

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZDUNACH

KLASY IV

I. LEKKOATLETYKA

1. Bieg na dystansie 600m dz./600 m chł.

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 2:40 i poniżej;

Chł. 2:30 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 2:41 – 3:01

Chł. 2:31 – 2:51

Dobry – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany czas biegu.

Dostateczny – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Bieg na dystansie 50m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,8 sek i poniżej;

Chł. 8,5 sek i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,9 – 10,0 sek

Chł. 8,6 – 9,7 sek

Dobry – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany czas biegu.

Dostateczny – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

3. Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,20m i powyżej;

Chł. 3,50m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 2,85 – 3,19m

Chł. 3,05 – 3,49m

Dobry - uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany czas biegu.

Dostateczny - uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 22m i powyżej;

Chł. 36m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 18 – 21m

Chł. 31 – 35m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

5. Bieg wahadłowy 4x10m

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,1s i poniżej;

Chł. 10,7s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,2 – 12,4 s

Chł. 10,8 – 12,1 s

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

6. Skok w dal z miejsca

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,59 m i powyżej;

Chł. 1,68 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,40 – 1,58 m

Chł. 1,47 – 1,67 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

7. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 4,20 m i powyżej;

Chł. 5,00 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 3,80 – 4,19 m

Chł. 4,30 – 4,99 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

II. GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy.

Celujący – uczeń wykona przewrót w przód poprawnie technicznie;

Bardzo Dobry – uczeń wykona przewrót w przód z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona przewrót w przód kilkoma błędami technicznymi i pomocą nauczyciela;

Dopuszczający – uczeń wykona przetoczenie w przód zamiast przewrotu;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

III. MINI SIATKÓWKA

1. Wyrzut piłki oburącz nad głowę, chwyt (koszyczek) w postawie wysokiej

Celujący- uczeń wykona wyrzuty z prawidłową pracą rąk i nóg;(co najmniej 5)

Bardzo dobry – uczeń wykona prawidłowe wyrzuty bez pracy nóg

Dobry – uczeń wykona wyrzuty oburącz górne dowolnym sposobem

Dostateczny – uczeń nie wykonuje prawidłowego chwytu piłki (koszyczek)

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

IV. MINI KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie piłki po prostej.

Celujący – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie;

Bardzo Dobry – uczeń wykona kozłowanie z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń kozłuje piłkę zbyt nisko lub zbyt wysoko

Dostateczny – uczeń podczas kozłowania gubi piłkę

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

V. MINI PIŁKA RECZNA

1. Podania i chwyt piłki.

Celujący- uczeń wykona poprawne technicznie podania i chwyt;

Bardzo dobry – uczeń wykona podania chwyt z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona podania i chwyt po korekcie nauczyciela;

Dostateczny – uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego podania i chwytu

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

VI. MINI PIŁKA NOŻNA

1. Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, przyjęcie podeszwą.

Celujący - uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie

Bardzo dobry – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń ma problemy z prawidłowym przyjęciem i podaniem piłki

Dostateczny – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

VII. TEST

1. Wykonanie plakatu pt. „W jaki sposób spędzamy czas wolny od nauki”

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZDUNACH

KLASY V

I. LEKKOATLETYKA

1. Bieg na dystansie 800m dz./1000m chł.

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:30 i poniżej;

Chł. 4:00 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:31 – 4:00

Chł. 4:01 – 4:22

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Bieg na dystansie 50m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,5 sek i poniżej;

Chł. 8,2 sek i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,6 – 9,7 sek

Chł. 8,3 – 9,4 sek

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

3. Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,40 m i powyżej;

Chł. 3,70 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,00 – 3,39m

Chł. 3,34 – 3,69m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 24m i powyżej;

Chł. 38m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 20 – 23m

Chł. 34 – 37m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

5. Bieg wahadłowy 4x10m

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,0 s i poniżej;

Chł. 10,3s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,1 – 12,3 s

Chł. 10,4 – 11,8 s

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

6. Skok w dal z miejsca

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,69 m i powyżej;

Chł. 1,74 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,48 – 1,68 m

Chł. 1,55 – 1,73 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

7. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,00 m i powyżej;

Chł. 5,70 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 4,50 – 4,99 m

Chł. 5,00 – 5,69 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

II. GIMNASTYKA

1. Przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg.

Celujący - uczeń wykona przewrót w tył poprawnie technicznie

Bardzo dobry – uczeń wykona przewrót w tył z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona przewrót w tył z małymi błędami technicznymi i pomocą
Nauczyciela

