

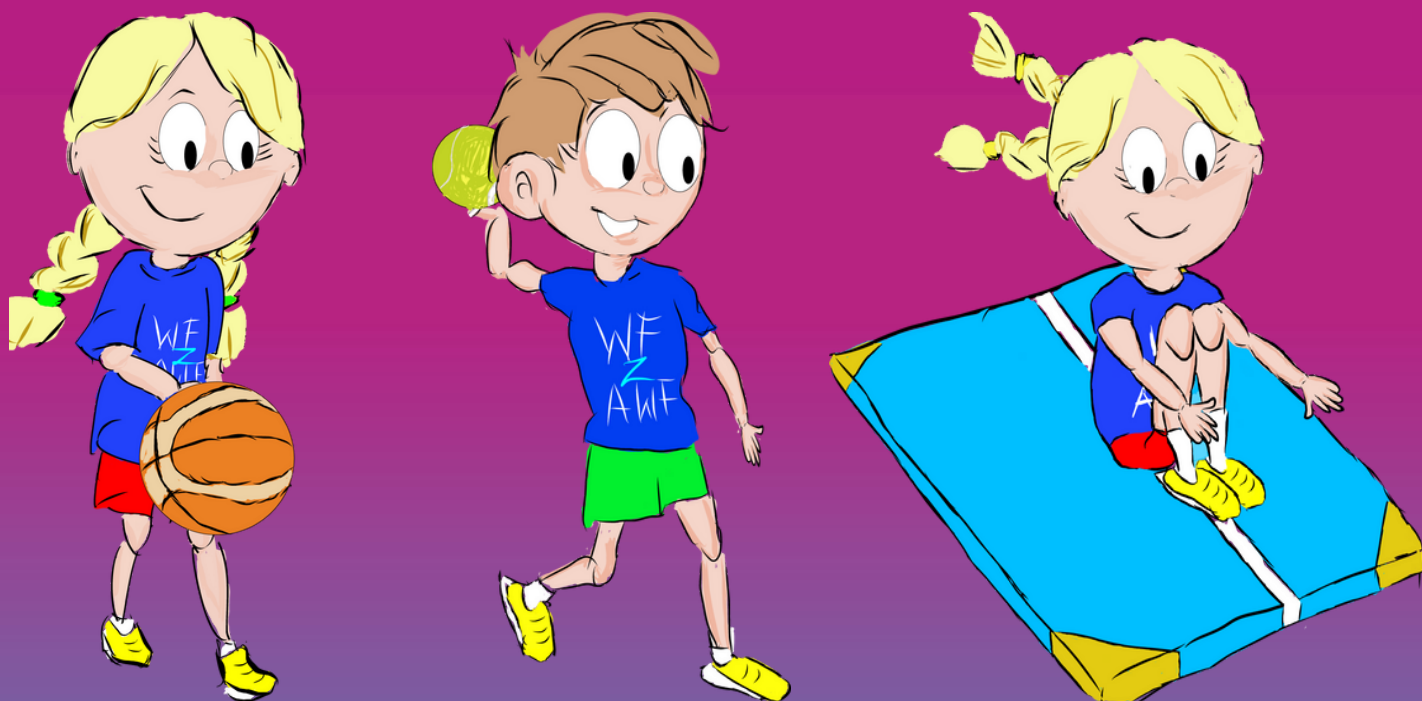


# TEST FUNDAMENTALNYCH UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

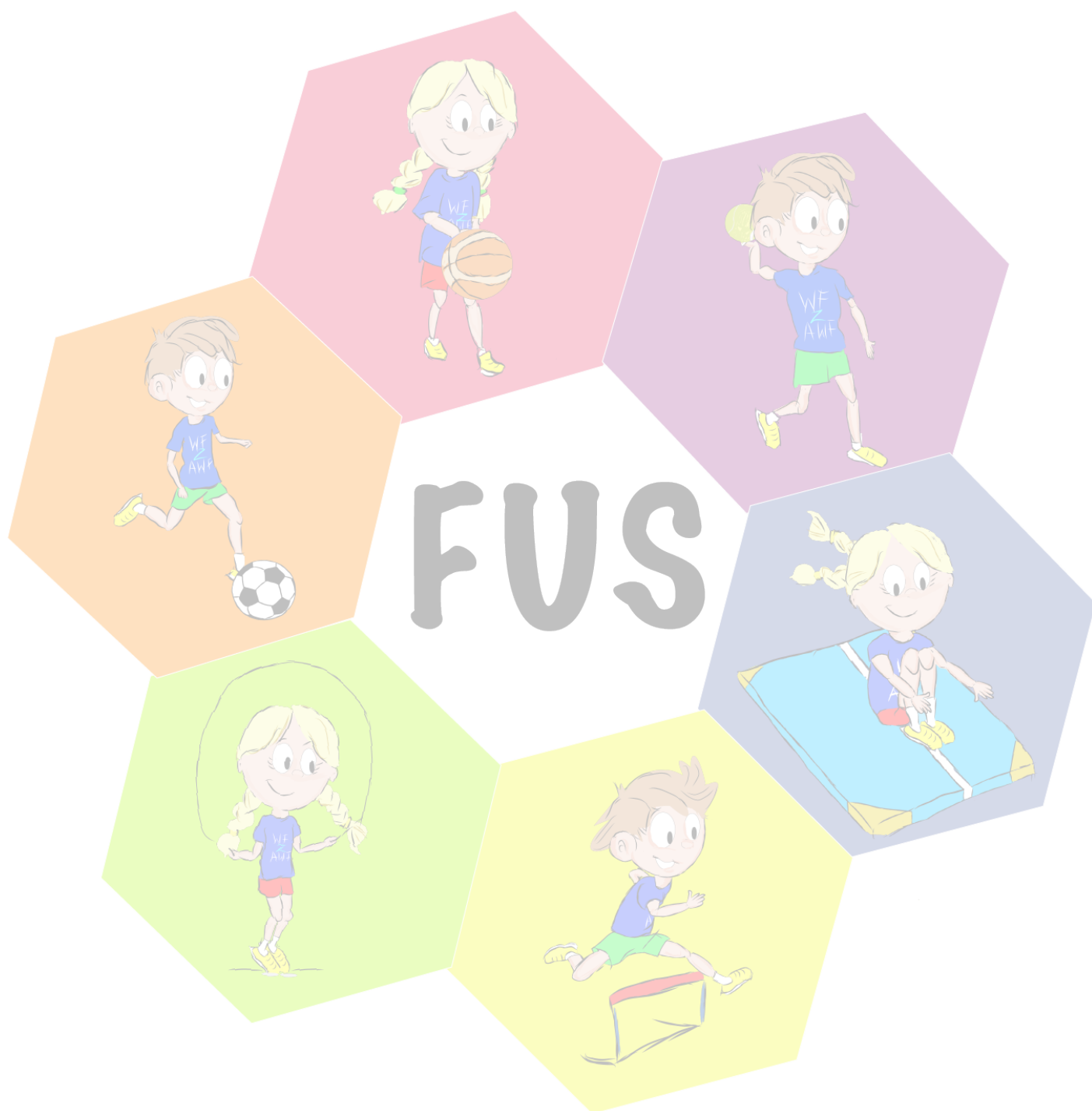
*W SPORCIE*

# FUS

**PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI**



*Aktywny dzisiaj,  
zdrowy w przyszłości!*



Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

# TEST FUNDAMENTALNYCH UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH W SPORCIE

# FUS

## PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

**Redakcja naukowa**

Hubert Makaruk

**Praca zbiorowa**

Hubert Makaruk, Anna Bodasińska, Beata Makaruk, Janusz Zieliński, Marta Nogal, Paulina Szyszka, Michał Banaś, Michał Biegajło, Agata Chaliburda, Dariusz Gierczuk, Marcin Starzak, Bogusz Suchecki, Marcin Śliwa, Anna Kudelska, Bartosz Molik, Jerzy Sadowski



Cytowanie: Makaruk H. i wsp. (2022) Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS). Przewodnik dla nauczycieli. Biała Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Biała Podlaska 2022

Dofinansowano z programu „WF z AWF - Aktywny powrót uczniów do szkoły”

Ministerstwa Edukacji i Nauki

Umowa nr MEiN/2022/DPI/37



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

WFz  
AWF

Copyright © 2022 by Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia



ISBN

**978-83-61509-72-1**

**Adres redakcji**

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,  
WWFiZ w Białej Podlaskiej, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska

**Projekt okładki i ilustracje**

Paulina Szyszka

**Skład**

Robert Wilczewski

**Druk**

Mazowieckie Centrum Poligrafii

[www.drukksiazek.pl](http://www.drukksiazek.pl)



## Spis treści

Znaczenie kompetencji ruchowej i fundamentalnych umiejętności ruchowych dla zdrowego stylu życia .....	5
Fundamentalne umiejętności ruchowe (sportowe) .....	5
Umiejętność ruchowa i jej komponenty .....	7
Etapy opanowania umiejętności ruchowej .....	8
Biologiczne oraz społeczne uwarunkowania nauczania i uczenia się fundamentalnych umiejętności ruchowych .....	8
Nauczanie i uczenie się fundamentalnych umiejętności ruchowych .....	10
Ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych .....	12
Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS) .....	13
Wytyczne dotyczące korzystania z testu FUS .....	14
Piśmiennictwo .....	17
Bieg przez płotki .....	19
Skoki przez skakankę .....	23
Przewrót w przód .....	27
Kozłowanie w ruchu .....	31
Rzut i chwyt piłki .....	35
Strzał i przyjęcie piłki .....	39
Bieg przez płotki (arkusz ze skróconymi kryteriami) .....	43
Skoki przez skakankę (arkusz ze skróconymi kryteriami) .....	44
Przewrót w przód (arkusz ze skróconymi kryteriami) .....	45
Kozłowanie w ruchu (arkusz ze skróconymi kryteriami) .....	46
Rzut i chwyt piłki (arkusz ze skróconymi kryteriami) .....	47
Strzał i przyjęcie piłki (arkusz ze skróconymi kryteriami) .....	48

„Życie polega na ruchu  
i ruch jest jego istotą”

*A. Schopenhauer*

## **Znaczenie kompetencji ruchowej i fundamentalnych umiejętności ruchowych dla zdrowego stylu życia**

Jednym z głównych celów wychowania fizycznego jest kształtowanie zdrowych, cieszących się dobrym samopoczuciem i sprawnością ludzi, którzy w przyszłości świadomie i chętnie będą chcieli korzystać z dobrodziejstw płynących z podejmowania całonocnej aktywności fizycznej. Mając to na uwadze, programy nauczania wychowania fizycznego, a przede wszystkim lekcje wychowania fizycznego powinny kłaść nacisk na doskonalenie kompetencji ruchowej, którą odzwierciedla biegłość w wykonywaniu fundamentalnych dla aktywności fizycznej umiejętności ruchowych [1].

Wyniki badań naukowych wyraźnie wskazują, iż dzieci, które opanowały fundamentalne umiejętności ruchowe częściej podejmują aktywność fizyczną w porównaniu z dziećmi, które tych umiejętności nie opanowały. Należy również pamiętać, że dzieci, które nie nauczyły się tych umiejętności w stopniu zbliżonym do swoich rówieśników, mogą być wykluczone z udziału w zabawie czy w spędzaniu czasu wolnego w tym gronie, natomiast w przyszłości, z powodu negatywnych doświadczeń, mogą niechętnie podejmować aktywność fizyczną wspierającą ich zdrowie [2-4].

Podsumowując, wysoki poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych pozytywnie wpływa na sprawność fizyczną [5], istotnie determinując styl życia i stopień zaangażowania w podejmowaniu aktywności fizycznej [3, 4, 6]. Istnieją również przesłanki, aby zakładać, że wyższy stopień opanowania fundamentalnych umiejętności ruchowych sprzyja uzyskiwaniu lepszych wyników w szkole [7] i pozytywnie koreluje z dobrostanem psychicznym uczniów [8].

## **Fundamentalne umiejętności ruchowe (sportowe)**

Fundamentalne umiejętności ruchowe to niezbędne i podstawowe umiejętności, które warunkują uczestnictwo w aktywności fizycznej i sporcie oraz ułatwiają funkcjonowanie w codziennym życiu, np. umożliwiając bezpieczne zeskoczenie ze schodów. Do najpowszechniej wykorzystywanych umiejętności w czasie aktywności fizycznej i szerokiej gamy sportów należą bieg, skok, rzut, chwyt, kozłowanie i uderzenie (np. kopnięcie piłki).

Doskonałą platformą do rozwijania fundamentalnych umiejętności ruchowych jest sport [9]. To tam fundamentalne umiejętności ruchowe stają się umiejętnościami sportowymi, tworząc niezbędną podbudowę pod bardziej specyficzne i zaawansowane umiejętności wykorzystywane w danym sporcie [10].

Gdy w czasie lekcji wychowania fizycznego dzieci nauczą się biegać, skakać, rzucać, chwytać, uderzać czy kozłować piłkę, to droga do aktywnego życia staje przed nimi otworem, a same lekcje stają się przyjemnością!

