

WYMAGANIA PROGRAMOWE

PRZEDMIOT: fakultet piłka ręczna

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 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 RĘCZA

PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> – zna podstawowe przepisy gry w mini piłkę ręczną, rozumie sygnalizację sędziego – zna zasady poruszania się po boisku bez piłki i z piłką – kozłuje PR i LR w miejscu i w ruchu – zna podstawowe sposoby poruszania się w ataku – wykonuje podania i chwyt – wykonuje rzut na bramkę z wysokości – rzuca na bramkę z przeskoku w wolnym tempie – prawidłowo wykonuje rzut karny – omija przeszkody ręką dalszą od przeciwnika – zna i stosuje zasady „krycie każdy swego” – stosuje zasadę gry „fair play” – prawidłowo wykonuje zwód pojedynczy z piłką – poprawnie podaje oraz chwyt piłkę – zna przepisy dotyczące zachowania się bramkarza na boisku – przechwytuje piłkę – obiega zawodnika i wychodzi do piłki – wie co to jest atak szybki, wykonuje prawidłowo podanie na atak szybki – wykonuje atak szybki bez zmiany miejsca w pasach działania – wykonuje zwody pojedyncze i podwójne – wykonuje rzut karny oraz rzut z przeskoku – zna i stosuje atak jednopozycyjny – wie na czym polega gra w obronie 6:0 oraz 5:1 – współdziała z rówieśnikami w rozwiązywaniu zadań na lekcji – wykonuje rzuty z wysokości oraz po zwodzie – zna zasady krycia „każdy swego” – rozróżnia rodzaje rzutów oraz rzuca na bramkę z wysokości, z przeskoku oraz po zwodzie pojedynczym 	<ul style="list-style-type: none"> – zna podstawowe przepisy gry w mini piłkę ręczną, 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 i chwyt w miejscu i w ruchu – wykonuje po kozłowaniu lub po podaniu piłki rzut na bramkę z wysokości – wykonuje rzut na bramkę z przeskoku w szybkim tempie – prawidłowo wykonuje rzut karny z miejsca oraz z padu – swobodnie kozłuje ręką dalszą od przeciwnika (piłka nie przeszkadza mu w ruchu) – zna i stosuje zasady „krycie każdy swego” oraz zna zasadę przekazywania – stosuje zasadę gry „fair play” – prawidłowo wykonuje zwód pojedynczy i podwójny, stosuje je podczas gry – prawidłowo wykonuje podania oraz chwyt wszystkimi poznanymi sposobami w miejscu i w ruchu – zna przepisy dotyczące zachowania się bramkarza na boisku, prawidłowo ustawia się w bramce do piłki – blokuje piłkę, przechwytuje ją lub wygarnia, właściwie reaguje na zwody atakującego – wymija, obiega, zabiega, wykonuje zasłonę oraz wyjście do piłki – zna i stosuje fazy ataku szybkiego: wyjście z wyprowadzeniem pierwszego podania, uzyskanie przewagi liczebnej, zakończenie ataku – wykonuje atak szybki ze zmianą i bez zmiany w pasach działania, zależnie od sytuacji na boisku – wykonuje zwody pojedyncze i podwójne,

	<p>wie jak zachować się w obronie podczas zwołu atakującego</p> <ul style="list-style-type: none"> – wykonuje rzut karny z padem oraz rzut z przeskokiem – zna i gra atak jednopozycyjny (bez zmiany pozycji) oraz wielopozycyjny (ze zmianami pozycji) – zna i stosuje zasady krycia z przekazywaniem, stosuje zasady obrony 6:0 oraz 5:1 – współdziała w zespole, zna i stosuje zasady taktyki – wykonuje rzuty na bramkę z wyskoku oraz po zwodzie z obroną i z padu – zna zasady krycia „każdy swego”, uwalnia się od obrony – wykonuje najlepszy w danej sytuacji meczowej rzut i wykonuje go w prawidłowy sposób
--	---

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.