

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 chwyta i podaje piłkę w dobrym tempie, wychodzi na pozycję

Dobry- uczeń poprawnie chwyta i podaje piłkę w dobrym tempie

Dostateczny- uczeń poprawnie chwyta 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

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