

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 8 i III GIM

Piłka siatkowa

1 Odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym z partnerem – zastosowanie w grze

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

2 Sędziowanie

3 Naprzemienne odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym 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

4 Zbicie piłki z wystawy partnera

Bardzo dobry- uczeń wykonuje prawidłowy nabieg z właściwym odbiciem i pracą ramion, wykonuje prawidłowe uderzenie piłki w wyskoku 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 przebieciem 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

Koszykówka

1 Rzut z wysokości po zatrzymaniu

Bardzo dobry- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, w trakcie wykonywania ćwiczenia przyjmuje prawidłową postawę, poprawnie technicznie wykonuje rzut do kosza, często rzuty są celne

Dobry- uczeń wykonuje ćwiczenie z minimalnymi błędami technicznymi (błędny naskok, kozłowanie)

Dostateczny- uczeń ma problemy z prawidłowym wykonaniem ćwiczenia (znaczące błędy techniczne – naskok, kozłowanie, błąd kroków)

Dopuszczający- uczeń przystępuje do zaliczenia, jednak wykonuje zadanie ruchowe z rażącymi błędami (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 z biegu po kozłowaniu – zastosowanie w grze

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

2 Kozłowanie piłki PR i LR slalomem zakończone dowolnym rzutem do kosza – zastosowanie w grze

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

3 Sędziowanie

Gimnastyka

1 Przewrót w przód z odbicia obunóż przez przeszkodę

Bardzo dobry- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, zachowuje odpowiednie tempo, pokonuje przeszkodę

Dobry- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, wolne tempo wykonania ćwiczenia, ma problem z pokonaniem przeszkody

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

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

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2 Stanie na rękach – przejście do mostka

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

Dobry- uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(złe ułożenie rąk, brak wyprostu nóg w stawach kolanowych, kłopoty z utrzymaniem mostka)

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

Dopuszczający- próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

3 Układ ćwiczeń gimnastycznych

Bardzo dobry- uczeń poprawnie wykonuje układ gimnastyczny zawierający poznane ćwiczenia gimnastyczne

Dobry- uczeń wykonuje układ gimnastyczny, w niektórych elementach pojawiają się minimalne błędy

Dostateczny- uczeń wykonuje w układzie najprostsze ćwiczenia w których pojawiają się drobne błędy

Dopuszczający- uczeń przystąpił do zaliczenia jednak w trakcie wykonywania układu ma problem z utrzymaniem równowagi, popełnia rażące błędy

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Lekka atletyka

1 Technika zmian sztafetowych

Bardzo dobry – uczeń brał udział w sprawdzianie, wykazał się ambicją, prawidłowa praca rąk i nóg, właściwe ułożenie tułowia, prawidłowy nabieg, ucieczka, podanie i odbiór pałeczki

Dobry – brał udział w sprawdzianie, lekkie błędy podczas techniki biegu oraz wykonywania zmian sztafetowych

Dostateczny - brał udział w sprawdzianie, nie wykazał się ambicją, udział potraktował jako konieczność, duże błędy podczas techniki biegu oraz wykonywania zmian sztafetowych

Dopuszczający - brał udział w sprawdzianie, nie wykazał się ambicją w trakcie wykonywania ćwiczeń, sprawdzian potraktował jako konieczność, duże błędy podczas techniki biegu oraz wykonywania zmian sztafetowych,

Niedostateczny – uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2 Skok wzwyż techniką flop

Bardzo dobry – uczeń brał udział w sprawdzianie, wykazał się ambicją w trakcie sprawdzianu, wykonał poprawnie elementy techniki (rozbieg, odbicie, lot, lądowanie)

Dobry – brał udział w sprawdzianie, lekkie błędy w technice skoku

Dostateczny - brał udział w sprawdzianie, nie wykazał się ambicją w trakcie wykonywania sprawdzianu, potraktował sprawdzian jako konieczność, duże błędy w technice skoku

Dopuszczający – uczeń przystąpił do sprawdzianu, rażące problemy z prawidłowym wykonaniem ćwiczenia (koordynacja, rozbieg, odbicie, lot, lądowanie)

Niedostateczny – uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

3 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

Piłka ręczna

1 Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej

Ocenie podlega czas ukończenia toru przeszkód, za błędy techniczne dodawane są karne sekundy

2 Podanie do szybkiego ataku

Bardzo dobry- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie, podanie nie zawsze jest celne

Dobry- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami

Dostateczny- w czasie wykonywania zadania pojawiają się błędy techniczne – odprowadzenie ręki, niecelne podanie

Dopuszczający- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne oraz brak celności

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia