

WYMAGANIA PROGRAMOWE

PRZEDMIOT: FAKULTET PIŁKA KOSZYKOWA

ETAP: drugi

KLASA: IV, V, VI, VII

PLACÓWKA: Szkoła Podstawowa w Niemczu

ROK SZKOLNY: 2017/2018

NAUCZYCIEL: mgr Ewa Machera

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 zdrowy 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 KOSZYKOWA KLASA 4,5,6, 7 | |
|--|---|
| PODSTAWOWE | PONADPODSTAWOWE |
| <ul style="list-style-type: none"> -zna podstawowe przepisy gry w mini piłkę koszykową, rozumie sygnalizację sędziego - współpracuje w zespole - podporządkowuje się przepisom i regułom - kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu - właściwie zachowuje się w roli kibica, stosuje zasady fair play w czasie gier i zabaw - porusza się po boisku biegiem przodem i tyłem, z obrotami, ze zmianą szybkości i kierunku. - porusza się krokiem dostawnym - wykonuje prawidłowo podanie i chwyt półgórny w miejscu i w ruchu oraz oburącz sprzed klatki piersiowej. - podaje piłkę w ruchu w przód, w tył, w prawo i lewo. - podaje piłkę oburącz znad głowy - wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza - zna gry i zabawy kształujące szybkość i zwinność - zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki | <ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe przepisy gry w mini piłkę koszykową, rozumie sygnalizację sędziego, podejmuje pierwsze próby sędziowania przy pomocy nauczyciela - porusza się po boisku z piłką i bez piłki, zna przepisy dotyczące błędów kroków i kozłowania - swobodnie kozłuje PR i LR w pozycji wysokiej jak i niskiej, w miejscu i w ruchu, nie popełnia błędów kozłowania czy kroków - zna podstawowe przepisy dotyczące gry w ataku oraz prawidłowo porusza się po boisku - wykonuje podania - dostosowuje tempo i intensywność wysiłku do swoich możliwości. Dostosowuje swoje działania do możliwości współwiczającego. - współpracuje ze współwiczającym, dostosowując się do jego możliwości. - stara pomagać się słabszym w swoim zespole. - w czasie zabaw i gier zwraca uwagę na możliwości innych współwiczających - potrafi wykonać prawidłowo podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki oburącz i jednorącz, rzuty piłki do kosza. - prawidłowo wykonuje pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu oraz obrót na jednej nodze (pivot) - potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki w czasie gier i zabaw.- potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów koszykówki - potrafi wyjaśnić dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. - zna przepisy i zasady mini koszykówki w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika. - zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach zespołowych |

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.