

Tabela nr 2 **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy III 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- | III | <ul style="list-style-type: none"> - dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku, - wykona ćwiczenia korygujące pod kierunkiem nauczyciela. - dba o czystość ubioru sportowego i otoczenia, w którym przebywa. | <ul style="list-style-type: none"> - asekuje współwiczającego w czasie ćwiczeń gimnastycznych oraz pokonywania przeszkód terenowych, - w korekcji wady postawy ciała zastosuje ćwiczenia antygrawitacyjne i elongacyjne. - wykona kilka ćwiczeń relaksacyjnych. | <ul style="list-style-type: none"> - udzieli pomocy współwiczającemu w przypadku zranienia, omdlenia, - samodzielnie utrzymuje prawidłową postawę ciała. - oceni wpływ ćwiczeń fizycznych na swoje samopoczucie. -potrafi wykorzystać nabyte umiejętności na co dzień. |
| Edukacja zdrowotna . | III | <ul style="list-style-type: none"> - potrafi określić co to są sytuacje stresowe - zna sposoby wywierani presji na otoczenie | <ul style="list-style-type: none"> - wie co to jest zachowanie asertywne - potrafi prawidłowo zareagować na najczęstsze sytuacje wywierania presji - wymienia negatywne emocje | <ul style="list-style-type: none"> - wymienia sposoby radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach - wie jak najbardziej pozytywnie odreagować negatywne emocje - wie co to jest zachowanie asertywne i zna jego przykłady |

| | | | | |
|---|-----|--|--|---|
| Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego | III | <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłową postawę do wykonania testu - samodzielnie lub z pomocą nauczyciela zastosuje jeden z testów do oceny własnej sprawności fizycznej. - jest zdyscyplinowany | <ul style="list-style-type: none"> - potrafi zorganizować bezpieczne miejsce pracy - doskonali własną sprawność fizyczną w warunkach terenowych. | <ul style="list-style-type: none"> - wzmacnia mięśnie posturalne grzbietu, brzucha i pośladków przy użyciu różnych przyborów - dokona analizy wyników i pomiarów sprawności fizycznej w okresie 3-letnim-wyciągnie wnioski. |
|---|-----|--|--|---|

| Trening zdrowia | | Uczeń | Uczeń | Uczeń |
|-----------------|-----|--|---|--|
| Lekka atletyka | III | <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące szybkość (dobór ćwiczeń-ocena), - ćwiczenia kształtujące moc z użyciem wybranego przyboru (dobór ćwiczeń i przyboru-ocena), - pomaga ustawić współwiczających w strefie zmian (aktywność-ocena), - ćwiczenia siłowe na przygotowanym przez współwiczających obwodzie ćwiczebnym. | <ul style="list-style-type: none"> - bieg przełajowy na wyznaczonej trasie (technika biegu), - przekazywanie pałeczki sztafetowej od góry w dwójkach, dwoma sposobami (technika przekazywania-ocena), - ćwiczenia siłowe samodzielnie przygotowane, - skok w dal techniką naturalną (technika skoku-ocena). | <ul style="list-style-type: none"> - bieg przełajowy na wyznaczonej trasie na dystansie 1000m-ocena, - przekazywanie pałeczki sztafetowej w zespołach 4-osobowych dwoma sposobami (technika przekazywania pałeczki w sztafecie 4x100m-ocena), - pchnięcie kulą z ustawienia tyłem z doślizgiem, - skok w dal techniką naturalną, samodzielne ćwiczenia doskonalące technikę skoku. |
| Gimnastyka | | <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód i w tył z dowolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji wyjściowej, - skok rozkroczny przez kozioł, wys. 110cm, - stanie na rękach przy ścianie z pomocą nauczyciela, - skok kuczny przez 4 części skrzyni | <ul style="list-style-type: none"> - łączone przewroty w przód i w tył, - skok rozkroczny przez kozioł, wys. 120cm, - stanie na rękach przy ścianie z pomocą nauczyciela - skok kuczny przez skrzynie | <ul style="list-style-type: none"> - serie łączonych przewrotów w przód i w tył, -skok rozkroczny przez kozioł, wys. 130cm, - samodzielne stanie na rękach z asekuracją - skok kuczny przez skrzynie w szerz |

| Sporty całego życia i wypoczynek | | Uczeń | Uczeń | Uczeń |
|---|-----|--|---|---|
| <i>Pilka siatkowa</i> | III | - wystawienie piłki do współpartnera, - odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w zespole trójkowym, | - zabicie piłki z własnego podrzutu, - zagrywka tenisowa, - gra szkolna 4x4 – rozegranie piłki na trzy odbicia | - zabicie piłki z wystawienia partnera z pierwszej i drugiej linii, - rozegranie piłki w zespole trójkowym (podanie, wystawienie, atak), - gra szkolna 6x6 (rozegranie piłki na trzy odbicia zakończone atakiem) |
| <i>Pilka ręczna</i> | III | - prowadzenie piłki w trójkach bez zmiany miejsc zakończone rzutem do bramki z biegu, - ćwiczenia z partnerem kształtujące gibkość i skoczność z zastosowaniem piłek ręcznych i lekarskich, | - rzuty do bramki z różnych pozycji i różnymi sposobami: z biegu, z wyskoku, z przeskokiem, - atak szybki we fragmentach gry 3x3 w pasach działania. | - prowadzenie piłki w trójkach z dwoma przeszkadzającymi zakończone rzutem do bramki z wyskoku, - atak szybki ze zmianami pozycji w pasach działania, we fragmentach gry 3x3. |
| <i>Pilka nożna</i> | III | - prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmentach gry - test sprawności specjalnej z piłką: przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki slalomem wybraną nogą | - strzał do bramki po uderzeniu piłki z kozła, - atakowanie w sytuacjach 1x1, - test sprawności specjalnej z piłką: przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy, slalom ze zmianą nogi prowadzącej, strzał do bramki | - strzał do w sytuacji 1x1 - wykonuje rzut z rogu, wolny i z linii bocznej - test sprawności specjalnej z piłką: prowadzenie slalomem między 4 pachołkami, uderzenie piłki o ławeczkę, przyjęcie odbitej piłki i strzał do bramki, dodatkowo- gra bramkarza |
| <i>Pilka koszykowa</i> | III | - podania i chwyt piłki w trójkach ze zmianą miejsc, zakończone rzutem do kosza, - rzut do kosza z biegu po kozłowaniu. | - prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc, z jednym obrońcą, zakończone rzutem do kosza z wyskoku, - krycie „każdy swego”- taktyka obrony w grach małych 3x3. | - prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc w pasach działania, z dwoma obrońcami, zakończone rzutem do kosza z wyskoku, - we fragmentach gry 2x2 – dowolny rzut do kosza, zbiórka piłki z tablicy i dobitka. |
| Muzyka , rytm taniec | | Uczeń | Uczeń | Uczeń |

| | | | | |
|--|-----|---|--|---|
| | III | <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 podstawowy krok poloneza - 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 podstawowy poloneza i łączy go w układ - potrafi wykonać ruchy w rytm muzyki i wyrazić emocje w ruchach - potrafi zademonstrować kroki i figury walca poloneza w parach – dba o estetykę ruchu |
| Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach sportowych i rekreacyjnych. | III | - samodzielnie przygotowuje dwie zabawy i przeprowadzi je. | - pełni rolę sędziego ze współwiczącym | - przygotowuje program zawodów uwzględniając elementy ceremoniału sportowego. |

Nauczyciel wychowania fizycznego
Natasza Rembielak