



Zestaw narzędzi testujących dla edukacji „wychowanie fizyczne” KLASA 3



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Zadanie 1. Napisz nazwy sprzętów sportowych, z których korzystasz podczas zajęć w-f:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Imię
Nazwisko

Zadanie 2. Wypisz cztery zasady, których należy przestrzegać podczas gier zespołowych:

2.

1.

3.

4.

Zadanie 3. Wypisz sześć ćwiczeń, które powinno się wykonać podczas rozgrzewki:

.....

.....

.....

.....



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Zadanie 4. Otocz pętlą i wypisz – zabawy i gry podwórkowe:

grać w warcaby

grać w piłkę

puszczać latawce

grać w gumę

grać w klasy

grać na komputerze

budować zamek z klocków

.....

.....

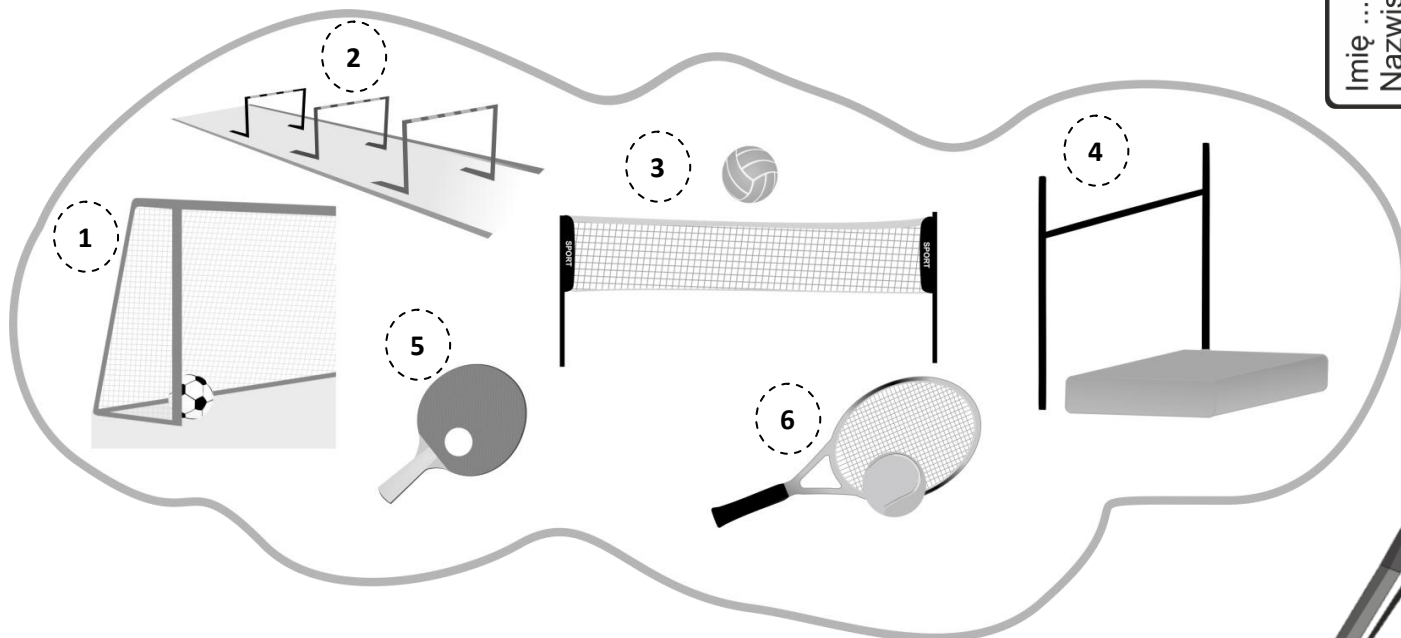
.....

.....

.....

.....

Zadanie 5. W jakich dyscyplinach wykorzystywany jest przedstawiany na ilustracjach sprzęt:



Imię
Nazwisko

Zanotuj odpowiedzi:

1.

4.

2.

5.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





3.

6.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Zadanie 6. Wymyśl i wypisz 6 ćwiczeń, które możesz zaproponować do wspólnych ćwiczeń:

1.