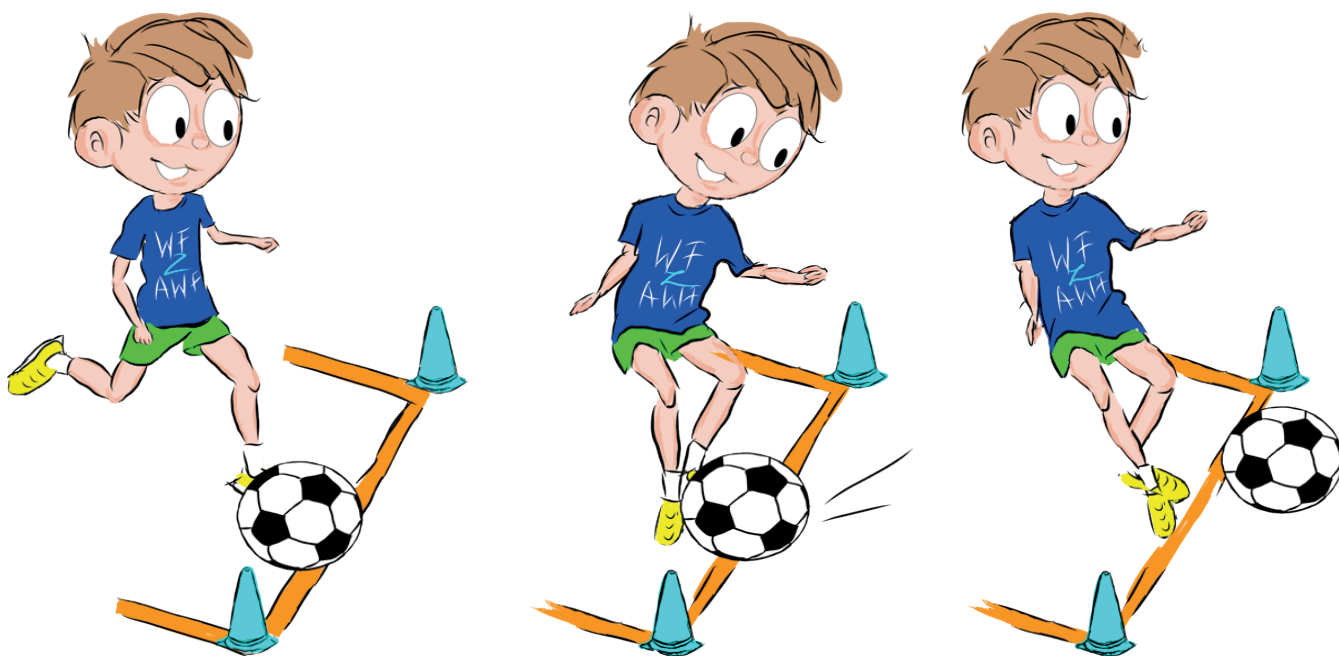


### JEŻELI UMIEM SKAKAĆ, TO MOGĘ ...



## **Umiejętność ruchowa i jej komponenty**

W ramach każdej umiejętności ruchowej można zidentyfikować komponenty, czyli zwykle fazowo pojawiające się struktury ruchowe, które warunkują efektywność wykonania pełnej czynności ruchowej. Opanowanie poszczególnych komponentów często postępuje w różnym tempie i w różnym stopniu zależy od wieku i od sprawności fizycznej ucznia. Znając podstawowe komponenty ruchowe danej umiejętności, nauczyciel jest w stanie udzielić uczniom konkretnych instrukcji i informacji zwrotnych, które ułatwiają jej opanowanie. Ponadto, może on w sposób trafny i rzetelny oceniać postępy uczenia się ucznia. Przykładowo, do komponentów determinujących efektywność wykonania strzału piłkarskiego (kopnięcia piłki stopą) należą: miejsce postawienia nogi postawnej, zakres i prędkość zamachu nogi wykonującej strzał, sposób uderzenia piłki, ruch nogi uderzającej po wykonaniu strzału.



**KAŻDA UMIEJĘTNOŚĆ RUCHOWA SKŁADA SIĘ  
Z KLUCZOWYCH DLA JEJ WYKONANIA KOMPONENTÓW**

## **Etapy opanowania umiejętności ruchowej**

Upraszczając, uczenie się umiejętności ruchowej przebiega w trzech etapach. W pierwszym etapie (poznawczym) uczący się winien dołożyć wszelkich starań, aby zrozumieć istotę i sposób wykonania danej czynności ruchowej. W tym etapie szczególną trudność może przysporzyć łączenie komponentów danej umiejętności w całość. Pierwszym próbom wykonywania danej czynności towarzyszy zwykle duża liczba błędów i duża zmienność ruchów w kolejnych próbach. Ruchom brakuje również płynności i obszerności. Wiodącą rolę w uczeniu się odgrywają informacje zewnątrzpochodne, kierowane np. przez nauczyciela w formie instrukcji, pokazu czy informacji zwrotnej. Etap drugi (kojarzeń) charakteryzuje się dążeniem do łączenia komponentów w płynną całość i widocznym celowym działaniem ukierunkowanym na wykonanie pełnego zadania. Uczący się jest świadomy popełniania zasadniczych błędów. Nadal istotną rolę odgrywają tu informacje zewnątrzpochodne, są one jednak bardziej szczegółowe. Etap trzeci (autonomiczny) cechuje duża płynność ruchów znajdująca odzwierciedlenie w wysokiej automatyzacji przebiegu całej czynności. Ruchy towarzyszące danej umiejętności stają się wysoce powtarzalne. Większą rolę w doskonaleniu danej umiejętności zaczynają odgrywać informacje wewnątrzpochodne (czuciowe) [11].

## **Biologiczne oraz społeczne uwarunkowania nauczania i uczenia się fundamentalnych umiejętności ruchowych**

Fundamentalne umiejętności ruchowe najlepiej rozwijać w dzieciństwie stosując zróżnicowany repertuar ćwiczeń. Pozwala to poszerzać możliwości adaptacyjne dziecka do podejmowania szerokiego wachlarza zadań ruchowych [12]. Proces ten zbiega się z edukacją szkolną, na czas której przypadają trzy okresy rozwoju osobniczego. Pierwszy, młodszy wiek szkolny rozpoczyna się około 7, a kończy około 10 roku życia. Jest okresem szczególnie korzystnym do nauczania i uczenia się fundamentalnych umiejętności ruchowych. Z uwagi na dużą chłonność nowych i łatwość wykonywania doskonalonych już umiejętności ruchowych okres ten jest nazywany „złotym wiekiem” dziecka.

Charakteryzuje go duża dynamika rozwoju motorycznego i podatność na stymulację ruchową. Dzieci w tym wieku potrafią już dobrze skoordynować ruchy rąk i nóg z całym ciałem. Około 8-10 roku życia zostaje zakończony prawidłowo przebiegający proces lateralizacji. Dzieci w tym wieku lubią współzawodnictwo, zwiększa się ich aktywność społeczna i umiejętność współżycia w zespole. W dalszym ciągu mają dużą potrzebę ruchu. W tym etapie bardzo istotne jest inicjowanie sytuacji budujących poczucie własnej wartości ucznia, stwarzanie okazji do odkrywania przez niego własnych możliwości oraz promowanie akceptacji społecznej dla różnych zachowań uczniów.

W nauczaniu umiejętności ruchowej należy przede wszystkim wykorzystywać pokaz, ograniczając bodźce zewnętrzne, które mogą zakłócić przebieg wykonywanej czynności. Należy dążyć do zapewnienia poprawności jej wykonania [13, 14].

Drugi okres, starszy wiek szkolny rozpoczyna się około 11 roku życia, a kończy wraz z rozpoczęciem dojrzewania. W tym okresie chłopcy i dziewczęta prezentują zbliżony poziom zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych. Opanowanie nowych, już bardziej złożonych, umiejętności ruchowych przychodzi im względnie łatwo i szybko. Stąd wykorzystywane w doskonaleniu umiejętności ruchowych zadania mogą być bardziej złożone. Zwiększa się również udział stosowanych wskazówek werbalnych kosztem niewerbalnych. W tym okresie, w wieku 12 lat bardzo często dzieci tracą zainteresowanie sportem i aktywnością fizyczną [15], dlatego niezwykle ważne jest systematyczne wzbudzanie zainteresowania uczniów atrakcyjnymi dla nich formami aktywności fizycznej. W tym wieku należy szczególnie wzmacniać pewność siebie dzieci i stwarzać okazje do wykazania się odpowiedzialnością.

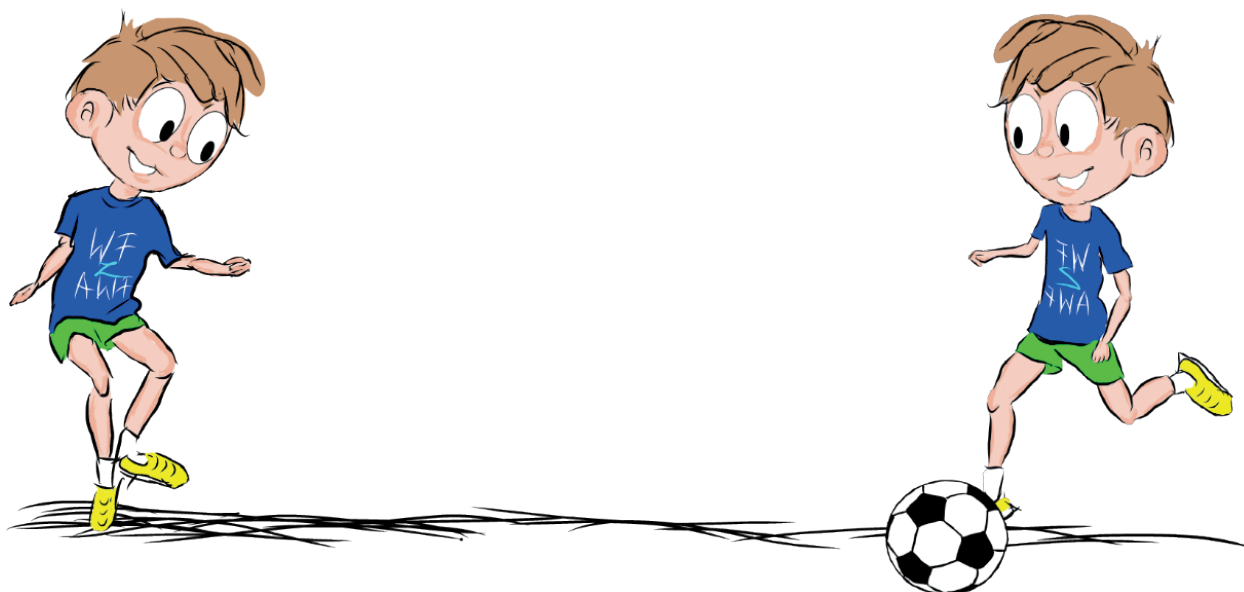
Trzecim okresem przypadającym na edukację w szkole podstawowej jest okres dojrzewania (pokwitania), który rozpoczyna się po okresie starszego wieku szkolnego około 12-13 roku życia i zwykle u dziewcząt trwa 3-4 lata, a u chłopców 5-6 lat. W tym okresie występuje tak zwany skok pokwitaniowy (gwałtowny przyrost wysokości ciała i nieproporcjonalny wzrost poszczególnych części ciała), któremu towarzyszyć może zaburzenie harmonii i płynności ruchów, niezgrabność w wykonywaniu ruchów, a przez to trudność w wykonaniu niektórych zadań. Wszystkie te biomechaniczne zmiany w układzie ruchu mogą okresowo zmniejszać zdolność do uczenia się nowych umiejętności ruchowych. Nie bez znaczenia są również zmiany hormonalne i emocjonalne, zmienność nastrojów oraz zainteresowań [14, 16]. Dlatego nauczyciel



powinien wykazać się wysoką wrażliwością i zrozumieniem w stosunku do uczniów w tym wieku, którzy poszukują niezależności i intensywnie odkrywają swoją tożsamość. W dużym stopniu dobór form aktywności fizycznej powinien uwzględniać indywidualne preferencje uczniów.

