

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 7

### Piłka siatkowa

#### **1 Zagrywka 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 Wystawa piłki**

**Bardzo dobry**- uczeń celnie rozgrywa piłkę do partnera, prawidłowe ustawienie nóg, ułożenie rąk

**Dobry**- uczeń popełnia niewielkie błędy podczas ćwiczenia

**Dostateczny**- uczeń popełnia rażące błędy podczas wykonywania ćwiczenia

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia ale we wszystkich elementach ćwiczenia popełnia błędy

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

#### **3 Zbicie piłki z własnego podrzutu**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje prawidłowe podrzut piłki, prawidłowy nabieg z właściwym odbiciem i pracą ramion, wykonuje prawidłowe uderzenie piłki w wysoku i trafia piłką w boisko przeciwnika

**Dobry**- uczeń prawidłowo wykonuje fazę nabiegu, odbicia i pracę ramion, jednak ma problemy z właściwym ułożeniem rąk w czasie uderzenia piłki i przebicciem piłki na drugą stronę boiska

**Dostateczny**- uczeń wykonał poprawnie nabieg, a pozostałe elementy wykonał z błędami

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia ale we wszystkich elementach ćwiczenia popełnia błędy

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

#### **4 Odbicia piłki dowolnym sposobem przez siatkę**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym, w prawidłowej pozycji siatkarskiej przemieszcza się w kierunku piłki, potrafi połączyć pracę rąk i nóg

**Dobry**- prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym, pojawiają się nieliczne błędy w przemieszczaniu się oraz w pracy rąk i nóg

**Dostateczny**- uczeń próbuje odbijać piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym jednak w trakcie ćwiczenia nie zachowuje prawidłowego ułożenia rąk i nóg, występują błędy odbicia

**Dopuszczający**- uczeń zna pozycję w jakiej należy przystąpić do odbić piłki (ułożenie rąk i nóg) jednak ma duże problemy z poruszaniem się oraz 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 z dwutaktu po podaniu**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie, rzut nie zawsze jest celny

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

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się błędy techniczne(błąd kroków, złe tempo i technika rzutu do kosza)

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

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

## Gimnastyka

### **1 Stanie na rękach z uniku podpartego**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie

**Dobry**- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie, jednak pojawiają się drobne błędy(minimalna pomoc nauczyciela)

**Dostateczny**- uczeń w trakcie wykonywania ćwiczenia, korzysta z pomocy i ochrony polegającej na pomaganiu przy dochodzeniu do stania i podtrzymaniu stania na rękach

**Dopuszczający**- uczeń wykonuje ćwiczenie poprzez odbicie nogami z wymachem nożycowym, jednak nie potrafi dojść do pionu

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

### **2 Skok kuczny przez 3 części skrzyni**

**Bardzo dobry** – uczeń prawidłowo, we właściwym tempie i odbiciem z odmachem nóg, wykona przeskok przez 3 części skrzyni zakończony prawidłową postawą

**Dobry** – j/w jednak tempo wykonania skoku jest wolniejsze, uczeń ma problemy z utrzymaniem prawidłowej postawy

**Dostateczny** – uczeń ma problemy z wykonaniem skoku, pojawiają się znaczące błędy, wolne tempo

**Dopuszczający** – uczeń wykona właściwy rozbieg, odbicie i naskok na skrzynię na kolana lub stopy

**Niedostateczny** – uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

### **3 Układ gimnastyczny – minimum 4 poznane ćwiczenia**

**Bardzo dobry** – uczeń samodzielnie łączy ćwiczenia w układ, wykonuje prawidłowo wszystkie ćwiczenia

**Dobry** - uczeń samodzielnie łączy ćwiczenia w układ, wykonuje prawidłowo większość ćwiczeń, pojawiają się małe błędy

**Dostateczny** - uczeń łączy ćwiczenia w układ przy pomocy nauczyciela, podczas ćwiczeń duże błędy

**Dopuszczający** – uczeń łączy ćwiczenia w układ przy pomocy nauczyciela, rażące błędy podczas wykonywania zadania

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

## **Piłka ręczna**

### **1 Rzut do bramki po zwodzie**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie, rzut nie zawsze jest celny

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

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się błędy techniczne(błąd kroków, złe tempo i technika rzutu do bramki)

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

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

### 2 Obrona każdy swego

## **Lekka atletyka**

### **1 Skok w dal techniką naturalną z pełnego rozbiegu**

**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