

PASZPORT



AKTYWNEGO UCZNIA

DLA UCZNIÓW KLAS
II-VI



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

WFz
AWF



MISJA PASZPORTU

Paszport Aktywnego Ucznia ma na celu podnoszenie świadomości uczniów, rodziców i nauczycieli znaczenia aktywności i sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w życiu człowieka oraz wspieranie nauczania tych umiejętności dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci i zachowań prozdrowotnych na całe życie poprzez obiektywną i rzetelną ocenę. Koncepcja paszportu zgodna jest z pierwotną profilaktyką zdrowia. Paszport uwzględnia ocenę uczestniczenia w aktywności fizycznej, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych oraz wiedzę i motywację do aktywnego stylu życia dzieci w wieku 8-12 lat. Ocena w Paszporcie obejmuje 4 obszary:

1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.
2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE.
3. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA.
4. WIEDZA I MOTYWACJA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Paszport wykorzystuje czteropunktową skalę (poziomy zaawansowania) do oceny osiągnięć w poszczególnych obszarach. Celem opartym na programie nauczania jest osiągnięcie przez wszystkie dzieci poziomu sprawnego. Ocena prowadzona będzie 2 razy w roku szkolnym, a wyniki wprowadzane do paszportu w styczniu i w czerwcu.

Poziomy zaawansowania:

wyróżniający się / sprawny / dokonujący postępu / początkujący

Ocena osiągnięć ma na celu motywować uczniów do dokonywania postępów w poszczególnych obszarach i zapewnić im oraz rodzicom i nauczycielom rzetelnych informacji zwrotnych, a nie w celu zdobycia nagrody, uznania czy oceny szkolnej.

Wyniki osiągnięte w paszporcie mają pomóc dzieciom w ustaleniu nowych celów w zakresie zdrowego stylu życia, skupionych na wzbogacaniu ich umiejętności ruchowych oraz zachowań prozdrowotnych w codziennym życiu.

Dzięki takiemu podejściu uczeń staje się świadomy:

- znaczenia i wartości rozwijania umiejętności ruchowych oraz wybierania zdrowego, aktywnego stylu życia;
- poziomu własnej aktywności fizycznej, swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych;
- swoich zdolności do wytyczania i osiągania celów zmierzających do zwiększenia poziomu swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

Wyróżniający(a) się

Przekracza minimalny zalecany poziom.

Dzieci wyróżniające się w rozwoju alfabetu ruchowego posiadają fizyczne kompetencje, wiedzę, motywację oraz codzienne nawyki / zachowania, które przynoszą znaczące korzyści zdrowotne. Zachęta i wsparcie umożliwi im dalsze doskonalenie tych domen w miarę wzrostu i rozwoju.

Sprawny(a)

Spełnia minimalny zalecany poziom.

Dzieci, które osiągają oczekiwany poziom alfabetyzacji fizycznej, posiadają kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania, które zazwyczaj wiążą się z korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z aktywnego stylu życia. Zachęta i wsparcie umożliwi im dalszy rozwój i dążenie do doskonałości w obszarze alfabeetyzacji ruchowej.

Dokonujący(a) postępu

Podobny poziom alfabetyzacji ruchowej jak u rówieśników.

Dzieci robiące postępy w rozwoju alfabetu ruchowego wykazują fizyczne kompetencje, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania typowe dla ich rówieśników. Ich dalszy rozwój w zakresie alfabetyzacji fizycznej zwiększy prawdopodobnie korzyści zdrowotne, które mogą osiągnąć.

Początkujący(a)

Ograniczony poziom alfabetyzacji ruchowej w porównaniu z rówieśnikami w tym samym wieku.

Dzieci, które są na początku przygody z alfabetem ruchowym, zaczynają rozwijać kompetencje fizyczne, wiedzę, motywację oraz codzienne zachowania niezbędne do prowadzenia aktywnego stylu życia. Ich postęp w rozwijaniu alfabetyzacji ruchowej prawdopodobnie będzie wymagał znaczącego wsparcia i zachęty.

PASZPORT AKTYWNEGO UCZNIA

Paszport należy do:

Imię:

Nazwisko:

Rok urodzenia:

Nazwa szkoły:

.....

Moja intencja:

„Jestem aktywny/a fizycznie
i będę rozwijał/a się w tej podróży!”

