

# Zadania kontrolno – sprawdzające

## wychowanie fizyczne

### klasa 4

#### 1. Diagnostyka sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

#### 2. Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku – Próba Ruffiera
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia

#### 3. Umiejętności ruchowe

##### LEKKA ATLETYKA

- start wysoki – bieg na dystansie 400m
- start niski- szybki bieg na dystansie 40 m
- technika skoku w dal
- rzut piłeczką palantową

##### ATLETYKA TERENOWA

- marszbiegi terenowe

##### GIMNASTYKA

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
- układ gimnastyczny wg własnej inwencji
- skoki zawrotne przez ławeczkę

##### MINI PIŁKA RĘCZNA

- Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
- Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.

##### MINI PIŁKA NOŻNA

- Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
- Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.

##### MINI KOSZYKÓWKA

- podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
- koźłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki koźlującej.

##### MINI SIATKÓWKA

- przyjmowanie postawy siatkarskiej
- odbicia piłki sposobem górnym po własnym podrzucie

##### UNIHOKEJ

- prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
- prowadzenie piłki w dwójkach.

##### TENIS STOŁOWY

- odbicia forhend, bekhend
- wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

##### BADMINTON

- poruszanie się po korcie
- odbicia forhend, bekhend

##### SPORTY ZIMOWE

- gry i zabawy na śniegu
- zjazdy na sankach

#### 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik
- potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń i umiejętności ruchowych
- umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
- wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
- wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
- wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- na podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
- potrafi i chce pomóc słabszym,
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.
- uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka

### 5. Sport

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim

### 6. Wiadomości

- Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

## **Zadania kontrolno – sprawdzające wychowanie fizyczne**

### klasa 5

#### 1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu

#### 2. Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- zna zasady i metody hartowania organizmu

#### 3. Umiejętności ruchowe

##### LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 600/800m
- start niski- bieg na dystansie 60 m
- technika skoku w dal
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

##### ATLETYKA TERENOWA

- marszobieg terenowe
- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

##### GIMNASTYKA

- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu
- Podpór łukiem leżąc tyłem - mostek

##### MINI PIŁKA RĘCZNA

- poruszanie się po boisku
- chwyt i podania piłki w trójkach.
- rzut piłki do bramki po trzech krokach.

### MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
- przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

### MINI KOSZYKÓWKA

- koźłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki koźlującej.
- rzut do kosza z dwutaktu z miejsca.

### MINI SIATKÓWKA

- zagrywka dolna z 3-4 m od siatki
- odbicia piłki sposobem górnym.

### UNIHOKEJ

- prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- strzał na bramkę.

### TENIS STOŁOWY

- odbicia forhend, bekhend
- wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
- znajomość przepisów gry.

### BADMINTON

- poruszanie się po korcie
- odbicia forhend, bekhend
- zagrywka

### SPORTY ZIMOWE

- gry i zabawy na śniegu
- zjazdy na sankach
- zjazdy na nartach
- jazda na łyżwach

## **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

- Uczeń wie jakie znaczenie ma rozgrzewka
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała

## **5. Sport**

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowi wg WHO
- Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

## **6. Wiadomości**

- Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

# Zadania kontrolno – sprawdzające

## wychowanie fizyczne

klasa 6

### 1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała

### 2. Trening zdrowotny

- pomiar tętna przed i po wysiłku test Coopera
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

### 3. Umiejętności ruchowe

#### LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 600/1000m
- start niski- bieg na dystansie 60 m
- biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

#### ATLETYKA TERENOWA

- marszobieg terenowe
- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

#### GIMNASTYKA

- przewrót w przód z naskoku, z marszu.
- stanie na rękach

#### MINI PIŁKA RĘCZNA

- rzut piłki do bramki z biegu po podaniu od współwiczającego
- podanie jednorącz półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie i przyjęcie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania .
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ( piłka jest dogrywana od współwiczającego)

#### MINI KOSZYKÓWKA

- podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu

#### MINI SIATKÓWKA

- zagrywka dolna 4 – 5 m
- odbicia piłki sposobem górnym

#### UNIHOKEJ

- prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- strzał na bramkę z różnych pozycji.

#### TENIS STOŁOWY

- odbicia forhend, bekhend
- wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- znajomość przepisów gry.

## BADMINTON

- poruszanie się po korcie
- odbicia forhend, bekhend
- zagrywka forhendowa i bekhendowa
- gra pojedyncza i podwójna
- znajomość przepisów gry.

## SPORTY ZIMOWE

- gry i zabawy na śniegu
- zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

### **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

- Uczeń wie jaki znaczenie ma rozgrzewka
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Korzysta bezpiecznie z przyborów i przyrządów oraz urządzeń sportowych, dba o sprzęt sportowy
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych, stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczającego
- Wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała
- Wymienia zasady zdrowego odżywiania
- Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia
- Omawia znaczącą rolę ćwiczeń relaksacyjnych jako pomoc w rozluźnieniu i w od stresowaniu
- Zna zasady udzielania pierwszej pomocy

### **5. Sport**

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

### **6. Taniec**

- Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecie.
- Zna podstawowy krok poloneza.

