

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

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

### **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.*

#### **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.

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

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.

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.

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

**3. Motoryczność** ( na podstawie testu sprawności), **umiejętności ruchowe** ( ocena umiejętności

Z

poszczególnych działów nauczania  
zawartych w programie nauczania danej klasy)

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.

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.

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

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

Udział w zawodach szkolnych ,gminnych – 1 pkt.

### **Ocena końcowa ( semestralna)**

#### **Suma punktów z czterech obszarów – ocena**

<b>15, 5 – 18</b>	<b>– celująca (6)</b>
<b>12 – 15</b>	<b>– bardzo dobra (5)</b>
<b>10 – 11,5</b>	<b>– dobra ( 4)</b>
<b>8 – 9,5</b>	<b>– dostateczna (3)</b>
<b>6 – 7,5</b>	<b>– dopuszczająca (2)</b>
<b>0 – 5,5</b>	<b>– niedostateczna (1)</b>

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

### *Elementy oceny umiejętności i motoryczności.*

#### 1. Lekka atletyka.

##### Klasa VII SP

ocena

Bieg na 100 m (s)

Bieg na 300 m (min)

Bieg na 600/1000 m (min)

Skok w dal (m)

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

Skok wzwyż(m)

Kula 3,4 kg (m)

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

Chł

Dz

chł

6

15,6

14,8

0,55

0,51

2,00

3,43

4,00

4,40

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

1,20

1,30

7,50

8

5

16,6

15,8

1,01

0,54

2,11

3,51



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

3,75

4,20

1,15

1,25

7,00

7

4

17,6

16,8

1,11

0,58

2,30

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

4,03

3,25

3,70

1,05

1,10

5,75

6

3

18,7

17,0

1,20

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

1,02

2,50

4,15

2,75

3,15

0,95

1,00

4,50

5

2

19,6

18,0

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

1,26

1,11

3,00

4,30

2,50

2,80

0,85

0,90

4,00

4

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

### Klasa VIII SP

ocena

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

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

Chł

Dz

chł

6

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

15,4

14,0

0,53

0,49

1,55

3,37

4,15

4,75

1,25

1,35

8,00

9

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

5

16,4

14,8

0,59

0,53

2,05

3,45

3,90

4,55

1,20

1,30



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

7,50

8

4

17,4

15,8

1,08

0,57

2,15

3,57

3,40

4,0

1,10

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

1,20

6,25

7

3

18,5

16,8

1,19

1,01

2,45

4,09

2,90

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

3,40

1,00

1,05

5,00

6

2

19,0

17,8

1,24

1,08

2,56

4,24

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

2,65

3,0

0,90

0,95

4,50

5

ocena

Test Coopera (w metrach)

Klasa VII SP

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

Klasa VIII SP

Dziewczeta

Chłopcy

Dziewczeta

Chłopcy

Dziewczeta

Chłopcy

6

2700

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

2900

2750

2950

2800

3000

5

2500

2700

2550

2790

2600

2800

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

4

2100

2300

2150

2350

2200

2400

3

1700

1900

1750

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

1950

1800

2000

2

1100

1300

1150

1350

1200

1400



## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

ocena

Test Chromińskiego – rzut piłką lekarską 3 kg

(m)

Klasa VII SP

Klasa VIII SP

Dziewczeta

Chłopcy

Dziewczeta

Chłopcy

Dziewczeta

Chłopcy

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

6

6,00

7,30

6,70

8,80

6,80

9,60

5

5,50

6,70

6,20

8,20

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

6,40

9,10

4

5,00

6,10

5,70

7,60

6,00

8,50

3

4,50

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

5,50

5,20

7,00

5,60

7,90

ocena

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

Klasa VII , VIII SP

Chłopcy (cm)

Dziewczęta (cm)

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

5

+55

+47,5

4

40 – 52,5

32,5 – 45

3

32,5 – 37,5

25 – 30

2

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego.

Wpisany przez Zbigniew Sos

niedziela, 05 września 2010 17:11 - Zmieniony poniedziałek, 18 listopada 2019 06:08

---

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 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.

