

PLAN DYDAKTYCZNY PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA CHŁOPCÓW KLAS III

PODSTAWA PROGRAMOWA: DKW-4014-283/99

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

Opracował zespół w składzie: mgr Zbigniew Nowak
mgr Bogusław Rosołowski
mgr Eugeniusz Skrzypczak

Cele kształcenia i wychowania:

- **Celem kształcenia i wychowania** jest wszechstronne przygotowanie uczniów do uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- **Harmonijny rozwój organizmu.**
- **Kształtowanie psychomotoryki** i sprawności fizycznej
- **Kształtowanie umiejętności ruchowych** niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej.
- **Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy** niezbędny do podejmowania samodzielnych działań służących zdrowiu, prawidłowemu rozwojowi organizmu.
- **Kształtowanie 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
----------------	------------------------	----------------------	---------------------------	--------------

<p>ORGANIZACJA 1 godz.</p>	<p>BHP na lekcjach wf</p>	<p>-znajomość zasad bezpieczeństwa, higieny, regulaminów sal gimnastycznych , wymogów programowych oraz przedmiotowego systemu oceniania</p>		
<p>WYCHOWANIE ZDROWOTNE 10 godz.</p>	<p>Kształtowanie oraz akceptacja samego siebie</p> <p>Identyfikowanie się młodzieży z własną płcią</p> <p>Problemy uzależnień; alkohol, narkotyki, hazard, komputer</p> <p>Umiejętność kształtowania relacji między chłopcami i dziewczętami</p> <p>Styl życia i jego wpływ na wyniki w nauce.</p> <p>Radzenia sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną.</p>	<p>- umieć samemu ocenić swoje mocne i słabe strony</p> <p>- posiada wiedzę na dany temat</p> <p>- posiada wiedzę na dany temat</p> <p>- umie przygotować mini scenki przykładowych relacji</p> <p>- posiada umiejętność właściwego planowania dnia</p> <p>- posiada podstawową wiedzę na ten 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 i ocenić relacje 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>Uczenie się samoobserwacji, poznawania samego siebie, kształtowanie poczucia własnej samowartości i samooceny</p> <p>Żyjemy w kulturze w której ważny jest kult zdrowia i dbania o nie</p> <p>Kształtowanie nawyków racjonalnego i zdrowego odżywiania</p> <p>Radzenie sobie z własnymi niedociągnięciami i brakami</p>	<p>- posiada umiejętność samooceny własnej wartości</p> <p>- zna organizacje działające w tych obszarach</p> <p>- świadoma umiejętność odżywiania się</p> <p>- Umie rozpoznać własne braki</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>GIMNASTYKA</p> <p>3 godz</p>	- Stanie przy drabinkach	- umie wykonać stanie na RR	- umie wykonać ćwiczenie z odbicia	- sprawdzian

	<p>z uniku podpartego</p> <p>Skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż</p> <p>-Wykonywanie przerzutu bokiem z miejsca i z marszu</p>	<p>- wykona skok kuczny z pomocą i asekuracją współwiczającego</p> <p>- potrafi samodzielnie wykonać przerzut bokiem</p>	<p>prostą nogą</p> <p>- wykonuje skok samodzielnie oraz potrafi przyjąć skorygowaną postawę podczas i po ćwiczeniu</p> <p>- samodzielnie wykonuje przerzut bokiem z zachowaniem prawidłowej postawy gimnastycznej</p>	<p>umiejętności wykonania prze</p> <p>- sprawdzian umiejętności</p> <p>- sprawdzian umiejętności</p>
<p>PIŁKA SIATKOWA</p> <p>3 godz.</p>	<p>- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w postawie wysokiej i niskiej</p> <p>- Umiejętność wykonania zagrywki sposobem tenisowym w określone miejsce</p> <p>- zbitcie piłki</p>	<p>- umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską i odbić piłkę obu sposobami</p> <p>- zna zasady ustawienia do zagrywki tenisowej</p> <p>- umie wykonać zbitcie piłki po własnym podrzucie</p>	<p>- wielokrotnie potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym na przemian</p> <p>- umie stosować zagrywkę w trakcie gry</p> <p>- potrafi wykonać prawidłowe zbitcie piłki po zagranie jej przez współwiczającego</p>	<p>- sprawdzian umiejętności techniki odbić obu sposobami</p> <p>- sprawdzian oceniający skuteczność</p> <p>- kontrola podczas gry szkolnej</p>

<p>PIŁKA KOSZYKOWA 3 godz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dwutakt z prawej i lewej strony po kozłowaniu między pachołkami - Umiejętność obrotów i zatrzymań po otrzymaniu piłki - Umiejętność doskonalenia technicznych i taktycznych w grze szkolnej i właściwej 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu z prawej i lewej strony - potrafi prawidłowo pokazać ten element bez błędu technicznego <p>Kształtowanie sprawności specjalnej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykonać obie formy w sposób dynamiczny i skuteczny - stosuje ten element techniczny w trakcie gry, w sposób skuteczny <p>potrafi zastosować taktykę swojej drużyny w trakcie gry szkolnej i właściwej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sprawdzian umiejętności technicznego wykonania obu elementów kontrola w trakcie gry szkolnej kontrola poprawności wykonywania w trakcie gry szkolnej i właściwej
<p>PIŁKA RĘCZNA 3 godz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kozłowanie piłki słalomem zakończone rzutem na bramkę 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady kozłowania w piłce ręcznej 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykorzystać ten element techniczny w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - kontrola poprawności wykonania w trakcie każdej lekcji

