

WYKAZ SPRAWDZIANÓW OBOWIĄZUJĄCYCH W ZESPOLE SZKÓŁ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA PIERWSZA - I SEMESTR

KOSZYKÓWKA

1. Sprawdzianowi podlegają podstawowe elementy gry z piłką i bez piłki: postawa, bieg, chwyt, zatrzymanie na jedno i dwa tempa, minięcie, kozłowanie, obroty, podanie.

1. Postawa, bieg, chwyt piłki.
2. Zatrzymanie na 1 tempo.
3. Rozpoczęcie kozłowania i minięcie chorągiewki nogą bliższą i ręką dalszą.
4. Zmiana ręki kozłującej przed sobą i minięcie kozłem niższym, dłuższym i szybszym chorągiewki
5. Zatrzymanie na dwa tempa,
6. Obroty „pivot”
7. Podanie.

Ocenie podlega siedem elementów, za każdy prawidłowo wykonany uczeń otrzyma po 1pkt. Za dynamiczne wykonanie można otrzymać dodatkowo 1 pkt.

8 pkt	6
7	5
6	4,5
5	4
4	3,5
3	3
2	2,5
1	2

SIATKÓWKA

1. Sprawdzian z odbić sposobem górnym i dolnym w formie: - odbić sposobem górnym w kole sędziowskim w ciągu 30 sekund i sposobem dolnym w tym samym czasie. Ocenie podlega technika wykonywanych odbić.

GIMNASTYKA

1. Ocenie podlegają przewroty w przód i w tył. W zależności od wybranego poziomu trudności uczeń może otrzymać:
 - ocena dostateczna: z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego i przewrót w tył do przysiadu podpartego,
 - ocena dobra: z przysiadu podpartego przewrót w przód o nogach prostych do przysiadu podpartego i przewrót w tył do postawy rozkroczonej,
 - ocena bardzo dobra: przewrót w przód do postawy rozkroczonej, przejście do postawy, i przewrót w tył o nogach prostych do skłonu podpartego.
 - ocena celująca: przewrót w przód z postawy do postawy o NN prostych, i przewrót w tył o nogach prostych do skłonu podpartego.
2. Stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach przyściennych.
 - ocena dostateczna: stanie na rękach z uniku podpartego z pomocą współwiczającego i powrót do uniku podpartego,
 - ocena dobra: samodzielne stanie na rękach , wytrzymanie 3s i powrót do uniku podpartego(z błędami),
 - ocena bardzo dobra: stanie na rękach z uniku podpartego, wytrzymanie 3s i powrót do skłonu podpartego (zwrócić uwagę na proste nogi podczas wykonywania ćwiczenia).
 - ocena celująca: samodzielne stanie na RR, wytrzymanie 3s.

LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 600m - dla dziewcząt (IX).
2. Bieg na 1000m - dla chłopców (IX).
3. Bieg na 60m- dla dziewcząt (IX).
4. Bieg na 1000m-dla chłopców(IX).