2.

3.

6.

5.

4.

Imię
Nazwisko



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Zadanie 1.**

Klasę dzielimy na dwa zespoły.

Nauczyciel podaje zespołom linę z zaznaczonym środkiem i na sygnał nauczyciela uczniowie przeciągają linę. Wygrywa zespół, który przeciągnie przeciwnika na swoją stronę.

Zadanie 2.

Skakanie zespołów przez linę.

Dwie osoby spoza zespołu kręcą liną. W czasie kręcenia podchodzi pod linę pierwsza osoba, potem druga osoba, trzecia osoba, itd. Chodzi o to, żeby jak najwięcej osób z zespołu równocześnie przeskakiwało nad liną przez jak najdłuższy czas (punkt otrzymuje ten zespół, który dłużej skakał przez linę bez skuszenia).

Zadanie 3.

Każdy zespół otrzymuje własną linę (długość 4 m).

Wszyscy w równych odstępach ustawiają się wzdłuż liny, trzymając ją w ręku. Pół metra liny zwisa na końcach tworząc tzw. OGON. Zespoły ustawiają się na lini prostej na przeciw siebie. Zadanie polega na złapaniu ogona drużyny przeciwnej.

Zadanie 4.

Przed każdym z dwóch zespołów położone są liny o jednakowych długościach (początek liny 2 m od pierwszej osoby z zespołu). Zadanie polega na tym, żeby przejść jak najszybciej po linie jak po równoważni (nie można z niej spaść). Wygrywa zespół, który jako pierwszy wykona zadanie.



**Zadanie 5.**

Rywalizacja dwóch zespołów na czas.

Każda z osób musi wykonać następujące ćwiczenie: linę rozciągniętą w linii prostej należy zwinąć na podłodze w ślimak, zaczynając od końca liny leżącego bliżej zespołów, następnie przebiec około 5m do pachołka i wrócić do pachołka, gdzie zwinięta jest lina. Wyprostować ją i rozłożyć w linii prostej, a potem wrócić na koniec kolejki swojej drużyny.