	<ul style="list-style-type: none"> - zwód pojedynczy zakończony rzutem Lu podaniem do partnera - Gra bramkarza 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje zmianę kierunku biegu z piłką - zna zasady wykonywania obrony i podania na szybki atak 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykonać poprawnie zwód pojedynczy w grze - umie prawidłowo i skutecznie wykonać podanie do wychodzącego gracza 	<ul style="list-style-type: none"> - sprawdzian techniki wykonania - kontrola w trakcie gry
<p>LEKKA ATLETYKA</p> <p>2 godz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - technika biegu na krótkim i długim dystansie, skipy A B C - start niski i wysoki oraz umiejętność zmian pałeczki sztafetowej 	<ul style="list-style-type: none"> - zna różnice w technice obu biegów - zna zasady startu niskiego i wysokiego oraz strefy zmian 	<ul style="list-style-type: none"> - umie prawidłowo wykonać obie techniki - wykonuje poprawnie technicznie oba starty i przekazuje pałeczkę sztafetową 	
<p>PIŁKA NOŻNA</p> <p>3 godz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - strzał na bramkę zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy po wykonaniu slalomu - Umiejętność przyjęcia piłki stopą i udem zakończone strzałem na bramkę 	<ul style="list-style-type: none"> - umie w sposób izolowany wykonać oba elementy techniczne - potrafi wykonać ten element techniczny 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi w trakcie gry wykonać poprawnie technicznie oba uderzenia - 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

	- Przyjęcie piłki toczącej się i z powietrza	- potrafi wykonać ten element techniczny z określonej odległości	- potrafi zastosować ten element techniczny w trakcie gry szkolnej	trakcie gry szkolnej
UNIHOKEJ 2 godz.	- doskonalenie strzału na bramkę obu częściami kija w biegu i zatrzymania - 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	-marszobieg i wycieczki terenowe - marsz w terenie z kijkami „Nordic-walking” - mała i duża zabawa terenowa - rzut piłką lekarską 3kg w tył o prostych RR	- uczeń umie sobie i koledze zmierzyć tętno - dobierze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych - dokona oceny poprawy swoich cech motorycznych w kontekście innych dyscyplin sportowych

	<ul style="list-style-type: none"> - pchnięcie kulą 5kg z ustawienia bokiem - bieg wytrzymałościowy na 1000m - skok w dal techniką „ piersiową ” 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje prawidłowo technikę rzutu - potrafi wykazać różnicę w technikach skoków
GIMNASTYKA	<ul style="list-style-type: none"> - wspinanie po linie - zwis przerzutny i przewrotny na drążku - skok rozkroczny przez 5 części skrzyni - ćwiczenia siłowe /podciąganie na drążku/ - stanie na głowie - wykonanie prostego układu gimnastycznego z poznanych elementów - doskonalenie odmyku i wymyku na drążku - skok odwrotny przez 5 części skrzyni - skok zawrotny przez 5 części skrzyni - przewrót w przód na 5 częściach skrzyni 	<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 i jej rozegranie - taktyka ustawienie zawodników przy odbiorze zagrywki i przy własnej zagrywce - rozegranie piłki w systemie „par prostych: - zagrywka tenisowa z wyskoku - doskonalenie umiejętności technicznych i 	<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

	<p>taktycznych w małych grach szkolnych 1x1, 3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> - gry szkolna - gra właściwa 	<p>gry</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 zatrzymania z różnych pozycji - doskonalenie obrony „każdy swego” w grze do 5 podań - obrona strefowa 3:2 ze zmianą miejsc - atak szybki zakończony dwutaktem - szybki atak 2-0 i 2-1 - zwód pojedynczy i podwójny zakończony podaniem do partnera - przepisy gry - w grze 1x1 wykazanie umiejętności rzutu na kosz jednorącz i oburącz - gra szkolna - gra właściwa 	<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
PIŁKA RĘCZNA	<ul style="list-style-type: none"> - zwód podwójny zakończony rzutem - rzut w wyskoku po zwodzie z 9m - rozegranie rzutu wolnego - gra strefą 4:2 i 3:3 - szybki atak pośredni i bezpośredni po podaniu od bramkarza - gra szkolna - gra właściwa 	<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
PIŁKA NOŻNA I PIŁKA HALOWA	<ul style="list-style-type: none"> - strzały na bramkę prostym podbiciem po 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zasady asekuracji w grze obronnej

	<p>podaniu od partnera</p> <ul style="list-style-type: none"> - strzały na bramkę zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy w określony sektor bramki - rzut wolny pośredni - strzał na bramkę głową w określony sektor - gra ciałem /asekuracja piłki/ - zabawy z doskonaleniem umiejętności technicznych i taktycznych w gra do 5 podań - małe gry 3:3 - gra szkolna. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać przyjęcie piłki i oddać strzał na bramkę - zna przepisy gry - potrafi zorganizować mały turniej piłkarski - potrafi sędziować mecz klasowy
UNIHOKEJ	<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.
SIŁOWNIA	<ul style="list-style-type: none"> - poznanie zasad i zachowania się na siłowni, bezpieczeństwo i dyscyplina związane z ćwiczeniami siłowymi - ćw. siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową - ćw. siłowe kształtujące wybrane partie mięśniowe - ćw. z akcentem na mm brzucha - ćw. Z akcentem na mm NNi RR 	<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
TENIS STOŁOWY	<ul style="list-style-type: none"> - utrzymanie piłki odbiciem forhendowym utrzymanie piłki odbiciem bekhendowym - doskonalenie serwisu i returnu - doskonalenie elementów technicznych w grze : gry pojedyncze gry deblowe Sędziowanie, organizacja zawodów Turnieje wewnątrz grupowe o wyłonienie mistrza grupy 	<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