### **7. Wiadomości**

- Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

## **Zadania kontrolno – sprawdzające wychowanie fizyczne**

### **klasa 7**

#### **1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

#### **2. Trening zdrowotny**

- pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,

- wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

### **3.Umiejętności ruchowe**

#### LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- start niski- bieg na dystansie 60 m
- biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

#### ATLETYKA TERENOWA

- marszbiegi terenowe
- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

#### GIMNASTYKA

- łączenie przewrotów w przód i w tył
- stanie na rękach

#### PIŁKA RĘCZNA

- rzut piłki do bramki z wysokości po zwodzie pojedynczym bez piłki i podanie od współwiczającego
- poruszanie się w obronie (strefa)
- zastosowanie w grze zasady fair –play
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki wewnętrznym i prostym podbiciem
- zastosowanie w grze zasady fair –play
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### KOSZYKÓWKA

- podania i chwyt piłki oburącz ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- zastosowanie w grze zasady fair –play
- Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### SIATKÓWKA

- Zagrywka dolna z 5-6 m i górna .
- Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oraz łączenie odbić górą i dołem
- Zastosowanie w grze zasady fair –play.
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### UNIHOKEJ

- prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- strzał na bramkę z różnych pozycji.

#### TENIS STOŁOWY

- odbicia forhend, bekhend
- wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- znajomość przepisów gry.

#### BADMINTON

- poruszanie się po korcie
- odbicia forhend, bekhend
- zagrywka forhendowa i bekhendowa
- gra pojedyncza i podwójna
- znajomość przepisów gry.

## SPORTY ZIMOWE

- gry i zabawy na śniegu
- zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

### **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

- Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- Charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
- Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczającego
- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
- Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

### **5. Sport**

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

### **6. Taniec**

- Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecie.
- Zna podstawowy krok polki.

### **7. Wiadomości**

- Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

## **Zadania kontrolno – sprawdzające wychowanie fizyczne**

### **klasa 8**

#### **1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- uczestnictwo w testach sprawności fizycznej, potrafi wymienić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- ocena własnej sprawności według podanej skali wyników testu
- dokonuje pomiarów ciała i ocenia własną postawę ciała, wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania płciowego

#### **2. Trening zdrowotny**

- pomiar tętna przed i po wysiłku – test Coopera.,
- wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej.

- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

### **3.Umiejętności ruchowe**

#### LEKKA ATLETYKA

- technika startu wysokiego, bieg na 800/1000m
- start niski- bieg na dystansie 60 m
- biegi sztafetowe z przekazywaniem pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- technika skoku w dal sposobem naturalnym- pomiar długości skoku
- rzut piłeczką palantową – pomiar długości rzutu

#### ATLETYKA TERENOWA

- marszbiegi terenowe
- pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych

#### GIMNASTYKA

- przerzut bokiem
- „piramida dwójkowa”

#### PIŁKA RĘCZNA

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego p
- poruszanie się w obronie „ każdy swego)
- zastosowanie w grze zasady fair –play
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie i przyjęcie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- zwód pojedynczy przodem bez piłki uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- zastosowanie w grze zasady fair –play
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### KOSZYKÓWKA

- podania i chwyt piłki kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- zwód pojedynczy przodem piłk i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- zastosowanie w grze zasady fair –play
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### SIATKÓWKA

- zagrywka dolna z 6 m i górna .
- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
- zastosowanie w grze zasady fair –play.
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

#### UNIHOKEJ

- Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone pchnięciem na bramkę .
- Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach.
- Strzał na bramkę z różnych pozycji.

#### TENIS STOŁOWY

- Odbicia forhend, bekhend
- Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej i podwójnej.
- Znajomość przepisów gry.

#### BADMINTON

- poruszanie się po korcie
- odbicia forhend, bekhend
- zagrywka forhendowa i bekhendowa
- gra pojedyncza i podwójna
- znajomość przepisów gry.

#### SPORTY ZIMOWE

- gry i zabawy na śniegu

- zjazdy na sankach – jazda szybka na czas
- narciarstwo klasyczne – krok biegowy, jodełka, zjazd ze stoku

#### **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

- Uczeń wie jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej w terenie
- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- Charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne i aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej
- Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy
- Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne.
- Zna i stosuje regulamin zachowania się na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych
- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- Wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych
- Zna zasady BHP na Sali gimnastycznej, podczas wypoczynku letniego i zimowego
- Rozwija umiejętności bezpiecznego miejsca pracy, gier i zabaw
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczającego
- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania Używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie aktywności fizycznej.
- Stosuje czynny i bierny wypoczynek w zależności od rodzaju zmęczenia

#### **5. Sport**

- Uczeń bierze udział w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasadę fair-play
- Uczeń potrafi wyjaśnić zasady zdrowego kibicowania
- Uczeń, wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Respektuje przepisy gry oraz podporządkowuje się decyzjom sędziowskim
- Uczeń potrafi współpracować w zespole, pomaga innym i korzysta z pomocy współwiczającego

#### **6. Taniec**

- Tworzy wg własnej inwencji układ taneczno – gimnastyczny przy muzyce. Wyjaśnia zasady zachowania na dyskotecie.
- Zna podstawowy krok poloneza.

#### **7. Wiadomości**

- Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.