

Tabela nr 1

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy I Gimnazjum w roku szkolnym 2011/2012

POZIOM KONIECZNY – ocena dopuszczająca

Uczeń wykona 75% zadań z poziomu podstawowego

OCENA CELUJĄCA

Uczeń spełnia wymagania na poszczególne poziomy , jest kreatywny bierze udział w aktywny zawodach sportowych na szczeblu gminy, powiatu, rejonu, województwa, bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych.

Działy tematyczne	Kl.	WYMAGANIA EDUKACYJNE		
		podstawowy	rozszerzony	dopelniający
1	2	3 Uczeń	4 Uczeń	5 Uczeń
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista-	I	<ul style="list-style-type: none"> - bezpiecznie zachowa się podczas pchnięcia lub upadku - potrafi wymienić urazy do jakich dochodzi podczas ćwiczeń -aktywnie kształtuje swoją sprawność fizyczną w grach i ćwiczeniach prowadzonych przez nauczyciela i współwiczającego 	<ul style="list-style-type: none"> -zna zasady przygotowania organizmu do wysiłku - Koryguje układ swojego ciała poprzez mobilizację mięśni umożliwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała - wskazuje zagrożenia z uprawiania sportów siłowych 	<ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie zastosuje różne przybory i przyrządy typowe i nietypowe dla dokonania własnej sprawności - umie dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń -potrafi wykorzystać nabyte umiejętności na co dzień.
Edukacja zdrowotna	I	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśni czym jest zdrowie wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie - omówi korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności w kolejnych okresach życia człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> -wymieni zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu - omówi sposoby redukcji nadmiernego stresu -wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwie zaplanuje czas wolny - omówi konstruktywne radzenie sobie ze stresem -opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	I	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłową postawę do wykonania testu - potrafi ułożyć chorągiewki do przeprowadzenia testu - potrafi dokonać pomiaru wzrostu i ciężaru oraz prawidłowo dokonać jego odczytu 	<ul style="list-style-type: none"> - zna zagrożenia wynikające z błędów podczas wykonywania ćwiczeń kształtujących siłę mm brzucha - wykona kilka ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała - wie o potrzebie wykonywania pozytywnej rozgrzewki przed wykonywaniem testu 	<ul style="list-style-type: none"> - wzmacnia mięśnie posturalne grzbietu, brzucha i pośladków przy użyciu różnych przyborów - oceni wydolność swojego organizmu - wymieni przyczyny i skutki otyłości - zna zasady bhp
Trening zdrowia		Uczeń	Uczeń	Uczeń
<i>Lekka atletyka</i>	I	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zaznaczyć linię startu i mety wykona start niski i przebiegnie dystans 60 m - potrafi pchnąć kulą i zmierzyć odległość - bieg z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w truchcie i biegu. - potrafi przebiec całą trasę - 600m/2000 m 	<ul style="list-style-type: none"> - start niski i bieg na dystansie 60 m (technika startu niskiego i biegu na dystansie –ocena) - pchnięcie kulą (technika pchnięcia-ocena). - przekazywanie pałeczki sztafetowej (technika przekazywania-ocena swojej umiejętności), - prawidłowa technika biegu – ocena 	<ul style="list-style-type: none"> - start niski i biega na dystansie 60 m (technika startu niskiego i biegu na dystansie, mijanie mety- ocena) - pchniecie kulą ,(technika przeskoku, pchnięcia – ocena) -przekazywanie i odbiór pałeczki sztafetowej (technika przekazywania-prawidłowo i w tempie –ocena swojej umiejętności - potrafi rozplanować i dopasować tempo i wysiłek do dystansu - ocena
		<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zorganizować łatwy tor przeszkód 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zorganizować tor przeszkód, łącząc elementy biegu , rzutu , skoku 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zorganizować tor przeszkód, łącząc elementy biegu , rzutu , skoku - potrafi pełnić rolę sędziego
		<ul style="list-style-type: none"> -uczestniczy w zabawach , zna zasady gier i 		

