



Zestaw narzędzi testujących dla edukacji „wychowanie fizyczne” KLASA 2



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



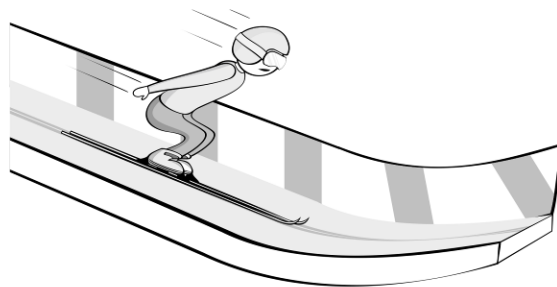
- Wymień 5 dyscyplin sportowych, w których używa się piłki.

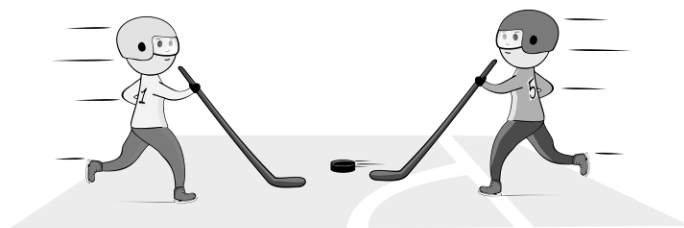
1) _____	4) _____
_____	_____
2) _____	5) _____
_____	_____
3) _____	



- Podpisz rysunki nazwami dyscyplin sportowych, które uprawia się zimą.









Imię
Nazwisko

skoki narciarskie, narciarstwo biegowe, hokej, łyżwiarstwo figurowe



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

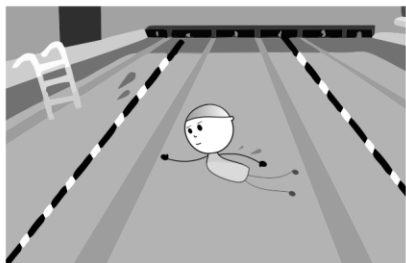


UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

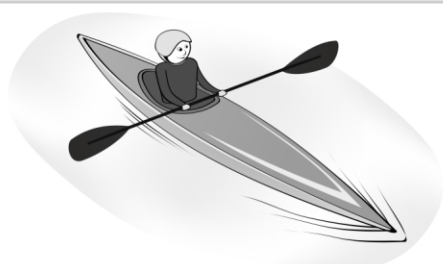


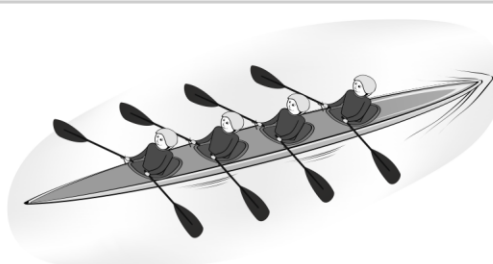


- Dopasuj nazwy sportów do rysunków.









pływanie, kajakarstwo, wioślarstwo, surfing

- Wymień sporty, które można uprawiać bez względu na porę roku.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY




☐

- Narysuj jaką dyscyplinę sportu uprawiasz lub chciałbyś uprawiać.

Imię
Nazwisko

☐

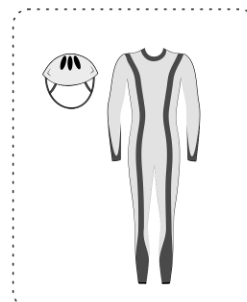
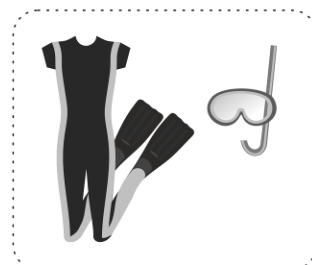
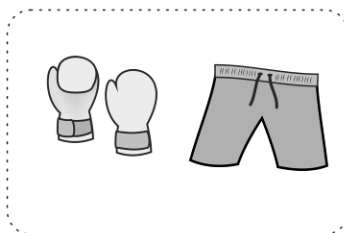
- Dopasuj strój i przedmioty sportowe do odpowiedniej dyscypliny.

a) kolarstwo

b) pływanie

c) piłka nożna

d) boks



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Zajęcia ruchowe z balonem

Przygotuj:

- balon

Po rozgrzewce, każde dziecko otrzymuje swój balon. Mogą to być balony w różnych kolorach, tak aby każde dziecko miało swój własny kolor.

