

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 5

### Piłka siatkowa

#### **1 Zagrywka sposobem dowolnym(dolnym, tenisowa)**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo wykona 5 z 6 zagrywek

**Dobry**- uczeń prawidłowo wykona 4 z 6 zagrywek

**Dostateczny**- uczeń prawidłowo wykona 3 z 6 zagrywek

**Dopuszczający**- uczeń przystąpi do zaliczenia i próbuje wykonać zagrywkę, jednak popełnia błędy

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

#### **2 Naprzemienne odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym nad głową**

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

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

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

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

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

#### **3 Odbicia piłki oburącz sposobem górnym w parach z odbiciem dodatkowym**

**Bardzo dobry**- prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym, porusza za piłką

**Dobry**- prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym , błędy w poruszaniu się

**Dostateczny**- uczeń próbuje odbić piłkę sposobem oburącz górnym jednak w trakcie ćwiczenia nie zachowuje prawidłowego ułożenia rąk i nóg, kłopoty w poruszaniu się za piłką

**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 Podania piłki w dwójkach w biegu**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo chwytą i podaje piłkę w dobrym tempie, wychodzi na pozycję

**Dobry**- uczeń poprawnie chwytą i podaje piłkę w dobrym tempie

**Dostateczny**- uczeń poprawnie chwytą i podaje piłkę, czasami nie wykonuje ćwiczenia w biegu

**Dopuszczający**- uczeń nie panuje nad piłką, często ją gubi

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

## **2 Rzut piłki do kosza z biegu po własnym kozłowaniu**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie i wykonuje celnie rzut do kosza

**Dobry**- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami

**Dostateczny**- w trakcie wykonywania ćwiczenia pojawiają się błędy techniczne(błąd kroków, złe tempo i technika rzutu)

**Dopuszczający**- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z rażącymi błędami

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

## **Gimnastyka**

### **1 Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, zachowuje odpowiednie tempo, przy czym nie popełnia błędów

**Dobry**- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, wolne tempo wykonania ćwiczenia

**Dostateczny**- uczeń wykonuje przewrót z miejsca z błędami(uginanie nóg w kolanach, podpieranie rękoma, złe ułożenie głowy, wolne tempo)

**Dopuszczający**- uczeń ma wielkie problemy z wykonaniem ćwiczenia, jednak podchodzi do próby

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

### **2 Przewrót w tył do rozkroku**

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

**Dobry**- uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia)

**Dostateczny**- pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania, złe ułożenie rąk przy przewrocie

**Dopuszczający**- próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne

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

### **3 Przerzut bokiem**

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

**Dobry**- uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia)

**Dostateczny**- pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach, ugięte ręce zbyt wolne tempo wykonania, zła postawa podczas wykonywania ćwiczenia

**Dopuszczający**- próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne

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

## **Piłka ręczna**

### **1 Podanie półgórne jednoręcz 2 biegu**

**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 podczas chwytów

**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 biegu**

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

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

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

**Dobry-** uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (brak panowania nad piłką)

**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. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu (ślalom).**

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

**Dobry-** uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (brak panowania nad piłką)

**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. Rzut do bramki po własnym kozłowaniu: z podłoża, po przeskoku, z wyskoku.**

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

**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

## **6. Zwody pojedyncze po własnym kozłowaniu, w prawo i w lewo.**

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

**Dobry-** uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie nóg, ręki, 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. Postawa bramkarska, poruszanie się bramkarza w bramce oraz obrona piłek górnych i dolnych**

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

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

**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. Prawidłowe poruszanie się w obronie (krok odstawa-dostawny, doskok – odskok), zna zasady poruszania się w obronie 6:0.**

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

**Dobry-** uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie ciała w stosunku do piłki, przeciwnika.)

**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 samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.*

## Lekka atletyka

### **1 Skok w dal z krótkiego rozbiegu**

**Bardzo dobry-** uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo w tempie  
**Dobry-** uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błędy – tempo biegu, brak odbicia  
**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 Marszobieg w terenie**

**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 tył 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