

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na rok szkolny 2018/2019**

**Przeznaczony dla klasa: I B, D, F; II A,B,C,D,E, F; III A,B,E**

**Nauczyciel uczący: Edyta Daszkiewicz**

## TESTY MOTORYCZNE

We wrześniu/październiku w poszczególnych klasach nauczyciele przeprowadzają testy diagnozujące.

Uzyskane przez uczniów wyniki są podstawą oceniania przy testach kontrolnych.

Wymagania konieczne na ocenę dopuszczającą	Wymagania konieczne na ocenę dostateczną	Wymagania konieczne na ocenę dobrą	Wymagania konieczne na ocenę bardzo dobrą	Wymagania konieczne na ocenę celującą
Uczeń zyskuje wyniki znacznie gorsze niż w teście diagnozującym	Uczeń zyskuje wyniki minimalnie gorsze niż w teście diagnozującym	Uczeń zyskuje wyniki na poziomie testu diagnozującego	Uczeń zyskuje wyniki lepsze niż w teście diagnozującym	Uczeń zyskuje wyniki zdecydowanie lepsze niż w teście diagnozującym

## SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI

Wymagania konieczne na ocenę dopuszczającą	Wymagania konieczne na ocenę dostateczną	Wymagania konieczne na ocenę dobrą	Wymagania konieczne na ocenę bardzo dobrą	Wymagania konieczne na ocenę celującą
Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany z dużymi i licznymi błędami	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany z małymi i nielicznymi błędami	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie i w odpowiednim tempie	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie, estetycznie i z odpowiednią dynamiką

Zakres materiału dla klas pierwszych

L. p.	Dział	Tematyka zajęć
1	Piłka koszykowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do piłki koszykowej</li> <li>• przepisy podstawowe – piłka koszykowa</li> <li>• podania i chwytty piłki, jednorącz i oburącz - w miejscu i truchcie</li> <li>• podania i chwytty piłki, jednorącz i oburącz - w pełnym biegu</li> <li>• poruszanie się zawodnika w ataku bez piłki</li> <li>• kozłowanie piłki w miejscu i biegu</li> <li>• kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, podania</li> <li>• postawa rzutowa</li> <li>• doskonalenie rzutu do kosza, celność rzutu</li> <li>• bieg, zatrzymanie, zmiana tempa i kierunku biegu,</li> <li>• poruszanie się zawodnika w obronie</li> <li>• nawyki ruchowe, poruszanie się po boisku</li> <li>• podania i chwytty, pivot w piłce koszykowej</li> <li>• kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku, w slalomie</li> <li>• rzut z biegu – po podaniu i kozłowaniu</li> <li>• fragmenty gry – podania i chwytty</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• fragmenty gry – podania i kozłowanie</li> <li>• systemy gry w grach zespołowych</li> <li>• zatrzymanie na jedno tempo i dwa tempa,</li> </ul>
2	Piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie postawy siatkarskiej</li> <li>• przepisy podstawowe - piłka siatkowa</li> <li>• doskonalenie sposobów przemieszczania się po boisku</li> <li>• kształtowanie specjalnej koordynacji do piłki siatkowej</li> <li>• doskonalenie odbić sposobem górnym</li> <li>• doskonalenie odbić sposobem dolnym</li> <li>• doskonalenie zagrywek sposobem górnym</li> </ul>
3	Piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krok odstawno - dostawny w różnych kierunkach</li> <li>• przepisy podstawowe – piłka ręczna</li> <li>• bieg w przód i tył, odskok i doskok</li> <li>• zatrzymanie się i zmiana kierunku</li> <li>• podania i chwyt: półgórny, górny (dosiężny i doskoczny)</li> <li>• podania i chwyt na wysokości bioder (dolny, z podłoża, sytuacyjny)</li> <li>• kozłowanie pojedyncze i ciągłe</li> <li>• rzut w wyskoku w przód i górę</li> </ul>

4	Piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przepisy podstawowe – piłka nożna</li> <li>• podania wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• podania wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• strzał wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• strzał wewnętrzną częścią stopy</li> </ul>
5	LA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kształtowanie sprawności ogólnej kończyn dolnych</li> <li>• kształtowanie wytrzymałości biegowej</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do startu niskiego</li> <li>• technika biegów krótkich</li> <li>• start niski</li> <li>• starty indywidualne, biegi krótkie</li> <li>• kształtowanie cech motorycznych</li> </ul>
6	Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia równoważne</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające obręcz biodrową</li> <li>• ćwiczenia gibkościowe</li> <li>• zwinność i szybkość</li> <li>• kształtowanie cech motorycznych</li> <li>• przewroty w przód i w tył</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• stanie na rękach</li> <li>• prawidłowy zeskok lądowanie na materacu</li> <li>• skoki przez przyrządy</li> <li>• piramidy dwójkowe - statyczne ćwiczenia</li> </ul>
7	Rytmika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• taniec belgijski</li> </ul>
8	Wychowanie zdrowotne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowa ocena masy ciała</li> <li>• pomiar tętna i ciśnienia tętniczego</li> <li>• piramida zdrowego żywienia</li> <li>• pierwsze śniadanie</li> <li>• prawidłowe nawyki higieniczne</li> <li>• przyczyny urazów i sposoby ich eliminowania</li> <li>• liczymy kalorie</li> <li>• jakie potrzeby zaspokaja jedzenie</li> <li>• co i jak ograniczyć w naszym żywieniu</li> <li>• anoreksja, bulimia</li> </ul>
9	Testy motoryczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadzenie testów motorycznych</li> </ul>

Zakres materiału dla klas drugich

L. p.	Dział	Tematyka zajęć
1	Piłka koszykowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kozłowanie i podania piłki</li> <li>• doskonalenie rzutu do kosza</li> <li>• rzut z biegu</li> <li>• rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa</li> <li>• rzut do kosza w wyskoku,</li> <li>• doskonalenie celności rzutu</li> <li>• rzut do kosza pozycyjny</li> <li>• PK - krycie każdy swego</li> <li>• zwód rękami i piłką</li> <li>• zwód tułowiem i nogami</li> </ul>
2	Piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poruszanie się po boisku</li> <li>• poruszanie się w ataku</li> <li>• poruszanie się w obronie</li> <li>• przyjęcie zagrywki tenisowej,</li> <li>• przyjęcie zagrywki tenisowej – w strefie pierwszej, piątej i szóstej</li> <li>• doskonalenie przyjęcia zagrywki w poszczególnych strefach</li> <li>• zastosowanie systemów gier</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie zagrywki i odbić</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do zbitcia</li> <li>• dojscie o piłki i wyskok</li> <li>• doskonalenie dogrania piłki do strefy II i IV</li> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dojściu – oburącz</li> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dojściu - jednorącz</li> <li>• doskonalenie odbić – turnieje – single lub dwójki</li> </ul>
3	Piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rzut z przeskokiem i z biodra</li> <li>• podania z biodra i dolne</li> <li>• zwody: bez piłki i z piłką</li> <li>• technika gry bramkarza</li> <li>• gra indywidualna w obronie</li> <li>• gra indywidualna w ataku</li> <li>• atak szybki</li> <li>• atak pozycyjny</li> <li>• obrona strefą</li> </ul>
4	Piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podania prostym podbicie</li> <li>• strzał prostym podbiciem</li> </ul>



5	LA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> <li>• kształtowanie sprawności ogólnej ćwiczenia</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do biegów sztafetowych</li> <li>• starty niskie z pałeczką, przekazywanie pałeczki sztafetowej</li> <li>• start odbierającego pałeczkę, strefa zmian</li> <li>• doskonalenie rzutu</li> <li>• ćwiczenia siłowe</li> <li>• starty zespołowe, biegi krótkie współzawodnictwo</li> <li>• „rzut na metę” - doskonalenie</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do biegów długich</li> <li>• kształtowanie wytrzymałości biegowej, ocenianie wytrzymałości</li> <li>• kształtowanie sprawności ogólnej ćwiczenia</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtowanie cech motorycznych</li> <li>• kształtowanie cech motorycznych</li> </ul>
6	Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia wzmacniające i rozciągające</li> <li>• ćwiczenia siłowe z piłkami lekarskimi</li> <li>• ćwiczenia w zwisach podporach</li> <li>• ćwiczenia zwinnościowo-zręcznościowe</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia skocznościowe</li> <li>• ćwiczenia koordynacyjno-szybkościowe</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu</li> <li>• naskok kuczny na skrzynię</li> <li>• przeskok kuczny przez skrzynię lub kozła</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce i relaksacyjne</li> <li>• ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne na ścieżce z materacem</li> <li>• piramidy dwójkowe - statyczne ćwiczenia</li> </ul>
7	Rytmika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• taniec belgijski</li> </ul>
8	Wychowanie zdrowotne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odżywianie, a sport</li> <li>• choroby cywilizacyjne – zawał serca, cukrzyca</li> <li>• endorfiny</li> <li>• używki</li> <li>• sport profesjonalny, sport dla wszystkich, a zdrowie</li> <li>• po co nam mięśnie i układ szkieletowy</li> <li>• doping w sporcie</li> <li>• jakie wzorce nas kształtują</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan mojego samopoczucia</li> <li>• emocje – jakie i gdzie</li> <li>• definicje i rodzaje umiejętności życiowych</li> <li>• odpowiedzialność za zdrowie własne i innych</li> <li>• choroby psychiczne – stereotypy</li> <li>• bezpieczne przebywanie w górach, nad wodą i na słońcu</li> <li>• profilaktyka raka piersi, spotkanie z Amazonkami</li> </ul>
9	Testy motoryczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadzenie testów motorycznych</li> </ul>