SIŁOWNIA

1. Siła mięśni brzucha. Uczeń wykonuje skłony tułowia na ławeczce skośnej- dz.i chl.

Chłopcy

25 i więcej - 6

24 - 21 - 5

20 - 16 - 4

15 - 11 - 3

10 i mniej - 2

Dziewczęta

20 i więcej - 6

19 - 16 - 5

15 - 11 - 4

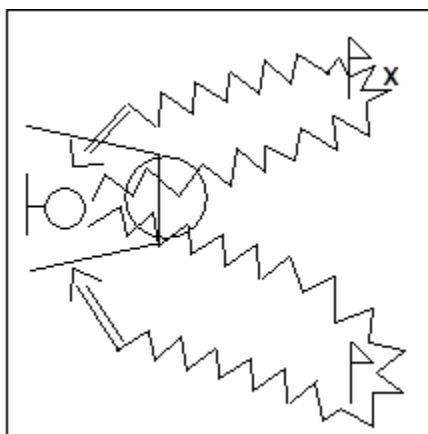
10 - 6 - 3

5 i mniej - 2

KLASA PIERWSZA - II SEMESTR

KOSZYKÓWKA

1. Rzuty z biegu po kozłowaniu i podaniu z prawej i lewej strony. Ocenie podlega poprawność wykonania oraz celność. Za poprawnie wykonany element oraz celny rzut uczeń otrzymuje po jednym punkcie. Sposób wykonania: uczeń zaczyna z prawej strony rzutem z biegu po kozłowaniu, zbiórka, kozłowanie do chorągiewki i wykonuje rzut po dwutakcie z lewej strony, zbiera podaje współwiczącemu stojącemu na linii rzutów wolnych i biegnie do prawej chorągiewki, wykonuje rzut z biegu z prawej strony, podajemy współwiczącemu i to samo z lewej strony. W sumie można otrzymać 8 punktów. Każdy ma dwie próby, oceniamy lepszy wynik.



8 pkt	6 w czasie 15sekund
7 pkt	5
6 pkt	4
5 pkt	3,5
4 pkt	3
3 pkt.	2,5
2 pkt	2

SIATKÓWKA

1. Zagrywki tenisowa. Uczeń wykonuje 10 powtórzeń, za każdą prawidłowo wykonaną zagrywkę pod względem technicznym oraz przebicie piłki przez siatkę otrzymuje 1 pkt.

10 pkt. - 6	6 pkt - 3
9. 5	5 pkt - 2,5
8. 4	4 pkt. - 2
7. 3,5	

GIMNASTYKA

1. Wymyk, podpór przodem i odmyk /dziewczęta drążek 130cm/.

- ocena dostateczna: ćwiczymy na niskim drążku z odbicia obunóż podpór przodem i odmyk,

- ocena dobra: ćwiczenie wykonujemy na niskim drążku wymyk, podpór przodem, odmyk w/g zasad,

- Ocena bardzo dobra: ćwiczymy na wysokim drążku wymyk podpór przodem i odmyk,

- ocena celująca: na wysokim drążku ze zwisu biernego przejście do wymyku ciągiem.

2. Przerzut bokiem na dowolną stronę chłopcy i dziewczęta. Ocena celująca wykonanie na dwie strony P i L.

LEKKOATLETYKA

1. Pchnięcie kulą - pomiar odległości.
2. Test Chromińskiego - bieg na 60 m, 600 m - dz., 1000 m - chł., rzut piłką lekarską w tył za siebie. Oceny są wystawiane zgodnie z normami przyjętymi przez nauczyciela.

Motoryka

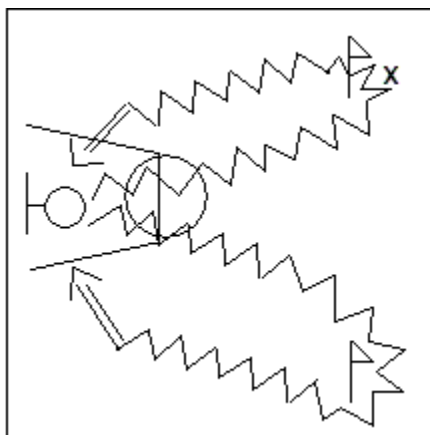
1. Ugięcia ramion w podporze przodem na atlasie - chł.
2. Bieg na czas po kopercie : wykonujemy dwa okrążenia po określonym torze, normy ustala nauczyciel.

WYKAZ SPRAWDZIANÓW OBOWIAZUJĄCYCH W ZESPOLE SZKÓŁ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA DRUGA - I SEMESTR

KOSZYKÓWKA

1. Rzuty po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Sposób wykonania: uczeń rozpoczyna z prawej strony rzutem po zatrzymaniu na jedno tempo, zbiera piłkę i kozłuje do chorągiewki stojącej po lewej stronie, wykonuje taki sam rzut z lewej strony, zbiera i ponawia próbę wykonując rzuty po zatrzymaniu na dwa tempa. Za każdy celny rzut i prawidłowo wykonany element przyznajemy po jednym punkcie. W sumie można otrzymać 8 pkt.



