

WYMAGANIA PROGRAMOWE

PRZEDMIOT: fakultet piłka siatkowa

ETAP: drugi

KLASA: IV, V, VI, VII

PLACÓWKA: Szkoła Podstawowa w Niemczu

ROK SZKOLNY: 2017/2018

NAUCZYCIEL: mgr Krzysztof Żołnowski, mgr Ewa Machera, mgr Przemysław Zajac

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

- ☞ zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową, rozumie podstawową sygnalizację sędziego
- ☞ zna podstawowe przepisy gry „rzucanka siatkarska”
- ☞ zna przepisy dotyczące ustawienia drużyny na boisku
- ☞ uczestniczy w grach i zabawach
- ☞ po instrukcji nauczyciela przyjmuje postawę siatkarską wysoką i niską
- ☞ porusza się po boisku krokiem odstawnym – dostawnym
- ☞ ustawia odpowiednio ręce do odbicia oburącz sposobem górnym (koszyk)
- ☞ odbija piłkę sposobem oburącz górnym
- w miejscu z małymi błędami technicznymi
- ☞ odbija piłkę sposobem dolnym w miejscu z małymi błędami technicznymi
- ☞ odbija piłkę nad sobą sposobem górnym z małymi błędami technicznymi
- ☞ odbija piłkę nad sobą sposobem dolnym z małymi błędami technicznymi
- ☞ odbija piłkę sposobem górnym i dolnym przy ścianie
- ☞ wykonuje zagrywkę sposobem dolnym po instrukcji nauczyciela
- ☞ po instrukcji nauczyciela wykonuje zagrywkę sposobem tenisowym z wyznaczonego miejsca
- ☞ wykonuje odbiór piłki sposobem górnym po zagrywce przeciwnika
- ☞ wykonuje odbiór piłki sposobem dolnym po zagrywce przeciwnika
- ☞ gra i współdziała w drużynie
- ☞ współdziała z rówieśnikami w rozwiązywaniu zadań na lekcji
- ☞ wykonuje przejścia
- ☞ doskonali umiejętności w grze 2:2 i 3:3
- ☞ wykonuje blok na niskiej siatce
- ☞ wykonuje kilkakrotnie zabicie piłki przy ścianie
- ☞ stosuje zasady gry „fair play”
- ☞ szanuje przeciwnika

- ☞ zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową, rozumie sygnalizację sędziego, podejmuje pierwsze próby sędziowania przy pomocy nauczyciela
- ☞ zna podstawowe przepisy gry „rzucanka siatkarska”
- ☞ zna przepisy dotyczące ustawienia drużyny na boisku i kontroluje ustawienie swojej drużyny
- ☞ uczestniczy w grach i zabawach oraz proponuje gry i zabawy doskonalące poznawane elementy
- ☞ pokazuje i objaśnia postawę siatkarską niską i wysoką
- ☞ pokazuje i objaśnia elementy poruszania się po boisku
- ☞ swobodnie odbija piłkę sposobem górnym i dolnym w miejscu i w ruchu oraz w różnych pozycjach wyjściowych
- ☞ objaśnia technikę odbicia oburącz sposobem górnym
- ☞ objaśnia technikę odbicia sposobem dolnym
- ☞ wykonuje odbicia sytuacyjne sposobem dolnym
- ☞ wykonuje zagrywkę sposobem tenisowym z za linii końcowej boiska do siatkówki
- ☞ wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z za linii końcowej boiska
- ☞ wykonuje dokładne przyjęcie piłki sposobem górnym po zagrywce przeciwnika
- ☞ wykonuje dokładne przyjęcie piłki sposobem dolnym po zagrywce przeciwnika
- ☞ wykonuje dokładne przyjęcie piłki sposobem górnym po ataku przeciwnika
- ☞ wykonuje dokładne przyjęcie piłki sposobem dolnym po ataku przeciwnika
- ☞ wystawia piłkę do ataku
- ☞ gra i współdziała w drużynie
- ☞ współdziała z rówieśnikami w rozwiązywaniu zadań na lekcji
- ☞
- ☞ wykonuje przejścia
- ☞ doskonali umiejętności w grze 2:2 i 3:3
- ☞ wykonuje blok na niskiej siatce
- ☞ wykonuje zabicie piłki z własnego

podrzutu

- ☞ wykonuje zbiórkę piłki z podrzutu nauczyciela
- ☞ stosuje zasady gry fair play
- ☞ szanuje przeciwnika

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.