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ **odpowiednie pole na obrazkach**

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 2/okres 1

formy aktywności		nie	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nie	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

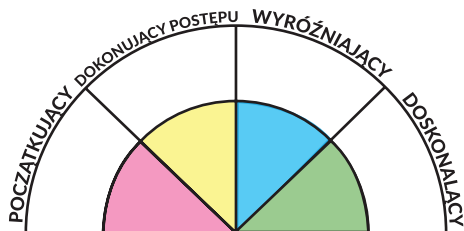
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

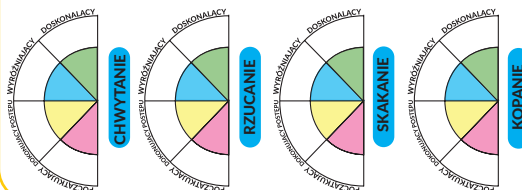
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA



Moje moce - - samoocena umiejętności ruchowych

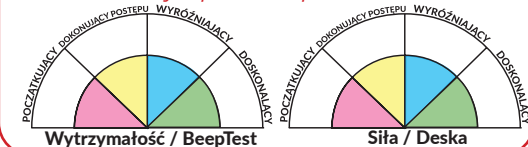
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



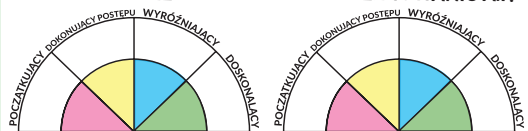
WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA I ZROZUMIENIE

MOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.



MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/,ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś- *pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.*

niepewny **obojętny** **spokojny** **zadowolony** **radosny**

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

*Podaj liczbę dni w tygodniu -
pokoloruj odpowiednie pole na obrazku*

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 **2** **3** **4** **5**

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **PIERWSZY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 2/okres 2

formy aktywności		nie	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nie	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

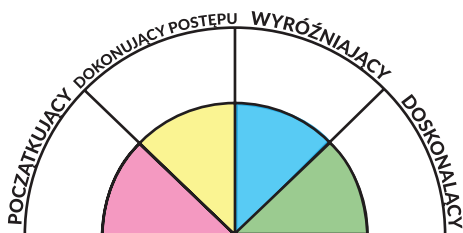
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

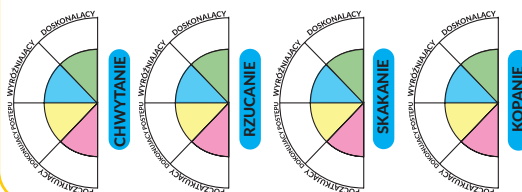
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności – test CAMSA



Moje moce - - samoocena umiejętności ruchowych

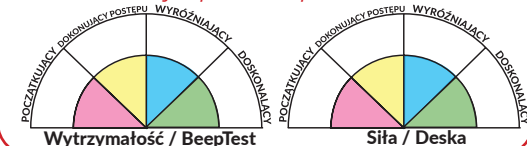
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA
I ZROZUMIENIEMOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ
SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/,ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś- pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obojętny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spaceru itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu -
pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **DRUGI ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze różnie! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ **odpowiednie pole na obrazkach**

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 3/okres 1

formy aktywności		nigdy	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nigdy	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

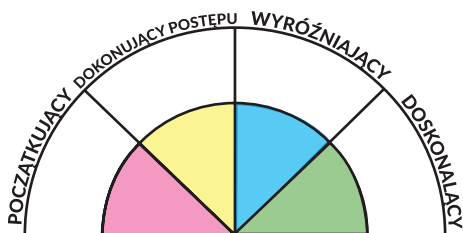
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA



Moje moce - - samoocena umiejętności ruchowych

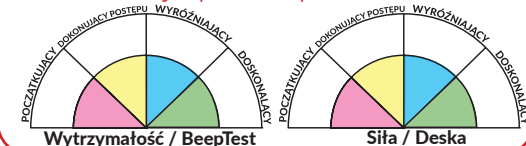
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

CHWYTANIE	RZUCANIE	SKAKANIE	KOPANIE

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch, ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś- **pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.**

niepewny **obojętny** **spokojny** **zadowolony** **radosny**

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 **2** **3** **4** **5**

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **TRZECI ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 3/okres 2

formy aktywności		nie	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nie	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

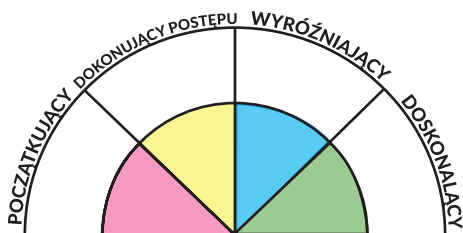
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