<i>Gimnastyka</i>	I			
Sporty całego życia i wypoczynek		Uczeń	Uczeń	Uczeń
<i>Pilka siatkowa</i>	I	<ul style="list-style-type: none"> - przyjmuje odpowiednio postawę siatkarską wysoką lub niską -poprawnie wykonuje polecane ćwiczenia - potrafi wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach, - wykona zagrywkę tenisową z 3 m - potrafi przyjąć piłki z zagrywki 	<ul style="list-style-type: none"> - kształtuje koordynację wzrokowo – ruchową -łączy poznane elementy , przyjmuje prawidłową postawę -odbije piłkę w różnych ustawieniach - odbicia sposobem dolnym w ustawieniu 1x3, - przyjmuje dołem zagrywki tenisowe- - rozgrywa piłki na trzy odbicia - wykona zagrywkę tenisową za linii końcowej 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona odbicie piłki sposobem dolnym z boku (16 prawidłowych odbić piłki w ustawieniu 3x3), - zna bhp w czasie ćwiczeń - wykona przyjęcie piłki, nagranie -wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w grze - wykona rozegranie piłki na trzy odbicia, dochodzenie do niedokładnych podań -umie ocenić swoją umiejętność
<i>Pilka ręczna</i>	I	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi poruszać się w zmiennym tempie bez piłki i z piłką w różnych kierunkach po boisku - wykona rzut do bramki w wyskoku -zna techniki podań jednoręcz i chwytów piłki -potrafi kozłować piłkę prawą ręką 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona biegi ze zmianą tempa kierunku obrotu -wykona rzuty do bramki w wyskoku z różnych pozycji -zna techniki podań jednoręcz i chwytów piłki -porusza się prawidłowo w obronie - potrafi kozłować prawą i lewą ręką - przestrzega z zasad bezpieczeństwa w czasie gry -potrafi stosować w grze obronę „każdy swego” 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona poruszanie się w zmiennym tempie bez piłki i z piłką w różnych kierunkach po boisku ,krok dostawny, doskok - wykona rzut w wyskoku do bramki ze skrzydła po podaniu przez prowadzącego - wykona podania półgórne ,górne , sytuacyjne - posiada zmysł orientacji w przestrzeni - potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki kozłującej z omijaniem przeszkód -potrafi wykonać rzuty dwoma technikami -samokontrola i samoocena swoich zachowań
<i>Pilka nożna</i>	I	<ul style="list-style-type: none"> - wykona strzały do bramki z różnych pozycji i miejsc -potrafi prowadzić piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku, tempa i omijaniem przeciwnika - zna zasady kibicowania - aktywność w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona strzały do bramki nogą piłki łączącej, toczonej -wykona prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód (4 pachołki) zakończone strzałem na bramkę -zna przepisy dotyczące pola bramkowego 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prowadzić piłkę w dwójkach ze zmianą miejsca - prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód (6 pachołków) zakończone strzałem na bramkę - dokona samooceny - wykona prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą miejsca- z jednym obrońcą

<i>Piłka koszykowa</i>				
	I	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi wykonać podania i chwyty piłki w biegu w parach oburącz z przed klatki piersiowej - stosuje w grze poznane podania - wykona kozłowanie piłki ze zmianą tempa, kierunku i ręki kozłującej -wykona rzut jednorącz z miejsca do kosza - potrafi wykonać dwutakt po kozłowaniu 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona podania i chwyty piłki w biegu z przed klatki piersiowej- ocena -uczestniczy w ćwiczeniach udoskonalających umiejętność kozłowania - doskonali koordynację wzrokową- ruchową - potrafi wykonać dwutakt po podaniu piłki przez partnera -potrafi wykonać zbiórkę i wyprowadzić szybki atak - zna przepisy dotyczące obrony i ataku 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona prowadzenie piłki w dwójkach w pasach działania ,w biegu - ocena -potrafi kozłować ze zmianą tempa na sygnał wzrokowy,- ocena -z pozycji wysokiej – po chwycie piłki od partnera rzuty do kosza- ocena -potrafi wykonać zbiórkę z tablicy -pomaga w organizacji rozgrywek -stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie gry
Muzyka , rytm taniec		Uczeń	Uczeń	Uczeń
	I	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi poruszać w rytm swoim ciałem - potrafi zademonstrować kroki taneczne do wybranej muzyki - wykonuje proste układy taneczne w grupach 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać ruchy w rytm muzyki - dobiera odpowiednie tempo muzyki do wykonywanych czynności - wykona układ taneczny wykonany indywidualnie - potrafi wykonać kroki i figury krakowiaka 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykorzystać nietypowe przybory do ćwiczeń w różnych sytuacjach - potrafi wykonać ruchy w rytm muzyki i wyrazić emocje w ruchach - potrafi zademonstrować kroki i figury krakowiaka w parach – dba o estetykę ruchu
Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach sportowych i rekreacyjnych.	I	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje ze współwiczącym kilka zabaw i przeprowadzi je w klasie po lekcjach 	<ul style="list-style-type: none"> - pomaga sędziować zabawy (zwody) nauczycielowi (organizatorowi zawodów) 	<ul style="list-style-type: none"> -pełni rolę sędziego w zabawach, zawodach organizowanych przez nauczyciela

Nauczyciel wychowania fizycznego
Natasza Rembielak