

СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ

от I до XII клас

Системата за оценяване на физическата дееспособност включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателните способности на учениците.

Оценяването се осъществява в съответствие с утвърдените учебни програми по физическо възпитание и спорт.

Тестовете са практически и се провеждат като текущи изпитвания за не по-малко от два учебни часа в началото и края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията на ученика. Степента на напредъка в резултатите на ученика в рамките на една учебна година се измерва въз основа на разликата от постигнатите резултати от тестовете в началото и края на учебната година, като за този период не се отчита промяната във възрастта му.

Ученикът изпълнява 5 (пет) контролни упражнения (тестове), които служат за оценка на равнището/състоянието на основните двигателни качества – бързина, взривна сила на долните крайници, взривна сила на горните крайници и торса, издръжливост и ловкост.

Контролните упражнения са достъпни, познати и се изучават от учениците в часовете по физическо възпитание и спорт.

Провеждането и участието в контролните упражнения имат състезателен характер като за целта ученикът трябва да бъде подпомогнат да разгъне максимално своите възможности и да постигне най-добър резултат от тестирането.

Не се изисква специална материална база за провеждането на тестовете. Качеството на терена трябва да осигурява здравословни и безопасни условия за работа.

Не се допуска участие в тестирането на учител/ли и ученик/ци, които са без спортна екипировка.

При лоши атмосферни условия или при температури под 10 и над 25° градуса не се допуска провеждането на тестовете за оценка на физическата дееспособност.

Нормативната база за оценката на резултатите от отделните тестове е разработена в зависимост

от пола и възрастта на учениците, като за възраст се отчита броят на навършените години към датата на провеждане на тестовете в началото на учебната година (м. октомври).

Възрастовият диапазон на нормативната база е от 6 до 18 години, включително.

Окончателната оценка на физическата дееспособност се оформя като средноаритметична оценка от оценките по петте контролни упражнения.

Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки по всичките 5 теста. Не се изчислява окончателна оценка, ако липсва оценка по някой от тестовете.

В системата не са включени тестове и нормативи за учениците със специални образователни потребности, които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постижението за съответната двигателна дейност.

Не се оценяват учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от изучаването на учебния предмет физическо възпитание и спорт.

I. ОПИСАНИЕ НА ТЕСТОВЕТЕ

1. БЯГАНЕ НА 30 м

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзвава твърда или твърдоеластична настилка с дължина не по-малко от 40 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите ученици се определя в зависимост от броя на пътеките за бягане и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици. Изпълнение: Стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно

положение основен стоеж (фиг. 1). Учителят, който е на финалната линия с високо вдигната

ръка, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със

свирка или с думите „старт“, като едновременно с това сваля вдигнатата си ръка надолу.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 5.32).

Ученикът има право само на един опит.

2. СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на скока е разпъната ролетка.

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете са повдигнати нагоре-напред, изправени в лактите .

Изпълнение: ученикът замахва едновременно с двете ръце, еднократно надолу-назад, след което изпълнява бързо махово движение с ръцете напред-нагоре и отскача едновременно с

двата крака . Приземяването се извършва едновременно на двата крака. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на докосване на петите на краката върху опората. Измерване: с точност до 1 см (например 235). Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

3. ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

(от 6 до 10 г. - с тегло 1 кг., от 11 до 18 г. – с тегло 3 кг.)

Място за провеждане: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка. По посоката на хвърляне е разпъната ролетка. Нулата на ролетката е на линията на

Изходно положение: стоеж, краката са на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, дланите на ръцете обхващат плътно топката отстрани-отзад с леко

разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата .

Изпълнение: ученикът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне

след излитането на топката във въздуха.

Измерване: с точност до 1 см (например 7.35).

Ученикът има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

4. БЯГАНЕ НА 200 м (совалково бягане)

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка с коридор/ри с дължина 50 м. и широчина 1.22 – 1.25 м.

Стартиране: от висок старт, броят на стартиращите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици.

Подавани от учителя команди: „По местата“ и „Старт“.

Изпълнение: стартиращите ученици са на разстояние 1 м от стартовата линия в изходно положение основен стоеж. Учителят, който е на старт-финалната линия, подава командата „По местата“, при което стартиращите ученици се придвижват до стартовата линия и заемат

положение за висок старт. Учителят подава командата „Старт“ със свирка или с думите

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Учениците бягат през цялото време в собствен коридор. В края на всеки 50 м, те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 50 метровото разстояние,

обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото

на старта, след като са пробягани четири дължини по 50 метрови отсечки.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 46.35).

Ученикът има право само на един опит.

5. ТЕСТ ЗА ЛОВКОСТ (Т-ТЕСТ)

Изпълнява се от: всички ученици на възраст от 6 до 18 години.

