

WYMAGANIA PROGRAMOWE

PRZEDMIOT: Zajęcia fakultatywne mini piłka nożna.

ETAP: drugi

KLASA: IV, V, VI

PLACÓWKA: Szkoła Podstawowa w Niemczu

ROK SZKOLNY:2016/2017

NAUCZYCIEL: mgr Przemysław Zajac

Zadania procesu wychowania fizycznego prowadzonego w trakcie jednostki lekcyjnej, (sala gimnastyczna-boisko szkolne) .

Zadania wg podstawy programowej

Trening zdrowotny.

Uczeń :

- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności ,
- wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia,
- wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne,
- wyjaśnia gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie,
- zna choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia i otyłości oraz omawia sposoby zapobiegania im.

Sporty całego życia

wypoczynek. Uczeń:

- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.(PIŁKA NOŻNA)

Bezpieczeństwo aktywności fizycznej i higiena

osobista. Uczeń:

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

**WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH
MINI PIŁKA NOŻNA**

PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<p>ZAKRES OGÓLNY</p> <ul style="list-style-type: none"> -aktywnie uczestniczy w grach i zabawach -poprawnie wykonuje polecenia nauczyciela -wymaga wsparcia nauczyciela w niektórych elementach -prawidłowo reaguje na komendy n-la w zakresie zmiany kierunku ruchu i sygnału bezpośredniego (gwizdek) -wykazuje zaangażowanie oraz zainteresowanie prowadzonymi zajęciami -wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące w trakcie prowadzonej rozgrzewki -zna zasady bezpieczeństwa, potrafi je wymienić -dokona pomiarów wzrostu oraz wagi swojego ciała -współpracuje w grupie <p>Rozwijanie wytrzymałości ogólnej</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi pokonać dystans wyznaczony w czasie zbliżonym do średniej rocznika 50m - wykona poznaną techniką poprawny rzut z autu piłką . -wykona starty z różnych pozycji -zna zasady poruszania się po boisku z piłką i bez piłki -potrafi przyjąć prawidłową postawę -wykona poprawnie próby testów sprawnościowo-zwinnościowych 	<p>ZAKRES OGÓLNY</p> <ul style="list-style-type: none"> -proponuje nowe gry i zabawy -poprawnie w tempie i dynamicznie wykonuje zadania potrafi płynnie przechodzić z jednego do drugiego oraz łączyć je. -bezbłędnie reaguje na komendy n-la - jego zaangażowanie i postawa jest wzorem dla innych uczniów -potrafi samodzielnie przeprowadzić elementy rozgrzewki -stosuje zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć -potrafi porównać oraz interpretować wyniki pomiarów <p>-umie działać w zespole, jest przyjazny i koleżeński</p> <ul style="list-style-type: none"> -pokonuje dystans w czasie lepszym od średniej rocznika -wykona poprawny rzut z autu. -uczestniczy w zajęciach z optymalnym zaangażowaniem do swoich możliwości -walczy o jak najlepszy wynik dla siebie w swojej grupie wiekowej w: biegach i innych konkurencjach. -wykonuje samodzielnie zadane ćwiczenia zachowując właściwą postawę piłkarską -pod kontrolą n-la lecz samodzielnie potrafi łączyć poszczególne ćwiczenia - -uzyskuje wyniki prób na poziomie wyższym od średniej grupy

Wymagania programowe dla fakultetu mini piłka nożna

Podstawowe	Ponadpodstawowe
<ul style="list-style-type: none">-przestrzega zasad higieny osobistej, dba o swoje bezpieczeństwo i zdrowie-współpracuje w małym zespole w celu uzyskania określonego wyniku-dokonuje z pomocą n-la samooceny i samokontroli wykonywanych zadań-umie odpowiednio z pomocą n-la przygotować organizm do wysiłku-ma opanowane podstawowe umiejętności techniczne piłkarza:<ul style="list-style-type: none">- przyjęcie- podanie- prowadzenie- uderzeniepiłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem-potrafi bronić bramki, wykonuje chwyt piłki bez upadku i z upadkiem piąstkując-wykona strzał do bramki dowolnym Sposobem	<ul style="list-style-type: none">-przestrzega zasad <i>fair play</i> na boisku. Rozumie pojęcie sportowej rywalizacji-zachowuje się kulturalnie podczas kibicowania i w trakcie gry- umie korygować własne błędy -potrafi przeprowadzić rozgrzewkę- współpracuje z partnerem oraz w zespole-umie poruszać się po boisku z piłką bez piłki-potrafi sędziować fragmenty gry-żongluje różnymi piłkami -zawsze jest zdyscyplinowany oraz koleżeński wobec innych uczniów

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. Wymagania dla klasy IV, V, VI ułożono w systemie spiralnym tak aby w trakcie procesu dydaktycznego można było doskonalić i pogłębiać nabywane postawy oraz umiejętności.