

**Propozycje standardów osiągnięć
i ocen sprawności fizycznej
opracowane na bazie dokumentacji
przeprowadzonych prób i testów
dla młodzieży**



Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego

Piła, 2009 rok

Wstęp

W poniższym opracowaniu przedstawiamy najpopularniejsze próby sprawności fizycznej stosowane w szkole, a także te, które z powodzeniem uczeń może przeprowadzić w domu, w czasie wolnym, ze swoimi najbliższymi niezależnie od lekcji wychowania fizycznego.

Dla każdej próby opracowaliśmy standardy (normy), którym przyporządkowałam oceny wystawiane w szkole.

Załączone testy (próby) kontrolne mogą pełnić dwojaką funkcję:

- jako narzędzia pomiaru postępów w układzie zamkniętym, wewnątrzsobniczym (uczeń: wczoraj- dziś- jutro), gdzie znajomość prostych metod kontrolowania zmian sprawności, jakie zachodzą w toku treningu, pozwala w miarę obiektywnie ocenić wartość osiągniętych efektów. Ponadto systematyczna kontrola zwielokrotnia motywację do ćwiczeń.
- jako metody „przymierzania się” do standardów. Ta funkcja zawiera w sobie pewne elementy współzawodnictwa. Konieczna jest tu rozważa, samokrytycyzm i świadomość tego, że standardy mają sens wyłącznie statystyczny. W rzeczywistości każdy człowiek jest inny i trwałe odchylenie od normy (na skutek takiej czy innej nietypowości) nie powinno frustrować ani uruchamiać ambicji, która prowadziłaby do utraty zdrowia lub rozczarowania.

Dlatego mocniej podkreśla się pierwszą z wymienionych funkcji i zaleca się ją do powszechnego stosowania. Druga ma wartość względną, wtórną: trzeba jej używać krytycznie i tylko wtedy, gdy nie ma przeciwwskazań, a są wszelkie warunki do podciągania się do norm, różnego zresztą szczebla. Obydwie metody mobilizują w gruncie rzeczy do tego samego: do wytrwałej pracy nad sobą, a jedyna różnica tkwi w punkcie odniesienia. Podstawą do interpretowania wyników prób – testów są tabele norm (standardów). Wieloletnie kompletowanie dokumentacji z testów sprawnościowych przeprowadzonych na zajęciach dało mi podstawę do opracowania standardów osiągnięć dla konkretnej populacji (młodzieży I LO), w warunkach dla niej właściwych. Zależało nam bardzo, aby wyniki testów oceniane według tych standardów powodowały zwiększenie motywacji u uczniów i rozwijały chęć samokontroli i samooceny postępu sprawności fizycznej, a także aktywizowały młodzież do pracy nad swoim rozwojem. Przygotowane przez nas standardy mogą być materiałem pomocniczym i uzupełniającym w pracy nauczycieli wychowania fizycznego jednocześnie są instrumentem dostosowanym do warunków charakterystycznych dla mojej szkoły.

BIEGI KRÓTKIE

BIEG NA DYSTANSIE 100m oraz 400m (w sek i min)

Sposób wykonania: Po usłyszeniu sygnału startowego uczeń musi ze startu niskiego z jak największą prędkością przebyć dystans 100 m.

Wynik: z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 0,1 s liczy się czas lepszy.

Uwagi: Bieg odbywa się pojedynczo lub w parach o wyrównanym poziomie sportowym.

Dziewczęta (100m) sek

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	od 23 ↑	23-19	19-17	17 - 16	16 – 15	do 15 ↓

Chłopcy (100m) sek

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	od 20 ↑	20-16	16-14	14-13	13-12	do 12 ↓

Dziewczęta (400m) min

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	od 1:40 ↑	1:40-1:35	1:35-1:30	1:30-1:25	1:25-1:20	do 1:20 ↓

Chłopcy (400m) min

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	od 1:20 ↑	1:20-1:15	1:15-1:10	1:10-1:05	1:05-1:00	do 1:00 ↓

BIEGI ŚREDNIE

BIEG NA DYSTANSIE 800m (dz) oraz 1000m (ch) (w min)

Sposób wykonania: samodzielnie lub w grupie uczniowie stają po komendzie „na miejsca” w pozycji wykrocznej przed linią startową (tzw. start wysoki) i na sygnał biegną wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie.

