

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

**I. LEKKOATLETYKA**

**1. Bieg na 100 m ze startu niskiego**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas do 15 s dla chłopców i do 16 s dla dziewcząt

**Bardzo dobry** – j.w. z wynikiem w przedziale 15,1 – 16,1 s dla chłopców i 16,1 – 17,1s dla dziewcząt

**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 chl ze startu wysokiego**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki z wynikiem nie większym niż 3:10 min dla dziewcząt i 3:40 min dla chłopców

**Bardzo dobry**– j.w. z wynikiem od 3:11 –3:40 min dla dziewcząt i od 3:31 – 3:50 dla chłopców

**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 wzwyż technika nożycową / skok w dal z rozbiegu**

**Celujący** – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie z wynikiem co najmniej 110 cm/3,80m dla dziewcząt i 120 cm /4,20m dla chłopców

**Bardzo dobry** – j.w. z wynikiem co najmniej 100-105/3,79-3,40 m dla dziewcząt i 110/4,00 m dla chłopców

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

**Dostateczny** – za skok niezgodny z własnymi możliwościami

**Niedostateczny** – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**4. Pchnięcie kulą**

**Celujący** – uczeń potrafi wykonać poprawne pchnięcie z wynikiem ponad 6 m dla dziewcząt i ponad 7 m dla chłopców

**Bardzo dobry**– j.w. z wynikiem ponad 5 m dla dziewcząt i ponad 6 m dla chłopców

**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 wysokości**

**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 niezgodnie 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