, np. 20 sekund. Wygrywa ta drużyna, która ustawi najwięcej literek i otrzymuje odznakę „Mistrza alfabetu”

6. Wyścig z arbuzem/melonem

Do zabawy potrzebny jest arbuz lub melon oraz naturalne miotły lub duże szczotki na kiju. Zawodnicy stają na linii startu-mety, a po usłyszeniu słowa start każdy zawodnik za pomocą miotły turla arbuza do mety. Kto pierwszy dotrze z arbuzem na metę zdobywa punkt dla swojej drużyny, a arbuza przejmują kolejni zawodnicy. Drużyna, która wygra otrzymuje odznakę „Arbuza roku”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