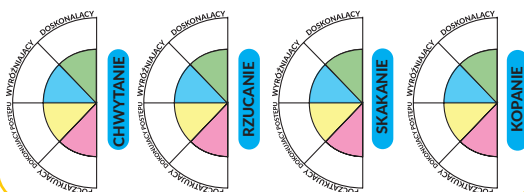
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA



Moje moce - - samoocena umiejętności ruchowych

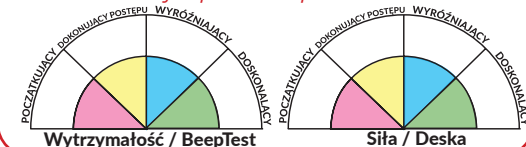
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



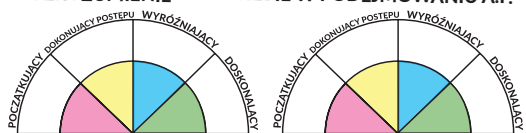
WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA I ZROZUMIENIE

MOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.



MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/,ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś- pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obojętny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **CZWARTY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 4/okres 1

formy aktywności		nie	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nie	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

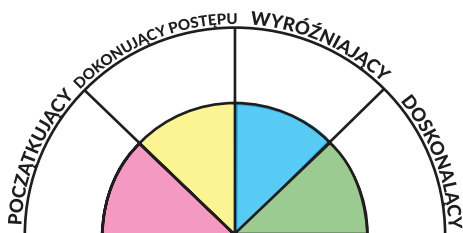
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

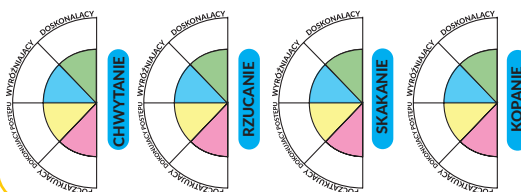
UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Moje moce -
- samoocena umiejętności ruchowych

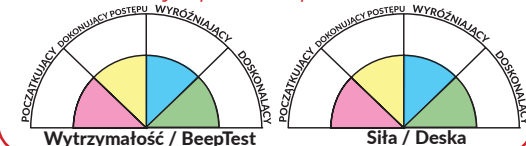
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA
I ZROZUMIENIEMOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ
SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/,ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obójny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spaceru itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu -
pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **PIĄTY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 4/okres 2

formy aktywności		nigdy	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nigdy	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

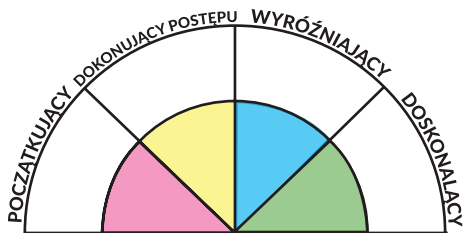
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

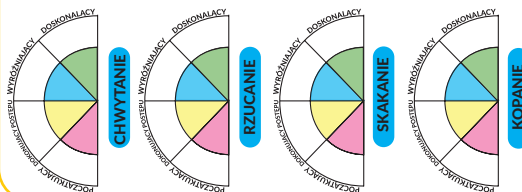
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności – test CAMSA



Moje moce - - samoocena umiejętności ruchowych

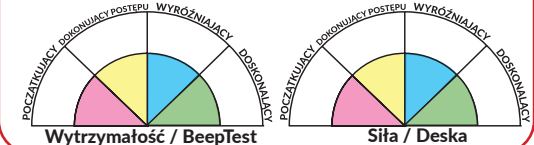
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

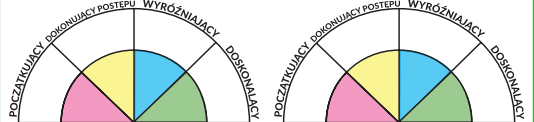
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA
I ZROZUMIENIEMOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ
SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch, ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obojętny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **SZÓSTY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 5/okres 1

formy aktywności		nie	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nie	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

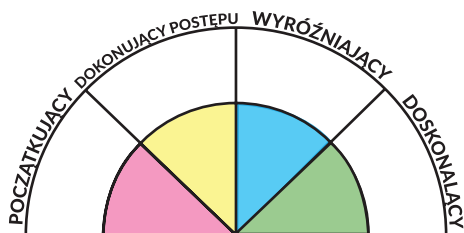
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

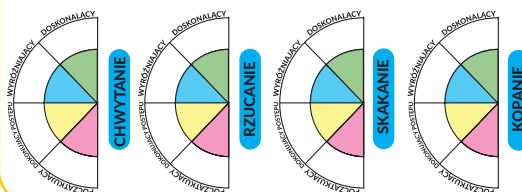
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności – test CAMSA



