

**ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE**  
**DLA UCZNIÓW KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ZDUNACH**

**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 powyżej;

Chł. 10,7s i powyżej

**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”