## **Nauczanie i uczenie się fundamentalnych umiejętności ruchowych**

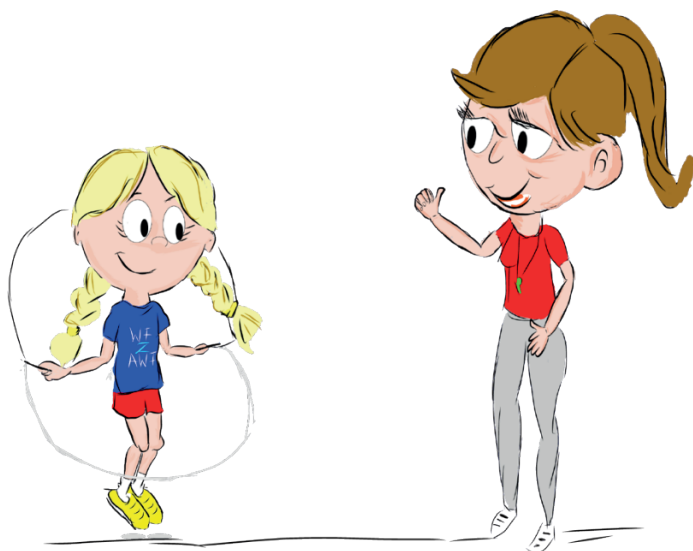
Błędnym przekonaniem jest założenie, iż uczenie się fundamentalnych umiejętności ruchowych przebiega samoistnie wraz z postępującym rozwojem motorycznym. W rzeczywistości nauczanie każdej umiejętności wymaga systematycznego stosowania odpowiednich metod i ćwiczeń [17]. Na efektywność nauczania i uczenia się fundamentalnych umiejętności ruchowych w czasie lekcji wychowania fizycznego wpływ mają: czas przeznaczony na wykonanie danego ćwiczenia, dobór metod i narzędzi, udzielanie odpowiednich instrukcji i informacji zwrotnych, właściwe skierowanie koncentracji uwagi ćwiczącego, zapewnienie poczucia sprawczości i autonomii w czasie wykonywania ćwiczeń, zadbanie o właściwą organizację ćwiczeń, indywidualizacja procesu uczenia się, dostosowanie stopnia trudności do poziomu umiejętności ucznia.



**ORGANIZUJ ZAJĘCIA TAK, ABY ZAPEWNIĆ MOŻLIWOŚĆ  
WIELOKROTNEGO POWTARZANIA NAUCZANEJ UMIEJĘTNOŚCI**



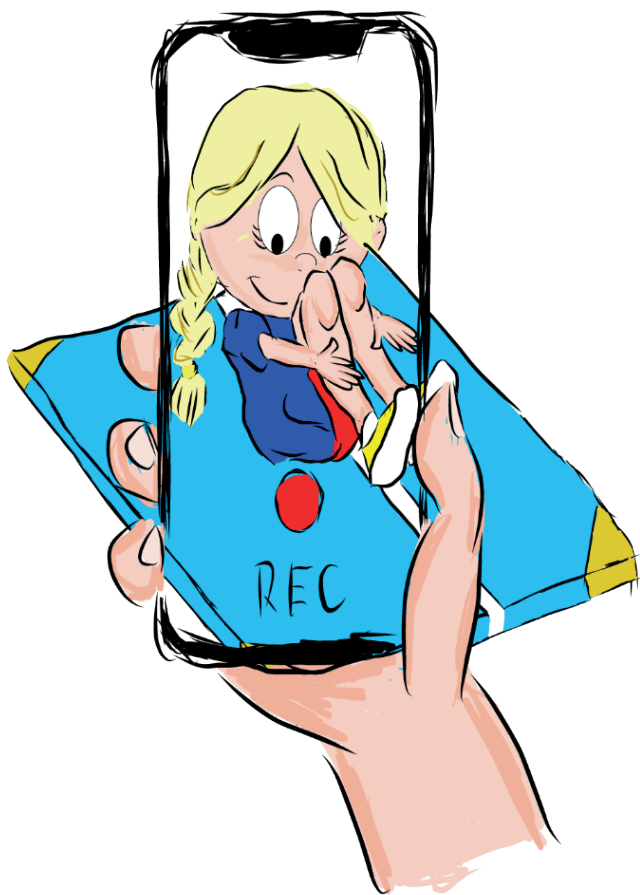
Należy unikać sytuacji, w których z uwagi na brak sprzętu czy dużą liczebność osób w grupie, uczniowie przez długi czas biernie oczekują na wykonanie zadania. Tak samo w logiczny sposób należy ograniczyć korzystanie z pełnych form sportów w swoistych dla nich warunkach, gdy uniemożliwia to bądź wyraźnie ogranicza wielokrotne powtarzanie umiejętności, którą chcemy doskonalić. Nauczanie nowej umiejętności najlepiej rozpocząć w mniejszych zespołach, parach, a nawet indywidualnie. Modyfikacje ćwiczeń powinny uwzględniać stopień opanowania danej umiejętności przez ucznia. Mogą one polegać na stosowaniu różnych pozycji wyjściowych i końcowych, wykorzystywaniu kombinacji ćwiczeń wykonywanych symetrycznie i asymetrycznie czy po prostu stymulować ucznia do samodzielnego rozwiązywania zadania ruchowego. Modyfikacji można dokonywać również poprzez zmianę warunków wykonania ćwiczeń, wykorzystując nietypowe przybory, przyrządy czy podłoża, ograniczając kontrolę wzrokową, czas, przestrzeń (wielkość boiska) czy włączać w zadanie drugiego ucznia [13]. Wreszcie nie należy zapominać, że podstawową rolę w całym procesie nauczania odgrywa nauczyciel, którego postawa często decyduje o tym, czy uczeń z przyjemnością i zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego czy też nie. Nauczając, warto używać pochwał, zadbać o to, aby po każdej lekcji uczniowie mieli poczucie sukcesu. Należy oceniać wykonanie zadania, a nie ucznia. Bardzo istotnym jest umiejętnie przekazywanie informacji o błędach. Pamiętając o tym, że uczący się nie popełniają błędów celowo, należy uświadomić im, że są one nieodzownym elementem procesu uczenia się każdej umiejętności. Informacje o błędach należy przekazywać w pozytywny sposób, obrazowo i tak żeby uczeń wiedział, co może mu pomóc w poprawnym wykonaniu zadania.



**INFORMACJE ZWROTNE  
NA TEMAT  
WYKONANEGO ZADANIA  
PRZEKAZUJ W SPOSÓB  
POZYTYWNY I KONKRETNY**

## **Ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych**

Niebagatelną rolę w procesie nauczania i uczenia się fundamentalnych umiejętności ruchowych odgrywają testy i narzędzia do oceny tych umiejętności. Wczesna i trafna identyfikacja deficytów może zmniejszyć ryzyko dalszych opóźnień w zakresie rozwijania danej umiejętności, tym samym usprawnić proces nauczania i uczenia się. W doborze testu należy uwzględnić jego adekwatność do potrzeb określonych w programie wychowania fizycznego, docelową grupę wiekową uczniów i ograniczenia wynikające z warunków szkolnych. Do najbardziej popularnych testów opartych na umiejętnościach sportowych należą: Test of Gross Motor Development (TGMD-1, 2, 3), Motor Skill Checklist, Get Skilled Get Active, Basic Motor Competence (MO-BAK), Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA) i Dragon Challenge (DC).



**WYKORZYSTUJ W NAUCZANIU  
I UCZENIU SIĘ  
NOWOCZESNE TECHNOLOGIE**

## **Test fundamentalnych umiejętności ruchowych w sporcie (FUS)**

Obniżający się poziom fundamentalnych umiejętności ruchowych uczniów w wielu krajach [18, 19], jednocześnie niska powszechność ich monitorowania, wskazują na potrzebę skierowania większej uwagi na proces ich nauczania i uczenia się w czasie lekcji wychowania fizycznego również i w Polsce. Podstawową barierą w stosowaniu testów do oceny fundamentalnych umiejętności ruchowych jest trudność w przeprowadzeniu obiektywnej oceny opartej na analizie poprawności wykonania zadania ruchowego. Inną przeszkodę stanowi niedostosowanie zadań wykorzystanych w teście do potrzeb ruchowych uczniów, która wynika z niskiej powszechności danego sportu w danym kraju. Ograniczeniem może być również bariera językowa utrudniająca zastosowanie testu w innym kraju. U podstaw opracowania nowych testów fundamentalnych umiejętności ruchowych powinna zatem leżeć popularność sportów w danym kraju, jak również uniwersalność i użyteczność danych umiejętności ruchowych w całościowej aktywności fizycznej. Ponadto, pod uwagę należy wziąć możliwość ich realnej, trafnej i rzetelnej oceny. Powyższe wytyczne uwzględniono w teście Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych w Sporcie (FUS). Test FUS pozwala ocenić kompetencję ruchową ucznia, bazując na ocenie wykonania 6 różnych zadań ruchowych (sportowych), którymi są: bieg przez płotki, skoki przez skakankę, przewrót w przód, kozłowanie w ruchu, rzut i chwyt piłki oraz strzał i przyjęcie piłki.



## Wytyczne dotyczące korzystania z testu FUS

### Przygotowanie infrastruktury i sprzętu do przeprowadzenia testu

Obiekt i poszczególne stanowiska do przeprowadzenia testu powinny być przygotowane przed lekcją wychowania fizycznego. Do przeprowadzenia testu FUS potrzebne są: płotki lub kartonowe przeszkody imitujące płotki, skakanki, materac gimnastyczny, piłki do koszykówki, piłki tenisowe, piłki nożne, pachołki, taśma miernicza, stoper, taśma malarska (maskująca) i kamera video (smartfon). Testowanie można przeprowadzić w zamkniętym obiekcie sportowym, jednak niektóre zadania lub wszystkie z nich można również przeprowadzić na zewnątrz, uwzględniając szczegółowe wytyczne, które znajdują się w opisie każdego z zadań. Na poniższym rysunku przedstawiono przykładowe rozmieszczenie stanowisk do przeprowadzenia poszczególnych zadań w sali sportowej. Należy pamiętać, aby uczniowie byli ubrani w spodenki i koszulki sportowe lub inny dobrze dopasowany strój sportowy, który umożliwi wizualną ocenę ruchów.

### PRZYGOTUJ OBIEKT PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU



### **Przeprowadzenie testu**

Test powinien być poprzedzony 5-6-minutową rozgrzewką ogólną, która obejmuje bieg ciągły lub zabawy bieżne i dynamiczne ćwiczenia rozciągające. Rozgrzewkę prowadzi nauczyciel. Przed rozpoczęciem każdego zadania testowego nauczyciel opisuje i demonstruje sposób jego wykonania. Na życzenie uczniów instrukcja i pokaz zadania mogą być powtórzone. Dwie próby zasadnicze poprzedza próba zapoznawcza. Zadania, jak bieg przez płotki, skoki przez skakankę, przewrót w przód, kozłowanie piłki w ruchu wykonywane są w dwóch turach (po wykonaniu pierwszej przez wszystkich uczniów, wykonywana jest druga). W zadaniach, jak rzut i chwyt piłki oraz strzał i przyjęcie piłki, próba druga wykonywana jest bezpośrednio po pierwszej.

### **Zasady oceniania**

Ocena danej umiejętności opiera się na zidentyfikowaniu poprawności wykonania 5 komponentów składających się na tę umiejętność. Uczeń otrzymuje 1 punkt, gdy dany komponent został wykonany zgodnie z zadanym kryterium, natomiast 0 punktów, gdy kryterium nie zostało spełnione. Punkty przyznawane są tylko wtedy, gdy nauczyciel jest pewien, iż dane kryterium zostało spełnione. Stopień opanowania danej umiejętności ustala się na podstawie próby, w której uczeń uzyskał większą liczbę punktów. W przypadku, kiedy w obu próbach wynik punktowy jest taki sam, wynik końcowy ustala się na podstawie punktacji z próby pierwszej. Oceny (przyznawanie punktów) danego zadania dokonuje się po zakończeniu testowania, wykorzystując program komputerowy czy aplikację do odtwarzania filmów. Nagrania odtwarza się w tempie rzeczywistym. W sytuacjach, w których pojawiają się wątpliwości można dokonać analizy poklatkowej. Fakt ten powinien być odnotowany w arkuszu oceny.

## ***Kryteria oceny kompetencji ruchowej oraz fundamentalnych umiejętności ruchowych wchodzących w jej skład***

Fundamentalną umiejętność ruchową w teście FUS uznaje się za:

- ✓ **w pełni opanowaną**, gdy uczeń wykonał wszystkie komponenty umiejętności zgodnie z zadaniem kryterium (uzyskał 5 pkt.);
- ✓ **bliską pełnego opanowania**, gdy uczeń nie wykonał tylko jednego komponentu zgodnie z zadaniem kryterium (uzyskał 4 pkt.);
- ✓ **elementarnie opanowaną**, gdy uczeń wykonał trzy, czyli większość komponentów składających się na daną umiejętność zgodnie z zadaniem kryterium (uzyskał 3 pkt.),
- ✓ **nieopanowaną**, gdy uczeń wykonał poprawnie tylko dwa lub mniej komponentów danej umiejętności zgodnie z zadaniem kryterium (uzyskał 2 pkt. i mniej).

