

PLAN DYDAKTYCZNY PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLASY I CHŁOPCÓW

PODSTAWA PROGRAMOWA: DKW-4014-283/99

Program Wychowania Fizycznego o profilu rekreacyjno –zdrowotnym
„Wybierz sam” red. Ewa Czerska

Cele kształcenia i wychowania:

Celem kształcenia i wychowania jest wszechstronne przygotowanie uczniów do uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Harmonijny rozwój organizmu.

Kształtowanie psychomotoryki.

Kształtowanie umiejętności ruchowych niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej.

Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy niezbędny do podejmowania samodzielnych działań służących zdrowiu, prawidłowemu rozwojowi organizmu i aktywności ruchowej oraz rozbudzaniu potrzeb do czynnego uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej przez całe życie.

Kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w działaniu zarówno indywidualnym jak i zespołowym.

I. Zajęcia obowiązkowe w wymiarze 30 godz. rocznie w systemie klasowo – lekcyjnym.

DZIAŁ PROGRAMU	ZAGADNIENIA PROGRAMOWE	WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE	SPOSÓB OCENY
ORGANIZACJA 1 godz.	.BHP na lekcjach wf	-znajomość zasad bezpieczeństwa, higieny, regulaminów sal gimnastycznych , wymogów programowych oraz przedmiotowego systemu oceniania		

<p>WYCHOWANIE ZDROWOTNE</p> <p>10 godz.</p>	<p>„Dbam o swój kręgosłup – jak siedzieć podczas pisania i czytania</p> <p>Zbyt mała aktywność fizyczna częstym powodem otyłości</p> <p>”Jem zdrowo, bo jem kolorowo”</p> <p>Stosowanie w życiu nawyków higienicznych w odniesieniu do własnego ciała, ubioru i środowiska.</p> <p>Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym.</p> <p>Sport jako sposób redukcji stresu.</p> <p>Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i kształtowanie sylwetki</p>	<p>- umie i wie jaką przyjmować postawę przy tych czynnościach</p> <p>- zna podstawy przemian metabolicznych w trakcie wysiłku fizycznego</p> <p>- prawidłowe żywienie źródłem zdrowia</p> <p>- higiena i jej przestrzeganie warunkiem koniecznym i niezbędnym dla zdrowia i jakości życia</p> <p>- prawidłowe relacje między pracą a czynnym wypoczynkiem</p> <p>- aktywność fizyczna źródłem zdrowia fizycznego i psychicznego</p>	<p>- potrafi przeprowadzić pogadankę, wygłosić referat na temat wpływu złej postawy na zdrowie</p> <p>- referat lub pogadanka</p> <p>- referat lub pogadanka</p> <p>- referat lub pogadanka</p> <p>- referat lub pogadanka</p> <p>- referat lub pogadanka</p> <p>- referat lub pogadanka</p>	
---	---	--	--	--

	<p>Aktywność fizyczna w różnych porach roku</p> <p>Gry i zabawy rekreacyjne – propozycja aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć</p> <p>Jak bezpiecznie spędzać wakacje?</p>	<p>- podanie przykładów czynnego wypoczynku w różnych porach roku w zależności od zainteresowań i możliwości finansowych</p> <p>- uczeń potrafi podać przykłady gier i zabaw rekreacyjnych</p> <p>- uczeń zna zasady bezpiecznego spędzania czasu nad wodą, w trakcie wycieczek pieszych i kwalifikowanych /rowerowych, kajakowych itp./</p>	<p>- referat lub pogadanka</p> <p>- potrafi zaproponować i przeprowadzić grę lub zabawę ruchową</p> <p>- potrafi podać przykłady bezmyślności zagrażającej zdrowiu i życiu uczestników różnych form wypoczynku</p>	
<p>GIMNASTYKA</p> <p>3 godz</p>	<p>- różne formy przewrotów w przód i w tył</p> <p>- stanie na rękach przy drabince</p> <p>- skok kuczny przez 5 cz. skrzyni</p>	<p>- umie wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego</p> <p>- wykona stanie z pomocą i asekuracją współwiczającego</p> <p>- wykonuje skok z pomocą nauczyciela</p>	<p>- umie wykonać przewroty łączone oraz z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych</p> <p>- wykona ćwiczenie samodzielnie</p> <p>- wykonuje skok samodzielnie oraz potrafi przyjąć skorygowaną postawę podczas ćwiczenia</p>	<p>- sprawdzian umiejętności wykonania przewrotu w przód i w tył</p> <p>- sprawdzian umiejętności</p>

<p>PIŁKA SIATKOWA</p> <p>3 godz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - przyjmowanie postawy siatkarskiej do odbicia piłki sposobem oburącz dołem i górą - odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w postawi siatkarskiej - zagrywka tenisowa 	<ul style="list-style-type: none"> - umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską i odbić piłkę obu sposobami - umie zademonstrować pojedyncze odbicie piłki obu sposobami - potrafi przebić piłkę z pola zagrywki na pole przeciwnika 	<ul style="list-style-type: none"> - - wykorzystuje nabyte umiejętności w grze szkolnej i właściwej - potrafi wielokrotnie odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym - potrafi zagrać piłkę z pola zagrywki w określonej części boiska 	<ul style="list-style-type: none"> - kontrola umiejętności przez nauczyciela - sprawdzian umiejętności techniki odbić obu sposobami - sprawdzian oceniający skuteczność
<p>PIŁKA KOSZYKOWA</p> <p>3 godz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - „dwutakt” z lepszej strony - pivot - indywidualna obrona i system obrony „każdy swego” 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu z lepszej strony - potrafi prawidłowo pokazać ten element bez błędu technicznego - zna zasady indywidualnej obrony i założenia systemu obrony „każdy swego” 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykonać element w sposób dynamiczny i skuteczny - stosuje ten element w trakcie gry - potrafi zastosować zasady indywidualnej obrony do założeń systemu „każdy swego” 	<ul style="list-style-type: none"> - sprawdzian umiejętności technicznego wykonania obu elementów - kontrola w trakcie gry szkolnej - kontrola poprawności wykonywanych założeń taktycznych w trakcie gry szkolnej

PIŁKA RĘCZNA 3 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - podania i chwyt piłki - rzut w wysoku - indywidualna obrona 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo chwycić piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym, oraz podać piłkę sposobem jednorącz półgórnym w miejscu - potrafi poprawnie technicznie wykonać rzut w wysoku po własnym kozłowaniu - zna zasady indywidualnej obrony 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać podania i chwyt piłki w sposób dynamiczny będąc w ruchu - umie wykonać rzut w wysoku po podaniu od współwiczającego - umie zastosować zasady indywidualnej obrony w grze szkolnej 	<ul style="list-style-type: none"> - kontrola poprawności wykonania w trakcie każdej lekcji - sprawdzian techniki wykonania - kontrola w trakcie gry
LEKKA ATLETYKA 2 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - skok w dal techniką naturalną - bieg wytrzymałościowy na 1000 m 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wymierzyć sobie odległość nabiegu, zna zasady odbicia, lotu i lądowania - potrafi w sposób ciągły pokonać dystans 1000 m 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje skok poprawnie technicznie i w sposób dynamiczny - potrafi w sposób dynamiczny przebiec dystans 1000 m 	<ul style="list-style-type: none"> - pomiar odległości skoku - pomiar czasu
PIŁKA NOŻNA 3 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy - prowadzenie piki prostym podbiciem - prowadzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy 	<ul style="list-style-type: none"> - umie w sposób izolowany wykonać podanie i przyjęcie wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy - potrafi wykonać ten element techniczny określonej odległości - potrafi wykonać ten element techniczny określonej odległości 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi w trakcie gry umiejętnie przyjąć i podać piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy - potrafi zastosować ten element techniczny w trakcie gry szkolnej - potrafi zastosować ten element techniczny w trakcie gry szkolnej 	<ul style="list-style-type: none"> - kontrola w trakcie gry szkolnej - kontrola w trakcie gry szkolnej - kontrola w trakcie gry szkolnej

UNIHOKEJ 2 godz.	- podanie i przyjęcie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią kija - prowadzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią kija	- umie przyjąć i podać piłkę „lepszą” częścią kija - potrafi wykonać ten element obu częściami kija	- umie przyjąć i podać obydwoma stronami kija - wykona ćwiczenie szybko i dynamicznie	- kontrola w trakcie gry szkolnej - tor sprawności specjalnej, pomiar czasu
---------------------------------------	--	--	--	--

II. Zajęcia w systemie klasowo- lekcyjnym do wyboru w zależności od zainteresowania i możliwości sprawnościowo- motorycznych klasy w wymiarze 60 godz. rocznie.

