

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Компетентностно – ориентированного теста по
для учащихся 5 классов по теме Здоровый образ жизни.

1. Назначение тестовой работы –

- Выявит сформированность предметных достижений учащихся по теме Здоровый образ жизни...
- Выявить сформированность общепредметных умений
- Выявить сформированный уровень деятельности
- Выявить сформированность метапредметных результатов

2. Документы, определяющие содержание работы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ № 1897)
- Программа В.И.Лях 2009г. Для 5-11 класс
-

3. Условия применения

Работа рассчитана на учащихся ...5 класса общеобразовательных учреждений (школ, гимназий, лицеев), изучивших курс физической культуры в объеме 102 часа.

4. Структура тестовой работы

Работа основана на использовании учащимися текста по теме: «Здоровый образ жизни...»

Характеристика информации (по описаниям уровней текста).

Характеристика деятельности учащихся по работе с информацией.

Работа призвана диагностировать:

- тематические результаты (предметные знания и умения) освоение содержание темы ЗОЖ...,
- предметные результаты,
- уровни деятельности,
- метапредметные результаты.

Распределение заданий по основным диагностируемым показателям:

4.1 Распределение заданий по проверяемому содержанию темы

Проверяемое тематическое содержание	№ заданий	Количество заданий	Процент общего числа
Самоконтроль	5-9	5	50%
Двигательная активность	3,4,10	3	30%
Понятия	1,2	2	20%
ВСЕГО	10	10	100%

4.2. Распределение заданий по диагностируемым предметным результатам

Проверяемые предметные результаты	№ заданий	Количество заданий	Процент общего числа
Формирование личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;	7,9	2	20%
овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека	1,2,10	3	30%
формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств	5,6,8	3	30%
формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	3,4	2	20%
ВСЕГО	10	10	100%

4.3. Распределение заданий по диагностируемым уровням деятельности

Уровни деятельности	№ заданий	Количество заданий	Процент общего числа
информированность	1,2	2	20%
функциональная грамотность	6,7,8,9	4	40%
компетентность	3,4,5,10	4	40%
ВСЕГО	10	10	100%

4.4. Распределение заданий по диагностируемым метапредметным результатам

Проверяемые метапредметные результаты	№ заданий	Количество заданий	Процент общего числа
умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности			
умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе	1,2	2	20%

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;			
умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	3,4,8,6,7,9	5	50%
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	5.10	2	20%

5. Время выполнения работы 10мин

6. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом

Правильный ответ – 1 бал

7. Дополнительные материалы и оборудование

Не используются. Использование калькуляторов не разрешается.

8. Приложение

План теста

№ п/п	Тематические результаты	Предметные результаты	Уровень задания	Метапредметные результаты	Максимальный балл	Примерное время
1	понятия	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
2	понятия	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
3	Двигательная активность	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
4	Двигат. актив	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
5	самоконтроль	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
6	самоконтроль	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
7	самоконтроль	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин

8	самоконтроль	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
9	самоконтроль	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
10	Двигательная активность	Формирование о первоначальных представлений о ЗОЖ		Овладение начальными сведениями	1	1 мин
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Тема: « Здоровый образ жизни»

Вопрос №1

Здоровый образ жизни направлен на:

- А) сохранение и улучшение здоровья
- Б) развитие физических качеств
- В) поддержание высокой работоспособности

Вопрос №2

Назовите основные факторы риска в образе жизни людей

- А) малая двигательная активность
- Б) алкоголизм, переедание, наркомания, курение
- В) всё перечисленное

Вопрос №3

В двигательный режим школьника входят:

- А) зарядка
- Б) уроки физической культуры
- В) приём пищи
- Г) Чтение книг
- Д) Работа за компьютером

Вопрос №4

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует

- А) переходу организма от сна к бодрствованию

- Б) развитие выносливости
- В) повышению артериального давления

Вопрос №5

Дневник самоконтроля надо вести для

- А) отчет о проделанной работе перед учителем физической культуры
- Б) отслеживание изменений в своём организме
- В) консультации с родителями во возникающей проблеме

Вопрос №6

С чего следует начинать закаливающие процедуры

- А) С обливания водой $t=36.6$
- Б) растирание мокрым полотенцем
- В) обливание прохладной водой
- Г) купание в снегу

Вопрос №7

Для того чтобы сохранить зубы здоровыми нужно

- А) чистить зубы один раз в день
- Б) каждый раз после еды
- В) два раза в день утром и вечером

Вопрос №8

Назовите причину появления лишнего веса

- А) пропуск уроков физической культуры

Б) бег трусцой

В) малоподвижный образ жизни

Вопрос №9

Руки необходимо мыть с мылом

А) перед приемом пищи

Б) после прогулки

В) после посещения туалета

Г) все перечисленное

Вопрос №10

Гиподинамия это:

А) пониженная двигательная активность

Б) повышенная двигательная активность

В) нехватка витаминов в организме

Правильные ответы

<u>№ вопроса</u>	<u>ответ</u>	<u>№вопрса</u>	<u>Ответ</u>
<u>1</u>	<u>А</u>	<u>6</u>	<u>Б</u>
<u>2</u>	<u>В</u>	<u>7</u>	<u>В</u>
<u>3</u>	<u>А,Б</u>	<u>8</u>	<u>В</u>
<u>4</u>	<u>А</u>	<u>9</u>	<u>Г</u>
<u>5</u>	<u>Б</u>	<u>10</u>	<u>А</u>