

PLAN DYDAKTYCZNY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY I DZIEWCZĄT

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>5 godz</p>	<p>- różne formy przewrotów w przód i w tył</p> <p>- stanie na rękach przy drabince</p> <p>- skok rozkroczny przez kozła</p> <p>- wejście zamachem na równoważnię</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>- potrafi wykonać wejście z pomocą współwiczającego</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>- potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenie z zaznaczeniem estetyki ruchu</p>	<p>- sprawdzian umiejętności wykonania przewrotu w przód i w tył</p> <p>- sprawdzian umiejętności</p>

	-odmyk na drążku	-wykona odmyk o nogach ugiętych	-wykona odmyk o nogach prostych	-sprawdzian umiejętności
PIŁKA SIATKOWA 5 godz.	- przyjmowanie postawy siatkarskiej do odbicia piłki sposobem oburącz dołem i górą -odbicie piłki sposobem oburącz górnym - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym - zagrywka dolna lub tenisowa - przyjęcie piłki po zagrywce	- umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską i odbić piłkę obu sposobami - umie zademonstrować pojedyncze odbicie piłki obydwoma sposobami - potrafi przebić piłkę z pola zagrywki na pole przeciwnika -potrafi wykonać poprawne przyjęcie piłki	- - 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 - potrafi przyjąć i odegrać piłkę w określone miejsce	- kontrola umiejętności przez nauczyciela - sprawdzian umiejętności techniki odbić piłki - sprawdzian oceniający skuteczność
PIŁKA KOSZYKOWA 3 godz.	-podanie i chwyt piłki w miejscu i w ruchu -kozłowanie piłki - rzut do kosza w biegu- „dwutakt” z lepszej strony	-umie wykonać podstawowe podania i chwyt piłki w miejscu -umie wykonać kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i marszu - potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu z lepszej strony	- umie wykonać prawidłowo podania i chwyt w ruchu - umie wykonać kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki - stosuje ten element w trakcie gry	-sprawdzian umiejętności technicznego wykonania obu elementów

<p>PIŁKA RĘCZNA 3 godz.</p>	<p>- podania i chwyt piłki</p> <p>-kożłowanie piłki</p> <p>- rzut w wyskoku</p>	<p>- potrafi prawidłowo chwycić piłkę sposobem oburącz dolnym i górnym, oraz podać piłkę sposobem jednorącz półgórnym w miejscu</p> <p>-potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i marszu</p> <p>- potrafi poprawnie technicznie wykonać rzut w wyskoku po własnym kozłowaniu</p>	<p>- potrafi wykonać podania i chwyt piłki w sposób dynamiczny będąc w ruchu</p> <p>-potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką w biegu</p> <p>- umie wykonać rzut w wyskoku po podaniu od współwiczającego</p>	<p>- kontrola poprawności wykonania w trakcie każdej lekcji</p> <p>- sprawdzian techniki wykonania</p>
<p>LEKKA ATLETYKA 3 godz.</p>	<p>- skok w dal techniką naturalną-2 godz.</p> <p>-rzut piłką lekarską</p>	<p>- umie wymierzyć odległość rozbiegu, zna zasady odbicia, lotu i lądowania</p> <p>- umie wyrzucić piłkę lekarską oburącz znad głowy</p>	<p>-wykonuje skok poprawnie technicznie i w sposób dynamiczny</p> <p>- potrafi w sposób dynamiczny rzucić piłką lekarską w tył</p>	<p>- pomiar odległości skoku</p> <p>- pomiar odległości</p>

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	<ul style="list-style-type: none"> -marszobieg i wycieczki terenowe - marsz w terenie z kijkami „Nordic-walking” - start niski i biegi sprinterskie - biegi sztafetowe i biegi zabawowe ze startu wysokiego -start niski z pałeczką sztafetową- zmiana pałeczki 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń umie sobie i współwiczającemu 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"> - przewrót w tył do rozkroku oraz w tył do klęku - przewrót w przód z naskoku - zwis przerzutny na drabinkach - skok kuczny przez 4 części skrzyni - skok zawrotny przez 4 części skrzyni - wejście szwedzkie na równoważnię - unik i waga przodem na równoważni - przejście we wspięciu po równoważni - aerobik: krok step-touch, grape-vine, skrzyżny itp. - ćwiczenia na stepach 	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykona połączone różne ćwiczenia gimnastyczne -wykona ćwiczenie z zaznaczeniem cechy gimnastycznej i wyprostem nóg - potrafi samodzielnie określić dla siebie stopień trudności i możliwości wykonania poszczególnych 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 - wystawienie piłki do zbitcia - zbitcie piłki - przebicie piłki w określone miejsce boiska - 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"> - prowadzenie piłki w dwójkach - prowadzenie piłki w trójkach - rzut z miejsca - rzut w biegu - obrona indywidualna-„ każdy swego” - zbiórka piłki z tablicy w ataku i obronie - gry i zabawy z elementami koszykówki np. „do 5-ciu podań” - 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 indywidualnej i potrafi ją zastosować w takcie gry - zna podstawowe przepisy gry
PIŁKA RĘCZNA	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki w dwójkach - prowadzenie piłki w trójkach - rzut do bramki w wyskoku - rozegranie ataku szybkiego - obrona strefą - gra szkolna 	<ul style="list-style-type: none"> - umie zmienić kierunek biegu z piłką - umie zastosować podanie sytuacyjne - umie współdziałać w zespole w grze ofensywnej jak i obronnej - zna i przestrzega przepisy gry
PIŁKA NOŻNA	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać przyjęcie piłki i oddać strzał

<p>PALANT SIATKARSKI</p> <p>RINGO</p> <p>KOMETKA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem - strzał na bramkę - gra szkolna. - uderzenie, chwyt i rzut piłki - gra szkolna - podanie i chwyt kółka prawą i lewą ręką - gra właściwa - uderzenie z forehandu i backhandu - gra szkolna 	<ul style="list-style-type: none"> na bramkę - zna przepisy gry - potrafi poprawnie przyjąć i rozegrać piłkę - umie poprawnie złapać i odrzucić ringo - potrafi wykonać prawidłowe i celne odbicie lotki
<p>UNIHOKEJ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - podanie i przyjęcie piłki - prowadzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią kija - strzał na bramkę obydwoma częściami kija - 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"> - ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową - ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych ćwiczeń - umie ocenić własną sylwetkę w celu doboru ćwiczeń - umie wykonać ćwiczenia ze średnim dla siebie obciążeniem -wie o zagrożeniach wynikających ze

		stosowania niedozwolonych środków
TENIS STOŁOWY	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenia odbić forhandowych i backhandowych - doskonalenie serwisu i jego odbioru - gra pojedyncza - gra deblowa - turniej klasowy 	<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

Opracowanie: mgr Elwira Pawłęty
mgr Aldona Pilichowska
mgr Anna Zielińska