Moje moce - - samoocena umiejętności ruchowych

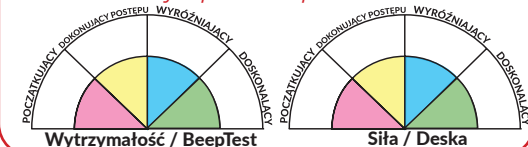
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA
I ZROZUMIENIEMOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ
SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch, ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obójtny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spaceru itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu -
pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **SIÓDMY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 5/okres 2

formy aktywności		nigdy	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nigdy	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

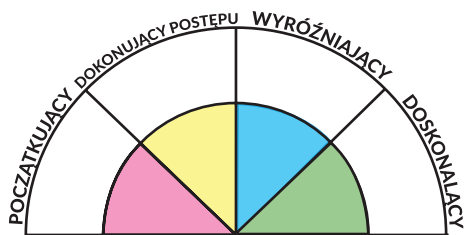
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

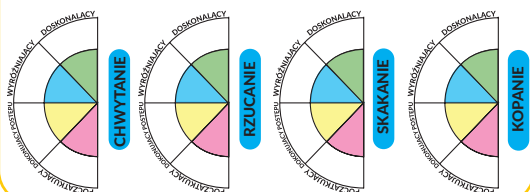
UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności – test CAMSA

Moje moce -
- samoocena umiejętności ruchowych

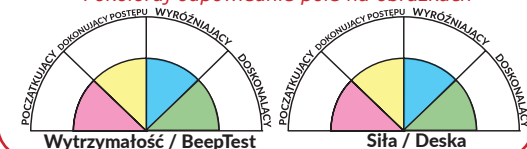
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

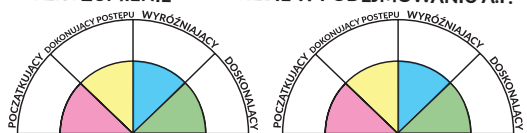
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA
I ZROZUMIENIEMOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ
SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/,ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś- *pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.*

niepewny **obojętny** **spokojny** **zadowolony** **radosny**

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spacer itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu – pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 **2** **3** **4** **5**

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **ÓSMY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ odpowiednie pole na obrazkach

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 6/okres 1

formy aktywności		nie	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nie	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

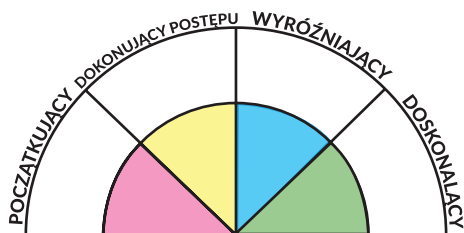
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

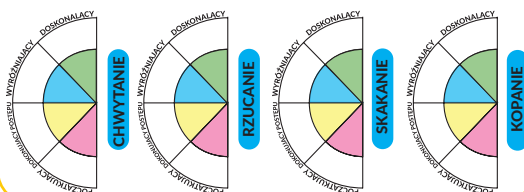
UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności - test CAMSA

Moje moce -
- samoocena umiejętności ruchowych

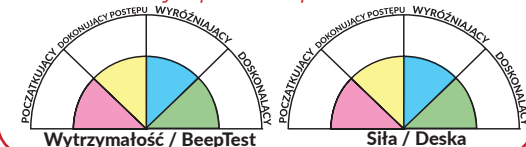
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

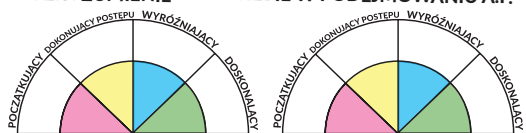
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA
I ZROZUMIENIEMOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ
SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/,ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś - pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.

niepewny obójtny spokojny zadowolony radosny

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spaceru itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

Podaj liczbę dni w tygodniu -
pokoloruj odpowiednie pole na obrazku

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 2 3 4 5

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 2 3 4 5 6 7

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 2 3 4 5 6 7

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **DZIEWIĄTY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Przedstawia formy aktywności fizycznej, w które najbardziej się angażujesz. Spróbuj być aktywny w różnych miejscach i środowisku! Zaprosz bliskich, znajomych do wspólnej aktywności!

