

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Niechorzu

Przy opracowaniu niniejszego materiału wykorzystano następujące dokumenty obligatoryjne oraz materiały dydaktyczne:

- rozporządzenie Ministerstwa Edukacji Narodowej z 2015.r odnośnie nowej podstawy programowej , w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów,
- Statut Szkoły Podstawowej
- Wewnątrzszkolny System Oceniania,
- zmodyfikowany autorski program wychowania fizycznego Alicji Romanowskiej (DKW – 4014 – 68/99), autor modyfikacji – Piotr Kinka

KRYTERIA OCENIANIA

Klasa IV

semestr I

Lekkoatletyka

Chłopcy

Punkty (ocena)	60 m (w sekundach)	Rzut piłką lekarską przodem 2 kg. (w metrach)	Bieg wahadłowy. 4 x 10 m (w sekundach)	Skok wzwyż z rozbiegu. (w cm)	Zwis na ugiętych rękach. (w sekundach)	Skok w dal z miejsca. (w cm)
(cel)	do 9,9	od 5,0	do 10,7	od 117	od 50	od 187
(bdb)	10,6 – 10,0	4,3 – 4,9	12,1 – 10,8	109 – 116	34 – 49	168 – 186
(db)	11,4 – 10,7	3,7 – 4,2	14,0 – 12,2	97 – 108	20 – 33	147 – 167
(dst)	12,0 – 11,5	3,1 – 3,6	15,6 – 14,1	85 – 96	8 – 19	123 – 146

Dziewczęta

Punkty (ocena)	60 m (w sekundach)	Rzut piłką lekarską przodem 2 kg. (w metrach)	Bieg wahadłowy. 4 x 10 m (w sekundach)	Skok wzwyż z rozbiegu. (w cm)	Zwis na ugiętych rękach. (w sekundach)	Skok w dal z miejsca. (w cm)
(cel)	do 10,3	od 4,2	do 11,1	od 105	od 34	od 174
(bdb)	11,1 – 10,4	3,8 – 4,1	12,4 – 11,2	95 – 104	22 – 33	159 – 173
(db)	11,9 – 11,2	3,2 – 3,7	14,4 – 12,5	83 – 94	10 – 21	140 – 158
(dst)	12,6 – 12,0	2,6 – 3,1	16,3 – 14,5	75 – 82	3 – 9	114 – 139

Gimnastyka

Przewrót w przód z marszu do przysiadu

Przewrót w tył z siadu skulonego do siadu klęcznego

przerzut bokiem

stanie na rękach

ćwiczenia przy skrzyni

Mini piłka nożna

Prowadzenie piłki nogą prawą

Prowadzenie piłki nogą lewą

Przyjęcie piłki nogą prawą

Przyjęcie piłki nogą lewą

Podanie piłki nogą prawą

Podanie piłki nogą lewą
 Strzał na bramkę nogą prawą z 7m
 Strzał na bramkę nogą lewą z 7 m
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Mini koszykówka

Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu
 Chwyt piłki oburącz dolnej
 Chwyt piłki oburącz górnej
 Kozłowanie piłki ręką prawą w miejscu
 Kozłowanie piłki ręką lewą w miejscu
 Kozłowanie piłki ręką prawą w ruchu
 Kozłowanie piłki ręką lewą w ruchu
 Rzut do kosza z miejsca
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

semestr II

Lekkoatletyka

Chłopcy

Punkty (ocena)	Rzut piłeczką palantową (w metrach)	Siady z leżenia w czasie 30s (ilość)	Bieg na dystansie 1000m (min)	Bieg z przewrotem (w sekundach)	Skok w dal z rozbiegu (w cm)	Skłon tułowia w przód (w cm)
(cel)	od 38	od 27	do 3:45	do 15,4	od 381	od 10
(bdb)	34 – 37	23 – 26	4:17 – 3:46	17,0 – 15,5	340 – 380	5 – 9
(db)	29 – 33	18 – 22	4:42 – 4:18	18,5 – 17,1	301 – 339	0 – 4
(dst)	22 – 28	14 – 17	5:03 – 4:43	20,8 – 18,6	261 – 300	(-6) – (-1)

Dziewczęta

Punkty (ocena)	Rzut piłeczką palantową (w metrach)	Siady z leżenia w czasie 30s (ilość)	Bieg na dystansie 600m (min)	Bieg z przewrotem (w sekundach)	Skok w dal z rozbiegu (w cm)	Skłon tułowia w przód (w cm)
(cel)	od 24	od 25	do 2:12	do 16,0	od 335	od 12
(bdb)	21 – 23	20 – 24	2:43 – 2:13	17,2 – 16,1	300 – 334	8 – 11
(db)	17 – 20	15 – 19	3:04 – 2:44	19,2 – 17,3	260 – 299	3 – 7
(dst)	13 – 16	10 – 14	3:23 – 3:05	22,2 – 19,3	228 – 259	(-3) – 2