8 pkt.	6 w czasie 15 sekund
7.	5
6.	4
5.	3
4.	3,5
3.	2

SIATKÓWKA

1. Odbicia sposobem dolnym i górnym o ścianę liczone w cyklach. Sposób wykonania : uczeń stoi przed linią narysowaną 2m przed ścianą i wykonuje odbicia na przemian sposobem górnym i dolnym nad linią narysowaną 2m od podłogi na ścianie. Cykl zaliczamy jeśli wystąpi w nim odbicie górne i dolne bez błędów tzn. upadku piłki i nastąpi odbicie do następnego cyklu. Liczy się ilość cykli wykonanych w czasie 30s.

Dziewczęta		Chłopcy	
14 pkt	6	16 pkt	6

13 – 12	5	15 - 14	5
11 – 9	4	13 - 11	4
8 – 6	3,5	10 - 9	3,5
5 – 4	3	8 - 7	3
3 – 2	2	6 - 5	2

GIMNASTYKA

1. Skok rozkroczny przez kozła (dziewczęta).
2. Skok kuczny przez skrzynię wszerz (chłopcy).

LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 600m - dla dziewcząt (IX).
2. Bieg na 1000m - dla chłopców (IX).
3. Bieg na 100m - dla dziewcząt (IX).
4. Bieg na 100m - dla chłopców(IX).

MOTORYKA

- 1.Podciąganie na drążku nachwytem (normy wg wskazań nauczyciela).

KLASA DRUGA - II SEMESTR

KOSZYKÓWKA

- 1.Rzuty z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony. W sprawdzianie bierze udział dodatkowo pomocnik, który układa piłki na krzesłach. Sposób wykonania: wykonujemy po pięć rzutów z prawej i lewej strony. Piłki leżą na krzesłach , które stoją na lewym i prawym łokciu pola rzutów wolnych (tj. koniec linii rzutów wolnych z prawej i lewej strony) ćwiczący bierze piłę z prawego krzesła, wykonuje jeden lub więcej kozłów i rzuca

z biegu do kosza, zbiera po swoim rzucie piłkę, którą podaje do współwiczającego stojącego na linii rzutów wolnych i biegnie do drugiego krzesła przez środek pola 3s wykonując to samo z lewej strony. Pomocnik odkłada piłkę na wolne krzesło. Punkty przyznajemy za celny rzut oraz prawidłowo wykonany dwutakt z prawej bądź lewej strony.

20 – 18 pkt	5
17 - 15	4,5
14 - 12	4
11 - 9	3,5
8 - 6	3
5	2

SIATKÓWKA

1.Zagrywki tenisowa. Uczeń wykonuje 10 zagrywek naprzemiennie na prawą i lewą stronę boiska. Za każdą prawidłowo wykonaną w pole otrzymuje 1 pkt.

Chłopcy		Dziewczęta	
10 pkt.	6	10 – 9 pkt	6
9	5	8	5
8	4	7	4
7	3,5	6	3,5
6	3	5	3
5	2,5	4	2,5
4	2	3	2

GIMNASTYKA

dziewczęta

1.Skok kuczny przez skrzynię wszerz 5 – części, odskocznia w odległości 80cm – dziewczęta.

- ocena dostateczna: naskok do przysiadu podpartego na skrzynię i zeskok,
- ocena dobra: skok kuczny przez skrzynię,
- ocena bardzo dobra: skok kuczny z odmachem.
- ocena celująca: prawidłowo wykonane wszystkie fazy skoku.

