

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z POSZCZEGÓLNYCH
DYSCYPLIN SPORTOWYCH – OCENA ŚRÓDROCZNA, klasa IV - VIII
Szkoła Podstawowa nr 3 im. Tadeusza Zawadzkiego "Zośka"**

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

W skład testu wchodzi próby:

- bieg na 50m
- skok w dal z miejsca
- bieg długi na 600m/1000m
- siła dłoni
- zwis na ugiętych rękach/podciąganie się na drążku
- bieg 4x10m
- siady z leżenia
- skłon tułowia

Ocena testu według tabel MTSF:

powyżej 60pkt – ocena celująca

powyżej 50pkt – ocena bardzo dobra

powyżej 40pkt – ocena dobra

powyżej 30pkt – ocena dostateczna

powyżej 20pkt – ocena dopuszczająca

LEKKOATLETYKA

BIEG NA DYSTANSIE (600M DZIEWCZĘTA), 1000M (CHŁOPCY)– pomiar czasu

Uczeń podejmuje próbę pokonania dystansu 600m w czasie. ***Nauczyciel może zaniżyć normy czasowe dostosowując je do poziomu uczniów w danej klasie***

Tabela dziewcząt 600m

Wiek w latach	ocena					
	ndst	dop	dst	db	bdb	cel
13	Nie podejmuje próby	3,45-3,18	3,17-2,58	2,57-2,35	2,34-2,19	2,2
14	Nie podejmuje próby	3,43-3,13	3,12-2,54	2,53-2,34	2,33-2,04	2,03
15	Nie podejmuje próby	2,46-3,16	3,15-3,57	2,56-2,36	2,35-2,05	2,04

Normy i oceny punktowe w biegu na 1000 m dla chłopców:

Wiek w latach	oceny					
	ndst	dop	dst	db	bdb	cel
13	Nie podejmuje próby	5,00-4,36	4,35-4,16	4,15-3,51	3,50-3,21	3,20
14	Nie podejmuje próby	4,49-4,26	4,25-4,06	4,05-3,46	3,45-3,12	3,10
15	Nie podejmuje próby	4,41-4,18	4,17-3,51	3,50-3,36	3,35-3,03	3,02

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne dyscypliny (rzut z miejsca, rzut z biegu po kozłowaniu, rzut z biegu po podaniu, kozłowanie)

ocena ndst

- uczeń nie przystępuje do zaliczenia, nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

ocena dopuszczająca

- uczeń wykonuje elementy z rażącymi błędami
- piłkę podaje niecelnie, za mocno, za słabo
- próbę wykonuje w niewłaściwym zbyt wolnym tempie
- w czasie wykonania próby często zatrzymuje się
- w czasie wykonania dwutaktu popełnia błąd kroków (wykonuje 3 i więcej kroków)
- nie potrafi chwycić piłki
- rzuca piłkę dwiema R
- uczeń nie reaguje na uwagi nauczyciela
- uczeń nie zna podstawowych przepisów dyscypliny

ocena dostateczna

- uczeń wykonuje elementy z błędami
- zdarza się, że piłkę poda za mocno lub za delikatnie
- zdarza się że próbę wykonuje zbyt wolno
- w momencie wykonania dwutaktu często popełnia błąd kroków
- przed wykonaniem dwutaktu kozłuje piłkę
- rzuca piłkę dwiema RR
- po uwagach nauczyciela uczeń poprawia tylko niektóre błędy
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny

ocena dobra

- uczeń wykonuje elementy z niewielkimi błędami
- próbę wykonuje płynnie
- właściwie podaje
- próbę wykonuje we właściwym tempie
- prawidłowo wykonuje dwutakt
- rzuca piłkę do kosza właściwą R
- uczeń reaguje na uwagi nauczyciela, poprawia popełniane przez siebie błędy
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny

ocena bardzo dobra

- uczeń wykonuje elementy z niewielkimi błędami jednak po uwagach nauczyciela potrafi je wyeliminować
- ćwiczenie wykonuje we właściwym tempie
- poprawnie wykonuje dwutakt
- prawidłowo rzuca piłkę do kosza (właściwa R, zaznaczony nadgarstek)
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny

ocena celująca

- uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie
- ćwiczenie wykonuje we właściwym tempie
- poprawnie wykonuje dwutakt
- prawidłowo rzuca piłkę do kosza (właściwa R, zaznaczony nadgarstek)
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny

PIŁKA SIATKOWA

Uczeń potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne dyscypliny (odbicie piłki sposobem oburącz górnym, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywka sposobem dolnym)

ocena niedostateczna:

- uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania

ocena dopuszczająca

uczeń

- wykonuje ćwiczenie z rażącymi błędami
- popełnia liczne błędy w odbiciu oburącz górnym (odbija piłkę w ruchu zamiast w postawie zatrzymanej, nieprawidłowo układa dłonie przed odbiciem, wykonuje ruch nadgarstka w przód zamiast ku górze, zbyt wcześnie lub zbyt późno prostuje całe ciało, które powinno nastąpić krótko przed odbiciem piłki, odchyła oba kciuki do przodu zamiast w dół i do góry, palce ustawia sztywno i zbyt blisko siebie prowadzi dłonie niesymetrycznie zamiast równolegle i jednocześnie, piłkę uderza płasko całą powierzchnią dłoni, zamiast sprężyć się)
- popełnia liczne błędy odbicia piłki sposobem dolnym (odbija piłkę w ruchu, nie pracuje NN, odbija piłkę pracując wyłącznie RR, prostuje ciało dopiero w momencie odbicia piłki lub chwilę potem, odbija piłkę dłońmi a nie przedramionami, nie wygina nadgarstków, co powoduje, że piłkę odbija zewnętrzną a nie wewnętrzną częścią przedramiona, zbyt wcześnie prostuje ciało, piłkę odbija na wysokości ramion nie bioder, zbyt wcześnie lub zbyt późno prostuje całe ciało, które powinno nastąpić krótko przed odbiciem piłki, nie potrafi skierować piłki do partnera, odbicia są niedokładne i przypadkowe)
- popełnia liczne błędy w odbiciu oburącz górnym (odbija piłkę w ruchu zamiast w postawie zatrzymanej, nierównomiernie rozkłada ciężar ciała, nieprawidłowo układa dłonie przed odbiciem – palce skierowane do przodu, strona grzbietowa ku ziemi, wykonuje ruch nadgarstka w przód zamiast ku górze i w tył, zbyt wcześnie lub zbyt późno prostuje całe ciało, które powinno nastąpić krótko przed odbiciem piłki, palce ustawia sztywno i zbyt blisko siebie prowadzi dłonie niesymetrycznie, piłkę uderza płasko całą powierzchnią dłoni, zamiast sprężyć się)
- popełnia liczne błędy odbicia piłki sposobem dolnym (odbija piłkę w ruchu, nierównomiernie rozkłada ciężar ciała, nie pracuje NN, odbija piłkę pracując wyłącznie RR – układa piłkę, prostuje ciało dopiero w momencie odbicia piłki lub chwilę potem (ruch powinien nastąpić krótko przed odbiciem), odbija piłkę dłońmi a nie przedramionami, nie wygina nadgarstków, co powoduje, że piłkę odbija zewnętrzną częścią przedramiona, zbyt wcześnie prostuje ciało, piłkę odbija powyżej ramion nie bioder, zbyt wcześnie lub zbyt późno prostuje całe ciało, które powinno nastąpić krótko przed odbiciem piłki,)
- nie potrafi skierować piłki do partnera (odbicia są niedokładne i przypadkowe)
- przetrzymuje, unosi piłkę lub rzuca ją
- odbija piłkę więcej niż jeden raz pod rząd
- nie dochodzi do piłki i nie przyjmuje postawy siatkarskiej
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny

ocena dostateczna

uczeń:

