

### PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

#### I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE.

##### Cele edukacyjne

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

##### Zadania szkoły

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

##### Treści

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

## Osiągnięcia

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad ( np. zasada „ czystej gry” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

## II. Przedmiotowy system ocenia uczniów z wychowania fizycznego w klasie VII i VIII SP w Jeżowie Sudeckim

### Kryteria ocen z wychowania fizycznego .

*Kryteria ocen mają charakter punktowy. Suma punktów przyznawanych w poszczególnych obszarach decyduje o końcowej ocenie semestralnej lub końcoworocznej.*

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

### Punktacja w poszczególnych obszarach.

1. Przygotowanie do zajęć (posiadanie odpowiedniego stroju do ćwiczeń fizycznych). Za każdy przypadek braku stroju uczeń otrzymuje jeden minus. Ilość minusów przelicza się na punkty w następujący sposób :

0 – 4 minusów – 2 pkt.

5 minusów – 1,5 pkt.

6 – 7 minusów – 1 pkt.

8– 9 minusów – 0,5 pkt.

powyżej 9 minusów – 0 pkt.

1. Postawa ucznia, stosunek do wychowania fizycznego oraz zaangażowanie w krzewienie kultury fizycznej (aktywność na zajęciach w-f, systematyczne dążenie do poprawy swojej sprawności fizycznej, stosunek do zajęć sportowych, zaangażowanie ucznia na rzecz kultury fizycznej – np. naprawa i konserwacja sprzętu, obiektów i urządzeń sportowych, pomoc w organizacji imprez sportowych, wykonanie prostych przyborów itp.). Uczeń oceniany jest przez nauczyciela po zajęciach lub po wykonanej pracy poprzez stawianie plusów albo minusów. Stosunek plusów do minusów decyduje o przyznanych punktach :

12 i więcej plusów – 6 pkt.

8 – 11 plusów – 5 pkt.

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

6 – 7 plusów – 3 pkt.

1 – 5 plusów – 2 pkt.

równowaga (0) – 1 pkt.

1 – 2 minusów – 0,5 pkt.

powyżej 2 minusów – 0 pkt.

**3. Motoryczność** ( na podstawie testu sprawności), **umiejętności ruchowe** ( ocena umiejętności poszczególnych działów nauczania zawartych w programie nauczania danej klasy)

Z

i

**wiadomości**

( wiadomości z zakresu kultury fizycznej). Średnia ocen ze sprawności, umiejętności i wiadomości określa odpowiednią liczbę uzyskanych punktów ( np. średnia ocen 3, 5 daje 3,5 pkt.).

4. Udział w zajęciach nadobowiązkowych ( SKS) oraz w zawodach sportowych organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy oraz Ludowe Zespoły Sportowe. Udział w zajęciach SKS, w zawodach sportowych (SIS) oraz zajęcie określonych miejsc na zawodach sportowych daje możliwość uzyskania punktów :

Miejsca I – III w zawodach wojewódzkich – 4 pkt.

Udział w zawodach wojewódzkich – 3,5 pkt.

## **Kryteria ocen z wychowania fizycznego.**

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Miejsca I – IV w zawodach strefowych – 3,0 pkt.

Udział w zawodach strefowych – 2,5 pkt.

Miejsca I – III w zawodach powiatowych – 2,5 pkt.

Systematyczny udział w zajęciach SKS – 2 pkt.

Udział w zawodach powiatowych – 1,5 pkt.

Udział w zawodach szkolnych ,gminnych – 1 pkt.

**Ocena końcowa ( semestralna)**

**Suma punktów z czterech obszarów – ocena**

**15, 5 – 18**

**– celująca (6)**

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

**12 – 15** – **bardzo dobra (5)**

**10 – 11,5** – **dobra (4)**

**8 – 9,5** – **dostateczna (3)**

**6 – 7,5** – **dopuszczająca (2)**

**0 – 5,5** – **niedostateczna (1)**

### *Elementy oceny umiejętności i motoryczności.*

#### **1. Lekka atletyka.**

**Klasa VII SP**

ocena

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Bieg na 100 m (s)

Bieg na 300 m (min)

Bieg na 600/1000 m (min)

Skok w dal (m)

Skok wzwyż(m)

Kula 3,4 kg (m)