Zaznacz ☒ **odpowiednie pole na obrazkach**

Uczestnictwo w aktywności fizycznej - KLASA 6/okres 2

formy aktywności		nie	czasami	często	zawsze	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
gry zespołowe	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sporty indywidualne*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rekreacyjne formy aktywności fitness*	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
środowisko		nie	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3 i więcej razy w tygodniu	chcę osiągnąć poziom 3	chcę osiągnąć poziom 4
rodzaj środowiska	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐
miejsce	w szkole	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	poza szkołą	☐	☐	☐	☐	☐	☐

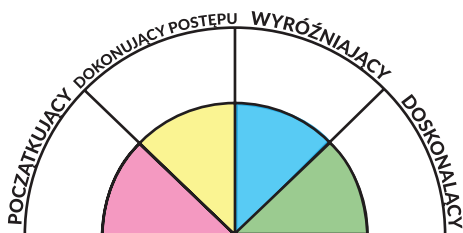
* lekkoatletyka, sporty walki, tenis itp.

** jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze, deskorolce, zabawy na placu zabaw itp.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

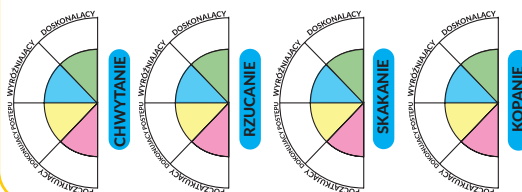
Tak trzymaj! Dobrze, że rozwijasz Swoje umiejętności ruchowe! Znajdź nowe umiejętności, których możesz się nauczyć oraz formy aktywności fizycznej, które Ci w tym pomogą! Twój nauczyciel wesprze Cię w tworzeniu nowego planu działania! To na pewno będzie przyjemna podróż!

Moje umiejętności – test CAMSA



Moje moce - - samoocena umiejętności ruchowych

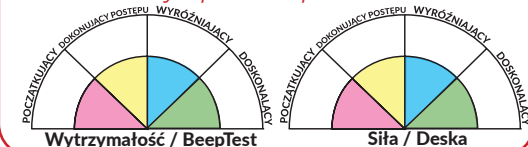
Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Brawo! Dobrze, że dbasz o swoją kondycję, dzięki temu Twoje ciało i umysł są sprawne. Spróbuj nowych aktywności, które pomogą Ci rozwijać sprawność fizyczną! Twój nauczyciel pomoże Ci stworzyć plan, abyś mógł osiągnąć swój zamierzony cel! Kontynuuj tę podróż!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach



WIEDZA I MOTYWACJA

Brawo! Wspaniale, że zdobywasz wiedzę na temat aktywności i sprawności fizycznej i jesteś zmotywowany do podnoszenia swoich kompetencji w tym zakresie. Śmiało zadawaj pytania Swojemu nauczycielowi, aby wiedzieć więcej, motywuj też innych do aktywności fizycznej, twórzcie razem nowe pomysły!

Pokoloruj odpowiednie pole na obrazkach

MOJA WIEDZA
I ZROZUMIENIEMOJA MOTYWACJA I PEWNOŚĆ
SIEBIE W PODEJMOWANIU A.F.

MOJE SAMOPOCZUCIE

samoocena

Jaki jest Twój nastrój, gdy podejmujesz aktywność fizyczną? Czy ruch/,ćwiczenia sprawiają Ci przyjemność? To bardzo ważne dla Twojego rozwoju! Sam/sama określ swój nastrój, w którym najczęściej jesteś- *pokoloruj odpowiednie pole na obrazku.*

niepewny **obojętny** **spokojny** **zadowolony** **radosny**

MOJE RELACJE

samoocena

Jak często w tygodniu podejmujesz aktywności (zabawy, gry, spaceru itp.) w szkole, w czasie wolnym poza szkołą ze swoimi koleżankami, kolegami oraz najbliższą rodziną.

*Podaj liczbę dni w tygodniu -
pokoloruj odpowiednie pole na obrazku*

AKTYWNOŚĆ W SZKOLE

1 **2** **3** **4** **5**

AKTYWNOŚĆ POZA SZKOŁĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

AKTYWNOŚCI Z RODZINĄ

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

Postaraj się jak najwięcej spędzać czas na aktywności z rówieśnikami i najbliższymi, zapraszaj ich do wspólnej zabawy! To ważne dla Twojego rozwoju!

