

Zadania kontrolno sprawdzające ustalone przez zespół nauczycieli wychowania fizycznego w szczególnych przypadkach mogą zostać zmienione czy też dostosowane do poszczególnych klas lub uczniów w zależności od poziomu sprawności fizycznej i możliwości klasy / ucznia.

Nauczyciel indywidualnie wybiera sprawdziany, nie ma obowiązku wykonać wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających przewidzianych w danej klasie, ma możliwość indywidualnego ustalenia sprawdzianu.

## Klasa 4

### Piłka siatkowa

#### **1 Przyjmowanie postaw siatkarskich – niska i wysoka**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów, w odpowiednim tempie

**Dobry**- uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy

**Dostateczny**- pojawiają się znaczące błędy, wolne tempo wykonywania ćwiczenia

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **2 Odbicia piłki oburącz sposobem górnym w postawie wysokiej(3 próby)**

**Bardzo dobry**- prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym(10 i więcej razy) w postawie wysokiej

**Dobry**- prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym(mniej niż 10 razy) w postawie wysokiej

**Dostateczny**- uczeń próbuje kilkakrotnie odbić piłkę sposobem oburącz górnym jednak w trakcie ćwiczenia nie zachowuje prawidłowego ułożenia rąk i nóg

**Dopuszczający**- uczeń zna pozycję jaką należy przyjąć do odbicia piłki sposobem oburącz górnym(ułożenie rąk i nóg) jednak ma duże problemy z odbijaniem piłki

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### Koszykówka

#### **1 Kozłowanie piłki PR i LR slalomem zakończone dowolnym rzutem do kosza**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo technicznie kozłuje piłkę slalomem, wykonuje poprawnie technicznie i celnie rzuca do kosza

**Dobry**- uczeń poprawnie kozłuje piłkę slalomem i wykonuje rzut do kosza

**Dostateczny**- w trakcie wykonywania zadania ruchowego pojawiają się błędy techniczne w trakcie kozłowania i rzutu do kosza

**Dopuszczający**- uczeń przystępuje do zaliczenia, jednak nie panuje nad piłką w czasie kozłowania, rzut do kosza jest niepoprawny technicznie

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **2 Rzut do kosza oburącz z miejsca**

**Bardzo dobry**- prawidłowo technicznie i wykonuje celnie rzut do kosza

**Dobry**- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami, rzuty są celne  
**Dostateczny**- w trakcie wykonywania ćwiczenia pojawiają się błędy techniczne, rzuty niecelne  
**Dopuszczający**- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z rażącymi błędami, rzuty niecelne  
**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

## Gimnastyka

### **1 Łączone przewroty w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego**

**Bardzo dobry**- uczeń wszystkie przewroty wykonuje prawidłowo oraz pamięta o zachowaniu prawidłowych pozycji gimnastycznych

**Dobry**- uczeń prawidłowo wykonał 1 z przewrotów, a w 2 przewrocie popełnił błąd

**Dostateczny**- uczeń prawidłowo wykonał 1 przewrót, a w 2 przewrocie popełnił znaczące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak w przewrotach popełnił błędy, zapomniał o poprawnych pozycjach gimnastycznych

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **2 Podpór łukiem leżąc tyłem**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy(ugięte ręce, nogi)

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

## PIŁKA RĘCZNA

### **1. Kozłowanie piłki w ruchu**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (technika kozłowania, tempo ćwiczenia)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **2. Rzut piłki do bramki z miejsca**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie, odprowadzenie ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **3. Podania piłki w parach w miejscu.**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie, odprowadzenie ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **4. Chwyty (górne, półgórne, z podłoża, „po koźle”) piłki w parach w miejscu.**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie, odprowadzenie ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **5. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu, w marszu.**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **6. Rzut do bramki po przeskoku, z wysoko.**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie, odprowadzenie ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **7. Zwody pojedyncze w prawo i w lewo.**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie nóg, odprowadzenie ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **8. Postawa bramkarska oraz poruszanie się bramkarza.**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie nogi, ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **9. Prawidłowe poruszanie się w obronie (krok odstawa-dostawny).**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie nogi, ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

## Lekka atletyka

### **1 Bieg krótki do 60m**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **2 Wytrzymałościowy bieg terenowy**

**Bardzo dobry** – uczeń brał udział w biegu terenowym, wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji

**Dobry** – brał udział w biegu terenowym, lekkie błędy podczas techniki biegu

**Dostateczny** - brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, udział w biegu potraktował jako konieczność

**Dopuszczający** - brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, bieg potraktował jako konieczność, negował potrzebę startu

**Niedostateczny** – uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **3 Rzut piłką lekarską w przód znad głowy**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **4 Skok w dal z miejsca**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia