

WYMAGANIA PROGRAMOWE

PRZEDMIOT: wychowanie fizyczne - pływanie

ETAP: drugi

KLASA: IV, V, VI, VII

PLACÓWKA: Szkoła Podstawowa w Niemczu

ROK SZKOLNY: 2017/2018

NAUCZYCIEL: mgr Ewa machera, mgr Przemysła Zając, mgr Krzysztof Żołnowski

Zadania procesu wychowania fizycznego prowadzonego w postaci fakultatywnej.

Zadania wg podstawy programowej

Trening zdrowotny.

Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń:

- 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

Sport.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA FAKULTETU PIŁKA SIATKOWA

PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> ☞ zna i stosuje zasady bezpiecznego przebywania i korzystania z pływalni ☞ dba o bezpieczeństwo własne i kolegów ☞ poprawnie wykonuje ćwiczenia wypornościowe ☞ poprawnie wykonuje proste ćwiczenia oddechowe w wodzie ☞ poprawnie wykonuje ruchy napędowe nóg z wykorzystaniem deski do stylów: motylkowego, grzbietowego, klasycznego i dowolnego ☞ poprawnie wykonuje ruchy napędowe ramion z wykorzystaniem deski do stylów: motylkowego, grzbietowego, klasycznego i dowolnego ☞ potrafi z niewielkimi błędami technicznymi przepłynąć dystans 50 metrów stylami grzbietowym, klasycznym i dowolnym ☞ wykonuje skok na nogi do wody ze słupka startowego ☞ wykonuje skok na główkę z pozycji niskiej – przysiadu, klęku z brzegu basenu ☞ uczestniczy w grach i zabawach w wodzie 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ zna i stosuje zasady bezpiecznego przebywania i korzystania z pływalni ☞ dba o bezpieczeństwo własne i kolegów ☞ bezbłędnie wykonuje ćwiczenia wypornościowe ☞ wykonuje ćwiczenia oddechowe w wodzie ☞ pływa pod wodą w pozycji „strzałki” ☞ wykonuje ruchy napędowe nóg bez deski do stylów motylkowego, grzbietowego, klasycznego i motylkowego ☞ wykonuje ruchy napędowe nóg w pozycji wyjściowej leżenia przodem, leżenia tyłem i na boku ☞ wykonuje ruchy napędowe ramion do stylów motylkowego, grzbietowego, klasycznego i dowolnego ☞ potrafi przepłynąć dystans 50 metrów stylami motylkowym, grzbietowym, klasycznym i dowolnym ☞ potrafi przepłynąć dystans 100 metrów stylem zmiennym ☞ wykonuje skok startowy ze słupka ☞ wykonuje nawrót koziołkowy do stylu grzbietowego i dowolnego ☞ uczestniczy w grach i zabawach w wodzie

Przy wystawieniu oceny z wychowania fizycznego brany będzie pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, progresja wyników osiągniętych w poszczególnych sprawdzianach i testach, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.