

## Testy umiejętności do samodzielnego wykorzystywania przez uczniów z zakresu gier zespołowych.

Opracowałem proste testy, które proponuję uczniom z zakresu gier zespołowych, pomagające im określić stopień zaawansowania *podstawowych umiejętności przydatnych w grze*. Opanowanie tych właśnie umiejętności przez cały zespół klasowy pozwala na skuteczne realizowanie bardziej złożonych tematów.

### ***Siatkówka***

- Cykle siatkarskie „5 10 15”.

Wykonywanie przemiennych odbić sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym na ograniczonym obszarze np. w kole o średnicy 4m. Cyfry „5 10 15” określają stopień zaawansowania:

- 5 – przeciętnie
- 10 – dobrze
- 15 – bardzo dobrze

- J. w. odbicia wykonywane o ścianę

Trudno sobie wyobrazić sprawne prowadzeni elekcji siatkówki w gimnazjum bez dobrego opanowania dwóch podstawowych odbić. Dlatego też wybrałem te właśnie umiejętności proponując test, aby uczniowie ustawicznie je doskonalili i posiadli łatwość wykonywania.

### ***Koszykówka***

- Test rzutowy.

Wykonanie jednym ciągiem rzutu z biegu z prawej strony (prawą ręką), rzutu z biegu z lewej strony (lewą ręką) i rzutu z miejsca lub w wysoku z obrębu koła pola trzech sekund. O ocenie stopnia zaawansowania decyduje ilość trafień do kosza w jednej z dwóch prób.

- Jedno trafienie – przeciętnie
- Dwa trafienia – dobrze
- Trzy trafienia – bardzo dobrze

Co prawda o powodzeniu w grze decydują świadomość zespołowości tej gry i umiejętność współdziałania w grupie to jednak łatwość wykonywania skutecznych rzutów jest głównym czynnikiem zachęcającym uczniów do podnoszenia własnych umiejętności.

### ***Piłka nożna***

- Żonglerka piłką na „5”.

Wykonanie pięciu cykli podbić piłki bez upuszczania na podłoże po podjęciu nogą. O stopniu zaawansowania decyduje ilość użytych przy podbijaniu części ciała.

- Jedna noga – przeciętnie
- Dwie nogi używane naprzemian – dobrze
- Dwie nogi i głowa lub udo używane kolejno – bardzo dobrze

Umiejętność żonglowania piłką jest bardzo chętnie doskonalona przez sympatyków tej gry od zarania jej istnienia. Jednak wprowadzenie do tego testu zachęty do używania różnych części ciała rozwija w uczniach wszechstronność i daje dobre podwaliny do podnoszenia innych umiejętności technicznych.

### ***Piłka ręczna***

- Test skuteczności podań.

Wykonanie naprzemian po jednym odbiciu o ścianę prawą i lewą ręką, w trzech sektorach zaznaczonych na podłożu oddalonych o 5, 7, 9 metrów od ściany – razem sześć odbić. Chwyty musi nastąpić w odpowiednim sektorze. O stopniu zaawansowania decyduje ilość poprawnych chwytów.

- Dwa chwytów – przeciętnie
- Cztery chwytów – dobrze
- Sześć chwytów – bardzo dobrze

Podania, chwytów i rzuty decydują o powodzeniu w grze. Ich skuteczność zależy w przypadku podań i rzutów od prawidłowego odprowadzania ręki do zamachu. W teście zamach wymusza zwiększanie odległości od ściany. Natomiast chwytów decydują o

ocenie stopnia zaawansowania, mobilizując uczniów do opanowania łatwości ich wykonywania.

W procesie nauczania w trzecim etapie kształcenia dążę do tego, aby uczniowie byli w pełni świadomi w osiągnięciu zamierzonych celów. Niekorzystna byłaby sytuacja, kiedy poznając nowe umiejętności i doskonaląc już poznane nie znali swojego aktualnego stanu zaawansowania. Bardzo przydatne w tej sytuacji są proste testy do samodzielnego wykonywania, które znakomicie aktywizują uczących się przedłużając proces nauki poza ramy lekcyjne oraz zachęcają do samodoskonalenia. Naukę ich poprawnego stosowania prowadzę na lekcjach WF. Zauważyłem, że bieżące zainteresowanie postępami uczniów w tej dziedzinie sprawia, że ustawicznie podnoszą swoje umiejętności nie tylko uczniowie zaangażowani w szkolny sport, ale także ci, którzy do tej pory osiągali słabsze wyniki. Okazują to informując mnie o swoich postępach i wyrażając zadowolenie z poprawy osiąganych wyników.

Darek Pilz