Minipiłka ręczna

Podanie piłki jednorącz w miejscu
 Chwyt piłki oburącz w miejscu
 Kozłowanie piłki ręką prawą w miejscu
 Kozłowanie piłki ręką lewą w miejscu
 Kozłowanie piłki ręką prawą w ruchu
 Kozłowanie piłki ręką lewą w ruchu
 Rzut do bramki z miejsca – odległość 7m
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Minisiatkówka

Zagrywka dolna zza linii 3m (dowolną ręką) 5 prób
 Odbicie piłki sposobem górnym 5 prób

Klasa V
semestr I

Lekkoatletyka

Chłopcy

Punkty (ocena)	60 m (w sekundach)	Rzut piłką lekarską przodem 2 kg (w metrach)	Bieg wahadłowy. 4 x 10 m (w sekundach)	Skok wzwyż z rozbiegu. (w cm)	Zwis na ugiętych rękach. (w sekundach)	Skok w dal z miejsca. (w cm)
10 p (cel)	do 9,5	od 5,7	do 10,3	od 124	od 52	od 192
8 p (bdb)	10,3 – 9,6	5,0 – 5,6	11,8 – 10,4	115 – 123	36 – 51	174 – 191
6 p (db)	11,0 – 10,4	4,5 – 4,9	13,5 – 11,9	103 – 114	21 – 35	155 – 173
4p (dst)	11,7 – 11,1	3,8 – 4,4	15,2 – 13,6	91 – 102	9 – 20	133 – 154

Dziewczęta

Punkty (ocena)	60 m (w sekundach)	Rzut piłką lekarską przodem 2 kg (w metrach)	Bieg wahadłowy. 4 x 10 m (w sekundach)	Skok wzwyż z rozbiegu. (w cm)	Zwis na ugiętych rękach. (w sekundach)	Skok w dal z miejsca. (w cm)
10 p (cel)	do 10,0	od 5,0	do 11,1	od 111	od 35	od 184
8 p (bdb)	10,8 – 10,1	4,5 – 4,9	12,3 – 11,1	102 – 110	23 – 34	169 – 183
6 p (db)	11,4 – 10,9	4,0 – 4,4	13,9 – 12,4	90 – 101	12 – 22	148 – 168
4p (dst)	12,1 – 11,5	3,5 – 3,9	15,8 – 14,0	82 – 89	4 – 11	121 – 147

Minipiłka nożna

Prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą
 Przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy lewej
 Przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawej
 Przyjęcie i uderzenie piłki zewnętrzną częścią stopy lewej
 Przyjęcie i uderzenie piłki zewnętrzną częścią stopy prawej

Minikoszykówka

Rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu
 Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu
 Kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Minisiatkówka

Zagrywka sposobem dolnym zza linii 5m 5 prób
 Odbicie piłki sposobem dolnym 5 prób

semestr II

Lekkoatletyka

Chłopcy

Punkty (ocena)	Rzut piłeczką palantową (w metrach)	Siady z leżenia w czasie 30s (ilość)	Bieg na dystansie 1000m (min)	Bieg z przewrotem (w sekundach)	Skok w dal z rozbiegu (w cm)	Skłon tułowia w przód (w cm)
[cel)	od 42	od 30	do 3:37	do 14,7	od 401	od 11
(bdb)	38 – 41	25 – 29	4:09 – 3:38	16,3 – 14,8	356 – 400	6 – 10
(db)	33 – 37	20 – 24	4:34 – 4:10	17,8 – 16,4	321 – 355	1 – 5
(dst)	26 – 32	16 – 19	4:52 – 4:35	20,1 – 17,9	271 – 320	(-5) – 0

Dziewczęta

Punkty (ocena)	Rzut piłeczką palantową (w metrach)	Siady z leżenia w czasie 30s (ilość)	Bieg na dystansie 600m (min)	Bieg z przewrotem (w sekundach)	Skok w dal z rozbiegu (w cm)	Skłon tułowia w przód (w cm)
(cel)	od 28	od 27	do 2:10	do 15,3	od 370	od 13
(bdb)	24 – 27	21 – 26	2:41 – 2:11	16,4 – 15,4	335 – 369	9 – 12
(db)	19 – 23	16 – 20	3:02 – 2:42	18,4 – 16,5	284 – 334	4 – 8
(dst)	15 – 18	11 – 15	3:21 – 3:03	22,0 – 18,5	243 – 283	(-2) – 3

Gimnastyka

Przewrót w przód z marszu, z odbiciem jednonoż
 Przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego
 Przerzut bokiem z miejsca w prawo lub lewo
 Stanie na rękach z postawy stojącej z pomocą lub asekuracją
 Przejście po równoważni przodem z utrudnieniem