DZIAŁ PROGRAMU	ZAGADNIENIA PROGRAMOWE	ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI
LEKKOATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA	- marszobiegi i wycieczki terenowe - marsz w terenie z kijkami „Nordic-walking” - start niski i biegi sprinterskie - biegi sztafetowe i biegi zabawowe ze startu lotnego - rzut piłką lekarską	- uczeń umie sobie i koledze zmierzyć tętno - dobrze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych - prawidłowo wykona start niski i dokona oceny poprawy swoich cech motorycznych w kontekście innych dyscyplin sportowych

GIMNASTYKA	<ul style="list-style-type: none"> - wspinanie po linie - zwis przerzutny i przewrotny na drabince - skok rozkroczny przez kozła - skok „lotny” przez skrzynie - wymyk i odmyk na drążku niskim - ćwiczenia równoważne - stanie na głowie - wychwyt z głowy i karku - doskonalenie przewrotów - przerzut bokiem - skok zawrotny - podciąganie na drążku wysokim 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykona połączone różne ćwiczenia gimnastyczne - potrafi samodzielnie określić dla siebie stopień trudności i możliwości wykonania elementów - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do wykonywanych elementów technicznych - zna celowość i przydatność wykonywanych ćwiczeń
PIŁKA SIATKOWA	<ul style="list-style-type: none"> -przyjęcie zagrywki -ustawienie zawodników przy odbiorze zagrywki i przy własnej zagrywce - rozegranie piłki w systemie „par prostych: - zbitcie piłki - doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w małych grach szkolnych 2-3 osobowych - gry szkolna -gra właściwa 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń zna przepisy gry - umie ocenić sytuację na boisku i dostosować swoją postawę do odbić sytuacyjnych - uczeń potrafi wystawić piłkę do przodu i do tyłu - potrafi wskazać błędy techniczne w czasie gry - potrafi wyjaśnić zasady asekuracji skrzydłem i środkiem - potrafi sędziować mecz klasowy
PIŁKA KOSZYKOWA	<ul style="list-style-type: none"> - rzut w wysoku jednoręcz - rzut osobisty - rzut z biegu z obu stron - nauka „podślony” - obrona strefowa - atak pozycyjny - szybki atak 2-0 i 2-1 - zwód pojedynczy i podwójny - zbiórka piłki z tablicy w ataku i obronie - gra szkolna 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać rzuty z biegu i z miejsca - potrafi kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą, kierunek i tempo kozłowania - zna zasady obrony strefowej i potrafi ją zastosować w takcie gry - zna podstawowe przepisy gry

<p>PIŁKA RĘCZNA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zwód pojedynczy - rzut w wyskoku po zwodzie z zakozłowaniem piłki przed obrońcą - rzut karny _ strefa 6-0 i 5-1 -szybki atak pośredni i bezpośredni - gra szkolna 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje zmianę kierunku biegu z piłką - umie zastosować podanie sytuacyjne - umie współdziałać w zespole w grze ofensywnej jak i obronnej - orientuje się i przestrzega przepisy gry
<p>PIŁKA NOŻNA I PIŁKA HALOWA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - strzały na bramkę prostym podbiciem - strzały na bramkę zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy - rzut karny - strzał na bramkę głową - gra ciałem /asekuracja piłki/ - zabawy z doskonaleniem umiejętności technicznych i taktycznych w grach 2-3 osobowych - małe gry 2 na 2, i 3 na 3 - gra szkolna. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady asekuracji w grze obronnej - potrafi wykonać przyjęcie piłki i oddać strzał na bramkę - zna przepisy gry - potrafi zorganizować mały turniej piłkarski - potrafi sędziować mecz klasowy
<p>UNIHOKEJ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie strzałów na bramkę obu częściami kija - podnoszenie piłki nad kijem przeciwnika - strzał na bramkę po podaniu od współwiczającego z przyjęciem i bez przyjęcia - małe gry 3x3 - gra szkolna 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia szybko i dokładnie - zna przepisy gry - umie działać w zespole -potrafi sędziować mecz klasowy.

<p>SIŁOWNIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nauka zasad zachowania się na siłowni, bezpieczeństwo i dyscyplina związane ze sportami siłowymi - ćw. siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową - ćw. siłowe kształtujące wybrane partie mięśniowe 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do zakładanych ćwiczeń - umie ocenić własną sylwetkę w celu zaplanowaniu i doboru ćwiczeń - umie wykonać ćwiczenia ze średnim dla siebie obciążeniem - wie o zagrożeniach wynikających ze stosowania różnych niedozwolonych środków wspomagających - posiada wiadomości o budowie układu mięśniowego człowieka, anatomii i fizjologii
<p>TENIS STOŁOWY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenia odbić forhandowych i backhandowych - doskonalenie serwisu i jego odbioru - gra pojedyncza - gra deblowa - turnieje klasowe 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i potrafi zademonstrować poprawne odbicie - potrafi atakować piłeczkę znajdującą się na różnych wysokościach - potrafi poprawnie zademonstrować serwis - potrafi sprawnie przeprowadzić turniej klasowy - posiada wiadomości jak wykorzystać umiejętności gry w rekreacji na obozach młodzieżowych

Opracował: mgr Eugeniusz Skrzypczak