

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

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 powyżej;

Chł. 10,2s i powyżej

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

1. 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

1. 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 wyskoku.

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.