Kompetencję ruchową ocenia się na podstawie stopnia opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych i przyjmuje ona cztery poziomy:

- ✓ **doskonałości ruchowej**, gdy uczeń opanował wszystkie oceniane umiejętności w pełni (za każdą otrzymał 5 pkt.) lub opanował wszystkie za wyjątkiem jednej umiejętności, która jest bliska opanowania (4 pkt.);
- ✓ **zadowalającej kompetencji ruchowej**, gdy uczeń jest co najmniej bliski opanowania każdej ocenianej umiejętności w pełni (uzyskuje 4 pkt.), jednocześnie nie spełnia wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej;
- ✓ **bazowej kompetencji ruchowej**, gdy uczeń elementarnie opanował wszystkie oceniane umiejętności (za każdą uzyskał 3 pkt.), jednocześnie nie spełnia wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej i zadowalającej kompetencji ruchowej;
- ✓ **niewystarczającej kompetencji ruchowej**, wtedy gdy wykonanie umiejętności nie spełnia wymogów założonych dla poziomu doskonałości ruchowej, zadowalającej kompetencji ruchowej oraz bazowej kompetencji ruchowej.



## **Piśmiennictwo**

1. Bardid F, Vannozzi G, Logan SW, Hardy LL, Barnett LM: A hitchhiker's guide to assessing young people's motor competence: Deciding what method to use. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2019, 22(3): 311-318.
2. Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD: Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine* 2010, 40(12): 1019-1035.
3. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Roberton MA, Rudisill ME, Garcia C, Garcia LE: A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 2008, 60(2): 290-306.
4. Barnett LM, Van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR: Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health* 2009, 44(3): 252-259.
5. Cattuzzo MT, dos Santos Henrique R, Ré AHN, de Oliveira IS, Melo BM, de Sousa Moura M, de Araújo RC, Stodden D: Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2016, 19(2): 123-129.
6. Burns RD, Bai Y, Byun W, Colotti TE, Pfladderer CD, Kwon S, Brusseau TA: Bidirectional relationships of physical activity and gross motor skills before and after summer break: Application of a cross-lagged panel model. *Journal of Sport and Health Science* 2020, 11(2): 244-251.
7. Macdonald K, Milne N, Orr R, Pope R: Relationships between motor proficiency and academic performance in mathematics and reading in school-aged children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2018, 15(8): 1603.
8. Rose E, Larkin D, Parker H, Hands B: Does motor competence affect self-perceptions differently for adolescent males and females? *Sage Open* 2015, 5(4): 2158244015615922.
9. Drummond M, Pill S: The role of physical education in promoting sport participation in school and beyond. *Youth sport in Australia: History and Culture* 2011: 165-178.

10. Barnett LM, Stodden D, Cohen KE, Smith JJ, Lubans DR, Lenoir M, Iivonen S, Miller AD, Laukkanen A, Dudley D: Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education* 2016, 35(3): 219-225.
11. Fitts PM, Posner MI: *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole 1967, 5: 7-16.
12. Clark JE, Metcalfe JS: The mountain of motor development: A metaphor. *Motor Development: Research and Reviews* 2002, 2(163-190): 183-202.
13. Sozański H, Sadowski J, Czerwiński J: *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Tom II. Warszawa-Biała Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej 2015.
14. Balyi I, Way R, Higgs C: *Long-term athlete development*. Human Kinetics 2013.
15. Robertson J: *Children, Aussie sports and organized junior sport: final report*. Canberra, Australia: Australian Sports Commission 1992.
16. Jurimae T, Jurimae J: *Growth, physical activity, and motor development in pre-pubertal children*. CRC Press 2001.
17. Magill R, Anderson D: *Motor learning and control*. New York: McGraw-Hill Publishing 2010.
18. O'Brien W, Belton S, Issartel J: Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy* 2016, 21(6): 557-571.
19. Farmer O, Belton S, O'Brien W: The relationship between actual fundamental motor skill proficiency, perceived motor skill confidence and competence, and physical activity in 8–12-year-old Irish female youth. *Sports* 2017, 5(4): 74.

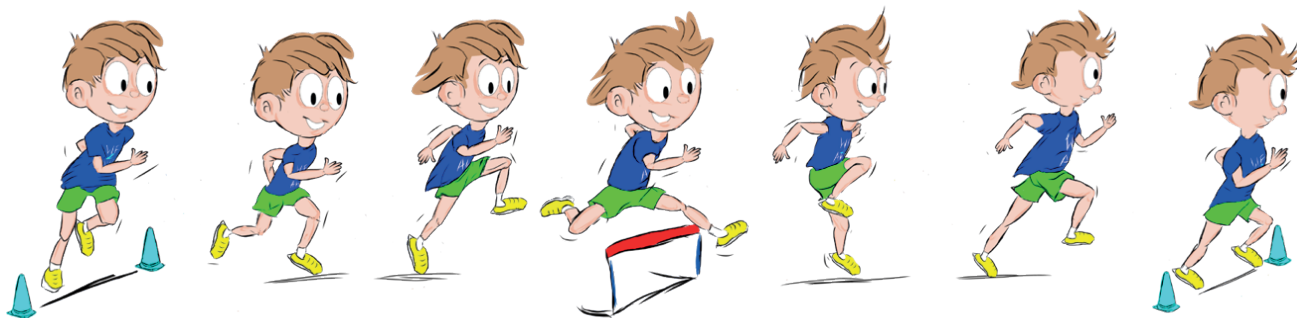


# Bieg przez płotki

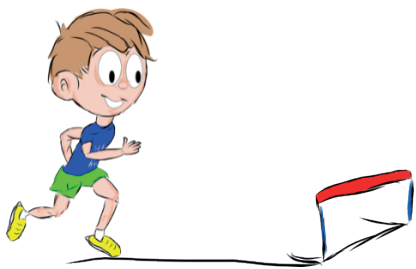
Bieg przez płotki polega na efektywnym pokonaniu płotków w szybkim biegu na krótkim dystansie. Bezpośrednio, umiejętność pokonywania przeszkód w biegu wykorzystywana jest w konkurencji lekkoatletycznej bieg przez płotki. Doskonalone w tym zadaniu, umiejętność biegu w określonym rytmie

i umiejętność sterowania długością kroku biegowego są kluczowe dla efektywnego wykonania wszelkich form biegów, skoków lekkoatletycznych, rzutu oszczepem, skoków gimnastycznych, jak również podczas wykonywania stałych fragmentów gry w grach zespołowych (np. uderzenia piłki z rzutu wolnego w piłce nożnej, wykonaniu kopa w rugby, rzutu z biegu w piłce ręcznej czy zagrywki siatkarskiej poprzedzonej najściem). Wykonanie biegu przez płotki może stanowić podstawę do oceny szybkości lokomocyjnej, koordynacji ruchowej całego ciała, równowagi dynamicznej, mobilności ruchów oraz zdolności rytmizacji i sprzężenia ruchów.





### Uczeń otrzymuje 1 pkt za każde spełnione kryterium



#### Kryterium 1

Dystans do pierwszego płotka pokonał szybkim biegiem, wyraźnie unosząc kolana oraz uginając ramiona w łokciach.



#### Kryterium 2

Kontynuując bieg nie zwalniał przed płotkiem oraz odbijał się wyraźnie w przód w czasie atakowania płotka.



#### Kryterium 3

Przemieszczał się nisko nad płotkiem utrzymując pochylony tułów, jednocześnie szybko przenosił nogę zakroczną nad płotkiem zachowując ciągłość jej ruchu w przód.



#### Kryterium 4

Dystans między płotkami pokonywał rytmicznym biegiem, zachowując taką samą liczbę kroków między płotkami.



#### Kryterium 5

Nie zwalniał po pokonaniu płotka, utrzymywał równowagę w czasie lądowania i kontynuował bieg po linii prostej.

### **Opis i warunki wykonania zadania**

Zadaniem ucznia jest pokonanie 3 płotków (przeszkód) w szybkim biegu na dystansie 30 metrów. Uczeń rozpoczyna bieg sprzed linii, z pozycji wysokiej wykroczonej z nieznacznie pochylonym tułowiem. Startuje w dogodnym dla siebie momencie. Cały dystans pokonuje szybkim biegiem na śródstopiu. Płotki pokonuje uproszczoną techniką płotkową. Płotek atakuje nogą nieznacznie ugiętą w kolanie, po czym ściąga ją możliwie jak najszybciej w dół za płotkiem. Drugą, odwiedzioną i ugiętą w kolanie nogę zakroczną, przenosi szybkim i płynnym ruchem za nogą atakującą w przód. W czasie pokonywania płotka nieznacznie pochyla tułów. Zadanie wykonywane jest dwukrotnie, z co najmniej 3-minutową przerwą między pierwszą i drugą próbą. Wykonanie głównych prób poprzedzone jest jedną próbą zapoznawczą z zadaniem.

Bieg jest wykonywany na twardej i płaskiej nawierzchni w obiekcie zamkniętym lub w terenie otwartym (ze sprzyjającym wiatrem). W próbie wykorzystuje się płotki lekkoatletyczne lub tekturowe pudełka (imitujące kształtem płotki). Minimalna szerokość płotka wynosi 0,8 m. Wysokość płotków dostosowana jest do wieku uczniów i wynosi 40 cm dla uczniów w wieku 7-9 lat (klasy I-III), 50 cm dla uczniów w wieku 10-12 lat (klasy IV-VI) i 60 cm dla uczniów 13-14-letnich (klasy VII-VIII). Dystans od linii startu do pierwszego płotka wynosi 10 m, odległość między płotkami to 7 m, a dystans między ostatnim płotkiem i linią mety jest równy 6 m. Miejsce ustawienia płotków wyznaczamy za pomocą taśmy mierniczej. Linię startu i mety wyznaczają pachołki.

### **Instrukcja słowna i pokaz**

Instrukcja: „Przebiegnij dystans jak najszybciej, płasko pokonując każdy z trzech płotków”. Pokaz: Zadanie demonstruje osoba oceniająca lub uczeń, który opanował tę umiejętność. W czasie pokazu grupa jest ustawiona bocznie wzdłuż pokonywanego dystansu.

### **Przybory**

Trzy płotki lub tekturowe pudełka (imitujące kształtem płotki), 4 pachołki, taśma miernicza.

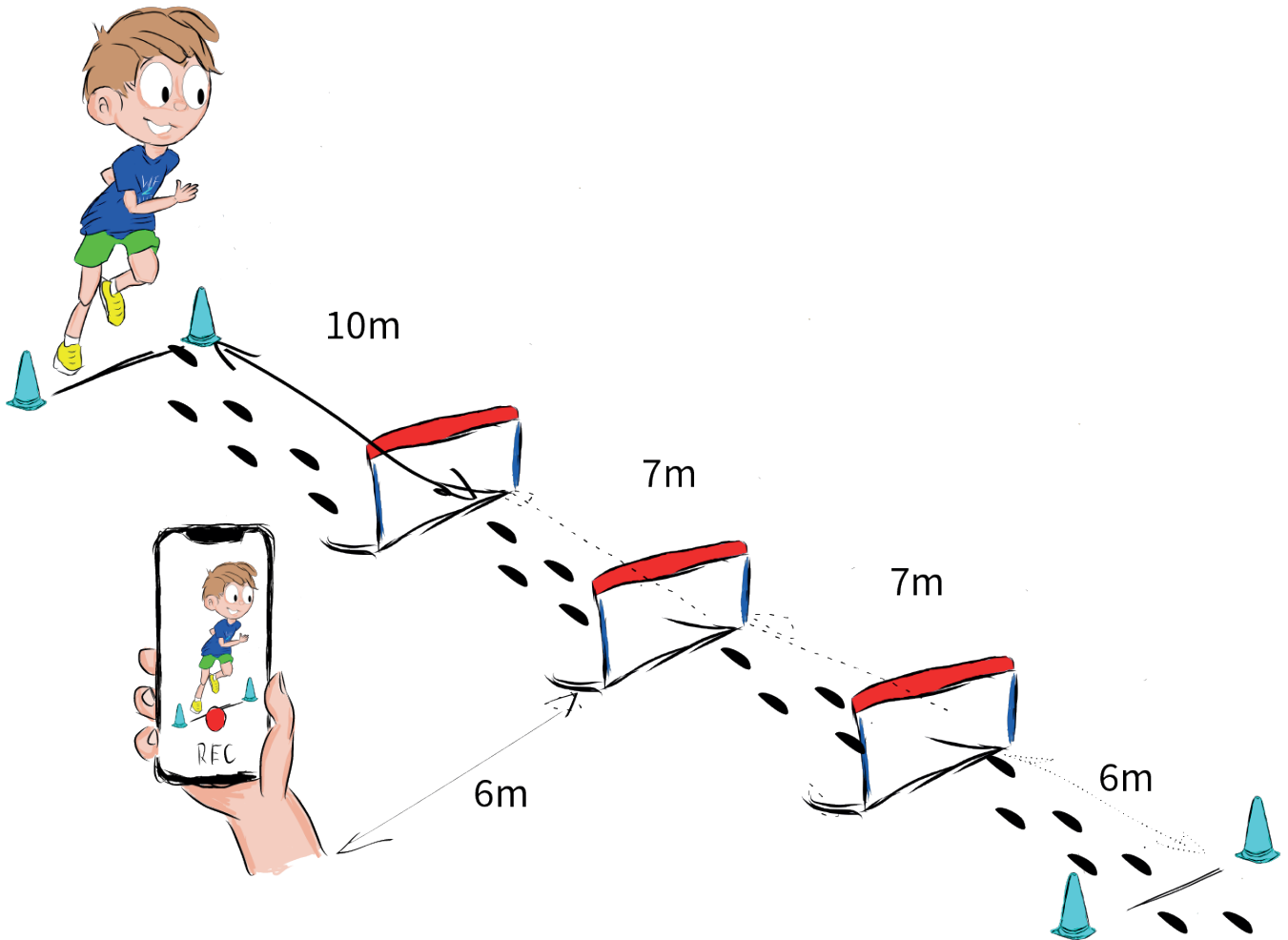
### **Ocena**

Oceny zadania dokonuje się na podstawie zarejestrowanego filmu, odtwarzanego w tempie rzeczywistym. W przypadku niejasności spełnienia kryterium dozwolona jest analiza poklatkowa. Opcjonalnie, oceny można dokonać bezpośrednio po wykonanym zadaniu, wykorzystując arkusz oceny do rejestracji wyniku.