Wynik: uzyskany czas biegu zapisuje się z dokładnością do 1 sek.

Dziewczęta (800m) min

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	od 4:00 ↑	4:00-3:45	3:45-3:30	3:30-3:15	3:15-3:00	do 3:00 ↓

Chłopcy (1000m) min

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	od 4:00 ↑	4:00-3:45	3:45-3:30	3:30-3:15	3:15-3:00	do 3:00 ↓

SIŁA

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG – TYŁEM (w m)

Sposób wykonania: Uczeń staje tyłem przed linią rzutów w małym rozkroku o stopach równoległych. Piłkę trzyma oburącz. Z tej pozycji wykonuje jak najdalszy rzut oburącz w tył ponad głowę.. Po wykonaniu rzutu nie może przekroczyć linii wyrzutu.

Wynik: z trzech ocenianych rzutów zapisywany jest najlepszy.

Uwagi: przed rzutem uczeń może wykonać dwa zamachy przygotowawcze oraz dwa rzuty próbne.

Dziewczęta

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	do 6.0 ↓	6.0 –7.0	7.0 –8.0	8.0–9.0	9:0–10	od 10 ↑

Chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	do 7.0 ↓	7.0 –9.0	9.0 –10.0	10.0–11.0	11.0–12.0	od 12.0 ↑

ZWIS NA UGIĘTYCH RĘKACH (w sek)

Sposób wykonania: uczennica staje na podłożu i chwyta drążek nachwytem tak aby ręce były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem. Gdy znajdzie się w tej pozycji, mierzący czas daje sygnał uruchamiając stoper a ćwicząca zwisa na ugiętych rękach tak długo jak może bez kontaktu z podłożem. Próba kończy się gdy oprze brodę o drążek lub broda znajdzie się poniżej drążka.

Wynik: mierzy się czas w sekundach.

Dziewczęta

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	0-2	2 - 4	4 - 12	12 - 22	22 - 35	Od 35

ZWIS NA DRAŻKU (ilość razy)

Sposób wykonania: Uczeń chwyta drążek nachwytem na szerokości barków (z podskoku) i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znajdowała się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy ile może.

Wynik: liczba podciągnięć. Próbę wykonuje się jeden raz.

Chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	1-2	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12	Od 13

PCHNIĘCIE KULĄ (w cm)

Sposób wykonania: Uczeń wypycha kulę jednorącz z koła o średnicy 2,135 m. Dziewczeta pchają kulą o masie 4 kg, chłopcy 5 kg. Kula przed wypchnięciem musi mieć kontakt z szyją zawodnika. Po wykonaniu pchnięcia uczeń musi opuścić koło jego tylną częścią, w przeciwnym wypadku pchnięcie nie zostanie uznane. Ponadto kula musi paść w obszar wycinka koła o kącie 34.92 stopni. Odległość mierzy się wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła i ślad kuli, od wewnętrznej krawędzi progu do najbliższej krawędzi śladu.

Wynik: mierzy się najdłuższe pchnięcie.

Dziewczeta

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	do 3.0 ↓	3.0 –3.50	3.50–4.50	4.50–5.50	5.50–7.0	od 7 ↑

Chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	do 7.0 ↓	7.0–7.50	7.50–8.0	8.0–8.50	8.50–9.0	od 9 ↑

SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

SIADY Z LEŻENIA W CZASIE 30 s.

Sposób wykonania: z leżenia na ławeczce ukośnej na siłowni lub na materacu z pomocą współwiczającego w ciągu 30 s uczeń wykonuje siady bez pomocy rąk, każdorazowo wracając do pozycji leżącej dotykając plecami podłóża.

Wynik: liczba poprawnie wykonanych siadów w czasie 30 sekund.

Dziewczęta

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 10	11 - 14	15 -19	20 - 24	25 - 29	Od 30

Chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 15	16 - 20	21 - 26	27 - 31	32 - 36	Od 37

SKOCZNOŚĆ

SKOK W DAL Z MIEJSCA – (w cm)

Sposób wykonania: Uczeń staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) i z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, wykonuje wymach rąk w przód odbijając się jednocześnie energicznie od podłóża skacze jak najdalej.

Wynik: z trzech wykonanych skoków ocenia się najdłuższy.

