

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

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 powyżej;

Chł. 10,3s i powyżej

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 RECZNA

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