### **Ustawienie kamery lub oceniającego w czasie rejestracji zadania**

Kamera (oceniający) jest ustawiona prostopadle do linii biegu, w odległości 6 m w linii prostej od drugiego płotka. Oko kamery podąża za przemieszczającym się uczniem.

Prezentacja graficzna biegu przez płotki

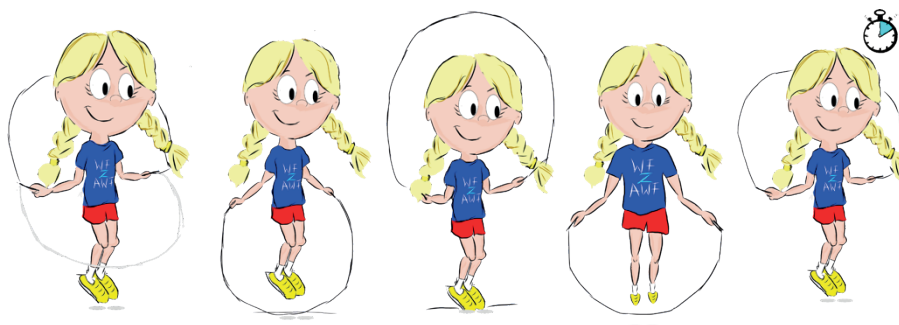


# Skoki przez skakankę

Zadanie skoki przez skakankę polega na wykonywaniu podskoków w rytm poruszanej ruchem rąk wokół ciała skakanki. Umiejętność wykonywania rytmicznych skoków jest wykorzystywana podczas wielu gier i zabaw szkolnych oraz podwórkowych, w czasie różnych form tanecznych, ćwiczeń fitness oraz



całej gamy ćwiczeń ogólnorozwojowych. Umiejętność ta pełni ważną rolę w sportach walki, gimnastyce, grach zespołowych (np. w piłce siatkowej, koszykówce) oraz w innych formach aktywności fizycznej, gdzie istotne znaczenie mają zdolności sprzężenia i rytmizacji ruchów, a także umiejętność bezpiecznego lądowania (amortyzacja). Ćwiczenia ze skakanką często wykorzystywane są w czasie rozgrzewki. Stanowią również podstawę wielu programów prozdrowotnych. Wykonanie tego zadania pozwala ocenić koordynację ruchową całego ciała, w szczególności koordynację rąk i nóg, a także zdolność rytmizacji ruchów, skoczność oraz równowagę dynamiczną.



### Uczeń otrzymuje 1 pkt za każde spełnione kryterium



#### Kryterium 1

Wykonywał skoki w sposób ciągły (bez przerwy).



#### Kryterium 2

Wykonywał skoki rytmicznie, pojedynczo i na śródstopiu z krótkim kontaktem z podłożem.



#### Kryterium 3

Utrzymując blisko tułowia ramiona ugięte w łokciach, wprawiał skakankę w ruch poprzez rotację przedramion w łokciach i ręk w nadgarstkach.



#### Kryterium 4

Nieznacznie ugiął kolana i biodra w fazie lotu i lądowania.



#### Kryterium 5

Wykonywał skoki w miejscu (w obrębie wyznaczonych linii), tułów miał ustawiony pionowo, a stopy równoległe na szerokość bioder.

### **Opis i warunki wykonania zadania**

Zadaniem ucznia jest wykonanie rytmicznych skoków obunóż przez skakankę w sposób ciągły przez 10 sekund. Uczeń ustawia się w środkowej części wyznaczonego obszaru, który tworzą dwie przecinające się pod kątem prostym w połowie 1-metrowe linie. Przed rozpoczęciem zadania uczeń przyjmuje pozycję wysoką, trzymając skakankę za jej końce. Skakanka znajduje się za uczniem. Ramiona ułożone są blisko tułowia i wyraźnie ugięte w łokciach, jednocześnie odwiedzone na zewnątrz. Skakanka wprawiana jest w ruch poprzez rotację przedramion w łokciach i rąk w nadgarstkach, utrzymywanych przez całe zadanie zgodnie z pozycją wyjściową. Uczeń podskakuje stosunkowo nisko, nieznacznie uginając nogi w kolanach oraz biodrach w czasie lotu i lądowania. Uczeń odbija się i ląduje na śródstopiu. Utrzymuje pionowo tułów i stopy równoległe na szerokość bioder. Zadanie wykonywane jest dwukrotnie, z co najmniej 3-minutową przerwą między pierwszą i drugą próbą. Wykonanie głównych prób poprzedzone jest jedną próbą zapoznawczą z zadaniem. Skoki wykonywane są na twardej i płaskiej nawierzchni. Długość skakanki jest dostosowana do wysokości ciała ucznia – skakanka złożona w pół sięga od linii barków do podłoża.

### **Instrukcja słowna i pokaz**

Instrukcja: „Podskakuj w rytm uderzającej o podłoże skakanki”. Pokaz: Zadanie demonstruje osoba oceniająca lub uczeń, który opanował tę umiejętność. W czasie pokazu grupa jest ustawiona frontalnie do demonstrującego zadanie.

### **Przybory**

Skakanka, stoper, taśma miernicza i taśma malarska.

### **Ocena**

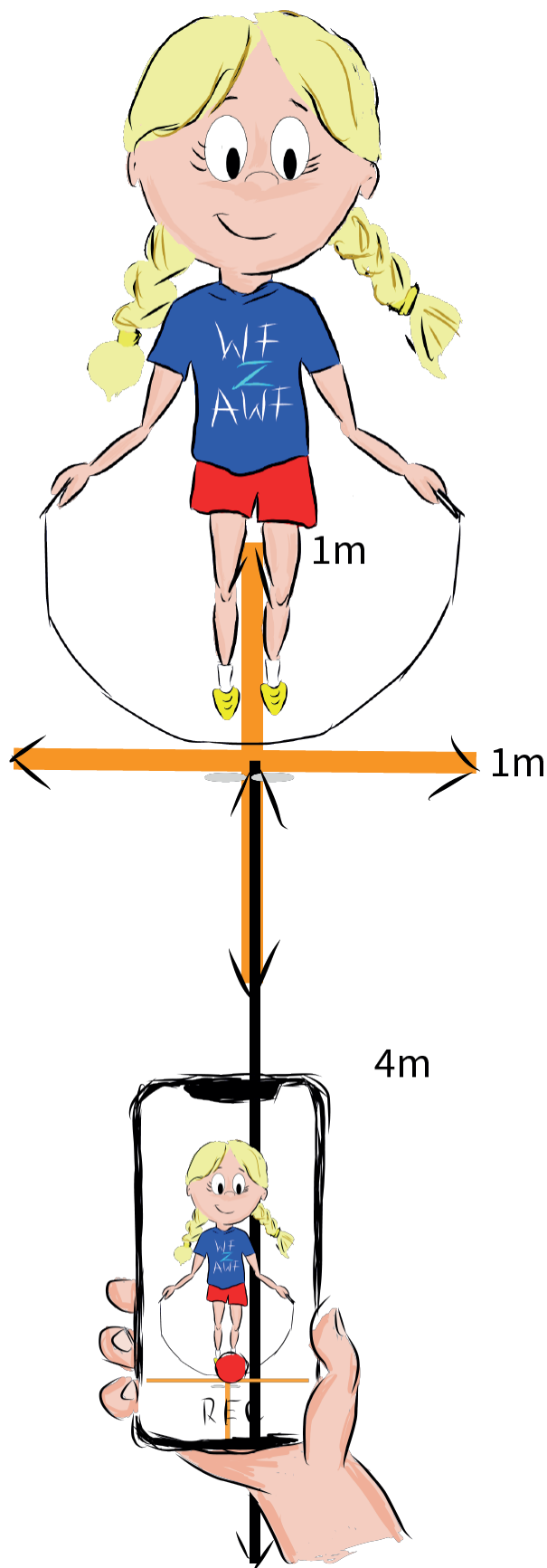
Oceny zadania dokonuje się na podstawie zarejestrowanego filmu, odtwarzanego w tempie rzeczywistym. W przypadku niejasności spełnienia kryterium dozwolona jest analiza poklatkowa. Opcjonalnie, oceny można dokonać bezpośrednio po wykonanym zadaniu, wykorzystując arkusz oceny do rejestracji wyniku.

### **Ustawienie kamery lub oceniającego w czasie rejestracji zadania**

Kamera (oceniający) jest ustawiona frontalnie względem ucznia wykonującego zadanie, w odległości 4 m od środka znacznika naklejonego na podłożu.



Prezentacja graficzna skoków przez skakankę





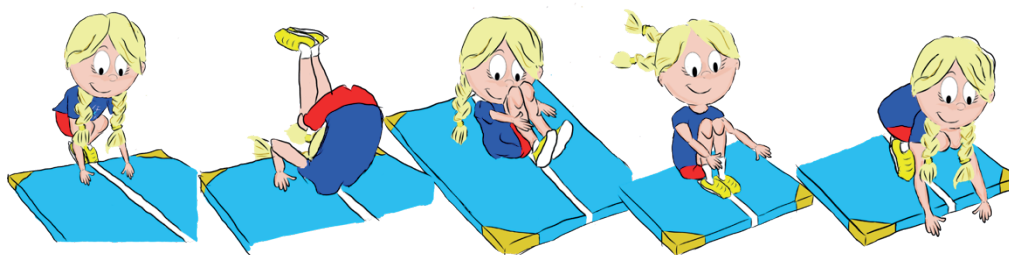
# Przewrót w przód

Przewrót w przód polega na przetoczeniu się przez plecy w pozycji skulonej z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Umiejętność ta wykorzystywana jest w gimnastyce, sportach walki (np. judo, zapasy) oraz niektórych formach tanecznych. Umiejętność wykonania przewrotu w przód pełni waż-



ną prewencyjną rolę we wszystkich sportach i aktywnościach fizycznych, gdzie zachodzi ryzyko upadku czy utraty równowagi (np. jazda na rowerze, rugby, piłka ręczna, piłka nożna, lekka atletyka). Dodatkowo, przewrót w przód stymuluje układ przedsionkowy, który odpowiada za równowagę, odbieranie informacji związanych z działaniem siły grawitacji, odpowiednie napięcie mięśniowe, utrzymanie stałego pola widzenia w czasie ruchów głowy czy planowanie ruchu. Wykonanie przewrotu w przód pozwala ocenić koordynację ruchową całego ciała, umiejętność zachowania symetrii ruchów, orientację czasowo-przestrzenną oraz równowagę dynamiczną.





**Uczeń otrzymuje 1 pkt za każde spełnione kryterium**



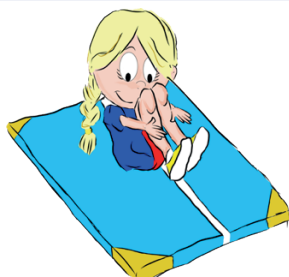
**Kryterium 1**

Rozpoczął zadanie z przysiadu podpartego, wykonując odbicie obunóż i skłon głowy w przód.



**Kryterium 2**

Utrzymując skłon głowy w przód, bez zatrzymania przetoczył się przez zaokrąglone plecy.



**Kryterium 3**

Zachował symetrię w czasie przetoczenia, utrzymał pozycję skuloną (nogi ugięte przyciągnięte do klatki piersiowej).



**Kryterium 4**

Wykonał przewrót w przód po linii prostej.



**Kryterium 5**

Zakończył zadanie w przysiadzie podpartym z rękoma ułożonymi na podłożu za linią wyznaczoną przez palce stóp.

### **Opis i warunki wykonania zadania**

Zadaniem ucznia jest wykonanie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Uczeń wykonuje przysiad podparty, układając ręce na materacu. Unosi biodra, a następnie wykonuje odbicie obunóż i skłon głowy w przód. Następnie przenosi ciężar ciała na ramiona, po czym uginając je, opiera kark na materacu i przetacza się przez plecy w pozycji skulonej (nogi ugięte przyciągnięte do klatki piersiowej) do przysiadu podpartego, układając ręce za linią wyznaczoną przez palce stóp. Zadanie wykonywane jest dwukrotnie, z co najmniej 3-minutową przerwą między pierwszą i drugą próbą. Wykonanie głównych prób poprzedzone jest jedną próbą zapoznawczą z zadaniem.