2.Wymyk, podpór przodem i odmyk na drążku o wysokości 130cm,

- ocena dostateczna: z odbicia obunóż przodem do drążka przejście do podporu i odmyk,
- ocena dobra: wymyk z lekką pomocą prowadzącego, podpór przodem, odmyk,
- ocena bardzo dobra: wymyk, podpór przodem i odmyk.

chłopcy

1. Skok kuczny wzdłuż skrzyni 5 – części, odskocznia w odległości 80 cm – chłopcy.
 - ocena dostateczna: skok kuczny przez skrzynię wszerz 5 części,
 - ocena dobra: skok kuczny przez skrzynię wszerz 5 cz z od machem i prawidłową pracą ramion,
 - ocena bardzo dobra: skok kuczny przez skrzynię wzdłuż,
 - ocena celująca : skok kuczny z odmachem wzdłuż skrzyni.
2. Wymyk, podpór przodem i odmyk na wysokim drążku.
 - ocena dostateczna: na niskim drążku, z odbicia obunóż przodem do drążka przejście do podporu i odmyk,
 - ocena dobra: wymyk na niskim drążku, podpór przodem, odmyk,
 - ocena bardzo dobra: wymyk, podpór przodem i odmyk na wysokim drążku,
 - ocena celująca: wymyk ze zwisu ciągiem, podpór przodem, przemach do podporu okrocznego dowolną nogą, odmyk.

LEKKOATLETYKA

1. Skok w dal techniką naturalną – pomiar odległości.
2. Test Chromińskiego - bieg na 60 m, 600 m - dz., 1000 m - chl., rzut piłką lekarską w tył za siebie. Oceny są wystawiane zgodnie z normami przyjętymi przez nauczyciela.

MOTORYKA

1. Skok dosiężny – pomiar na ścianie (normy wg wskazań nauczyciela).
2. Bieg na czas po kopercie : wykonujemy dwa okrążenia po określonym torze, normy ustala nauczyciel.

WYKAZ SPRAWDZIANÓW OBOWIAZUJĄCYCH W ZESPOLE SZKÓŁ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA TRZECIA - I SEMESTR

KOSZYKÓWKA

1. Ocena wykorzystania umiejętności technicznych i taktycznych w grze właściwej.

2. Sprawdzian umiejętności technicznych w układzie ćwiczeń. Za każdy dobrze wykonany element 1pkt.

- postawa koszykarska, rozpoczęcie kozłowania,
- slalom z kozłowaniem między chorągiewkami,
- rzut z biegu po kozłowaniu z lewej strony tzw. lewy dwutakt,
- zbiórka po swoim rzucie i podanie współwiczącemu,
- obiegnięcie chorągiewki i po otrzymaniu podania rzut z biegu z prawej strony,
- zbiórka, kozłowanie chorągiewki i rzut po zatrzymaniu na dwa tempa,

- zbiórka i kozłowanie do linii środkowej boiska zmiana kierunku kozłowania w tył przez plecy ze zmianą ręki. Kozłowanie do linii rzutów wolnych i wykonanie dwóch rzutów wolnych.

8pkt	6
7	5
6	4
5	3,5
4	3
3	2

SIATKÓWKA

1. Zbicie dynamiczne chł. /każdy wykonuje trzy próby/.
2. Ocena wykorzystania umiejętności technicznych i taktycznych w grze właściwej.

GIMNASTYKA

1. Układ ćwiczeń wolnych w skład którego wchodzi 6 ćwiczeń tj. przewrót w przód, przewrót w przód do rozkroku, przewrót w tył, przewrót w tył do rozkroku o NN prostych, przerzut bokiem i stanie na RR.
2. Wymyk, podpór przodem, odmyk /chłopcy na wysokim drążku, dziewczęta drążek na wysokości 130cm./ .

LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 100m.

2. Bieg na 2000m chłopcy i 1500m dziewczęta w formie zaliczenia /każdy uczeń ma w dowolnym tempie pokonać ciągiem dystans, trzech pierwszych otrzymuje oceny bardzo dobre/.