Място за изпълнение: на равна площадка с неплъзгава твърда или твърдоеластична настилка.

Необходими уреди: 4 гумени или дървени обръча с диаметър 15 – 20 см и с дебелина 2 – 3 см, 4 тенис топки. Обръчите са разположени под формата на буквата „Т“. Във всеки обръч има по една тенис топка.

Изпълнение: ученикът застава зад обръча на мястото на старт-финала в изходно положение основен стоеж. При сигнал „Старт“ се навежда, взима топката и се придвижва към

останалите обръчи по посоката, с цифри от (1) до (6). От всеки следващ обръч ученикът взима намиращата се в него топка и оставя тази, която носи. Измерването спира в момента, в който топката докосне полето на обръча на старт-финала.

Измерване: с точност до 0.01 сек (например 16.37).

Ученикът има право само на един опит.

Изисквания:

- ученикът се придвижва само по указаната на фигурата посока;
- няма ограничения в начина на придвижване;
- няма ограничения при носенето на топката, като ученикът може да я прехвърля от едната в другата ръка по време на бягането;
- топката се поставя в обръча. Не се разрешава хвърляне или пускане от въздуха;
- топката не трябва да излиза извън обръча при поставянето и в него. При излизане на топката извън обръча, ученикът е длъжен да се върне и отново да я постави в него.

II. МЕТОДИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Оценяването на нивото на физическата дееспособност на учениците се извършва при преминаването на следните стъпки:

1. Оценка на резултатите от отделните тестове.
2. Изчисляване на окончателната оценка за физическа дееспособност.

Оценката на резултатите от отделните тестове може да бъде направена по два начина

- по 20 точкова скала;
- чрез определяне на интервали по шестобалната оценъчна система.

II.1. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПО 20 ТОЧКОВА СКАЛА

За оценка на резултатите от отделните тестове по 20 точкова скала се преминава през следните стъпки:

1. Определя се броят на получените точки за постигнат резултат в конкретен тест в зависимост възрастта и пола на учениците . Например: ученик от

мъжки пол на възраст 12 г. е постигнал резултат в бягането на 30 м - 6.14 сек.

Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че точките, които ученикът получава са 8. По същият начин намираме броя на точките и за останалите тестове.

2. Броят на получените точки за всеки тест се приравнява към шестобалната оценъчна система. Интервалите за приравняване на точките към шестобалната система са представени на таблица 1. Например: ученикът, получил 8 точки за бягане на 30 м има оценка Добър 4.

3. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

Забележка: Окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на оценки от резултатите от всичките 5 теста. Не се изчислява окончателна оценка, ако липсва оценка от резултат от някой от тестовете.

Оценяването на резултатите от отделните тестове по 20 точковата скала предполага добра съпоставимост между отделните тестове, както и това, колко (в брой точки) не достига за получаване на по-висока оценка. Например: ако ученикът е постигнал резултат в определен тест, за който получава 13 точки (оценка Добър 4), той знае, че му трябва още много малко до получаване на по-високата оценка - Мн. добър 5.

II.2. ОЦЕНЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЧРЕЗ ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНТЕРВАЛИ ПО ШЕСТОБАЛНАТА ОЦЕНЪЧНА СИСТЕМА

За оценка на резултатите от отделните тестове чрез определяне на интервали по шестобалната система с преминава през следните стъпки:

1. Определя се оценката по шестобалната система в зависимост възрастта и пола на учениците (приложение № 2). Например: ученик от мъжки пол на възраст 12 г. е постигнал резултат в бягането на 30 м - 6.14 сек. Намираме съответната таблица за възраст и пол и установяваме, че оценката, която ще получи ученикът е Добър 4. По същият начин намираме оценките и за останалите тестове.

2. Изчислява се окончателната оценка на физическа дееспособност като средноаритметична оценка от оценките по отделните тестове.

Забележка: окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците се изчислява само при наличие на резултати от всичките 5 теста. Не следва да се изчислява окончателна оценка, ако липсва резултат от някой от тестовете.

АВТОМАТИЗИРАНА СИСТЕМА ЗА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ

За улеснение на учителите при определяне на оценките по отделните тестове, както и при изчисляване на окончателната оценка на физическата дееспособност на учениците, може да се

използва разработен софтуерен продукт – електронни таблици. В тези таблици е необходимо да се въведат само името, пола и класа на учениците, както и резултатите по отделните тестове.

Програмата сама изчислява оценките по отделните тестове и окончателната оценка на физическата дееспособност. Подробно описание за работата с автоматизираната система е предоставено във файла „DOSIE_UCHENIK“, който е неразделна част от предложената автоматизирана система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас.