

Arkusz oceny CAMSA

Podstawowe Umiejętności Ruchowe

Data testu: _____ Lokalizacja testu _____ Nr szkoły/klasa _____ Miasto _____

Oceniający 1 _____ Oceniający 2 _____

NUMER BADANEGO		1	2	3	4	5	6	7					
NAZWISKO I IMIĘ (ID#)													
PRÓBA(Y)		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
SKAKANIE NA DWÓCH NOGACH	3 obunożne skoki do i z obręczy żółtej/fioletowej/niebieskiej												
	Bez dodatkowych skoków i dotknięcia obręczy												
BIEG DOSTAWNY W BOK	Ciało i stopy są wyrównane na boki podczas biegu dostawnego w jednym kierunku												
	Ciało i stopy są wyrównane na boki podczas biegu dostawnego w przeciwnym kierunku												
	Dotknął pachotka z nisko położonym środkiem ciężkości i w atletycznej postawie												
ŁAPANIE	Złapał piłkę (bez upuszczenia lub dociśnięcia do ciała)												
RZUCANIE	Użył rzutu z góry, aby trafić w cel												
	Przenosił ciężar i skręcał ciało												
SKIPPING/PODSKOKI NAPRZEMIANSTRONNE	Prawidłowy wzorzec skoku												
	Odpowiednio użył rąk (naprzemiennie ręce i nogi, kołysząc ramionami dla zachowania równowagi)												
SKAKANIE NA JEDNEJ NODZE	Wylądował na jednej stopie w każdej obręczy												
	Wykonał jeden skok w każdej obręczy (bez dotknięcia obręczy)												
KOPANIE	Płynnie podszedł do kopnięcia piłki i trafił w cel												
	Wydłużony krok na ostatnim etapie przed uderzeniem												
RAZEM													

Polska ocena alfabetyzacji ruchowej