

WYMAGANIA PROGRAMOWE

PRZEDMIOT: wychowanie fizyczne

ETAP: drugi

KLASA: IV, V, VI

PLACÓWKA: Szkoła Podstawowa w Niemczu

ROK SZKOLNY: 2016/2017

NAUCZYCIEL: mgr Przemysław Zając, mgr Aleksander Koczorowski, mgr Ewa Machera

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

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 Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

LEKKAATLETYKA

PODSTAWOWE

- wykona start niski po korekcie nauczyciela
- przebiegnie dystans 50m w wolnym tempie, start niski z małymi błędami technicznymi
- technika przekazywania pałeczki oraz startu niskiego z pałeczką wymagają korekty
- bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w wolnym tempie
- przebiegnie dystans 600m – dziewczęta, 1000m - chłopcy w wolnym tempie
- wykona rzut piłką palantową po instrukcji nauczyciela na bliską odległość
- technika skoku w dal wymaga korekty nauczyciela
- skok w dal wykonany na bliską odległość
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń
- wykona rzut piłką lekarską po pokazie nauczyciela, na bliską odległość, technika rzutu wymaga korekty
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń

PONADPODSTAWOWE

- bezbłędnie wykona start niski, zna komendy do startu
- przebiegnie dystans 50m w szybkim tempie, start niski poprawny technicznie
- zna sposoby przekazywania pałeczki technika przekazywania pałeczki oraz startu niskiego z pałeczką nie wymagają korekty
- bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w szybkim tempie
- przebiegnie dystans 600m – dziewczęta, 1000m – chłopcy w szybkim tempie
- wykona prawidłowy technicznie rzut piłką palantową na dużą odległość
- wykona prawidłowy technicznie skok w dal na dużą odległość
- wie co znaczy „spalony”, „strefa odbicia”
- wykona prawidłowy technicznie rzut piłką lekarską na dużą odległość
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń

GIMNASTYKA

PODSTAWOWE

- potrafi przyjąć prawidłową postawę gimnastyczną
- wykonuje stanie na rękach z małymi błędami z pomocą nauczyciela
- odbicie z odskoczni wykonane w wolnym tempie, skok kuczny przez 4 części skrzyni wymaga korekty nauczyciela
- odbicie z odskoczni wykonane w wolnym tempie,
- skok rozkroczny przez kozła wymaga korekty nauczyciela, wykonany jest na niską wysokość
- wykonuje przewrót w przód z błędami technicznymi: przewrót na głowie, podparcie rękami w drugiej fazie przewrotu

PONADPODSTAWOWE

- wykonuje samodzielnie zadane ćwiczenia zachowując prawidłową postawę gimnastyczną
- wykonuje stanie na rękach poprawnie technicznie, bez pomocy nauczyciela
- odbicie z odskoczni wykonane w szybkim tempie, skok kuczny przez 4 części skrzyni prawidłowy technicznie
- wyskok kuczny nie wymaga korekty nauczyciela, prawidłowy technicznie
- skok rozkroczny przez kozła nie wymaga korekty i pomocy nauczyciela, wykonany jest na dużą wysokość
- samodzielnie wykonuje przewrót w przód, zwracając uwagę na: prawidłowe odbicie, ułożenie głowy, tułowia (w kołyskę), NN i RR

