

WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Wymagania szczegółowe w zakresie umiejętności ruchowych i wiadomości.

Klasa IV

Umiejętności ruchowe:

a) badminton:

- uderzenie lotki forhendem,

b) tenis stołowy:

- odbicia piłeczki w marszu,

c) gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (przejście równoważne po ławeczce),

d) minipilka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
- podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy,

e) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
- rzut do kosza z miejsca,

f) minipilka ręczna:

- kozłowanie piłki w marszu lub w biegu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu,

g) minipilka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- umiejętność poruszania się po boisku do siatkówki,

h) ogólne:

- przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,

Klasa V

Umiejętności ruchowe:

a) badminton:

- uderzenie lotki forhendem lub bekhendem z dolnego podrzutu- serwis,

b) tenis stołowy:

- serwis piłeczki forhendem,

c) gimnastyka:

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (przejście równoważne po ławeczce),
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do stania,

d) minipółka nożna:

- prowadzenie piłki prawą lub lewą nogą po slalomie,
- uderzenie piłki na bramkę dowolnym sposobem z miejsca

e) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

f) minipółka ręczna:

- rzut na bramkę z dowolnym sposobem z marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu lub truchcie,

g) minipółka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

h) ogólne:

- przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- uczeń zna zasady hartowania organizmu,
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,

Klasa VI

Umiejętności ruchowe:

a) badminton:

- odbicia lotki forhendem i bekhendem w miejscu i w ruchu,

b) tenis stołowy:

- odbicia piłeczki po koźle w parach,

c) gimnastyka:

- układ gimnastyczny według własnej inwencji z zastosowaniem ćwiczeń równoważnych (przejście równoważne po ławeczce),
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

d) minipilka nożna:

- przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu,
- strzały do bramki dowolnym sposobem z miejsca i w ruchu,

e) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki jednorącz w ruchu ze zmianą kierunku (slalom),
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
- rzut do kosza z miejsca i po zatrzymaniu,

f) minipilka ręczna:

- kozłowanie piłki jednorącz w biegu ze zmianą kierunku,
- rzut do bramki w ruchu po kozłowaniu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

g) minipilka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
- zagrywka sposobem górnym z miejsca,

h) ogólne:

- przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową i specjalistyczną,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,

- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Klasa VII

Umiejętności ruchowe:

a) badminton:

- serwis oraz odbicia lotki forhendem i bekhendem w miejscu i w ruchu,

b) tenis stołowy:

- serwis oraz odbicia piłeczki po koźle w parach,

c) gimnastyka:

- dobór i wykonanie ćwiczeń z przyborem wzmacniających różne grupy mięśniowe,
- układ ćwiczeń gimnastycznych- łączone przewroty w przód i w tył,

d) piłka nożna:

- strzały do bramki z różnych pozycji,
- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

e) koszykówka:

- rzuty do kosza z miejsca, po podaniu i po kozłowaniu,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

f) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z różnych pozycji po podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie (w strefie),

e) piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 7 m od siatki,

h) ogólne:

- przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową i specjalistyczną,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

Klasa VIII

Umiejętności ruchowe:

a) badminton:

- serwis oraz odbicia lotki forhendem i bekhendem w miejscu i w ruchu,

b) tenis stołowy:

- serwis oraz odbicia piłeczki po koźle w parach,

c) gimnastyka:

- dobór i wykonanie ćwiczeń z przyborem, wzmacniających różne grupy mięśniowe,
- przrzut bokiem,

d) piłka nożna:

- strzały do bramki z różnych pozycji,
- zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

e) koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- kozłowanie piłki po slalomie prawą i lewą ręką zakończone dwutaktem ,

f) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku z różnych pozycji.
- kozłowanie piłki po slalomie prawą i lewą ręką zakończone rzutem z wyskoku.

g) piłka siatkowa:

- zagrywka sposobem dolnym ,
- zagrywka piłki sposobem górnym ,

h) ogólne:

- przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową i specjalistyczną,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej,