

Tabela nr 2 **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy II 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-	II	- dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku, - potrafi wymienić urazy do jakich dochodzi podczas ćwiczeń - dokona oceny postawy ciała współwiczającego z pomocą nauczyciela,	- asekuje współwiczającego w czasie ćwiczeń gimnastycznych oraz pokonywania przeszkód terenowych, - koryguje określoną wadę postawy ciała przy pomocy odpowiednich ćwiczeń przekazanych przez nauczyciela,	- udzieli pomocy współwiczającemu w przypadku zranienia, omdlenia, - koryguje układ swojego ciała poprzez mobilizację mięśni umożliwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała -potrafi wykorzystać nabyte umiejętności na co dzień.
Edukacja zdrowotna .	II	- 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	-wymieni zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu - wie jaki wpływ na zdrowie ma utrzymywanie dobrych relacji z rodziną i najbliższymi - zna wpływ nadużywania alkoholu i palenia tytoniu na swój organizm	- właściwie zaplanuje czas wolny - zna sposoby otrzymywania różnego rodzaju wsparcia społecznego -wie w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	II - potrafi przyjąć prawidłową postawę do wykonania testu - dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku, - potrafi dokonać pomiaru wzrostu i ciężaru oraz prawidłowo dokonać jego odczytu - jest zdyscyplinowany	- potrafi zorganizować bezpieczne miejsce pracy - wykona kilka ćwiczeń siłowych dostosowując ich intensywność do własnych możliwości - wie o potrzebie wykonywania pozytywnej rozgrzewki przed wykonywaniem testu	- wzmacnia mięśnie posturalne grzbietu, brzucha i pośladków przy użyciu różnych przyborów - świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników - wyciąga wnioski na przyszłość do samodoskonalenia
Trening zdrowia	Uczeń	Uczeń	Uczeń
Lekka atletyka	II - potrafi wykonać start niski i przebiegnie dystans 60 m/ 100m - potrafi wykonać rzut piłką lekarską i zmierzyć odległość - bieg z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w truchcie i biegu. - potrafi przebiec całą trasę - 600m/1000 m - potrafi zorganizować łatwy bieg w terenie	- start niski i bieg na dystansie 60m/ 100m (technika startu niskiego i biegu na dystansie – ocena) - rzut piłką lekarską (technika rzutu-ocena). - przekazywanie pałeczki sztafetowej (technika przekazywania-ocena swojej umiejętności), - prawidłowa technika biegu – ocena - potrafi zorganizować przełajowy tor przeszkód, łącząc elementy biegu , rzutu , skoku	- start niski i biega na dystansie 60 m / 100m (technika startu niskiego i biegu na dystansie, mijanie mety- ocena) - pchniecie kulą ,(technika rzutu, odległość – 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 - potrafi zorganizować przełajowy marszobiegi - potrafi pełnić rolę sędziego
Gimnastyka	-uczestniczy w zabawach , zna zasady gier i zabaw i przestrzega bezpieczeństwa podczas zabaw i gier - zna zasady wykonywania przerzutu bokiem -potrafi wykonać przewroty w przód i w tył - potrafi stanąć na rękach przy drabinkach przy pomocy nauczyciela -potrafi pokonać skrzynię (5 części) - wykona prosty układ gimnastyczny z asekuracją	- potrafi wykonać zaproponowane piramidy trójkowe - potrafi wykonać przewrót w przód i w tył z różnych pozycji - przerzut bokiem do rozkroku z ramionami w bok - uczeń potrafi przeskoczyć przez skrzynię (5 części) - wykona układ gimnastyczny i samodzielnie zaplanuje i dokona doboru ćwiczeń do tego układu	- zaproponuje i wykona w zespole piramidy trójkowe -potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i dolnych - pokonuje przeszkody stosując przewroty w różnych pozycjach - potrafi stanąć na rękach przy drabinkach z zamachem jednoonóż bez asekuracji -uczeń potrafi przeskoczyć przez skrzynię 5 części –skok zawrotny i prawidłowa postawa po wylądowaniu - świadomie kształtuje swoją sylwetkę

Sporty całego życia i wypoczynek		Uczeń	Uczeń	Uczeń
<i>Pilka siatkowa</i>	II	<ul style="list-style-type: none"> - przyjmuje odpowiednio postawę siatkarską wysoką lub niską -poprawnie wykonuje polecane ćwiczenia - potrafi wystawić piłkę partnerowi wybranym przez siebie sposobem - wykona zagrywkę tenisową z 3 m w wyznaczone miejsce - potrafi przyjąć piłki z zagrywki 	<ul style="list-style-type: none"> - wystawi piłkę w przód na lewy i prawy atak -łączy poznane elementy , przyjmuje prawidłową postawę - obroni piłkę z zagrywki skierowaną na niego - odbicia sposobem dolnym w wyznaczonym miejscu - stosuje elementy techniczne w grze - rozgrywa piłki na trzy odbicia - wykona zagrywkę tenisową za linii końcowej po przekątnej 	<ul style="list-style-type: none"> - kieruje precyzyjnie piłkę z zagrywki przeciwnika do wystawiającego - zna bhp w czasie ćwiczeń -wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w grze - wykona rozegranie piłki na trzy odbicia, - dochodzenie do niedokładnych podań -umie ocenić swoją umiejętność
<i>Pilka ręczna</i>	II	<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 i lewą ręką 	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe przepisy gry - potrafi rozegrać atak szybki - wykona biegi ze zmianą tempa, kierunku, obroty -wykona rzuty do bramki w wyskoku z różnych pozycji -zna techniki podań jednoręcz i chwytów piłki -porusza się prawidłowo w ataku - zna przepisy dotyczące gry bramkarza - przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie gry 	<ul style="list-style-type: none"> - zna różne formy obrony - potrafi wykonać atak szybki zakończony celnym rzutem - wykona rzut w wyskoku do bramki ze skrzydła po podaniu przez prowadzącego - wykona podania półgórne ,górne , sytuacyjne - posiada zmysł orientacji w przestrzeni - potrafi wykonać zwód piłką – zamierzony rzut i zamierzone podanie -potrafi wykonać rzuty dwoma technikami -samokontrola i samoocena swoich zachowań - potrafi sędziować rozrywki klasowe

<i>Piłka nożna</i>	II	<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, toczącej, piłki po koźle - wykona prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą miejsca- z jednym obrońcą -wyrabia odpowiedzialność za doskonalenie własnych umiejętności technicznych -potrafi przestrzegać zasady gry 	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi zastosować umiejętności techniczne w grze - wykona uderzenia wewnętrzną częścią stopy w ruchu - potrafi prowadzić piłkę w dwójkach ze zmianą miejsca z dwoma obrońcami - czuje odpowiedzialność za swoje i partnerów umiejętności techniczne - dokona samooceny
<i>Piłka koszykowa</i>	II	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi wykonać podania i chwyt piłki w biegu w parach jednorącz i 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 chwyt piłki w biegu z przed klatki piersiowej- ocena -uczestniczy w ćwiczeniach udoskonalających umiejętność kozłowania - doskonali koordynację wzrokową- ruchową - potrafi wykonać rzut osobisty prawidłową techniką -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 celny rzut osobisty prawidłową techniką -pomaga w organizacji rozgrywek -stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie gry
Muzyka , rytm taniec		Uczeń	Uczeń	Uczeń
	II	<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 wybrane kroki i figury tańca współczesnego - dobiera odpowiednie tempo muzyki do wykonywanych czynności - wykona układ taneczny indywidualnie - potrafi tworzyć własne krótkie układy ruchowe 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać krok zmienny w przód i w tył, obroty i ćwierć obroty - potrafi wykonać ruchy w rytm muzyki i wyrazić emocje w ruchach - dba o estetykę ruchu

Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach sportowych i rekreacyjnych.	II	- przygotuje rozgrzewkę i przeprowadzi ją w klasie	- pomaga sędziować zabawy (zwody) nauczycielowi (organizatorowi zawodów)	-pełni rolę sędziego w zabawach, zawodach organizowanych przez nauczyciela
--	----	--	--	--

Nauczyciel wychowania fizycznego

Natasza Rembielak