

PROGRAM „Sprawny Dolnoślączek”

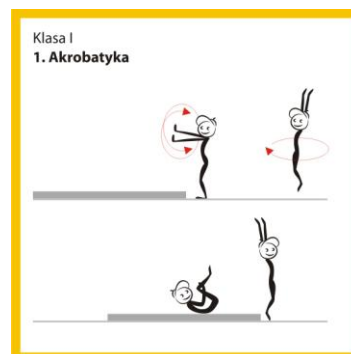
ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE

GIMNASTYKA

Klasa I

1. Akrobatyka:

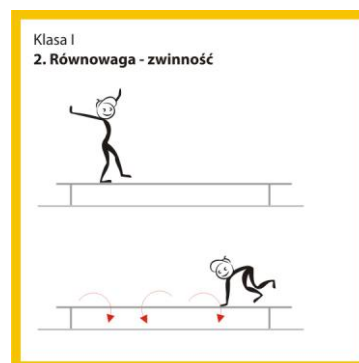
- z postawy przodem do materaca z ramionami w bok, podskok z półobrotem (z krążeniem ramion do wewnątrz),
- przysiad skulony i przetoczenie na plecach – „kołyska”, wyprost do postawy bez podparcia rękami.



- Ocena:** - wykonanie płynne i w pełni poprawne punkty: 6
- wykonanie mniej płynnie i z małymi błędami4
- nisko podskok, przerwy między elementami, powstanie z pewnym trudem2

2. Równowaga – zwinność; ćwiczenia na belce ławeczki gimnastycznej:

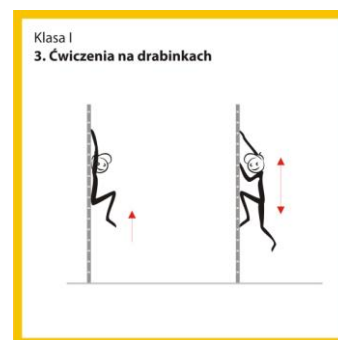
- przejście po belce odwróconej ławeczki z ramionami w bok z woreczkiem lub kółkiem ringo na głowie,
- odłożenie przyboru na bok i z dochwytym za belkę 3 przeskoki zawrotne.



- Ocena:** - przejście swobodne, bez wyraźnych zachwiał, o tułowie i ramionach wyprostowanych; przeskoki rytmiczne i sprężyste (ze śródstopia)6
- przejście z lekkimi zachwianiami, o niezbyt wyprostowanej sylwetce; przeskoki niezbyt rytmiczne i mniej sprężyste4
- przejście niezbyt pewne, z zachwianiami, sylwetka nieco przygarbiona; przeskoki z przerwami i mało sprężyste2

3. Ćwiczenia na drabinkach:

- wejście w tempie 2 x do samej góry i zejście z drabinek,
- z postawy zwieszanej tyłem – podciągnięcie ugiętych nóg (uda minimum do poziomu).

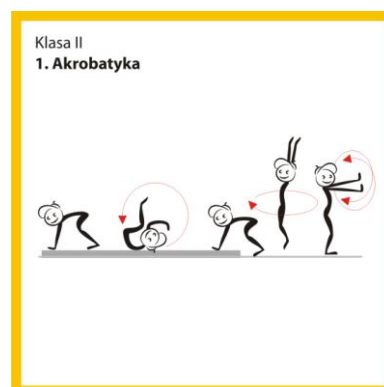


- Ocena:**
- wejście płynne z przechwytem na przemian – ręka-noga; uniesienie ugiętych nóg bez wyraźnego wysiłku i wytrzymanie min. 1 sek...6
 - wejście mniej płynne i wolniejsze, z przerwą po pierwszym wejściu; uniesienie nóg z wysiłkiem, bez chwilowego zaznaczenia poziomu ud.....4
 - wejście powolne, z dostawianiem nóg i z przerwami; uniesieniem nóg z wyraźnym wysiłkiem i szybkie opuszczenie w dół.....2

Klasa II

1. Akrobatyka

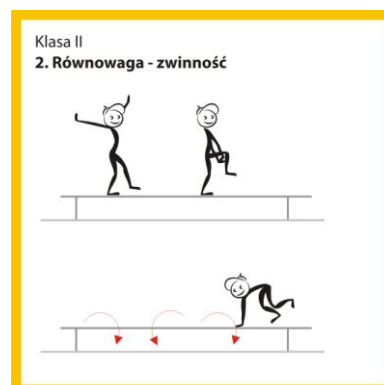
- z postawy tyłem do materaca z ramionami w bok – podskok z półobrotem (z krążeniem rąk do wewnątrz),
- przysiad podparty i przewrót w przód do przysiadu podpartego – wyprost do postawy.