Przewrót wykonywany jest na materacu gimnastycznym o średniej twardości. Przez środek, wzdłuż materaca przebiega linia wyklejona przy użyciu taśmy malarskiej.

### **Instrukcja słowna i pokaz**

Instrukcja: „Wykonaj przewrót w przód wzdłuż linii”. Pokaz: Zadanie demonstruje osoba oceniająca lub uczeń, który opanował tę umiejętność. W czasie pokazu grupa jest ustawiona bocznie do demonstrującego zadanie.

### **Przybory**

Materac, taśma miernicza, taśma malarska kontrastująca z materacem.

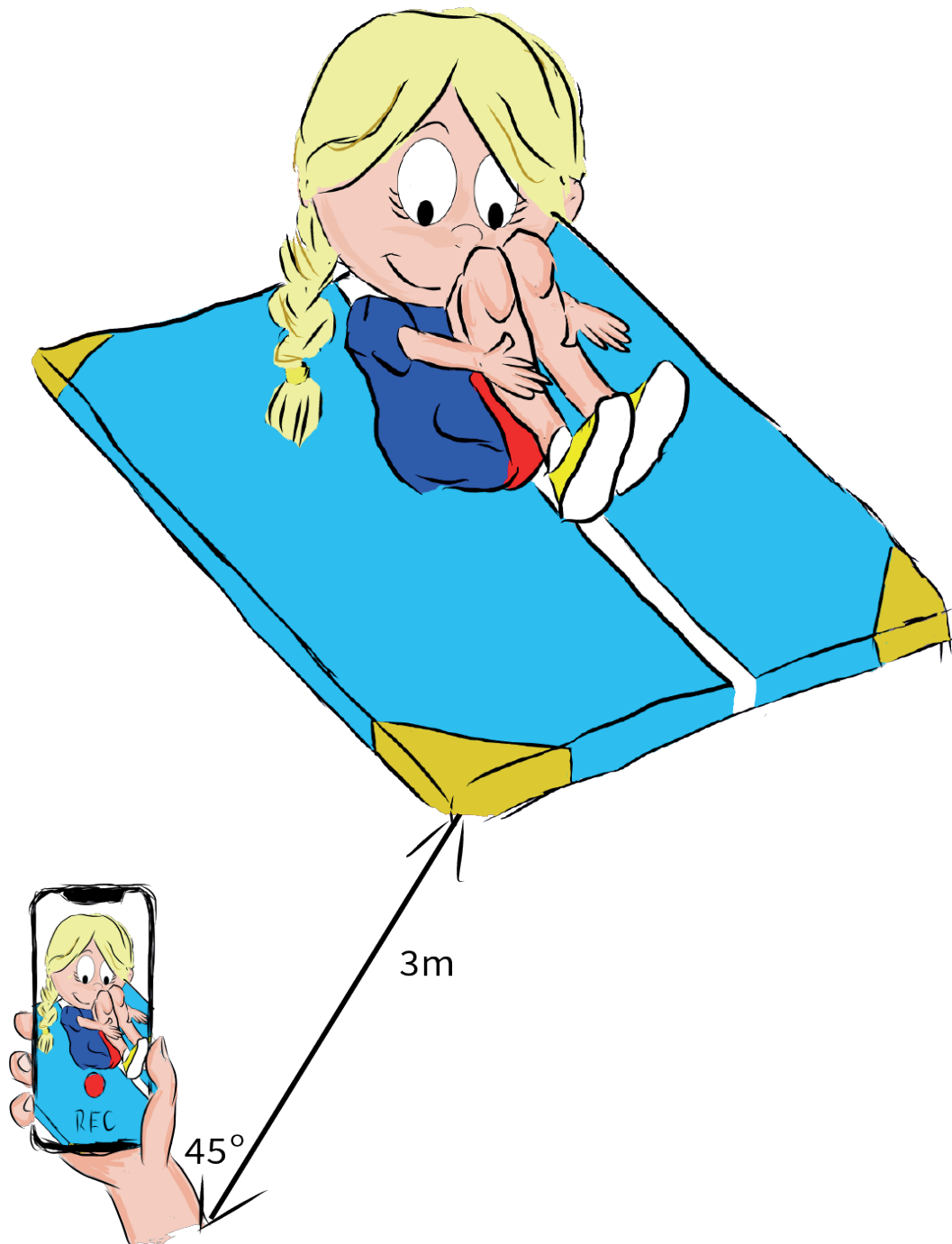
### **Ocena**

Oceny zadania dokonuje się na podstawie zarejestrowanego filmu, odtwarzanego w tempie rzeczywistym. W przypadku niejasności spełnienia kryterium dozwolona jest analiza poklatkowa. Opcjonalnie, oceny można dokonać bezpośrednio po wykonanym zadaniu, wykorzystując arkusz oceny do rejestracji wyniku.

### **Ustawienie kamery lub oceniającego w czasie rejestracji zadania**

Kamera (oceniający) jest ustawiona frontalnie-bocznie pod kątem 45 stopni z lewej (prawej) strony ucznia wykonującego zadanie, w odległości 3 m od bliższego rogu materaca.

Prezentacja graficzna przewrotu w przód



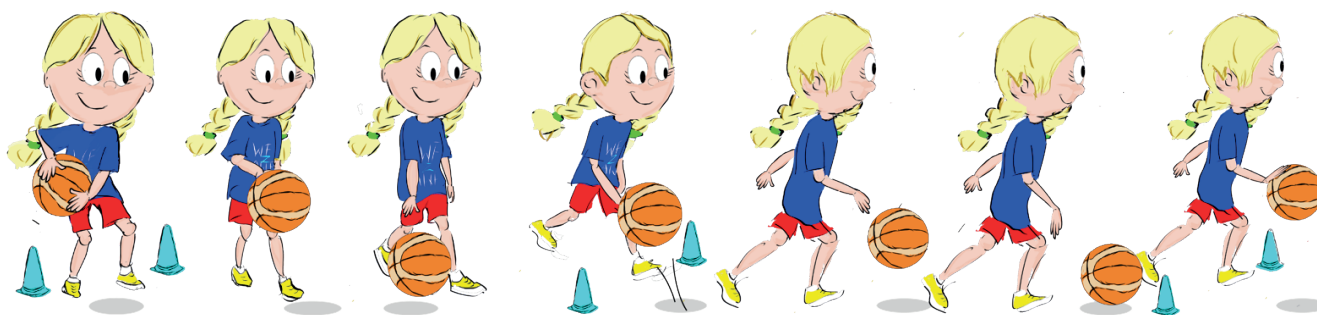
# Kozłowanie w ruchu

Kozłowanie piłki w ruchu polega na odbijaniu piłki o podłoże w marszu, a następnie bezpośrednio w biegu. Opanowanie umiejętności kozłowania jest



niezbędne do gry w koszykówkę i piłkę ręczną. W pośredni sposób umiejętność ta wykorzystywana jest we wszystkich grach z piłką, gdzie istotna jest umiejętność kontrolowania piłki (np. jako czynność poprzedzająca podanie w tenisie). Wykonanie kozłowania w marszu i biegu pozwala ocenić zręczność, zdolność utrzymania rytmu, widzenie peryferyjne, timing, koordynację całego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji oko-ręka, zdolność sprzężenia ruchów oraz różnicowania kinestetycznego.





**Uczeń otrzymuje 1 pkt za każde spełnione kryterium**



### Kryterium 1

Przez pierwszą część dystansu (0-10 m) rytmicznie kozłował piłkę w marszu po linii prostej, utrzymując piłkę na wysokości bioder (wierzch piłki poniżej klatki piersiowej).



### Kryterium 2

Drugą część dystansu (10-20 m) pokonał kozłując piłkę w biegu, jednocześnie utrzymywał piłkę względnie blisko ciała.



### Kryterium 3

Cały dystans pokonał utrzymując piłkę z przodu z boku ciała, jednocześnie piłka nie była noszona.



### Kryterium 4

Kozłując piłkę prostował ramię w łokciu i nadgarstek, wyraźnie spychając ją w kierunku podłoża (palce dłoni miały długi kontakt z piłką).



### Kryterium 5

Utrzymywał spionizowany tułów (dotyczy uczniów klas I-III) lub kierował wzrok przed siebie w czasie kozłowania (dotyczy uczniów klas IV-VIII).

### **Opis i warunki wykonania zadania**

Zadaniem ucznia jest kozłowanie piłki w marszu (0-10 m), a następnie kontynuowanie kozłowania w biegu (10-20 m). Uczeń rozpoczyna zadanie z pozycji wysokiej z nieznacznie ugiętymi kolanami, we frontálním ustawieniu do kierunku ruchu, trzymając piłkę oburącz przed sobą. Pierwszą część dystansu pokonuje marszem, drugą biegiem, kozłując piłkę na wysokości bioder, jednocześnie utrzymując ją z przodu/boku względem siebie. Kozłowanie wykonywane jest ręką wiodącą. W czasie kozłowania piłka jest wyraźnie spychana w kierunku podłoża poprzez wyprost ramienia w łokciu i ręki w nadgarstku. Głowa jest utrzymywana w pozycji pionowej, a wzrok skierowany przed siebie. Zadanie wykonywane jest dwukrotnie, z co najmniej 3-minutową przerwą między pierwszą i drugą próbą. Wykonanie głównych prób poprzedzone jest jedną próbą zapoznawczą z zadaniem.

Zadanie wykonywane jest na twardej i płaskiej nawierzchni. Cały 20-metrowy dystans podzielony jest na dwie części oznaczone pachołkami na 0, 10 i 20 m. Szerokość toru wynosi 1,5 m.

### **Instrukcja słowna i pokaz**

Instrukcja dla klas I-III: „Kozłuj piłkę na wysokości bioder. Utrzymaj wyprostowany tułów”. Instrukcja dla klas IV-VIII: „Kozłuj piłkę na wysokości bioder. Patrz przed siebie”. Pokaz: Zadanie demonstruje osoba oceniająca lub uczeń, który opanował tę umiejętność. W czasie pokazu grupa ustawiona jest bocznie, wzdłuż pokonywanego dystansu.

### **Przybory**

Piłki do koszykówki nr 5 dla chłopców i dziewcząt w wieku 7-9 lat (klasy I-III) oraz dziewcząt w wieku 10-12 lat (klasy IV-VI), piłki nr 6 dla chłopców w wieku 10-12 lat (klasy IV-VI) oraz chłopców i dziewcząt w wieku 13-14 lat (klasy VII-VIII), 6 pachołków, taśma malarska, taśma miernicza.

### **Ocena**

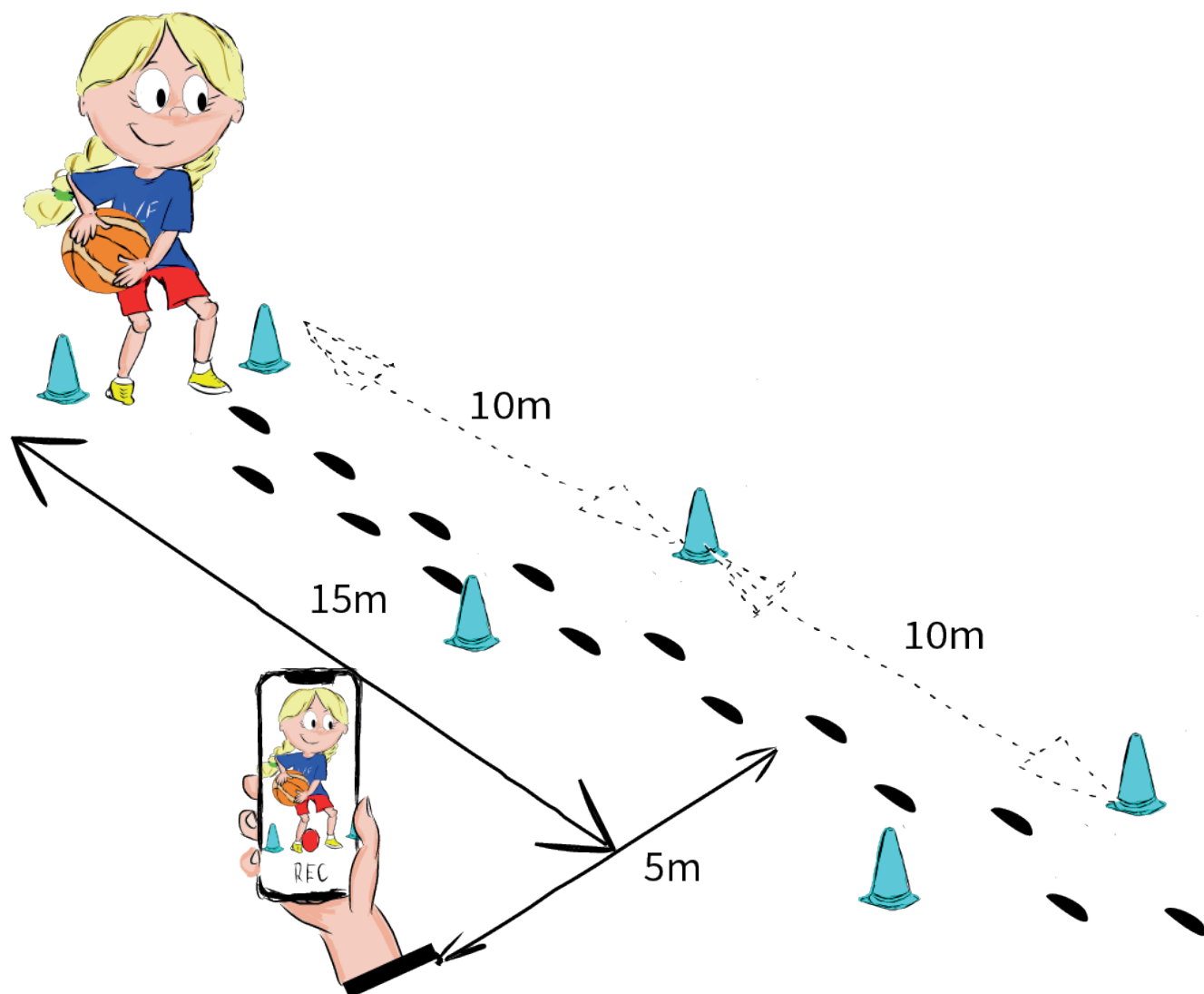
Oceny zadania dokonuje się na podstawie zarejestrowanego filmu, odtwarzanego w tempie rzeczywistym. W przypadku niejasności spełnienia kryterium dozwolona jest analiza poklatkowa. Opcjonalnie, oceny można dokonać bezpośrednio po wykonanym zadaniu, wykorzystując arkusz oceny do rejestracji wyniku.

