

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z POSZCZEGÓLNYCH
DYSCYPLIN SPORTOWYCH – ocena roczna, 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

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne dyscypliny (różne rodzaje rzutów, podanie i chwyt piłki)

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 rzutu popełnia błąd kroków (wykonuje więcej niż 3 kroki)
- nie potrafi chwycić piłki
- rzuca piłkę na bramkę dwiema R
- uczeń nie reaguje na uwagi nauczyciela
- uczeń nie zna 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 rzutu na bramkę często popełnia błąd kroków
- rzuca piłkę do bramki 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 rzuca do bramki
- 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
- prawidłowo rzuca piłkę do bramki (właściwa R)
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny

ocena celująca

- uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie
- ćwiczenie wykonuje we właściwym tempie
- prawidłowo rzuca piłkę do bramki (właściwa R)
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscypliny

LEKKOATLETYKA

START NISKI, BIEG NA DYSTANSIE 50M – pomiar czasu

OPIS ZADANIA: Ćwiczący na komendę wykonuje start niski, pokonuje szybkim biegiem dystans 50m. Ocenie podlega uzyskany przez ucznia czas. ***Nauczyciel może zaniżyć normy czasowe dostosowując je do poziomu uczniów w danej klasie***

Tabela czasów dziewczęta

	ndst	dop	dst	db	bdb	cel
IV	-	13,2	11,7	10,8	9,9	8,9
V	-	12,7	11,4	10,5	9,5	8,6
VI	-	12,2	10,9	10,0	9,2	8,4
VII	-	11,9	10,5	9,7	8,9	8,1
VIII	-	11,8	10,5	9,7	8,9	8,1

Tabela czasów chłopcy

	ndst	dop	dst	db	bdb	cel
IV	-	12,1	11,4	10,5	9,6	8,8
V	-	11,5	11,0	10,0	9,2	8,3
VI	-	11,0	10,5	9,7	8,9	8,0
VII	-	10,8	10,1	9,3	8,5	7,7
VIII	-	10,2	9,7	9,0	8,1	7,3

GIMNASTYKA PODSTAWOWA

Ocenie podlegają takie ćwiczenia jak: przewrót w przód, przewrót w tył, skok przez skrzynię, leżenie przewrotne, leżenie przerzutne

ocena niedostateczna

- uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

ocena dopuszczająca

uczeń

- nie potrafi wykonać ćwiczeń lub wykonuje je z rażącymi błędami
- wolno, bez zachowania płynności ruchu wykonuje element gimnastyczny
- brak znajomości nazewnictwa z zakresu gimnastyki podstawowej
-

ocena dostateczna

uczeń

- podejmuje próbę wykonania ćwiczenia jednak wykonuje je z dużymi błędami
- wolno, bez zachowania płynności ruchu wykonuje element gimnastyczny
- znajomość nazewnictwa z zakresu gimnastyki podstawowej

ocena dobra

uczeń

- wykonuje ćwiczenie samodzielnie, popełnia niewielkie błędy,
- nie wszystkie błędy potrafi skorygować,
- znajomość nazewnictwa z zakresu gimnastyki podstawowej

ocena bardzo dobra

uczeń

- wykonuje ćwiczenie samodzielnie z niewielkimi błędami, które nie zawsze potrafi skorygować
- prawidłowo przyjmuje postawę wyjściową i końcową
- znajomość nazewnictwa z zakresu gimnastyki podstawowej

ocena celująca

uczeń:

- wykonuje ćwiczenie bez trudu
- każdy z elementów wykonuje bardzo precyzyjnie
- przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową i końcową
- ćwiczenie wykonuje we właściwym tempie
- znajomość nazewnictwa z zakresu gimnastyki podstawowej

RZUT 3KG PIŁKĄ LEKARSKĄ

Opis zadania: Z ustawienia tyłem uczeń wykonuje rzut piłki lekarskiej. Uczeń wykonuje 3 próby

Tabela chłopcy

Wiek w latach	Ocena					
	ndst	dop	dst	db	bdb	cel
13	Do 4,4	4,5-5,3	5,4-6,3	6,4-7,3	7,4-8,1	Od 8,2
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
13	Do 3,6	3,7-4,3	4,4-5,2	5,3-6,0	6,1-6,7	Od 6,8
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