- Ocena:**
- wykonanie płynne i w pełni poprawne.....6
 - wykonanie mniej płynne i z małymi błędami.....4
 - niski podskok, przerwy między elementami, przewrót wykonane z pewnym trudem np. z lekkim podparciem rękami.....2

2. Równowaga – zwinność; ćwiczenia na belce ławeczki gimnastycznej:

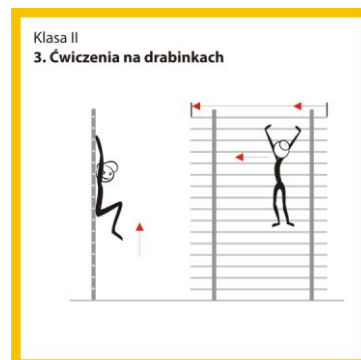
- z woreczkiem lub kółkiem ringo, przejście po belce „krokiem bociana” z kłaśnięciami pod kolanem i wymachem ramion w bok,
- odłożenie przyboru i z dochwytym za belkę 4 przeskoki zawrotne.



- Ocena:**
- przejście swobodne, bez wyraźnych zachwiania i garbienia się oraz przeskoki wykonywane w tempie, rytmicznie i sprężysto.....6
 - przejścia z lekkim zachwianiem, z mniej wyprostowaną sylwetką; przeskoki mniej rytmiczne i mniej sprężyste.....4
 - przejście mniej pewne, z zachwianiami, garbienie tułowia, wymachy o ugiętymi ramionami.....2

3. Ćwiczenia na drabinkach:

- w zwisie przodem na drabinkach przejście rękami jednego pełnego segmentu drabinek,
- w postawie zwieszanej tyłem 2 x podciągnięcie ugiętych nóg - uda co najmniej do poziomu.



- Ocena:**
- przejście rękami zdecydowane i pewne, bez nadmiernego wysiłku, uniesienia ugiętych nóg bez nadmiernego wysiłku z zaznaczeniem – 1 sek,.....6
 - przejście rękami niezbyt płynne i z pewnym wysiłkiem, uniesienia ugiętych nóg z pewnym wysiłkiem4
 - przejście rękami z wyraźnym wysiłkiem , uniesienia ugiętych nóg z mozołem i z małymi przerwami.....2

Klasa III

1. Akrobatyka:

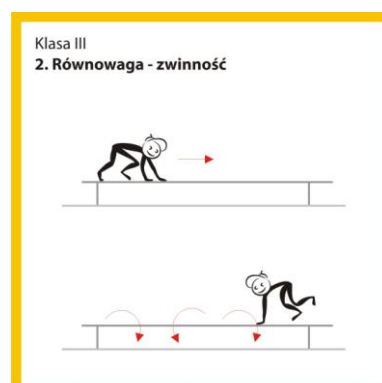
- z postawy tyłem do materaca, wyskok z półobrotem z krążeniem ramion do wewnątrz,
- przysiad podparty i przewrót w przód do postawy.



- Ocena:**
- wykonanie płynne i w pełni poprawne6
 - wykonanie mniej płynne, z małymi błędami.....4
 - niski podskok, przerwy między elementami, przewrót nieporadny.....2

2. Równowaga – zwinność; ćw. wykonane na belce odwróconej ławeczki:

- przejście na czworakach po belce odwróconej ławeczki,
- i następnie w tempie 4 przeskoki zawrotne



- Ocena:** - wykonanie płynne, bez wyraźnych zachwiał, z równomiernym obciążeniem rąk i nóg.....6
- przejście z małymi zachwianiami i z pewnym mozołem, przeskoki niezbyt rytmiczne i mniej sprężyste.....4
 - przejście z wyraźnymi zachwianiami i np. z jednym podparciem nogą, nierówne obciążenie rąk, przeskoki z przerwami i mało sprężyste.....2

3. Ćwiczenia na drabinkach:

- w zwisie przodem, przejście rękami przez 2 pełne segmenty drabinek,
- podobnie jak w kl II - w postawie zwieszony tyłem 3 x podciągnięcie nóg (uda do poziomu).



- Ocena:** - przejście zdecydowane i pewne, bez nadmiernego wysiłku, uniesienie nóg bez nadmiernego wysiłku z zaznaczeniem ud w poziomie6
- przejście niezbyt płynne z pewnym wysiłkiem, uniesienie ugiętych nóg z pewnym wysiłkiem i bez momentu zaznaczenia ud w poziomie.....4
 - przejście mało płynne i z wyraźnym wysiłkiem unoszenie ugiętych nóg z dużym wysiłkiem i z przerwami.....2

Uwaga:

Prezentowany zestaw zadań wymaganych do zdobycia odznaki **Gimnastyk** uzupełniony został rysunkami, które powinny ułatwić zrozumienie opisu zawartego w Przewodniku.

Podobnie, dla ułatwienia zaprezentowane zostały kryteria oceny wykonania zadań.

* Oczekujemy na uwagi i propozycje Państwa czy faktycznie stanowi to dodatkową pomoc oraz w jaki jeszcze sposób możemy wspierać wykonawców Programu **Sprawni Dolnoślązaczek?**