### **Ustawienie kamery lub oceniającego w czasie rejestracji zadania**

Kamera (oceniający) jest ustawiona prostopadłe do linii biegu, w odległości 15 m od linii startu i 5 m od krawędzi korytarza wyznaczonego przez bliższe pachołki, oko kamery podąża za przemieszczającym się uczniem.



Prezentacja graficzna kozłowania w ruchu



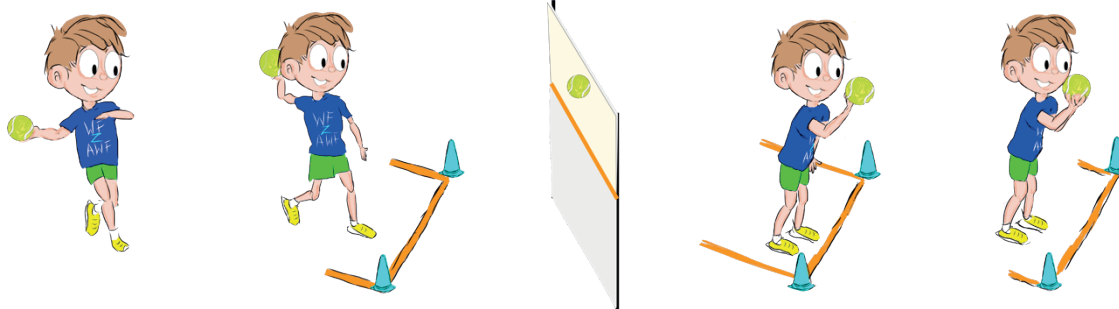


# Rzut i chwyt piłki

Rzut i chwyt piłki polega na wypuszczeniu piłki z ręki w zamierzonym kierunku, prowadząc piłkę jednorącz góra, a następnie chwyceniu odbitej od ściany piłki oburącz lub jednorącz. Rzut poprzedzony jest rozbiegiem. Opanowanie umiejętności wykonania rzutu i chwytu niezbędne są do gry w koszy-



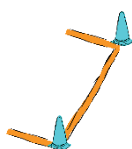
kówkę, piłkę ręczną, piłkę nożną, korfball, rugby, podczas rzutu piłeczką palantową, jak również są wykorzystywane w wielu grach i zabawach szkolnych oraz podwórkowych np. „Dwa ognie”. Rzut i chwyt stanowią fundament ruchowy dla swoistych umiejętności wykorzystywanych w piłce siatkowej, rzucie oszczepem, tenisie, tenisie stołowym, badmintonie czy ringo. Wykonanie tego zadania pozwala ocenić koordynację ruchową całego ciała, koordynację oko-ręka, sprzężenie ruchów, orientację czasowo-przestrzenną, zdolność różnicowania kinestetycznego, jak również celność rzutu.



**Uczeń otrzymuje 1 pkt za każde spełnione kryterium**



### Kryterium 1



Wykonał rozbieg w sposób ciągły nie przekraczając linii rzutu.



### Kryterium 2

Rozpoczął wyrzut z odwiedzioną ręką w tył i wyraźnie wysuniętą w przód stopą nogi przeciwnej do ręki rzucającej, a następnie wykonał rzut sposobem górnym.



### Kryterium 3

Trafił piłką powyżej linii (w wyznaczony obszar).



### Kryterium 4

Chwycił piłkę bez kontaktu rąk z klatką piersiową.



### Kryterium 5

Podczas chwytu nie przekroczył wyznaczonego pola.

### **Opis i warunki wykonania zadania**

Zadaniem ucznia jest wykonanie rzutu jednorącz górą z rozbiegu, trafienie piłką powyżej linii zaznaczonej na ścianie (w wyznaczony obszar), a następnie chwycenie odbitej od ściany piłki oburącz lub jednorącz. Uczeń rozpoczyna zadanie z pozycji wysokiej. Wykonując 3-4-krokový rozbieg, przyjmuje pozycję wyrzutną, która charakteryzuje się odwiedzioną ręką w górę w tył, ustawionymi skośnie do kierunku ruchu tułowiem i biodrami oraz wysuniętą w przód nogą przeciwną do ręki wykonującej rzut. Dalej, skręcając w kierunku rzutu biodra, a następnie barki i przenosząc piłkę blisko głowy, wyrzuca ją w kierunku ściany. Po wyrzucie odrywa stopę nogi zakrocznej i przenosi ją w przód stawiając przed linią ograniczającą pole rzutu. Rzut wykonuje ręką wiodącą. Odbitą od ściany piłkę uczeń chwyci w pozycji wysokiej frontальной w wyznaczonym polu. W wieku 7-9 lat wykorzystując chwyt oburącz po koźle lub chwytając piłkę bezpośrednio odbitą od ściany, w wieku 10-12 lat chwytając piłkę oburącz bezpośrednio odbitą od ściany, w wieku 13-14 lat wykonując chwyt jednorącz piłki bezpośrednio odbitej od ściany. Zadanie obejmuje dwie próby, które są wykonywane jedna po drugiej. Wykonanie głównych prób poprzedzone jest jedną próbą zapoznawczą z zadaniem.

Rzut wykonywany jest sprzed linii. Odległość linii rzutu od ściany dla uczniów w wieku 7-12 lat (klasy I-VI) wynosi 5 m, a dla uczniów w wieku 13-14 lat (klasy VII-VIII) jest to 6 m. Wyznaczony na ścianie obszar znajduje się powyżej 3-metrowej linii umieszczonej na wysokości 3 m, którą po bokach ograniczają prostopadłe do niej 1-metrowe linie. Pole chwytu tworzy kwadrat 3 x 3 m, oznaczony pachołkami.

### **Instrukcja słowna i pokaz**

Instrukcja: „Rzuć piłką w ścianę powyżej linii, tak abyś mógł ją złapać”. Pokaz: Zadanie demonstruje osoba oceniająca lub uczeń, który opanował tę umiejętność. W czasie pokazu grupa ustawiona jest bocznie.

### **Przybory**

Piłki tenisowe, 4 pachołki, taśma miernicza, taśma malarska, skrzynia gimnastyczna.

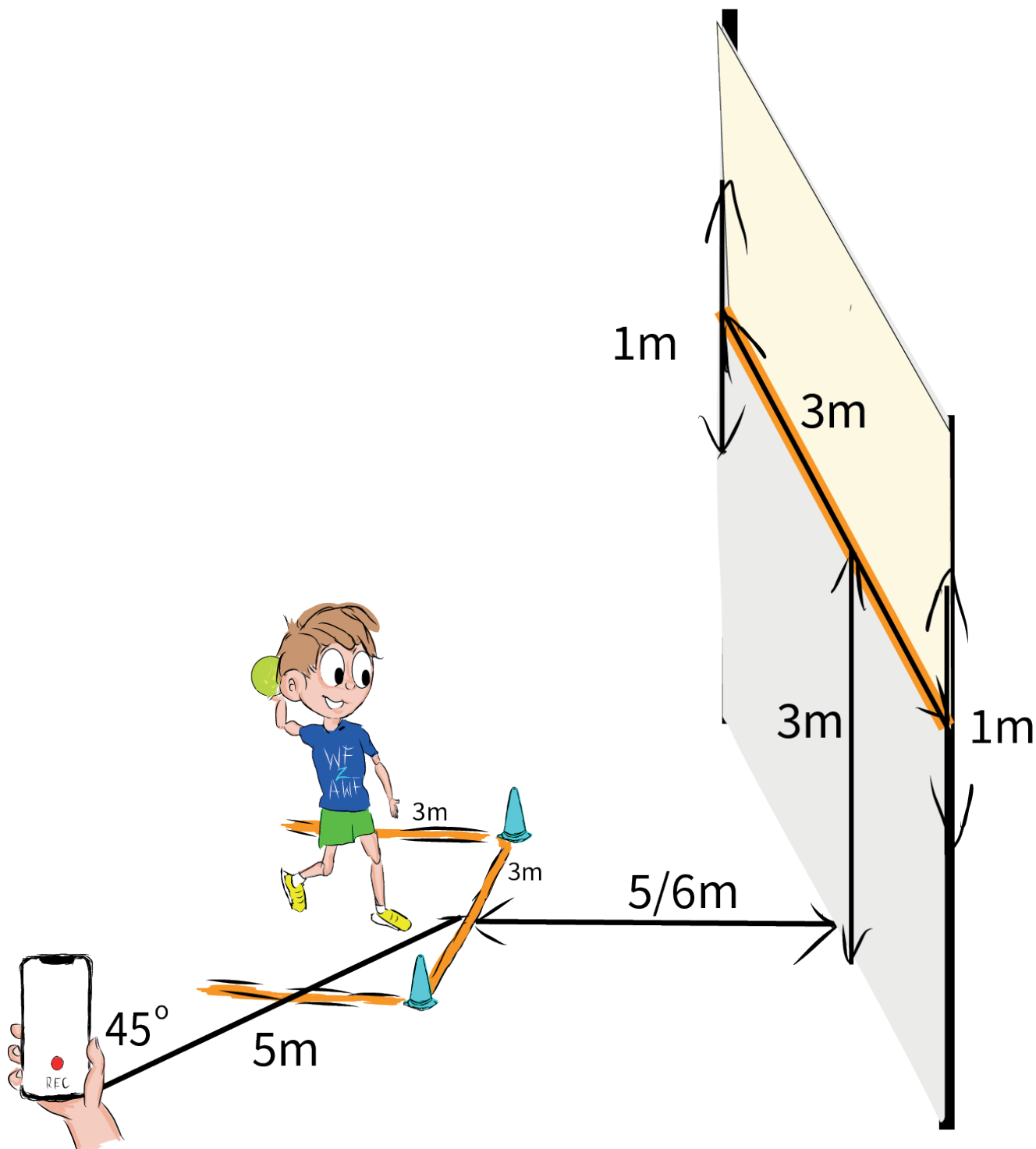
### **Ocena**

Oceny zadania dokonuje się na podstawie zarejestrowanego filmu, odtwarzanego w tempie rzeczywistym. W przypadku niejasności spełnienia kryterium dozwolona jest analiza poklatkowa. Opcjonalnie, oceny można dokonać bezpośrednio po wykonanym zadaniu, wykorzystując arkusz oceny do rejestracji wyniku.

### **Ustawienie kamery lub oceniającego w czasie rejestracji zadania**

Kamera (oceniający) jest ustawiona tylnobocznie pod kątem 45 stopni z lewej (prawej) strony ucznia, w odległości 5 m od środka linii wyznaczającej odległość od ściany.