Ważne jest dokładne wykonywanie kolejnych zadań, bez pośpiechu, bez upuszczania balonu.

Ćwiczenie 1.

Trzymamy balon przed sobą na wyprostowanych rękach i wykonujemy 10 przysiadów.

Ćwiczenie 2.

Trzymamy balon dwiema rękami nad głową i wykonujemy skłony boczne po 10 na prawo i lewo (na przemian).

Ćwiczenie 3.

Odbijamy balon rękoma w górę (uważamy, żeby balon nie spadł) 10 odbić.

Ćwiczenie 4.

Odbijamy balon głową w górę (uważamy, żeby balon nie spadł) 5 odbić.

Ćwiczenie 5.

Trzymamy balon w rękach i wykonujemy skoki małe i duże „piłeczki” (1-3 małe wyskoki i 4-ty duży wyskok).



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Ćwiczenie 6.**

Trzymamy balon kolanami i wykonujemy skoki małe i duże „piłeczki” (1-3 małe wyskoki i 4-ty duży wyskok).

Ćwiczenie 7.

Leżąc na plecach podbijamy balonik do góry rękami (15-20 odbić).

Ćwiczenie 8.

Leżąc na plecach wkładamy balon między kostki nóg i 5 razy podnosimy do góry.

Dzielimy klasę na 2 grupy, ustawiamy w rzędach na linii startu.
Wygrywa ta grupa, która pierwsza skończy.

Ćwiczenie 9.

Dziecko biegnie z balonem do pachołka i z powrotem trzymając balon obiema rękami na głowie.

Ćwiczenie 10.

Dzieci biegną z balonem po torze przeszkód (ławka postawiona wzdłuż i po niej trzeba przejść).

Ćwiczenie 11.

Dzieci biegną slalomem między pachołkami trzymając balony (pod pachami po 1 balonie), nie można upuścić żadnego balonu.

Zakończenie rywalizacji, gratulacje zwycięzcom!





Poćwicz proste układy taneczne na określonej powierzchni

Przygotuj:

- 1 kartkę gazety dla 1 osoby
- 2 kartki gazety dla pary



Każde z dzieci otrzymuje 2 kartki dużej gazety i ustawia się na niej. Nie można wychodzić poza gazetę i nie można jej porwać. Ćwiczymy uważnie i delikatnie.

Ćwiczenie 1.

Wymachy rąk w przód i w tył na przemian 30 razy.

Ćwiczenie 2.

Krążenia głowy wokół szyi 5 razy w jedną i 5 razy w drugą.

Ćwiczenie 3.

10 skłonów w przód.

Ćwiczenie 4.

Łapiemy się za biodra i po 10 skłonów na boki.

Ćwiczenie 5.

Krążenie tułowia 5 razy w jedną stronę, 5 razy w drugą.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ORE
OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Ćwiczenie 6.**

Obrót na gazecie raz w jedną, raz w drugą stronę - powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie 7.

Podskok w miejscu małe i duże „piłeczki”.

Ćwiczenie 8.

Ćwiczenie taneczne według własnego pomysłu do muzyki (2 minuty na gazecie).

Rozkładamy gazetę (2 kartki duże), dobieramy się w pary.

Ćwiczenie 9.

Pary w rytmie muzyki wykonują obroty w prawo i w lewo, wykonują wymachy, skłony, podskoki (2 minuty).

Ćwiczenie 10.

Pary w rytmie muzyki wykonują różne figury na 1 kartce.

Ćwiczenia mają na celu ćwiczenie delikatności tak jak w tańcu, wyczucia, równowagi, odpowiedzialności i współpracy.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