Dz

Chł

Dz

Chł

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

chł

6

15,6

14,8

0,55



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

0,51

2,00

3,43

4,00

4,40

1,20

1,30

7,50

8

5

16,6

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

15,8

1,01

0,54

2,11

3,51

3,75

4,20

1,15

1,25

7,00

7

4

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

17,6

16,8

1,11

0,58

2,30

4,03

3,25

3,70

1,05

1,10

5,75

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

6

3

18,7

17,0

1,20

1,02

2,50

4,15

2,75

3,15

0,95

1,00

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

4,50

5

2

19,6

18,0

1,26

1,11

3,00

4,30

2,50

2,80

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

0,85

0,90

4,00

4

### Klasa VIII SP

ocena

Bieg na 100 m (s)

Bieg na 300 m (min)

Bieg na 600/1000 m (min)

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Skok w dal (m)

Skok wzwyż (m)

Kula 3,4 kg (m)

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

Chł

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Dz

Chł

Dz

chł

6

15,4

14,0

0,53

0,49

1,55

3,37



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

4,15

4,75

1,25

1,35

8,00

9

5

16,4

14,8

0,59

0,53

2,05

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

3,45

3,90

4,55

1,20

1,30

7,50

8

4

17,4

15,8

1,08

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

0,57

2,15

3,57

3,40

4,0

1,10

1,20

6,25

7

3

18,5

16,8

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

1,19

1,01

2,45

4,09

2,90

3,40

1,00

1,05

5,00

6

2

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

19,0

17,8

1,24

1,08

2,56

4,24

2,65

3,0

0,90

0,95

4,50

5

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

ocena

Test Coopera (w metrach)

Klasa VII SP

Klasa VIII SP

Dziewczeta

Chłopcy

Dziewczeta

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Chłopcy

Dziewczeta

Chłopcy

6

2700

2900

2750

2950

2800

3000

5

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

2500

2700

2550

2790

2600

2800

4

2100

2300

2150

2350



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

2200

2400

3

1700

1900

1750

1950

1800

2000

2

1100

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

1300

1150

1350

1200

1400

ocena

Test Chromińskiego – rzut piłką lekarską 3 kg

(m)

Klasa VII SP

Klasa VIII SP

Dziewczeta

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Chłopcy

Dziewczęta

Chłopcy

Dziewczęta

Chłopcy

6

6,00

7,30

6,70

8,80

6,80

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

9,60

5

5,50

6,70

6,20

8,20

6,40

9,10

4

5,00

6,10

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

5,70

7,60

6,00

8,50

3

4,50

5,50

5,20

7,00

5,60

7,90

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

ocena

Test gibkości [próba wykonana w siadzie rozkrocznym (25 cm) – skłon w przód z dotknięciem palcami

Klasa VII , VIII SP

Chłopcy (cm)

Dziewczęta (cm)

5

+55

+47,5

4

40 – 52,5

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

32,5 – 45

3

32,5 – 37,5

25 – 30

2

poniżej 32,5

poniżej 25

### 2. Koszykówka :

a) Sprawdzian z kozłowania piłki w slalomie lewą i prawą ręką na czas.

Próbie wykonujemy na linii prostej podzielonej na 3 odcinki. Pierwszy w odległości 3,60 m od linii startu, a następne 1,80 m od siebie. Na sygnał ćwiczący rozpoczyna kozłowanie po prostej do piłki lekarskiej pkt. B ręką dalszą. Punkt C i D mija slalomem. Po powrocie do pkt. B kozłuje

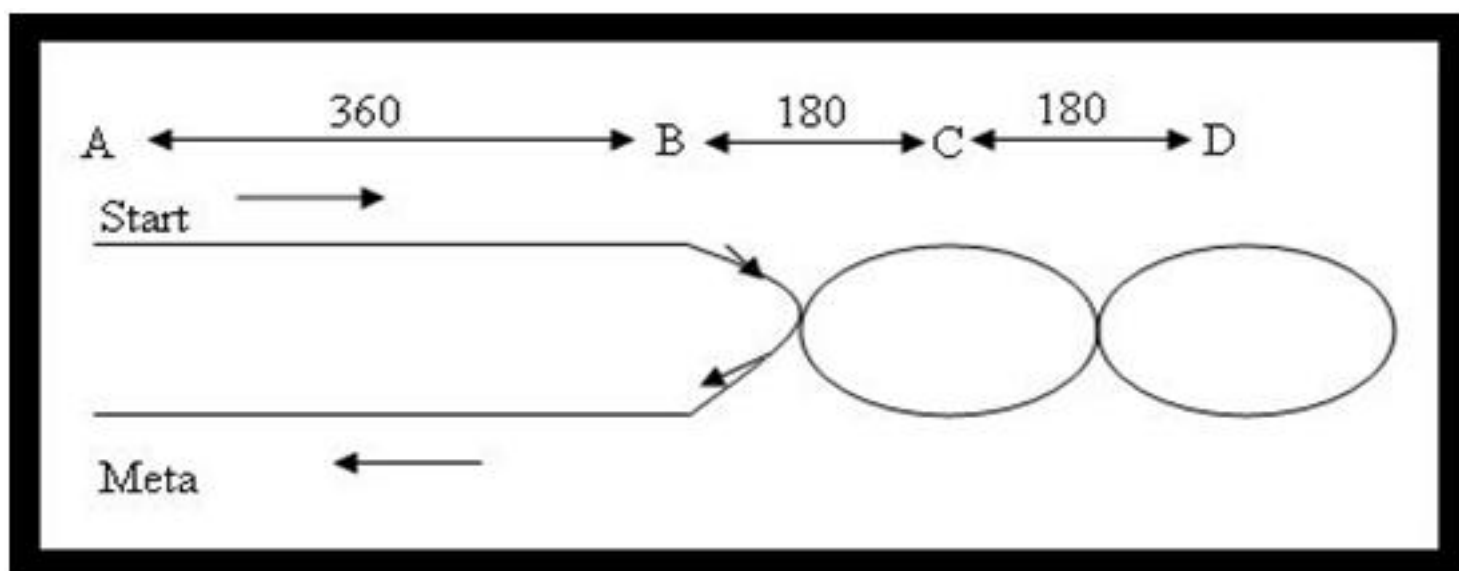
## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

