

## **-PLAN DYDAKTYCZNY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY II 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.**

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

<p><b>WYCHOWANIE ZDROWOTNE</b></p> <p><b>10 godz.</b></p>	<p>Mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej</p> <p>Aktywność ruchowa jako forma spędzania wolnego czasu – 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>Radzenie sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną</p> <p>Odpowiedzialność za własne zdrowie</p>	<p>- umie sam ocenić słabe i mocne strony swojej sprawności fizycznej</p> <p>- posiada wiedzę na temat aktywnego spędzania wolnego czasu</p> <p>- posiada wiedzę na dany temat</p> <p>- umie przygotować zestaw ćwiczeń rozgrzewających</p> <p>- posiada umiejętności właściwego planowania dnia</p> <p>- posiada podstawową wiedzę na dany temat</p> <p>- posiada umiejętności rozpoznawania zagrożeń</p>	<p>- potrafi przeprowadzić pogadankę, wygłosić referat na temat sprawności fizycznej</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>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 obszarach zdrowia</p> <p>- świadoma umiejętność autoprezentacji</p> <p>- potrafi przyjąć krytykę innych</p>	<p>- referat lub pogadanka</p> <p>- potrafi zaproponować i przeprowadzić grę lub zabawę ruchow</p> <p>- potrafi podać przykłady bezmyślności zagrażającej zdrowiu i życiu uczestników różnych form wypoczynku</p>	
<p><b>GIMNASTYKA</b></p> <p><b>5 godz</b></p>	<p>- przewroty łączone w przód i w tył o nogach wyprostowanych do różnych pozycji</p> <p>- stanie na rękach z postawy, zamachem jednonóż</p> <p>- skok kuczny przez 4,5 części skrzyni</p> <p>-waga przodem na równoważni</p> <p>Aerobik – kształtowanie estetyki ruchu</p>	<p>- umie wykonać ćwiczenie w odpowiednim tempie</p> <p>- wykona poprawnie stanie na rękach</p> <p>- wykonuje skok z pomocą nauczyciela</p> <p>-zapropnuje ćwiczenia kształtujące równowagę</p> <p>-wykona poprawnie podstawowe kroki aerobiku</p>	<p>- czuwa nad dokładnością wykonania ćwiczenia</p> <p>- wykona samodzielne stanie bez podporu nóg o drabinkę</p> <p>- wykonuje skok samodzielnie oraz potrafi przyjąć skorygowaną postawę podczas ćwiczenia</p> <p>-wykona samodzielnie przygotowany układ gimnastyczny</p> <p>-przeprowadzi ćwiczenia dobierając je do tempa i rytmu muzyki</p>	<p>- sprawdzian umiejętności wykonania ćwiczenia</p> <p>- sprawdzian umiejętności</p> <p>-sprawdzian umiejętności</p> <p>-sprawdzian umiejętności</p>

<p><b>PIŁKA SIATKOWA</b></p> <p><b>5 godz.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-odbitcie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym</li> <li>- zagrywka tenisowa</li> <li>- wystawienie piłki</li> <li>- zbitcie piłki</li> <li>- gry małe – 3x3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską i odbić piłkę dwoma sposobami</li> <li>- wykona poprawnie zagrywkę tenisową</li> <li>-nagrywa piłkę w przód</li> <li>- umie zbić piłkę z własnego podrzutu</li> <li>- wykona poprawnie poznane elementy techniczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wielokrotnie potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym na przemian</li> <li>- wykona poprawnie zagrywkę tenisową w określone miejsce boiska</li> <li>- potrafi wielokrotnie odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym</li> <li>-celnie nagrywa piłkę atakującemu</li> <li>- wykona prawidłowe zbitcie piłki po nagraniu jej przez współwiczającego</li> <li>- zastosuje elementy techniczne w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdzian techniczny - ilościowy</li> <li>- ocena za zagrywkę tenisową</li> <li>- plusy lub ocena za największe postępy</li> <li>- plusy lub ocena za największe postępy</li> <li>- plusy za najlepszą skuteczność w grze</li> </ul>
<p><b>PIŁKA KOSZYKOWA</b></p> <p><b>3 godz.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-podanie i chwyt piłki w dwójkach i trójkach</li> <li>-rzut do kosza z miejsca i wyskoku</li> <li>- gry i zabawy z elementami koszykówki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona prawidłowo poznane podania i chwyt piłki w miejscu</li> <li>- stosuje poznane rzuty we fragmentach gry</li> <li>- zaproponuje zabawy z elementami koszykówki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona prawidłowo poznane podania i chwyt w ruchu</li> <li>- stosuje poznane rzuty w grze szkolnej</li> <li>- przeprowadzi zabawę z elementami koszykówki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdzian umiejętności</li> <li>- plusy lub ocena za największe postępy</li> <li>- plusy lub ocena</li> </ul>