Prezentacja graficzna rzutu i chwytu piłki



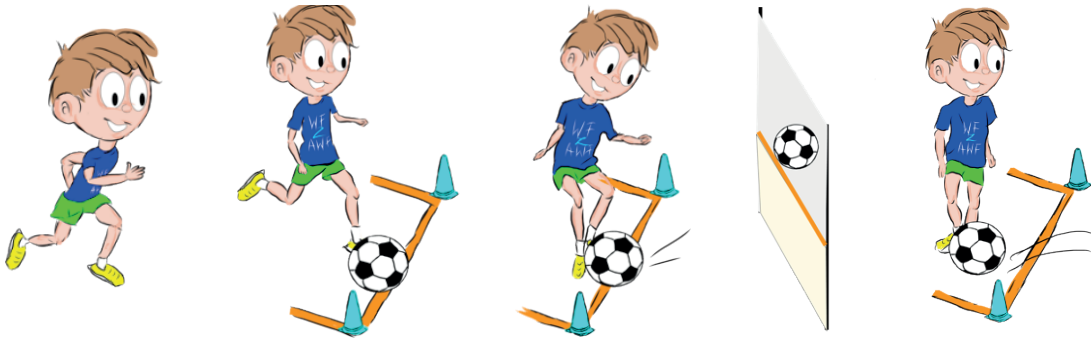
# Strzał i przyjęcie piłki

Strzał i przyjęcie piłki polega na uderzeniu piłki stopą, trafieniu nią w wyznaczony na ścianie obszar, a następnie przyjęciu powracającej piłki stopą.



Uderzenie piłki poprzedzone jest rozbiegiem. Opanowanie umiejętności wykonania strzału i przyjęcia piłki są niezbędne do gry w piłkę nożną, rugby czy siatkówkę, jak również wykorzystywane są w wielu grach i zabawach szkolnych oraz podwórkowych. Pośrednio wykorzystywane są również w innych grach z piłką (np. w piłce siatkowej). Wykonanie tego zadania pozwala ocenić koordynację ruchową całego ciała, sprzężenie ruchów, orientację czasowo-przestrzenną, zdolność różnicowania kinestetycznego i dokładność uderzenia piłki.





**Uczeń otrzymuje 1 pkt za każde spełnione kryterium**



### Kryterium 1



Wykonał rozbieg w sposób ciągły nie przekraczając linii przed której wykonano strzał.



### Kryterium 2

Uderzenie piłki poprzedził zamachem ugiętej w kolanie nogi uderzającej i postawieniem stopy nogi postawnej z boku piłki.



### Kryterium 3

Uderzył piłkę prostym lub wewnętrznym podbiciem.



### Kryterium 4

Trafił piłką w wyznaczony obszar, a powracająca piłka niezwłocznie przekroczyła linię przed której wykonano uderzenie.



### Kryterium 5

Po trafieniu w wyznaczony obszar, zatrzymał piłkę stopą w miejscu, w wyznaczonym polu.

### **Opis i warunki wykonania zadania**

Zadaniem ucznia jest skierowanie piłki w wyznaczony obszar poprzez uderzenie piłki stopą, a następnie zatrzymanie odbitej od ściany piłki również stopą. Uczeń rozpoczyna zadanie z pozycji wysokiej. Po 3-4-krokovym rozbiegu, stawiając nogę postawną z boku piłki, uderza ją prostym lub wewnętrznym podbiciem. Piłka kierowana jest w wyznaczony na ścianie obszar. Uderzenie wykonuje nogą wiodącą. Po odbiciu piłki od ściany, uczeń zatrzymuje piłkę stopą w miejscu w wyznaczonym polu. Zadanie obejmuje dwie próby, które są wykonywane jedna po drugiej. Wykonanie głównych prób poprzedzone jest jedną próbą zapoznawczą z zadaniem.

Strzał wykonywany jest sprzed linii umiejscowionej w odległości 5 m dla uczniów w wieku 7-12 lat i 6 m dla uczniów w wieku 13-14 lat. Piłka ustawiona jest na środku linii, sprzed której wykonywany jest strzał w wyklejonym kwadracie (5 x 5 cm) utrzymującym piłkę w miejscu. Uczniowie w wieku 7-9 lat kierują piłkę w oznaczony na ścianie kwadrat o wymiarach 3 x 3 m. Dolną krawędź kwadratu wyznacza linia podłoża. Zadaniem uczniów w wieku 10-14 lat jest skierowanie piłki w prostokąt o wymiarach 3 m szerokości i 2,5 m wysokości, którego dolną krawędź wyznacza linia wyklejona na wysokości 0,5 m nad podłożem.

### **Instrukcja słowna i pokaz**

Instrukcja: „Traf piłką w wyznaczony obszar, tak abyś mógł ją zatrzymać stopą”.  
Pokaz: Zadanie demonstruje osoba oceniająca lub uczeń, który opanował tę umiejętność. W czasie pokazu grupa ustawiona jest bocznie.

### **Przybory**

Piłki do piłki nożnej nr 4 dla uczniów w wieku 7-9 lat (klasy I-III) i nr 5 dla uczniów w wieku 10-14 lat (klasy IV-VIII), 4 pachołki, taśma malarska, taśma miernicza.

### **Ocena**

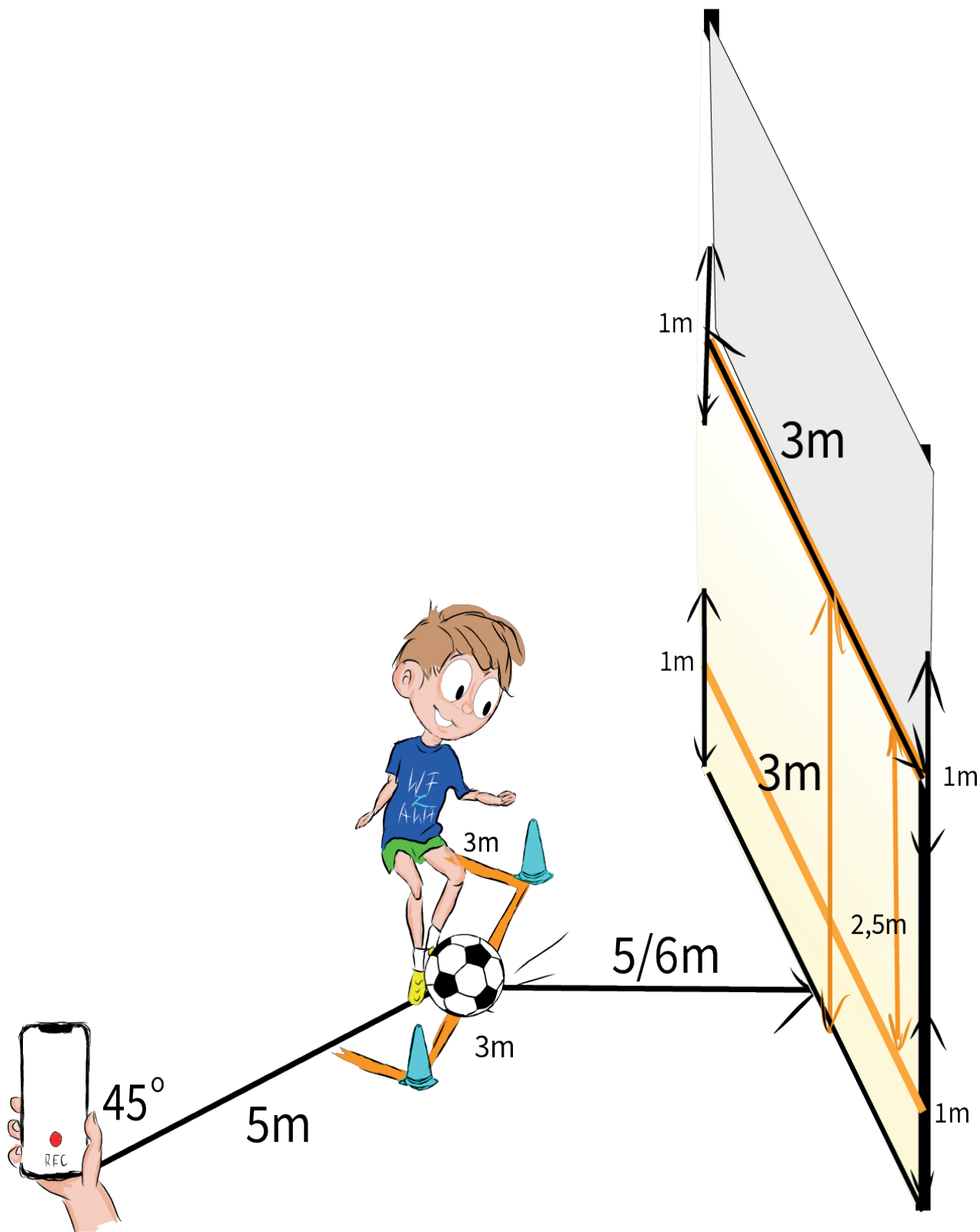
Oceny zadania dokonuje się na podstawie zarejestrowanego filmu, odtwarzanego w tempie rzeczywistym. W przypadku niejasności spełnienia kryterium dozwolona jest analiza poklatkowa. Opcjonalnie, oceny można dokonać bezpośrednio po wykonanym zadaniu, wykorzystując arkusz oceny do rejestracji wyniku.

### **Ustawienie kamery lub oceniającego w czasie rejestracji zadania**

Kamera (oceniający) jest ustawiona tylnobocznie pod kątem 45 stopni z lewej (prawej) strony ćwiczącego, w odległości 5 m od środka linii wyznaczającej odległość od ściany.



Prezentacja graficzna strzału i przyjęcia piłki





**Bieg przez płotki (arkusz ze skróconymi kryteriami)**

Imię i nazwisko ucznia	<b>KRYTERIUM 1</b> dystans do pierwszego plotka pokonał szybkim biegiem	<b>KRYTERIUM 2</b> nie zwałniał przed plotkiem i odbijał się wyraźnie w przód	<b>KRYTERIUM 3</b> przemieszczał się nisko nad plotkiem	<b>KRYTERIUM 4</b> dystans między plotkami pokonywał rytmicznie	<b>KRYTERIUM 5</b> nie zwałniał po pokonaniu plotka
<b>Uwagi:</b>					



### Skoki przez skakankę (arkusz ze skróconymi kryteriami)

Imię i nazwisko ucznia	KRYTERIUM 1 wykonywał skoki w sposób ciągły	KRYTERIUM 2 wykonywał skoki rytmicznie, pojedynczo i na śródstopiu	KRYTERIUM 3 ramiona blisko tułowia, wi- doczna rotacja przedramion	KRYTERIUM 4 nieznacznie ugiął kolana i biodra w fazie lotu/lądowania	KRYTERIUM 5 wykonywał skoki w miejscu
<b>Uwagi:</b>					



**Przewrót w przód (arkusz ze skróconymi kryteriami)**

Imię i nazwisko ucznia	<b>KRYTERIUM 1</b> rozpoczął zadanie z przysiadu i odbicia obunóż	<b>KRYTERIUM 2</b> bez zatrzymania przetoczył się przez plecy	<b>KRYTERIUM 3</b> zachował symetrię w czasie przetoczenia i pozycję skuloną	<b>KRYTERIUM 4</b> wykonał przewrót w przód po linii prostej	<b>KRYTERIUM 5</b> zakończył zadanie w pozycji przysiadu podpartego
<b>Uwagi:</b>					



## Kozłowanie w ruchu (arkusz ze skróconymi kryteriami)

Imię i nazwisko ucznia	<b>KRYTERIUM 1</b> kozłował piłkę w marszu na wysokości bioder	<b>KRYTERIUM 2</b> kozłował piłkę w biegu, utrzymując ją blisko ciała	<b>KRYTERIUM 3</b> utrzymywał piłkę z przodu z boku ciała	<b>KRYTERIUM 4</b> kozłując piłkę prostował rękę w łokciu i nadgarstku	<b>KRYTERIUM 5</b> kierował wzrok przed siebie lub pionizował tułów
<b>Uwagi:</b>					



## Rzut i chwyt piłki (arkusz ze skróconymi kryteriami)

Imię i nazwisko ucznia	<b>KRYTERIUM 1</b> wykonał rozbieg w sposób ciągły nie przekraczając linii	<b>KRYTERIUM 2</b> odwiodł rękę w tył, stopę wysunął w przód przed rzutem	<b>KRYTERIUM 3</b> trafił piłką powyżej linii (w wyznaczony obszar)	<b>KRYTERIUM 4</b> chwycił piłkę bez kontaktu rąk z klatką piersiową	<b>KRYTERIUM 5</b> podczas chwytu nie przekroczył pola
<b>Uwagi:</b>					



### Strzał i przyjęcie piłki (arkusz ze skróconymi kryteriami)

Imię i nazwisko ucznia	<b>KRYTERIUM 1</b> wykonał rozbieg w sposób ciągły nie przekraczając linii	<b>KRYTERIUM 2</b> postawił stopę z boku piłki przed uderzeniem	<b>KRYTERIUM 3</b> uderzył piłkę prostym lub wewnętrznym podbiciem	<b>KRYTERIUM 4</b> trafił piłką w obszar i piłka niezwłocznie wróciła	<b>KRYTERIUM 5</b> zatrzymał piłkę stopą w miejscu w wyznaczonym polu
<b>Uwagi:</b>					





# FUS

