

**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<br>w latach | Ocena  |         |         |         |          |         |
|------------------|--------|---------|---------|---------|----------|---------|
|                  | ndst   | dop     | dst     | db      | bdb      | cel     |
| <b>13</b>        | Do 4,4 | 4,5-5,3 | 5,4-6,3 | 6,4-7,3 | 7,4-8,1  | Od 8,2  |
| <b>14</b>        | Do 5,9 | 6,0-6,9 | 7,0-7,8 | 7,9-8,7 | 8,8-9,6  | Od 9,7  |
| <b>15</b>        | 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<br>w latach | ocena  |         |         |         |         |        |
|------------------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                  | ndst   | dop     | dst     | bd      | bdb     | cel    |
| <b>13</b>        | Do 3,6 | 3,7-4,3 | 4,4-5,2 | 5,3-6,0 | 6,1-6,7 | Od 6,8 |
| <b>14</b>        | Do 4,6 | 4,7-5,1 | 5,2-5,8 | 5,9-6,7 | 6,8-7,6 | Od 7,7 |
| <b>15</b>        | 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**