<b>PIŁKA RĘCZNA</b> <b>3 godz.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc</li> <li>- obrona „każdy swego”</li> <li>- gra szkolna – przejście z obrony do kontaktu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona celne podanie do współwiczającego</li> <li>- zajmie prawidłowe miejsce na boisku</li> <li>- stosuje elementy techniczne w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona celne podanie do współwiczającego w szybkim tempie</li> <li>- prawidłowo zablokuje przeciwnika</li> <li>- koordynuje działania w zespole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena za prowadzenie piłki</li> <li>- plusy lub ocena</li> <li>- plusy lub ocena</li> </ul>
<b>LEKKA ATLETYKA</b> <b>3 godz.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicie i rozbieg w skoku w dal – 2godz</li> <li>-atletyka terenowa - ćwiczenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie wymierzyć odległość rozbiegu, zna zasady odbicia, lotu i lądowania</li> <li>- wykona ćwiczenia ramion i nóg z niewielkimi błędami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonuje skok poprawnie technicznie i w sposób dynamiczny</li> <li>- wykonuje poprawnie ćwiczenia ramion i nóg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomiar odległości skoku i ocena</li> <li>- plusy za rozgrzewkę</li> </ul>

**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
<b>LEKKOATLETYKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-marszobiegi i wycieczki terenowe</li> <li>- marsz w terenie z kijkami „Nordic-walking”</li> <li>- start niski i biegi sprinterskie</li> <li>- biegi ze startu wysokiego</li> <li>- zmiana pałeczki sztafetowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń umie sobie i współwiczającemu zmierzyć tętno</li> <li>- dobierze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych</li> <li>- prawidłowo wykona start niski i dokona oceny poprawy swoich cech motorycznych w kontekście innych dyscyplin sportowych</li> </ul>
<b>GIMNASTYKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewroty łączone w przód i w tył z różnych pozycji</li> <li>- przewrót w przód z naskoku</li> <li>- stanie na rękach przy drabinkach</li> <li>- stanie na rękach zakończone przewrotem w przód</li> <li>-stanie na głowie</li> <li>-przerzut bokiem</li> <li>-skok rozkroczny przez kozła</li> <li>-skok kuczny przez 4,5 części skrzyni</li> <li>- skok zawrotny przez 5 części skrzyni</li> <li>- wejście szwedzkie na równoważnię</li> <li>-waga przodem na równoważni</li> <li>- układ gimnastyczny na równoważni</li> <li>- wymyk i odmyk na drążku</li> <li>-układ ćwiczeń gimnastycznych</li> <li>Fitness:</li> <li>- kształtowanie estetyki ruchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykona połączone różne ćwiczenia gimnastyczne</li> <li>-wykona ćwiczenie z zaznaczeniem cechy gimnastycznej i wyprostem nóg</li> <li>- potrafi samodzielnie określić dla siebie stopień trudności i możliwości wykonania poszczególnych elementów</li> <li>- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do wykonywanych elementów technicznych</li> <li>- zna celowość i przydatność wykonywanych ćwiczeń</li> <li>- potrafi przeprowadzić ćwiczenia dobierając je do tempa i rytmu muzyki</li> </ul>