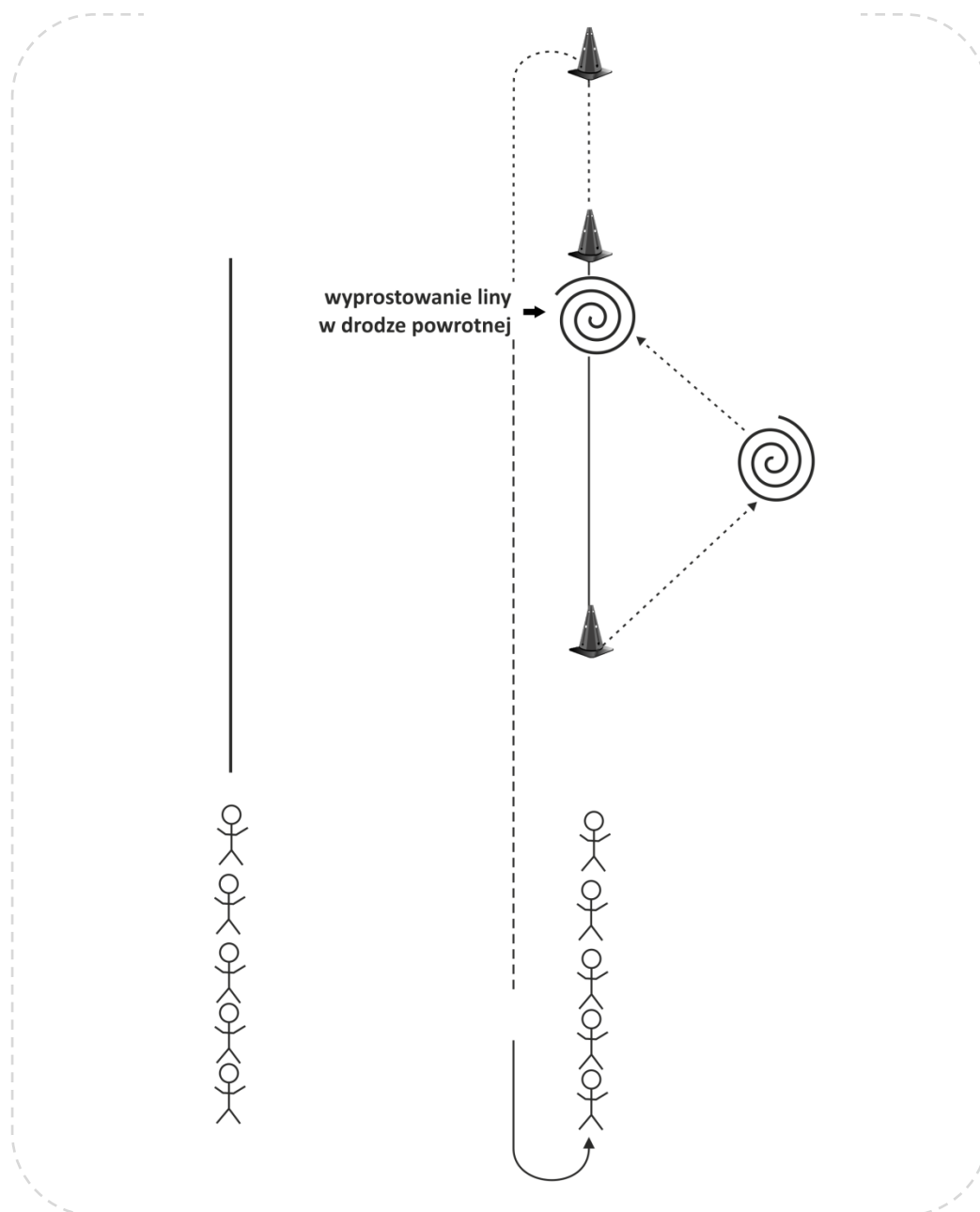


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ORE
OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Zabawy ze skakanką

Zadanie 1.

Zadanie polega na wykonaniu 30 przeskoków przez skakankę obunóż (nie jest ważny czas, ważne jest wykonaie ćwiczenia dokładnie).

Zadanie 2.

Zadanie polega na wykonaniu przeskoków przez skakankę na jednej nodze. Najpierw 15 przeskoków na prawej nodze, a potem 15 przeskoków na lewej nodze. W wykonaniu ćwiczenia należy zachęcać uczniów do wytrwałości, a nie do szybkiego wykonania ćwiczenia.

Zadanie 3.

Nogi należy skrzyżować i wykonywać 30 przeskoków przez skakankę ze skrzyżowanymi nogami. Jeśli uczeń skusi nie zaczyna zadania od nowa, ale nie liczy tylko tego skoku, na którym skusił.

Zadanie 4.

Składamy skakankę na pół i wykonując po podłodze ruch kolisty wykonujemy 30 przeskoków w pozycji skłonu.

Zadanie 5.

Wykonujemy 30 przeskoków przez skakankę obunóż. Skakankę należy kręcić do tyłu.

Zadanie 6.

Wykonujemy po 15 przeskoków na prawej i na lewej nodze na zmianę, kręcąc skakankę do tyłu. Nie jest to ćwiczenie na czas, ale należy je wykonać do końca, nie licząc przeskoku, na którym dziecko skusiło.



**Zadanie 7.**

- a) Wykonujemy 10 przeskoków przez skakankę obunóż, a następnie rzucamy skakankę za siebie i nie oglądając się zgadujemy ile jest stóp do skakanki w linii prostej. Odwracamy się i liczymy stopy stawiając jedną za drugą.
- b) Wykonujemy 10 przeskoków przez skakankę na jednej nodze, a następnie rzucamy skakankę za siebie i nie oglądając się zgadujemy ile jest małych kroków do skakanki w linii prostej. Odwracamy się i liczymy kroki (robiąc osobiście).
- c) Wykonujemy 10 przeskoków przez skakankę na nogach skrzyżowanych, rzucamy skakankę i zgadujemy ile jest dużych kroków i małych stopek.

