

PLAN DYDAKTYCZNY PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLASY II 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>Mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.</p> <p>Aktywność ruchowa jako forma spędzania czasu wolnego – alternatywa dla stereotypów.</p> <p>Wpływ systematycznej aktywności fizycznej na organizm człowieka.</p> <p>Samodzielne przygotowanie ćwiczeń rozgrzewających poszczególne części ciała.</p> <p>Styl życia i jego wpływ na wyniki w nauce.</p> <p>Radzenia sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną.</p> <p>Odpowiedzialność za własne zdrowie.</p>	<p>- umie sam ocenić swoje mocne i słabe strony</p> <p>- posiada wiedzę na temat aktywnego spędzania czasu wolnego</p> <p>- posiada wiedzę na dany temat</p> <p>- umie przygotować zestaw ćwiczeń rozgrzewających</p> <p>- posiada umiejętność właściwego planowania dnia</p> <p>- posiada podstawową wiedzę na ten temat</p> <p>- posiada umiejętność rozpoznawania zagrożeń</p>	<p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p>	
---	---	---	---	--

	<p>Współpraca ludzi i organizacji w działaniach na rzecz zdrowia.</p> <p>Kształtowanie poczucia własnej wartości.</p> <p>Radzenie sobie z krytyką.</p>	<p>- zna organizacje działające w tych obszarach</p> <p>- świadoma umiejętność autoprezentacji</p> <p>-</p>	<p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p> <p>- potrafi przeprowadzić pogadankę lub wygłosić referat na dany temat</p>	
<p>GIMNASTYKA</p> <p>3 godz</p>	<p>- przewrót „lotny” w przód</p> <p>- przerzut bokiem</p>	<p>- umie wykonać przewrót w przód bez zaznaczenia fazy „lotu”</p> <p>- wykona przerzut z pomocą i asekuracją współwiczającego</p>	<p>- umie wykonać ćwiczenie z wyraźnie zaznaczoną fazą „lotu ”</p> <p>- wykonuje przerzut samodzielnie oraz potrafi przyjąć skorygowaną postawę podczas i po ćwiczeniu</p>	<p>- sprawdzian umiejętności wykonania przewrotu</p> <p>- sprawdzian umiejętności</p>

	- wymyk i odmyk na drażku średnim	- potrafi samodzielnie wykonać odmyk	- samodzielnie wykonuje wymyk i odmyk z zachowaniem prawidłowej postawy gimnastycznej	- sprawdzian umiejętności
PIŁKA SIATKOWA 3 godz.	- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian - blok pojedynczy - zbiecie piłki	- umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską i odbić piłkę obu sposobami - zna zasady ustawiania bloku pojedynczego - umie wykonać zbiecie piłki po własnym podrzucie	- wielokrotnie potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym na przemian - umie stosować blok pojedynczy w trakcie gry - potrafi wykonać prawidłowe zbiecie piłki po zagranie jej przez współwiczającego	- sprawdzian umiejętności techniki odbić obu sposobami - sprawdzian oceniający skuteczność - kontrola podczas gry szkolnej
PIŁKA KOSZYKOWA 3 godz.	- dwutakt z prawej i lewej strony - rzut osobisty	- potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu z lepszej strony - potrafi prawidłowo pokazać ten element bez błędu technicznego	- umie wykonać obie formy w sposób dynamiczny i skuteczny - stosuje ten element techniczny w trakcie gry, w sposób skuteczny	- sprawdzian umiejętności technicznego wykonania obu elementów - kontrola w trakcie gry szkolnej

	- zasłona	- zna zasady wykonania zasłony na zawodnikach obrony	- potrafi odślonić zawodnika swojej drużyny w trakcie gry szkolnej	- kontrola poprawności wykonywania w trakcie gry szkolnej
PIŁKA RĘCZNA 3 godz.	- kozłowanie piłki - zwód pojedynczy - rzut karny	- zna zasady kozłowania w piłce ręcznej - wykonuje zmianę kierunku biegu z piłką - zna zasady wykonywania rzutu karnego	- umie wykorzystać ten element techniczny w grze - umie wykonać poprawnie zwód pojedynczy w grze - umie prawidłowo i skutecznie wykonać rzut karny	- kontrola poprawności wykonania w trakcie każdej lekcji - sprawdzian techniki wykonania - kontrola w trakcie gry
LEKKA ATLETYKA 2 godz.	- technika biegu na krótkim i długim dystansie	- zna różnice w technice obu biegów	- umie prawidłowo wykonać obie techniki	

	- start niski i wysoki	- zna zasady startu niskiego i wysokiego	- wykonuje poprawnie technicznie oba starty	
PIŁKA NOŻNA 3 godz.	- strzał na bramkę zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy - strzał na bramkę głową - strzał na bramkę prostym podbiciem	- umie w sposób izolowany wykonać oba elementy techniczne - potrafi wykonać ten element techniczny - potrafi wykonać ten element techniczny z określonej odległości	- potrafi w trakcie gry wykonać poprawnie technicznie oba uderzenia - potrafi zastosować ten element techniczny w trakcie gry szkolnej - potrafi zastosować ten element techniczny w trakcie gry szkolnej	- kontrola w trakcie gry szkolnej - kontrola w trakcie gry szkolnej - kontrola w trakcie gry szkolnej
UNIHOKEJ 2 godz.	- doskonalenie strzału na bramkę obu częściami kija - strzał na bramkę po podaniu od współwiczającego	- potrafi wykonać ćwiczenie w miejscu - potrafi wykonać ten element obu częściami kija	- wykona ćwiczenie szybko i dynamicznie - wykonuje ćwiczenie podczas gry szkolnej	- kontrola w trakcie gry szkolnej - kontrola podczas gry

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	<ul style="list-style-type: none"> -marszobiegi i wycieczki terenowe - marsz w terenie z kijkami „Nordic-walking” - biegi sztafetowe i biegi zabawowe ze startu lotnego - rzut piłką lekarską - pchnięcie kulą - bieg wytrzymałościowy na 1000m - skok w dal techniką „biegową ” 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń umie sobie i koledze zmierzyć tętno - dobrze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych - dokona oceny poprawy swoich cech motorycznych w kontekście innych dyscyplin sportowych - wykonuje prawidłowo technikę rzutu na „sucho” - potrafi wykazać różnicę w technikach skoków
GIMNASTYKA	<ul style="list-style-type: none"> - wspinanie po linie - zwis przerzutny i przewrotny na drabince - skok rozkroczny przez kozła - ćwiczenia równoważne - stanie na głowie - wychwyt z głowy i karku 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykona połączone różne ćwiczenia gimnastyczne - potrafi samodzielnie określić dla siebie stopień trudności i możliwości wykonania elementów

	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie przewrotów - skok odwrotny przez 5 części skrzyni - skok zawrotny przez 5 części skrzyni - podciąganie na drążku wysokim - przewrót w przód na 5 częściach skrzyni 	<ul style="list-style-type: none"> - 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: - zagrywka tenisowa - 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 wyskoku jednorącz - zbiórka piłki z tablicy w ataku i obronie - rzut z biegu z obu stron - doskonalenie obrony „każdy swego” - obrona strefowa - atak pozycyjny - szybki atak 2-0 i 2-1 - zwód pojedynczy i podwójny - przepisy gry - 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 podwójny - rzut w wyskoku po zwodzie z zakozłowaniem piłki przed obrońcą - rozegranie rzutu wolnego - 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 Zbigniew Nowak