

## **PLAN DYDAKTYCZNY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY III 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>Wpływ czynników zewnętrznych na podejmowanie aktywności fizycznej: rodzina, koledzy, media, społeczność lokalna.</p> <p>Znajomość mocnych i słabych stron swojego organizmu jako szansa na rozwój psychofizyczny.</p> <p>Samodzielne przygotowanie ćwiczeń rozgrzewających poszczególne części ciała.</p> <p>Sprawność fizyczna jako wartość „dodana” dla człowieka i społeczeństwa.</p> <p>Planowanie rozkładu dnia uwzględniając proporcje między wysiłkiem umysłowym i fizycznym.</p> <p>Ćwiczenia rekreacyjne jako forma walki ze stresem.</p>	<p>- uczeń posiada podstawową wiedzę na dany temat</p> <p>- uczeń umie ocenić swój poziom rozwoju psychofizycznego</p> <p>- uczeń potrafi podać przykłady ćwiczeń</p> <p>- prawidłowe relacje między pracą a czynnym wypoczynkiem</p> <p>- aktywność fizyczna źródłem zdrowia fizycznego i psychicznego</p> <p>-uczeń zna gry i zabawy ruchowe</p>	<p>- potrafi przeprowadzić pogadankę,</p> <p>- dyskusja</p> <p>- samodzielny pokaz</p> <p>- referat lub pogadanka</p> <p>- referat lub pogadanka</p> <p>- potrafi poprowadzić przykładowe zabawy i gry ruchowe</p>	
---	---	--	--	--

	<p>Różnice między sportem profesjonalnym a kulturą fizyczną w aspekcie zdrowotnym.</p> <p>Dbłość o środowisko sprzyjające zdrowiu.</p> <p>Osobowe i społeczne umiejętności niezbędne dla ochrony, poprawy i utrzymania zdrowia.</p>	<p>- uczeń potrafi ocenić relacje między zagrożeniami a korzyściami wynikającymi z różnych rodzajów aktywności fizycznej</p> <p>-uczeń zna czynniki wpływające na jakość środowiska</p> <p>- uczeń potrafi ocenić decyzje osobowe i samorządowe mające na celu podniesienie jakości życia</p>	<p>- dyskusja</p> <p>- referat</p> <p>- dyskusja</p>	
<p><b>GIMNASTYKA</b> <b>5 godz</b></p>	<p>- przewrót w tył do półszpagatu</p> <p>- przewrót w przód z wagi przodem</p> <p>- układ ćwiczeń równoważnych na przyrządzie</p> <p>- wymyk i odmyk na drążku</p>	<p>- umie wykonać przewrót w tył ze skłonu w przód</p> <p>- umie wykonać przewrót z pozycji: waga przodem</p> <p>- wykonuje ćwiczenie z przyborem</p> <p>-potrafi wykonać wejście z pomocą współćwiczącego</p>	<p>- umie wykonać przewroty łączone oraz z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych</p> <p>- wykona ćwiczenie samodzielnie</p> <p>- wykonuje wymyk i odmyk samodzielnie oraz potrafi przyjąć</p>	<p>- sprawdzian umiejętności wykonania przewrotu w przód i w tył</p> <p>- sprawdzian umiejętności</p>

	- tańce: polonez, walc wiedeński	-zna podstawowe kroki do tańca	skorygowaną postawę podczas ćwiczenia - umie tańczyć w rytm muzyki z zachowaniem estetyki ruchu	-sprawdzian umiejętności
<b>PIŁKA SIATKOWA</b> <b>5 godz.</b>	- indywidualne odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na przemian - przyjęcie piłki z zagrywki z rozegranie na środek - blok pojedynczy - asekuracja bloku - gra właściwa	- umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską i odbić piłkę obu sposobami - umie przyjąć i podać celnie piłkę do rozgrywającego - zna zasady ustawienia się do bloku - umie zająć odpowiednie miejsce na boisku -wykonuje poprawnie poznane elementy techniczne	- wykorzystuje nabyte umiejętności w grze szkolnej i właściwej - umie dokładnie rozegrać piłkę po odbiorze zagrywki - umie poprawnie zablokować piłkę - umie przyjąć piłkę po bloku - samodzielnie sędziuje grę	- kontrola umiejętności przez nauczyciela - sprawdzian umiejętności - sprawdzian oceniający skuteczność
<b>PIŁKA KOSZYKOWA</b> <b>3 godz.</b>	- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach - atak szybki - gra właściwa	-umie wykonać podstawowe podania i chwyt piłki w ruchu -umie wykonać długie i celne podanie piłki - potrafi zastosować elementy techniczne w grze	- umie wykonać prawidłowo podania i chwyt w ruchu - umie zastosować atak szybki w grze - potrafi samodzielnie sędziować grę	-sprawdzian umiejętności technicznego wykonania obu elementów
<b>PIŁKA RĘCZNA</b> <b>3 godz.</b>	- rzut karny	- potrafi prawidłowo technicznie wykonać rzut na bramkę	- wykonuje skuteczny rzut karny	- kontrola poprawności wykonania

