

# **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Gorlicach.**

## **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia :

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna:
  - siła mięśni brzucha siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera
  - wykonuje rzut z krótkiego rozbiegu piłką palantową
  - wykonuje skok w dal techniką naturalną z krótkiego rozbiegu
4. Umiejętności ruchowe:
  - I. gimnastyka
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
    - układ gimnastyczny według własnej inwencji
  - II. mini koszykówka
    - kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
  - III. mini siatkówka
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
5. Wiadomości
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gir zespołowych
  - uczeń zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
  - opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej
  - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

## **Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna:
  - siła mięśni brzucha siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – bieg na 1000m ze startu wysokiego
  - wykonuje rzut z krótkiego rozbiegu piłką palantową
  - wykonuje skok w dal techniką naturalną z rozbiegu
  - wykonuje bieg na 60m ze startu niskiego;
4. Umiejętności ruchowe:
  - I. gimnastyka
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- skok rozkroczny przez kozła
- II. mini koszykówka
  - rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu
- III. mini siatkówka
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- 5. Wiadomości
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
  - wymienia zasady i metody hartowania organizmu
  - wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego

## **Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia :

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna:
  - siła mięśni brzucha siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – bieg na 1000m – chłopcy , bieg na 600m dziewczęta ze startu wysokiego
  - wykonuje rzut z krótkiego rozbiegu piłką palantową
  - wykonuje skok w dal techniką naturalną z rozbiegu ze strefy
  - wykonuje bieg na 60m ze startu niskiego;
4. Umiejętności ruchowe:
  - I. gimnastyka
    - skok rozkroczny przez kozła
    - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
  - II. mini koszykówka
    - rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu
  - III. mini siatkówka
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
5. Wiadomości
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
  - wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
  - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą

## **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia :

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna:
  - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
  - bieg na 600m – dziewczęta ze startu wysokiego
  - bieg na 1000m – chłopcy ze startu wysokiego

- wykonuje pchnięcie kulą
  - wykonuje skok w dal techniką naturalną z rozbiegu ze strefy
  - wykonuje bieg na 100m ze startu niskiego;
4. Umiejętności ruchowe:
- I. gimnastyka
- skok kuczny przez skrzynię
  - łączone przewroty w przód i w tył
- II. mini koszykówka
- rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu
- III. mini siatkówka
- odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na zmianę
  - zagrywka sposobem dowolnym
5. Wiadomości
- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
  - wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych

### **Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia :

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna:
  - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
  - bieg na 600m – dziewczęta ze startu wysokiego
  - bieg na 1000m – chłopcy ze startu wysokiego
  - wykonuje pchnięcie kulą
  - wykonuje skok w dal techniką naturalną z rozbiegu ze strefy
  - wykonuje bieg na 100m ze startu niskiego;
4. Umiejętności ruchowe:
 

I. gimnastyka

  - skok kuczny przez skrzynię
  - łączone przewroty w przód i w tył

II. mini koszykówka

  - rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu

III. mini siatkówka

  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na zmianę
  - zagrywka sposobem dowolnym
5. Wiadomości
  - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
  - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się
  - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

## SPRAWDZIANY Z UMIEJĘTNOŚCI I MOTORYKI:

**Kryteria oceny z kozłowania piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej w klasie IV:**

**Celująca** :-uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie

- nie popełnia żadnych błędów technicznych
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania

**Bardzo dobra:** -uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie

- popełnia drobne błędy techniczne
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania

**Dobra** : -uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie

- popełnia większe błędy techniczne
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania

### KOSZYKÓWKA - DWUTAKT

	OCENA	KOSZYKÓWKA DWUTAKT	
		CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA
KLASA V	CELUJĄCA	W ciągu 1 minuty 7 rzutów celnych	
	BARDZO DOBRA	W ciągu 1 minuty 5 rzutów celnych	
	DOBRA	Rzut z dwutaktu po jednym koźle	
KLASA VI	CELUJĄCA	W ciągu 1 minuty 7 rzutów celnych z prawej strony i 6 rzutów celnych z lewej strony	
	BARDZO DOBRA	W ciągu 1 minuty 6 rzutów celnych z prawej strony	
	DOBRA	Dwutakt z prawej strony z dalszej odległości (nie musi trafić)	

### KOSZYKÓWKA - DWUTAKT

Dwutakt na zmianę prawa - lewa strona, wykonywany w ciągu jednej minuty.

	OCENA	KOSZYKÓWKA DWUTAKT	
		CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA
KLASA VII	CELUJĄCA	9 trafień	9 trafień
	BARDZO DOBRA	6 trafień	6 trafień
	DOBRA	1 trafienie	

<b>KLASA VIII</b>	<b>CELUJĄCA</b>	<b>10 trafień</b>	<b>10 trafień</b>
	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>7 trafień</b>	<b>7 trafień</b>
	<b>DOBRA</b>	<b>3 trafienia</b>	<b>3 trafień</b>

