

## WYMAGANIA PROGRAMOWE

PRZEDMIOT: fakultet piłka ręczna

ETAP: drugi

KLASA: IV, V, VI

PLACÓWKA: Szkoła Podstawowa w Niemczu

ROK SZKOLNY: 2016/2017

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 niedostatkiem 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"> <li>- zna podstawowe przepisy gry w mini piłkę ręczną, rozumie sygnalizację sędziego</li> <li>- zna zasady poruszania się po boisku bez piłki i z piłką</li> <li>- kozłuje PR i LR w miejscu i w ruchu</li> <li>- zna podstawowe sposoby poruszania się w ataku</li> <li>- wykonuje podania i chwyt</li> <li>- wykonuje rzut na bramkę z wysoku</li> <li>- rzuca na bramkę z przeskoku w wolnym tempie</li> <li>- prawidłowo wykonuje rzut karny</li> <li>- omija przeszkody ręką dalszą od przeciwnika</li> <li>- zna i stosuje zasady „krycie każdy swego”</li> <li>- stosuje zasadę gry „fair play”</li> <li>- prawidłowo wykonuje zwód pojedynczy z piłką</li> <li>- poprawnie podaje oraz chwyt piłkę</li> <li>- zna przepisy dotyczące zachowania się bramkarza na boisku</li> <li>- przechwytuje piłkę</li> <li>- obiega zawodnika i wychodzi do piłki</li> <li>- wie co to jest atak szybki, wykonuje prawidłowo podanie na atak szybki</li> <li>- wykonuje atak szybki bez zmiany miejsca w pasach działania</li> <li>- wykonuje zwody pojedyncze i podwójne</li> <li>- wykonuje rzut karny oraz rzut z przeskoku</li> <li>- zna i stosuje atak jednopozycyjny</li> <li>- wie na czym polega gra w obronie 6:0 oraz 5:1</li> <li>- współdziała z rówieśnikami w rozwiązywaniu zadań na lekcji</li> <li>- wykonuje rzuty z wysoku oraz po zwodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna podstawowe przepisy gry w mini piłkę ręczną, rozumie sygnalizację sędziego, podejmuje pierwsze próby sędziowania przy pomocy nauczyciela</li> <li>- porusza się po boisku z piłką i bez piłki, zna przepisy dotyczące błędów kroków i kozłowania</li> <li>- swobodnie kozłuje PR i LR w pozycji wysokiej jak i niskiej, w miejscu i w ruchu, nie popełnia błędów kozłowania czy kroków</li> <li>- zna podstawowe przepisy dotyczące gry w ataku oraz prawidłowo porusza się po boisku</li> <li>- wykonuje podania i chwyt w miejscu i w ruchu</li> <li>- wykonuje po kozłowaniu lub po podaniu piłki rzut na bramkę z wysoku</li> <li>- wykonuje rzut na bramkę z przeskoku w szybkim tempie</li> <li>- prawidłowo wykonuje rzut karny z miejsca oraz z padu</li> <li>- swobodnie kozłuje ręką dalszą od przeciwnika (piłka nie przeszkadza mu w ruchu)</li> <li>- zna i stosuje zasady „krycie każdy swego” oraz zna zasadę przekazywania</li> <li>- stosuje zasadę gry „fair play”</li> <li>- prawidłowo wykonuje zwód pojedynczy i podwójny, stosuje je podczas gry</li> <li>- prawidłowo wykonuje podania oraz chwyt wszystkimi poznanymi sposobami w miejscu i w ruchu</li> <li>- zna przepisy dotyczące zachowania się bramkarza na boisku, prawidłowo ustawia się w bramce do piłki</li> <li>- blokuje piłkę, przechwytuje ją lub wygarnia, właściwie reaguje na zwody atakującego</li> <li>- wymija, obiega, zabiega, wykonuje</li> </ul>

- zna zasady krycia „każdy swego”
- rozróżnia rodzaje rzutów oraz rzuca na bramkę z wyskoku, z przeskoku oraz po zwodzie pojedynczym

- 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
-

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

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.