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-obrona strefą</li> <li>- gra szkolna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady obrony strefą</li> <li>-stosuje elementy techniczne w grze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-umie wykorzystać zasady indywidualnej obrony w grze strefowej</li> <li>-zna i prawidłowo stosuje przepisy gry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdzian techniki wykonania</li> </ul>
<p><b>LEKKA ATLETYKA</b> <b>3 godz.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-atletyka terenowa-ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie zaplanować krótki terenowy tor przeszkód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-umiejętnie wykonuje ćwiczenia w terenie</li> </ul>	

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

<b>DZIAŁ PROGRAMU</b>	<b>ZAGADNIENIA PROGRAMOWE</b>	<b>ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI</b>
<b>LEKKOATLETYKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie z trasą marszobiegu</li> <li>- marszobiegi</li> <li>- marsz w terenie z kijkami „Nordic-walking”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dobrze samodzielnie trasę marszu i biegu z wykorzystaniem urządzeń i warunków terenowych</li> <li>- uczeń umie sobie i współwiczającemu zmierzyć tętno</li> <li>-</li> </ul>
<b>GIMNASTYKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewroty łączone w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych</li> <li>- zwis przerzutny na drabinkach</li> <li>- skok kuczny przez 4,5 części skrzyni</li> <li>- skok zawrotny przez 4,5 części skrzyni</li> <li>- przerzut bokiem</li> <li>- unik i waga przodem na równoważni</li> <li>- przejście we wspięciu po równoważni</li> <li>- fitness: aerobic, zumba, ćwiczenia na stepach itp.</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> </ul>
<b>PIŁKA SIATKOWA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zagrywka tenisowa</li> <li>- wystawienie piłki do zbitcia</li> <li>- zbitcie piłki</li> <li>- przebicie piłki w określone miejsce boiska</li> <li>- blok podwójny</li> <li>- doskonalenie umiejętności technicznych i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna przepisy gry</li> <li>- uczeń potrafi wystawić piłkę do przodu i do tyłu</li> <li>- umie rozegrać piłkę po odbiorze zagrywki</li> <li>- potrafi wskazać błędy techniczne w czasie</li> </ul>

	<p>taktycznych w małych grach szkolnych 2-3 osobowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gra w obronie i ataku</li> <li>- gry szkolna</li> <li>- gra właściwa</li> </ul>	<p>gry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wyjaśnić zasady asekuracji skrzydłem i środkiem</li> <li>- potrafi sędziować mecz klasowy</li> </ul>
<b>PIŁKA KOSZYKOWA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podania i chwytów piłki w miejscu i w ruchu</li> <li>- kozłowanie piłki ze zmianą ręki i obserwacją pola gry</li> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach</li> <li>- prowadzenie piłki w trójkach</li> <li>- rzut z miejsca</li> <li>- rzut w biegu</li> <li>- obrona indywidualna-„ każdy swego”</li> <li>- zbiórka piłki z tablicy w ataku i obronie</li> <li>- gra szkolna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje w grze różne rodzaje podań i chwytów</li> <li>- potrafi kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą, kierunek i tempo kozłowania</li> <li>- celnie podaje piłkę w szybkim tempie</li> <li>- wykonuje celne rzuty w grze szkolnej</li> <li>- zna zasady obrony indywidualnej i potrafi ją zastosować w taktyce gry</li> <li>- zna podstawowe przepisy gry</li> </ul>
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie elementów technicznych</li> <li>- rozegranie ataku szybkiego</li> <li>- obrona strefą</li> <li>- gra szkolna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wykonać podania, chwytów, kozłowanie i rzuty piłki w sposób dynamiczny będąc w ruchu</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>- prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem</li> <li>- prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem</li> <li>- strzał na bramkę</li> <li>- gra 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi poprawnie przyjąć i rozegrać piłkę</li> </ul>

<b>RINGO</b>  <b>KOMETKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gra szkolna</li> <li>- podanie i chwyt kółka prawą i lewą ręką</li> <li>- gra właściwa</li> <li>- uderzenie z forehandu i backhandu</li> <li>- gra szkolna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umie poprawnie złapać i odrzucić ringo</li> <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> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje ćwiczenia szybko i dokładnie</li> <li>- zna przepisy gry</li> <li>- umie działać w zespole</li> <li>-potrafi sędziować mecz klasowy.</li> </ul>
<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> </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> </ul>



	- turniej klasowy	- 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