<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje przewrót w tył z błędami technicznymi: przewrót w tył przez barki, rozłączenie nóg podczas przewrotu – wykonuje najprostsze ćwiczenia na przyrządach równoważnych 	<ul style="list-style-type: none"> – samodzielnie wykonuje przewrót w tył zwracając uwagę na ułożenie głowy, tułowia (w kołyskę), NN i RR – wykonuje trudniejsze i bardziej złożone ćwiczenia równoważne
MINI PIŁKA KOSZYKOWA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> – podania i chwytty wymagają korekty nauczyciela – rzuty do kosza wykonuje z błędami technicznymi, z bliskiej odległości – dwutakt wykonuje z małymi błędami – kozłuje po instrukcji nauczyciela, w wolnym tempie, wzrok ma cały czas skierowany na piłkę – zna podstawowe przepisy gry w mini koszykówkę – uczestniczy w grach 	<ul style="list-style-type: none"> – podania i chwytty nie wymagają korekty nauczyciela – rzuty do kosza wykonuje prawidłowo technicznie, z różnych odległości – dwutakt wykonuje prawidłowo technicznie – kozłuje w szybkim tempie, wzrokiem kontroluje co dzieje się na boisku – zna przepisy gry w mini koszykówkę – uczestniczy w grach, zdobywa dla swojej drużyny punkty – podejmuje pierwsze próby sędziowania przy pomocy nauczyciela
MINI PIŁKA SIATKOWA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> – odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym z małymi błędami technicznymi – wykonuje zagrywkę górną i dolną po instrukcji nauczyciela z małymi błędami technicznymi – uczestniczy w grach i zabawach – zna podstawowe przepisy gry w mini siatkówkę – zna podstawowe przepisy gry „rzucanka siatkarska” 	<ul style="list-style-type: none"> – odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym poprawnie technicznie – wykonuje zagrywkę górną i dolną poprawnie technicznie – uczestniczy w grze, zdobywa punkty dla swojej drużyny – zna przepisy gry w mini siatkówkę – pełni rolę sędziego pomocnika – zna przepisy gry „rzucanka siatkarska” – podejmuje pierwsze próby sędziowania przy pomocy nauczyciela
MINI PIŁKA RĘCZNA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie wykonuje ćwiczenia zalecane przez nauczyciela – wykonuje podania i chwytty wymagające korekty – wykonuje kozłowanie w wolnym tempie ze zmianą kierunku i ręki – prowadzi piłkę w dwójce w wolnym tempie – wykonuje rzut na bramkę wymagające korekty – uczestniczy w grze 	<ul style="list-style-type: none"> – porusza się swobodnie, nie ma problemu z koordynacją ruchową – prawidłowo i swobodnie wykonuje podania i chwytty – poprawnie wykonuje kozłowanie w szybkim tempie ze zmianą kierunku i ręki – prowadzi piłkę w dwójce w szybkim tempie – poprawnie wykonuje rzuty na bramkę – podejmuje pierwsze próby sędziowania

– zna podstawowe przepisy gry	przy pomocy nauczyciela – zna przepisy gry
MINI PIŁKA NOŻNA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> – uderzenia i przyjęcia piłki wymagają korekty – wykonuje prowadzenie piłki w wolnym tempie, wzrok skierowany cały czas na piłkę – wykonuje strzały do pustej bramki z różnych odległości z małą siłą – potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze zespołowej – zna podstawowe przepisy gry 	<ul style="list-style-type: none"> – uderzenia i przyjęcia piłki nie wymagają korekty – wykonuje prowadzenie piłki w szybkim tempie – zna prawidłową terminologię elementów technicznych – wykonuje precyzyjne strzały do bramki z różnych odległości z dużą siłą – potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze zespołowej, zdobywa bramki dla swojej drużyny – zna przepisy gry – podejmuje pierwsze próby sędziowania przy pomocy nauczyciela
ZAKRES OGÓLNY	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
<ul style="list-style-type: none"> – aktywnie uczestniczy w grach i zabawach – poprawnie wykonuje polecenia nauczyciela, wymaga wsparcia nauczyciela w niektórych elementach – wykazuje zaangażowanie i zainteresowanie prowadzonymi zajęciami – wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące w trakcie prowadzonej rozgrzewki – zna zasady bezpieczeństwa, potrafi je wymienić – współpracuje w grupie 	<ul style="list-style-type: none"> – proponuje nowe gry i zabawy – poprawnie, w tempie i dynamicznie wykonuje polecenia nauczyciela – jego zaangażowanie i postawa jest wzorem dla innych uczniów – potrafi samodzielnie przeprowadzić elementy rozgrzewki – stosuje zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć – umie współdziałać w zespole

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.