- przeważnie nieprawidłowo układa dłonie przed odbiciem (dłonie przedłużeniem ramion a powinny być ugięte ku tyłowi)
- często wykonuje ruch nadgarstka w przód zamiast ku górze (odbija piłkę nadgarstkami)
- odchyła oba kciuki do przodu zamiast w dół i do góry
- palce ustawia sztywno i zbyt blisko siebie (powinny być ułożone miseczkowato w odległości około połowy średnicy piłki do siebie)
- często prowadzi dłonie niesymetrycznie zamiast równolegle i jednocześnie
- przeważnie nie pracuje NN a piłkę odbija pracując wyłącznie RR
- piłkę uderza płasko całą powierzchnią dłoni, zamiast sprężystości
- prostuje ciało dopiero w momencie odbicia piłki lub chwilę potem (ruch powinien nastąpić krótko przed odbiciem)
- często odbija piłkę dłońmi a nie przedramionami
- przeważnie odbija piłkę zewnętrzną częścią przedramiona
- często przetrzymuje piłkę lub ją rzuca
- zdarza się, że odbija piłkę dwa razy pod rząd
- sporadycznie odbija piłkę bezpośrednio do partnera
- "mija się" z piłką, nie dochodzi do podania

ocena dobra

uczeń:

- wykonuje ćwiczenie z małymi błędami
- odbija piłkę w postawie zatrzymanej
- prawidłowo układa dłonie przed odbiciem (dłonie ugięte ku tyłowi), wykonuje ruch nadgarstka ku górze, piłkę uderza sprężystości
- zdarza się, że palce ustawia sztywno i zbyt blisko siebie
- dłonie prowadzi jednocześnie i równolegle
- nie zawsze pracuje NN a piłkę odbija pracując wyłącznie RR
- zdarza się, że prostuje ciało dopiero w momencie odbicia piłki lub chwilę potem zamiast chwilę przed odbiciem
- odbija piłkę przedramionami, wewnętrzną częścią
- stara się aby jego odbicia były dokładne
- reaguje na wskazówki nauczyciela, jednak nie zawsze potrafi je zastosować
- pozostaje przez dłuższy czas w ćwiczeniu
- rzadko odbija piłkę dwa razy pod rząd

ocena bardzo dobra

uczeń:

- zdarza się, że wykonuje ćwiczenie z małymi błędami
- odbija piłkę w postawie zatrzymanej
- prawidłowo układa dłonie przed odbiciem (dłonie ugięte ku tyłowi)
- wykonuje ruch nadgarstka ku górze, odchyła oba kciuki w dół i do góry
- palce ustawia miseczkowato, dłonie prowadzi jednocześnie i równolegle, piłkę uderza

sprężyscie

- zdarza się, że prostuje ciało dopiero w momencie odbicia piłki lub chwilę potem

zamiast chwilę przed odbiciem

- odbija piłkę przedramionami, wewnętrzną częścią
- stara się aby jego odbicia były bardzo dokładne
- reaguje na wskazówki nauczyciela, potrafi je zastosować
- pozostaje w ćwiczeniu przez dłuższy czas

ocena celująca:

uczeń:

• prawidłowo pod względem technicznym odbija piłkę sposobem oburącz górnym za każdym razem

• odbija piłkę w postawie zatrzymanej, równomiernie rozkłada ciężar ciała

• prawidłowo układa dłonie przed odbiciem (dłonie ugięte ku tyłowi), wykonuje ruch nadgarstkami ku górze, odchyła oba kciuki w dół i do góry

- prostuje całe ciało, krótko przed odbiciem piłki,
- prawidłowo trzyma łokcie (powinny być ugięte na ukos do przodu)
- palce ustawia miseczkowato w odległości około połowy średnicy piłki do siebie
- prowadzi dłonie symetrycznie, równolegle i jednocześnie
- uderza piłkę sprężyscie

RZUT 3KG PIŁKĄ LEKARSKĄ

Opis zadania: Z ustawienia tyłem uczeń wykonuje rzut piłką lekarską. Uczeń wykonuje 3 próby

Tabela chłopcy

Wiek w latach	Ocena					
	ndst	dop	dst	db	bdb	cel
14	Do 5,9	6,0-6,9	7,0-7,8	7,9-8,7	8,8-9,6	Od 9,7
15	Do 6,8	6,9-7,6	7,7-8,7	8,8-9,6	9,7-10,5	Od 10,6

Tabela dziewczęta

Wiek w latach	ocena					
	ndst	dop	dst	bd	bdb	cel
14	Do 4,6	4,7-5,1	5,2-5,8	5,9-6,7	6,8-7,6	Od 7,7
15	Do 5,2	5,3-5,8	5,9-6,5	6,6-7,2	7,3-8,1	Od 8,2

UCZEŃ KTÓRY ODMAWIA WYKONANIA PRÓBY OTRZYMUJE OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