Dostateczny – uczeń wykona przetoczenie w tył zamiast przewrotu;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

III. MINI SIATKÓWKA

1. Odbicie piłki sposobem oburącz górnym

Celujący – uczeń wykona odbicia z prawidłową pracą rąk i nóg (co najmniej 5)

Bardzo dobry – uczeń wykona prawidłowe odbicia bez pracy nóg

Dobry – uczeń wykona odbicie oburącz górne dowolnym sposobem;

Dostateczny – uczeń wyrzuca piłkę oburącz w górę bez odbijania

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

IV. MINI KOSZYKÓWKA

1. Rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca

Celujący – uczeń wykona poprawny technicznie i celny rzut do kosza(6/10)

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędem technicznym (5/10)

Dobry – uczeń wykona rzut do kosza z małymi błędami technicznym (4/10)

Dostateczny – uczeń wykona rzut do kosza dowolną techniką (3/10)

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

V. MINI PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut piłki do bramki z biegu

Celujący- uczeń wykona poprawnie technicznie rzut do bramki

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut do bramki z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela

Dostateczny – uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego zamach i rzutu

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

VI. MINI PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki slalomem

Celujący- uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie;

Bardzo dobry – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń ma problemy z prawidłowym prowadzeniem piłki

Dostateczny – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

VII. TEST

1. Pisemny test wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZDUNACH
KLASY VI

I. LEKKOATLETYKA

1. Bieg na dystansie 800m dz./1000m chł.

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:20 i poniżej;

Chł. 3:50 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:21 - 3:40

Chł. 3:51 – 4:12

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Bieg na dystansie 50m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,3 sek i poniżej;

Chł. 8,0 sek i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 8,4 – 9,5 sek

Chł. 8,1 – 9,2 sek

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

3. Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,60m i powyżej;

Chł. 3,90m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,20 – 3,59m

Chł. 3,89-3,54m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 29m i powyżej;

Chł. 40m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 26 – 28m

Chł. 37 – 39m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

5. Bieg wahadłowy 4x10m

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 10,7s i poniżej;

Chł. 10,2s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 10,8 – 11,9 s

Chł. 10,3 – 11,7 s

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

6. Skok w dal z miejsca

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,78 m i powyżej;

Chł. 1,83 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,56 – 1,77 m

Chł. 1,64 – 1,82 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

7. Rzut piłką lekarską w przód z nad głowy

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,70 m i powyżej;

Chł. 6,50 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 5,20 - 5,69 m

Chł. 5,80 – 6,49 m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

II. GIMNASTYKA

1. Łączone przewroty w przód i w tył

Bardzo dobry – uczeń wykona przewroty poprawnie technicznie;

Dobry – uczeń wykona przewroty z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń wykona przewroty z pomocą nauczyciela;

Dopuszczający – uczeń wykona przetoczenie zamiast przewrotu;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

III. MINI SIATKÓWKA

2. Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym

Bardzo dobry – uczeń wykona odbicia z prawidłową pracą rąk i nóg (5 odbić minimum);

Dobry – uczeń wykona odbicia z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń wykona odbicia dowolnym sposobem;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

IV. MINI KOSZYKÓWKA

3. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej.

Bardzo dobry – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie;

Dobry – uczeń wykona kozłowanie z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń podczas kozłowania gubi piłkę;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

V MINI PIŁKA RECZNA

1. Rzut piłką do bramki z wysokości.

Bardzo dobry – uczeń wykona poprawny technicznie rzut do bramki;

Dobry – uczeń wykona rzut do bramki z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń wykona rzut do bramki po korekcie nauczyciela;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

VI. MINI PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

Bardzo dobry – uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie;

Dobry – uczeń wykona zadanie z małymi błędami technicznymi;

Dostateczny – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

VII. TEST

1. Test wiedzy z zakresu przepisów gier zespołowych.

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZDUNACH

KLASY VII

I. LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 100 m ze startu niskiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas

Dz. - 16s i poniżej;

Chł. - 15s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas

Dz. 16,1s – 17,1s

Chł. 15,1s – 16,1s

Dobry – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Bieg na 800 m dz /1000 m chł ze startu wysokiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki oraz przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:10 min i poniżej

Chł. 3:40 min i poniżej

Bardzo dobry– uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:11 – 3:40 min

Chł. 3:31 – 3:50 min

Dobry – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi możliwościami ucznia