**SIATKÓWKA - ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM**

	<b>OCENA</b>	<b>SIATKÓWKA - ODBICIA</b>	
		<b>CHŁOPCY</b>	<b>DZIEWCZĘTA</b>
<b>KLASA IV</b>	<b>CELUJĄCA</b>	<b>15 razy na głowę</b>	
	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>8 razy na głowę</b>	
	<b>DOBRA</b>	<b>5 razy na głowę</b>	
<b>KLASA V</b>	<b>CELUJĄCA</b>	<b>20 razy na głowę</b>	
	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>15 razy na głowę</b>	
	<b>DOBRA</b>	<b>8 razy na głowę</b>	
<b>KLASA VI</b>	<b>CELUJĄCA</b>	<b>25 razy sposobem górnym - 10 sposobem dolnym</b>	
	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>20 razy sposobem górnym - 15 sposobem dolnym</b>	
	<b>DOBRA</b>	<b>15 razy sposobem górnym</b>	

**SIATKÓWKA - ODBICIA**

**Odbicia nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.**

	<b>OCENA</b>	<b>SIATKÓWKA - ODBICIA</b>	
		<b>CHŁOPCY</b>	<b>DZIEWCZĘTA</b>
<b>KLASA VII</b>	<b>CELUJĄCA</b>	<b>15 razy góra - dół</b>	
	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>8 razy góra - dół lub 20 razy góra pojedynczo i 15 razy dół</b>	
	<b>DOBRA</b>	<b>4 razy góra - dół lub 10 razy góra pojedynczo i 5 razy dół</b>	
<b>KLASA VIII</b>	<b>CELUJĄCA</b>	<b>20 razy góra - dół</b>	
	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>12 razy góra - dół</b>	
	<b>DOBRA</b>	<b>5 razy góra - dół</b>	

## SIATKÓWKA - ZAGRYWKI

Zagrywka dowolnym sposobem (10 razy).

	OCENA	SIATKÓWKA - ZAGRYWKI	
		CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA
KLASA VII	CELUJĄCA	8 - 10	8 - 10
	BARDZO DOBRA	6 - 7	6 - 7
	DOBRA	3 - 5	3 - 5
KLASA VIII	CELUJĄCA	8 - 10	8 - 10
	BARDZO DOBRA	6 - 7	6 - 7
	DOBRA	3 - 5	3 - 5

## LEKKOATLETYKA

LEKKOATLETYKA - SZKOŁA PODSTAWOWA				
	CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
	CELUJĄCA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA	BARDZO DOBRA
	BIEGI KRÓTKIE - 60M			
IV	do 10,5	do 11,1	do 10,8	do 12,0
V	do 10,2	do 10,8	do 10,6	do 11,6
VI	do 9,9	do 10,5	do 10,3	do 11,3
	BIEGI DŁUGIE			
	1000M		600M	
V	do 4,25	do 4,55	do 2,40	do 3,00
VI	do 4,20	do 4,45	do 2,35	do 2,50
	SKOK W DAL			
IV	310	280	280	250
V	330	300	290	260
VI	350	320	310	280
	RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ			
IV	32	25	20	15
V	37	30	23	18
VI	42	35	26	20

## LEKKOATLETYKA

	CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
	CELUJĄCA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA	BARDZO DOBRA
	<b>BIEGI KRÓTKIE - 60 M</b>			
VII	do 9,6	do 10,2	do 9,9	do 10,5
VIII	do 9,3	do 9,9	do 9,8	do 10,4
	<b>BIEGI KRÓTKIE - 100M</b>			
VII	15,0	16,0	16,2	17,2
VIII	14,5	15,5	15,9	16,9
	<b>BIEGI DŁUGIE</b>			
	<b>1000M</b>		<b>600M</b>	
VII	do 4,10	do 4,40	do 2,28	do 2,50
VIII	do 4,00	do 4,30	do 2,25	do 2,45
	<b>SKOK W DAL</b>			
VII	380	350	330	305
VIII	410	380	340	315
	<b>RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ</b>			
VII	45	35	28	23
VIII	50	40	31	24
	<b>PCHNIĘCIE KULĄ 5 KG</b>			
VII	6,50	5,00	6,00	5,00
VIII	7,00	5,50	6,50	5,50

Wszystkie umiejętności i sprawność fizyczną oceniamy w skali od dobrej do celującej. Oceny niższe uczeń otrzymuje za określony poziom kompetencji społecznych i postawę ucznia.

### **Kryteria oceny umiejętności gimnastycznych:**

**Celująca** -uczeń wykonuje sprawdzian z nienaganną techniką w odpowiednim tempie płynnie i skutecznie

**Bardzo dobra:** uczeń wykonuje sprawdzian samodzielnie z niewielkimi błędami lub mniej skutecznie

**Dobra :**uczeń wykonuje sprawdzian z błędami wymaga pomocy ze strony nauczyciela

Oprócz sprawdzianów z umiejętności i z motoryki nauczyciele ze szkoły podstawowej będą również sprawdzali nabyte umiejętności z poszczególnych dyscyplin przez wykorzystanie ich w grze szkolnej. Odbywać się to będzie poprzez małe gry 1x1, 2x2 lub 3x3 w takich dyscyplinach jak: koszykówka, siatkówka, badminton.

Oceniane również będą zwinnościowe tory przeszkód, jak również tory przeszkód z elementami koszykówki i piłki nożnej.

Próby kondycyjne i koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera będą oceniane na tle klasy.