Mini piłka ręczna

Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej
 Podanie piłki sposobem półgórnym w miejscu i w ruchu
 Prowadzenie piłki w dwójkach
 Rzut do bramki dowolnym sposobem w ruchu
 Chwyt piłki bocznej w miejscu i w ruchu
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Klasa VI

semestr I

Lekkoatletyka

Chłopcy

Punkty (ocena)	60 m (w sekundach)	Rzut piłką lekarską przodem 2 kg. (w metrach)	Bieg wahadłowy. 4 x 10 m (w sekundach)	Skok wzwyż z rozbiegu. (w cm)	Podciągnięcia na drążku. (ilość razy)	Skok w dal z miejsca. (w cm)
(cel)	do 9,2	od 6,5	do 10,2	od 129	od 9	od 200
(bdb)	10,0 – 9,3	5,8 – 6,4	11,7 – 10,3	120 – 128	6 – 8	183 – 199
(db)	10,7 – 10,1	5,2 – 5,7	13,3 – 11,8	109 – 119	4 – 5	164 – 182
(dst)	11,3 – 10,8	4,6 – 5,1	15,0 – 13,4	98 – 108	2 – 3	140 – 163

Dziewczęta

Punkty (ocena)	60 m (w sekundach)	Rzut piłką lekarską przodem 2 kg. (w metrach)	Bieg wahadłowy. 4 x 10 m (w sekundach)	Skok wzwyż z rozbiegu. (w cm)	Zwis na ugiętych rękach. (w sekundach)	Skok w dal z miejsca. (w cm)
(cel)	do 9,6	od 5,7	do 10,7	od 118	od 35	od 194
(bdb)	10,4 – 9,7	5,2 – 5,6	11,9 – 10,8	108 – 117	23 – 34	178 – 193
(db)	11,1 – 10,5	4,6 – 5,1	13,7 – 12,0	96 – 107	12 – 22	156 – 177
(dst)	11,8 – 11,2	4,0 – 4,5	15,5 – 13,8	90 – 95	4 – 11	126 – 155

Mini piłka nożna

Uderzenie piłki głową
 Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku
 Prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód

Strzały do bramki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem w ruchu
 Żonglerka piłki nogą i udem
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Mini koszykówka

Kozłowanie piłki slalomem ręką lewą i prawą
 Rzut z biegu (w rytmie dwutaktu) po kozłowaniu
 Podania i chwyt piłki w dwójkach w biegu zakończone rzutem
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Gimnastyka

Przewrót w przód z biegu
 Stanie na rękach z postawy stojącej
 Przeskok kuczny przez skrzynię 4 części
 Dwa łączone przewroty w przód
 Chód po przyrządzie równoważnym z obrotem w pozycji stojącej

semestr II

Lekkoatletyka

Chłopcy

Punkty (ocena)	Rzut piłeczką palantową (w metrach)	Siady z leżenia w czasie 30s (ilość)	Bieg na dystansie 1000m (min)	Bieg z przewrotem (w sekundach)	Skok w dal z rozbiegu (w cm)	Skłon tułowia w przód (w cm)
(cel)	od 45	od 31	do 3:28	do 14,3	od 421	od 12
(bdb)	41 – 44	26 – 30	4:00 – 3:29	15,9 – 14,4	371 – 420	7 – 11
(db)	34 – 40	21 – 25	4:25 – 4:01	17,3 – 16,0	331 – 370	2 – 6
(dst)	28 – 33	17 – 20	4:43 – 4:26	19,7 – 17,4	301 – 330	(-4) – 1

Dziewczęta

Punkty (ocena)	Rzut piłeczką palantową (w metrach)	Siady z leżenia w czasie 30s (ilość)	Bieg na dystansie 600m (min)	Bieg z przewrotem (w sekundach)	Skok w dal z rozbiegu (w cm)	Skłon tułowia w przód (w cm)
(cel)	od 31	od 28	do 2:05	do 14,9	od 390	od 15
(bdb)	27 – 30	23 – 27	2:36 – 2:06	16,0 – 15,0	356 – 389	11 – 14
(db)	22 – 26	17 – 22	2:57 – 2:37	18,0 – 16,1	316 – 355	6 – 10
(dst)	17 – 21	12 – 16	3:16 – 2:58	21,0 – 18,1	275 – 315	1 – 5

Minisiatkówka

Odbicia piłki w parach sposobem dolnym i górnym
 Zagrywka sposobem górnym zza linii 6m – 5 prób
 Zagrywka sposobem dolnym zza linii 6m – 5 prób
 Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na boisko przeciwnika
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Mini piłka ręczna

Kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą
 Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem
 Rzut do bramki z wysoku
 Poruszanie się w zmiennym rytmie i w różnych kierunkach z piłką
 Wykonanie poznanych elementów technicznych w trakcie gry oraz znajomość przepisów

Uczeń, który uczestniczył w mniej niż 25 % zajęć jest **nie klasyfikowany**.

Uczeń może uzupełnić brakujące sprawdziany za zgodą nauczyciela i w wyznaczonym przez niego terminie.

Biorąc pod uwagę zapis dotyczący zasad oceniania i klasyfikowania (rozporządzenia MEN z dnia 19.04.1999) oraz WSO nie są przewidziane oceny niedostateczne z wychowania fizycznego. Nie jest to przedmiot kierunkowy w szkole w której pracuję, należy zatem uwzględnić wkładany przez ucznia wysiłek, docenić zaangażowanie, stworzyć możliwość zdobycia pozytywnej oceny.