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

3. Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyska odległość

Dz. 3,80 m i powyżej;

Chł. 4,20 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,79 – 3,40 m

Chł. 4,19 - 3,80 m

Dobry — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

4. Skok wzwyż technika nożycową

Celujący – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyskać wysokość

Dz. 1,10 m i powyżej;

Chł. 1,20 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na wysokość:

Dz. 1,00 – 1,09 m

Chł. 1,10 - 1,19 m

Dobry — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

5. Pchnięcie kulą

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut na odległość

Dz. 6,00 m i powyżej;

Chł. 7,00 m i powyżej

Bardzo dobry– uczeń wykona rzut na odległość:

Dz. 5,00 – 5,99 m

Chł. 6,00 - 6,99 m

Dobry – j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za pchnięcie kulą niezgodne z własnymi możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

II. GIMNASTYKA

1. Stanie na rękach z odbicia jednonóż przy drabince

Celujący – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

Dobry – za wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

III. PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym naprzemiennie

Celujący – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

Dobry – za wykonanie ćwiczenia poprawnie na miarę własnych możliwości

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi
Możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

IV. PIŁKA RECZNA

1. Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do bramki z wysoku

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

V. PIŁKA KOSZYKÓWKA

1. Rzuty do kosza z dwutaktu

Celujący – uczeń potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu z 50 %
celnością rzutową

Bardzo dobry– potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu z 20 %
celnością rzutową

Dobry – uczeń prawidłowo wykona dwutakt

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodne ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

VI. PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem do bramki

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

VII. SPRAWDZIAN

Test z wiedzy olimpijskiej

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE
DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZDUNACH

KLASY VIII

I. LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 50 m ze startu niskiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas

Dz. - 8,0s i poniżej;

Chł. - 7,8s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas

Dz. 9,3s – 8,2s

Chł. 9,0s – 7,9s

Dobry – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Bieg na 800 m dz /1000 m chł ze startu wysokiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki oraz przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:00 min i poniżej

Chł. 3:10 min i poniżej

Bardzo dobry– uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 3:31 – 3:01 min

Chł. 3:45 – 3:11 min

Dobry – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi możliwościami ucznia

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

3. Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyska odległość

Dz. 4,10 m i powyżej;

Chł. 4,50 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,60 – 4,09 m

Chł. 4,09 - 4,49m

Dobry — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

4. Skok wzwyż technika nożycową

Celujący – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyskać wysokość

Dz. 1,20 m i powyżej;

Chł. 1,30 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na wysokość:

Dz. 1,10 – 1,15 m

Chł. 1,20 - 1,25 m

Dobry — j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny - za skok niezgodny z własnymi możliwościami

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

5. Pchnięcie kulą

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut na odległość

Dz. 7,00 m i powyżej;

Chł. 8,00 m i powyżej

Bardzo dobry– uczeń wykona rzut na odległość:

Dz. 6,00 – 7,00 m

Chł. 7,00 - 8,00 m

Dobry – j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za pchnięcie kulą niezgodne z własnymi możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

6. Rzut piłką lekarską w przód znad głowy

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut na odległość

Dz. - 6,61m i powyżej

Ch. - 8.11m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut na odległość

Dz. - 6,10-6,60 m

Ch.- 7,41-8,10 m

Dobry j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za rzut nie zgodny z własnymi możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

II. GIMNASTYKA

1. Skok kuczny przez skrzynię

Celujący – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

Dobry – za wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi
możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

III. PIŁKA SIATKOWA

1. Zagrywka sposobem górnym

Celujący – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

Dobry – za wykonanie ćwiczenia poprawnie na miarę własnych możliwości

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi
możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

IV. PIŁKA RECZNA

1. Zwód pojedynczy zakończony rzutem do bramkę

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

V. PIŁKA KOSZYKÓWKA

1. Rzuty do kosza z pięciu miejsc

Celujący – uczeń potrafi wykonać prawidłowo rzuty do kosza z dystansu w czasie poniżej 30 s

Bardzo dobry – potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dystansu w czasie powyżej 1 minuty

Dobry – uczeń prawidłowo wykona rzutów do kosza powyżej 2 minut

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

VI. PIŁKA NOŻNA

7. Żonglerka

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie - 6 odbić

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami – 5 odbić

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości – 4 odbicia

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

VII. SPRAWDZIAN

Przygotowanie zestawu ćwiczeń kształtujących (prowadzenie rozgrzewki)