Dziewczęta

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 120↓	120-140	140-170	170-190	190-205	Od 205↑

Chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 150↓	150-170	170-190	190-210	210-240	Od 240↑

SKOK W DAL Z ROZBIEGU – (w cm)

Sposób wykonania: Z dowolnie długiego rozbiegu uczeń wykonuje dwa skoki próbne oraz trzy mierzone, starając wybić się z belki nie naruszając piasku usypanego przy jej dalszej krawędzi.

Wynik : zapisywany jest najlepszy uzyskany rezultat z dokładnością do 1 cm.

Dziewczęta

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 274↓	275-314	315-354	355-399	400-429	Od 430↑

Chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 334↓	335-374	375-419	420-459	460-509	Od 510↑

SKOK WZWYŻ – (w cm)

Sposób wykonania: Z dowolnie długiego rozbiegu uczeń wykonuje skok polegająca na odbiciu się i przeniesieniu całego ciała ponad poprzeczką zawieszoną na pionowych stojakach. Uczniowie mają trzy próby na pokonanie danej wysokości. Trzy kolejne nieudane próby eliminują z konkursu.

Wynik: ocenia się jak najwyżej wykonany skok.

Dziewczęta

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 80↓	80-90	90-100	100-110	110-120	Od 120↑

Chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III	Do 110↓	110-120	120-130	130-140	140-150	Od 150↑

GIBKOŚĆ

SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD

Sposób wykonania: Uczeń staje prosto. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji wykonuje jak najgłębszy skłon w przód, tak aby dosięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu trzeba wytrzymać przez 3 sekundy.

Wynik: zapisujemy lepszy wynik z dwóch kolejnych skłonów.

Dziewczęta i chłopcy

KLASA	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
I-III		Dotknąć palcami grzbietowej części stopy	Dotknąć palcami palców u stóp	Dotknąć czubkami palców obu rąk podłogi	Dotknąć całymi dłońmi podłogi	Dotknąć kolan czołem

Normy klasyfikacji poziomu sprawności fizycznej

Dziewczęta

Nazwa próby	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
Piłka siatkowa Odbicia SG i SD	W zależności od techniki wykonania					
Piłka siatkowa Zagrywka górna	1	2	3	4	5	6
Piłka koszykowa Rzuty osobiste 10 rzutów	1	2	3	4	5	6-10
Piłka koszykowa kożłowanie	W zależności od techniki wykonania					
Piłka koszykowa Dwutakty z P i L strony	W zależności od techniki wykonania					
Piłka koszykowa Rzuty z 5 pozycji (45 sek)	1	2	3	4	5	6
Piłka ręczna Rzuty na bramkę	W zależności od techniki wykonania					
Bieg po kopercie (3 razy) sek	Od 30↑	35-30	30-28	28-26	26-25	Do 25↓
Bieg wahadłowy (4x10m) sek	Od 18↑	18-15	15-14	14-13	13-12	Do 12↓
Gimnastyka Przewroty w P i T	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Stanie na głowie i rękach	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Piramidy dwójkowe	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Układy wolne	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Wymyk, odmyk na drażku	W zależności od techniki wykonania					

Chłopcy

Nazwa próby	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ DOP	DOP	DST	DOBRY	B.DOBRY	CEL
Piłka siatkowa Odbicia SG i SD	W zależności od techniki wykonania					
Piłka siatkowa Zagrywka górna	1	2	3	4	5	6
Piłka koszykowa Rzuty osobiste 10 rzutów	1	2	3	4	5	6-10
Piłka koszykowa koźlowanie	W zależności od techniki wykonania					
Piłka koszykowa Dwutakty z P i L strony	W zależności od techniki wykonania					
Piłka koszykowa Rzuty z 5 pozycji (45 sek)	1	2	3	4	5	6
Piłka ręczna Rzuty na bramkę	W zależności od techniki wykonania					
Bieg po kopercie (3 razy) sek	Od 31↑	31-27	27-25	25-23	23-22	Do 22↓
Bieg wahadłowy (6x10m) sek	Od 22↑	22-20	20-18	18-17	17-16	Do 16↓
Gimnastyka Przewroty w P i T	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Stanie na głowie i rękach	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Piramidy dwójkowe	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Układy wolne	W zależności od techniki wykonania					
Gimnastyka Wymyk, odmyk na drążku	W zależności od techniki wykonania					