

Kryteria oceniania

próby sprawności fizycznej – piłka siatkowa

Naprzemienne odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 25 pkt.

1. technika odbicia piłki sposobem oburącz górnym (0 - 5 pkt.)
2. technika odbicia piłki sposobem oburącz dolnym (0 – 5 pkt.)
3. ciągłość odbicia, im więcej odbić tym lepiej (0 – 5 pkt.)
4. zachowanie naprzemienności odbić (0 – 5 pkt.)
5. koordynacja odbić i ewentualne przemieszczanie się (0 – 5 pkt.)

Wykonanie zagrywki techniką górną tenisową w określonej strefie boiska.

Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 15 pkt.

1. technika wykonania zagrywki wszystkich sześciu prób (0 – 12 pkt.)
2. celność zagrywki wszystkich sześciu prób - po 0,5. pkt za każdą próbę (0 – 3 pkt.)

Końcowa ocena próby sprawności fizycznej

Warunkiem uzyskania wyniku pozytywnego próby sprawności jest uzyskanie 20 pkt. i więcej.

Uzyskanie 19 pkt. i mniej oznacza negatywny wynik próby sprawności.