BRAWO! Osiągnąłeś/osiągnęłaś **DZIESIĄTY ETAP** Podróży z Alfabetem ruchowym! Szukaj nowych, ciekawych dróg, które zaprowadzą Cię na wyższy poziom własnych umiejętności, sprawności i zadowolenia! Zapraszaj innych do wspólnej zabawy. Razem zawsze raźniej! **TAK TRZYMAJ!**

MOJE OSIĄGNIĘCIA na poszczególnych etapach podróży

Klasa 2

Klasa 3

okres 1

okres 2

okres 1

okres 2

FILAR 1: codzienne zachowanie	Liczba kroków / dzień					
	Liczba kroków + MVPA* (pkt.)					
	Poziom					
FILAR 2: Kompetencje fizyczne - max 30 pkt.	Deska	czas (s)				
		max 10 pkt.				
		poziom				
	Beep Test /20m./	liczba odcinków				
		max 10 pkt.				
		poziom				
	CAMSA Podstawowe	max 28 pkt.				
		poziom				
	CAMSA Ogólny wynik	max 10 pkt.				
	Kompetencje Fizyczne (Deska+ BeepTest+CA)	max 30 pkt.				
		poziom				
FILAR 3: Motywacja i pewność siebie	max 30 pkt.					
	poziom					
FILAR 4: Wiedza i zrozumienie	max 10 pkt.					
	poziom					
FILARY 1-4: Poziom alfabetyzacji ruchowej	max 100 pkt.					
	poziom					

CHŁOPCY

Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (max 100)

Początkujący

Dokonujący
postępu

Sprawny

Wyróżniający się

Ogólny poziom alfabetyzacji ruchowej (max 100)

8 lat	<47,3	47,3 do 65,3	65,4 do 72,7	>72,8
9 lat	<48,8	48,8 do 67,4	67,5 do 75,0	>75,0
10 lat	<49,8	49,8 do 68,7	68,8 do 76,4	>76,4
11 lat	<50,2	50,2 do 69,3	69,4 do 77,1	>77,1
12 lat	< 51,6	51,6 do 71,1	71,2 do 79,1	>79,1

Kompetencje fizyczne (max 30) (deska + BeepTest +CAMSA)

8 lat	<13,4	13,4 do 19,4	19,5 do 22,0	>22,0
9 lat	<13,7	13,7 do 19,9	20,0 do 22,5	>22,5
10 lat	<14,0	14,0 do 20,3	20,4 do 23,0	>23,0
11 lat	<14,3	14,3 do 20,8	20,9 do 23,6	>23,6
12 lat	< 14,9	14,9 do 21,6	21,7 do 24,5	>24,5

Codzienne zachowania

8 lat	<8,8	8,8 do 22,3	22,4 do 26,9	>26,9
9 lat	<8,8	8,8 do 22,3	22,4 do 26,9	>26,9
10 lat	<8,8	8,8 do 22,3	22,4 do 26,9	>26,9
11 lat	<8,8	8,8 do 22,3	22,4 do 26,9	>26,9
12 lat	<8,8	8,8 do 22,3	22,4 do 26,9	>26,9

Wiedza i zrozumienie (max 10)

8 lat	<4,4	4,4 do 6,4	6,5 do 7,2	>7,2
9 lat	<4,7	4,7 do 6,8	6,9 do 7,6	>7,6
10 lat	<5,0	5,0 do 7,2	7,3 do 8,1	>8,1
11 lat	<5,2	5,2 do 7,5	7,6 do 8,4	>8,4
12 lat	<5,3	5,3 do 7,6	7,7 do 8,5	>8,5

Motywacja i pewn- ość siebie (max 30)

8 lat	<16,3	16,3 do 23,0	23,1 do 25,3	>25,3
9 lat	<16,7	16,7 do 23,3	23,4 do 25,7	>25,7
10 lat	<16,8	16,8 do 23,5	23,6 do 26,0	>26,0
11 lat	<16,8	16,8 do 23,7	23,8 do 26,0	>26,0
12 lat	<16,8	16,8 do 23,7	23,8 do 26,2	>26,2

DZIEWCZĘTA

**Ogólny poziom
alfabetyzacji ruchowej.
(max 100)**

Początkujący

Dokonujący
postępu

Sprawny

Wyróżniający się

**Ogólny poziom
alfabetyzacji
ruchowej.
(max 100)**

8 lat	<49,6	49,6 do 64,8	64,9 do 71,7	>71,7
9 lat	<50,6	50,6 do 66,1	66,1 do 66,2	73,1
10 lat	<51,2	51,2 do 66,8	66,9 do 73,9	>73,9
11 lat	<51,3	51,3 do 67,0	67,1 do 77,1	>74,1
12 lat	< 52,1	52,1 do 68,1	68,3 do 75,3	>75,3