<p><b>TAŃCE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia na stepach</li> <li>- poznanie form aerobiku</li> <li>- samodzielne prowadzenie ćwiczeń przy muzyce</li>   <li>- nauka podstawowych kroków tańców narodowych i latynoamerykańskich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna podstawowe kroki tańców</li> <li>- umie zastosować w parach</li> </ul>
<p><b>PIŁKA SIATKOWA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym</li> <li>- zagrywka tenisowa</li> <li>-przyjęcie piłki z zagrywki</li> <li>- wystawienie piłki do zbitcia</li> <li>- zbitcie piłki przez siatkę</li> <li>- blok pojedynczy</li> <li>- przebicie piłki przez siatkę w określone miejsce boiska</li> <li>- gry małe 3x3</li> <li>- gra właściwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna przepisy gry</li> <li>- umie ocenić sytuację na boisku i dostosować swoją postawę do odbić sytuacyjnych</li> <li>- uczeń potrafi wystawić piłkę do przodu i do tyłu</li> <li>- potrafi wskazać błędy techniczne w czasie gry</li> <li>- przebije piłkę min. 7 m od siatki</li>   <li>- potrafi wyjaśnić zasady asekuracji skrzydłem i środkiem</li> <li>- potrafi sędziować mecz klasowy</li> </ul>
<p><b>PIŁKA KOSZYKOWA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podania i chwyt piłki w miejscu i ruchu</li> <li>- kozłowanie piłki</li> <li>-rzut do kosza z miejsca i wyskoku</li> <li>- rzut do kosza w biegu – dwutakt</li> <li>- zwód piłką i ciałem</li> <li>- obrona „każdy swego”</li> <li>- atak szybki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wykonać rzuty z biegu i z miejsca</li> <li>- potrafi kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą, kierunek i tempo kozłowania</li> <li>- zna zasady obrony indywidualnej i potrafi ją zastosować w takcie gry</li> <li>- zna podstawowe przepisy gry</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gra właściwa</li> <li>- gry i zabawy z elementami koszykówki</li> </ul>	
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- kozłowanie piłki</li> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc</li> <li>- rzut do bramki w wyskoku</li> <li>- atak szybki</li> <li>- obrona „każdy swego”</li> <li>- obrona strefą</li> <li>- gra szkolna – przejście z obrony do kontaktu</li> <li>- gra właściwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie zmienić kierunek biegu z piłką</li> <li>- umie zastosować podanie sytuacyjne</li> <li>- umie współdziałać w zespole w grze ofensywnej jak i obronnej</li> <li>- zna i przestrzega przepisy gry</li> </ul>
<b>PIŁKA NOŻNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podanie i przyjęcie piłki</li> <li>- strzał na bramkę</li> <li>- gra bramkarza</li> <li>- gra uproszczona i szkolna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wykonać przyjęcie piłki i oddać strzał na bramkę</li> <li>- zna przepisy gry</li> </ul>
<b>PALANT SIATKARSKI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uderzenie, chwyt i rzut piłki</li> <li>- gra szkolna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie przyjąć i rozegrać piłkę</li> </ul>
<b>RINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podanie i chwyt kółka prawą i lewą ręką</li> <li>- gra właściwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie poprawnie złapać i odrzucić ringo</li> </ul>
<b>KOMETKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uderzenie z forehandu i backhandu</li> <li>- gra szkolna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wykonać prawidłowe i celne odbicie lotki</li> </ul>
<b>UNIHOKEJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podanie i przyjęcie piłki</li> <li>- prowadzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią kija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje ćwiczenia szybko i dokładnie</li> <li>- zna przepisy gry</li> <li>- umie działać w zespole</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- strzał na bramkę obydwoma częściami kija</li> <li>- strzał na bramkę po podaniu od współwiczającego z przyjęciem i bez przyjęcia</li> <li>- małe gry 3x3</li> <li>- gra szkolna</li> </ul>	-potrafi sędziować mecz klasowy.
<b>SIŁOWNIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych ćwiczeń</li> <li>- umie ocenić własną sylwetkę w celu doboru ćwiczeń</li> <li>- umie wykonać ćwiczenia ze średnim dla siebie obciążeniem</li> <li>-wie o zagrożeniach wynikających ze stosowania niedozwolonych środków</li> </ul>
<b>TENIS STOŁOWY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenia odbić forhandowych i backhandowych</li> <li>- doskonalenie serwisu i jego odbioru</li> <li>- gra pojedyncza</li> <li>- gra deblowa</li> <li>- turniej klasowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna i potrafi zademonstrować poprawne odbicie</li> <li>- potrafi atakować piłeczkę znajdującą się na różnych wysokościach</li> <li>- potrafi poprawnie zademonstrować serwis</li> <li>- potrafi sprawnie przeprowadzić turniej klasowy</li> <li>- posiada wiadomości jak wykorzystać umiejętności gry w rekreacji na obozach młodzieżowych</li> </ul>

Opracowanie: mgr Elwira Pawłęty  
mgr Aldona Pilichowska  
mgr Anna Zielińska