w linii prostej do pkt. A. Po okrążeniu piłki leżącej w pkt. A powtarza opisany manewr jeszcze 2 razy. W przypadku zgubienia piłki próbę należy powtórzyć.

**Ocena:** Wynik stanowi czas przebycia 3 odcinków.



ocena

Slalom z kozłowaniem piłki – czas próby (s)



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Klasa VII SP

Klasa VIII SP

Dziewczeta

Chłopcy

Dziewczeta

Chłopcy

Dziewczeta

Chłopcy

6

20,5

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

19,5

20,0

19,0

19,5

18,5

5

22,0

20,5

21,0

20,0

20,5

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

19,5

4

23,0

21,5

22,0

21,0

21,5

21,5

3

24,0

23,5

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

23,0

22,0

22,5

22,5

2

25,0

25,5

24,0

23,0

23,0

24,5

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

b) Sprawdzian z rzutów do kosza :

· W klasie VII SP ocena rzutu do kosza (oburącz lub jednorącz) po naskoku, zwód pojedynczy

· W klasie VIII SP ocena rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu

·

### 3. Siatkówka :

a) Sprawdzian z odbić piłki : w klasie VII SP odbicia sposobem górnym, w klasie VIII odbicia sposobem dolnym – przeplatane odbiciami sposobem górnym (liczy się ilość odbić sposobem dolnym).

Klasa

Ocena (liczba odbić)

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

6

5

4

3

2

1

VII SP

15

12

8

6

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

3

2

VIII SP

12

10

6

4

2

1

b) Sprawdzian z zagrywki ( ocena ilości i techniki wykonania)

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

Klasa

Ocena

6

5

4

3

2

1

VII SP (liczba zagrywek wykonanych) sposobem dolnym)



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

6

5

4

3

2

1

VIII (liczba zagrywek sposobem górnym)

6

5

4

3

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

### 4. Piłka ręczna.

Ocenie podlega(**ćwiczenia podkreślone obejmują wymagania podstawowe**) :

klasa VII SP :*rzut na bramkę z biegu po kozłowaniu* i z wyskoku, zwód pojedynczy.

klasa VIII SP :*rzut na bramkę z miejsca* , po rozegraniu.

### 5. Gimnastyka .

Ocenie podlega prawidłowość wykonania ćwiczeń (**ćwiczenia podkreślone obejmują**

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 06 września 2021 07:35

---

### **wymagania podstawowe).**

#### KLASA VII SP

- 1.Przewroty w tył i w przód i z miejsca i z marszu z odbicia obunóż do przysiadu.
- 2.Stanie na głowie z kłęk podpartego.
- 3.Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż.
- 4.Wyskok kuczny na skrzynię.
- 5.Przejścia równoważne z utrudnieniem.

6. Zwis przewrotny na drabince.
7. Waga przodem.

#### KLASA VIII SP

- 1.Przewrót w przód z naskoku przez piłkę lekarską i w tył do rozkroku.
- 2.Stanie na rękach przy drabinkach zamachem jednonóż z asekuracją współwiczającego.
- 3.Przeskok zawrotny przez cztery części skrzyni o nogach skurczonych.

- 4.Przeskok kuczny przez pięć części skrzyni.
- 5.Wymyk i odmyk na drążku do wysokości klatki piersiowej.
- 6.Piramida dwójkowa.