**Kompetencje
fizyczne
(max 30).
(deska + BeepTest
+CAMSA)**

8 lat	<13,2	13,2 do 18,0	18,1 do 20,3	>20,3
9 lat	<13,7	13,7 do 18,6	18,7 do 20,9	>20,9
10 lat	<14,1	14,1 do 19,1	19,2 do 21,6	>21,6
11 lat	<14,5	14,5 do 19,8	19,9 do 22,3	>22,3
12 lat	< 15,2	15,2 do 20,7	20,8 do 23,3	>23,3

**Codienne
zachowania.**

8 lat	<10,8	10,8 do 21,6	21,7 do 26,2	>26,3
9 lat	<10,7	10,7 do 21,5	21,6 do 26,1	>26,1
10 lat	<10,5	10,5 do 21,1	22,2 do 25,7	>25,7
11 lat	<10,1	10, do 20,4	20,5 do 24,8	>24,8
12 lat	<10,1	10,1 do 20,3	20,4 do 24,7	>24,7

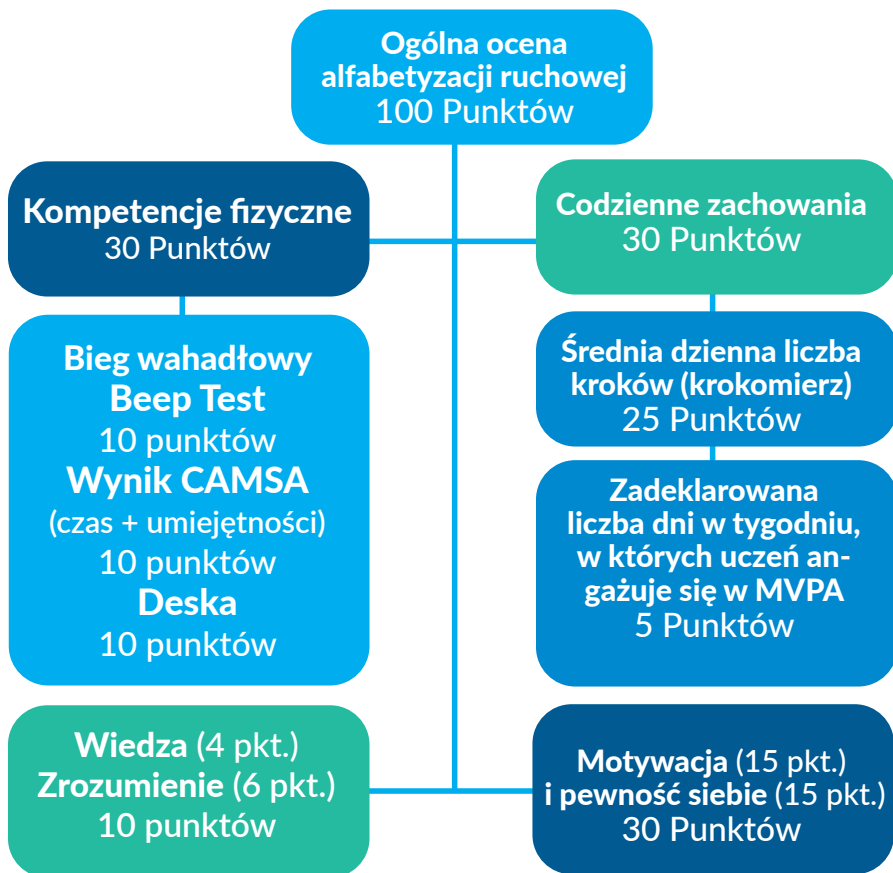
**Wiedza
i zrozumienie
(max 10).**

8 lat	<4,8	4,8 do 6,6	6,7 do 7,3	>7,3
9 lat	<5,0	5,0 do 6,9	7,0 do 7,7	>7,7
10 lat	<5,3	5,3 do 7,3	7,4 do 8,1	>8,1
11 lat	<5,5	5,5 do 7,6	7,7 do 8,4	>8,4
12 lat	<5,6	5,6 do 7,8	7,9 do 8,6	>8,6

**Motywacja i pewn-
ość siebie
(max 30).**

8 lat	<16,2	16,2 do 22,3	22,4 do 24,8	>24,8
9 lat	<16,2	16,2 do 22,3	22,4 do 24,8	>24,8
10 lat	<16,2	16,2 do 22,3	22,4 do 24,8	>24,8
11 lat	<16,2	16,2 do 22,5	22,6 do 25	>25,0
12 lat	<16,3	16,3 do 22,5	22,6 do 25	>25

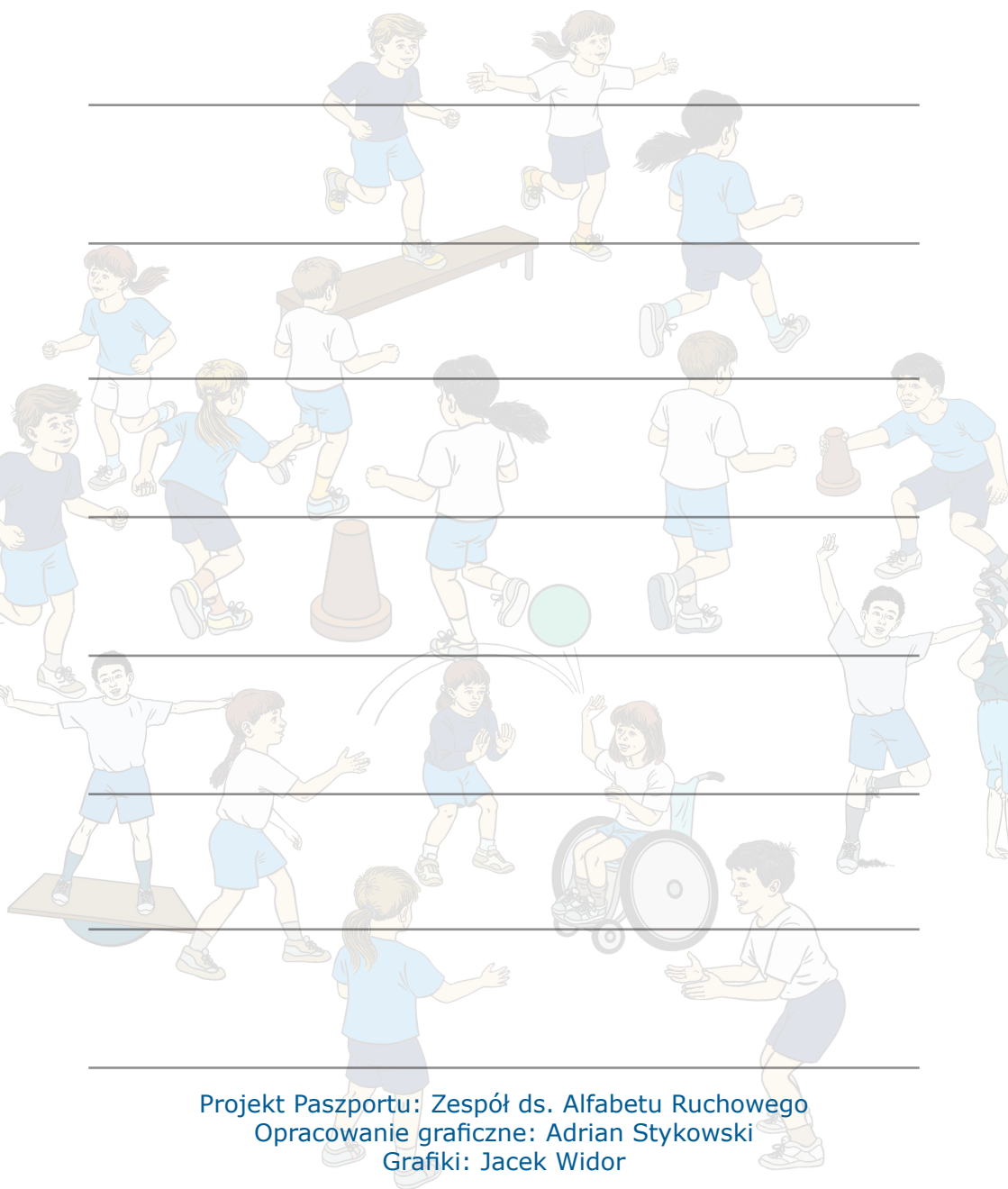
Kanadyjska ocena alfabetyzacji ruchowej dzieci w wieku 8-12 lat.



MVPA
- liczba dni
w tygodniu
aktywności fizycznej
umiarkowanej do
intensywnej.
**TWOJA
SAMOOCENA**

Liczba dni	Punkty
0 lub 1	0
2	1
3	2
4	3
5	4
6 lub 7	5

NOTATKI



Projekt Paszportu: Zespół ds. Alfabetu Ruchowego
Opracowanie graficzne: Adrian Stykowski
Grafiki: Jacek Widor



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

WFz
AWF