Zakres materiału dla klas trzecich

L. p.	Dział	Tematyka zajęć
1	Piłka koszykowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• atak szybki 2:0</li> <li>• atak szybki 3:0</li> <li>• atak szybki 3:0 ze zmianą za piłką</li> <li>• obieganie i ścinanie</li> <li>• obrona strefą</li> <li>• obrona każdy swego</li> </ul>
2	Piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poruszanie się zawodników przy siatce</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dośściu - plas</li> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dośściu – kiwka</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do bloku</li> <li>• blok – pojedynczy</li> <li>• blok – podwójny</li> <li>• blok na śródku</li> <li>• asekuracja ataku z II strefy</li> <li>• asekuracja ataku z III strefy</li> <li>• asekuracja ataku z IV strefy</li> <li>• asekuracja bloku</li> </ul>
3	Piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obrona każdy swego</li> <li>• atak szybki</li> <li>• atak pozycyjny</li> <li>• obrona każdy swego</li> <li>• obrona strefą</li> <li>• zastosowanie poznanych elementów techniki w grze</li> </ul>
4	Piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technika indywidualna – prowadzenie piłki</li> <li>• technika indywidualna - kapkowanie</li> </ul>

5	LA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtowanie cech motorycznych</li> <li>• kształtowanie wytrzymałości biegowej, ocenianie wytrzymałości</li> <li>• doskonalenie rzutu</li> <li>• ogólnorozwojowy siłowy – ćwiczenia siłowe w parach</li> <li>• ćwiczenia specjalne, doskonalenie elementów technicznych biegów sztafetowych</li> <li>• start półwysoki wykonany zespołowo, przygotowanie do biegu długiego</li> <li>• start wysoki wykonany indywidualnie, kształtowanie wytrzymałości</li> <li>• wychodzenie na dogodną pozycję biegową – wytrzymałość</li> <li>• wyprzedzanie przeciwnika z prawej strony – wytrzymałość</li> <li>• przebieżki tempowe przebieżki tempowe, bieg ciągły</li> <li>• przebieżki tempowe, bieg ciągły</li> <li>• zabawy biegowe</li> </ul>
6	Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia wzmacniające i rozciągające</li> <li>• ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne na ścieżce z materacem</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce i relaksacyjne</li> <li>• ćwiczenia gibkościowo-skocznościowe</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• piramidy dwójkowe - statyczne ćwiczenia</li> </ul>
7	Rytmika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• taniec belgijski</li> <li>• polonez - krok podstawowy</li> <li>• polonez - podstawowe figury</li> <li>• polonez - układ wg inwencji uczniów</li> </ul>
8	Wychowanie zdrowotne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność fizyczna w różnym wieku, okresie życia, w zależności od płci</li> <li>• aktywność fizyczna i jej rola w życiu</li> <li>• dieta, a odżywianie</li> <li>• aktywny pacjent</li> <li>• jaką wartością jest zdrowie</li> <li>• zdrowie we współczesnym świecie</li> <li>• jak powstrzymać przemoc w sporcie</li> <li>• zasady fair play</li> <li>• organizacja zawodów sportowych z ła</li> <li>• organizacja zawodów sportowych z gier zespołowych</li> <li>• rodzaje rozgrzewek w gimnastyce, ła, grach zespołowych</li> <li>• gry i zabawy jako forma rozgrzewki</li> </ul>
9	Testy motoryczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadzenie testów motorycznych</li> </ul>
10	Gry rekreacyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gry drużynowe - palant</li> </ul>

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• gry drużynowe - palant</li></ul> |
|--|--|--|

## ***SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ I POSTĘPÓW EDUKACYJNYCH***

TESTY MOTORYCZNE (DO WYBORU PRZEZ NAUCZYCIELA):

- Denisiuka
  - **Próba siły (rzut piłką lekarską)**
  - **Próba mocy (skok dosiężny)**
  - **Skok w dal z miejsca**
  - **Próba szybkości (bieg na 30 - 60 metrów)**
  - **Próba zwinności (kompleksowa)**
  - **Próba wytrzymałości (bieg na 300 metrów)**
  - **Przysiady z wyrzutem nóg**
- Chromińskiego
  - **Bieg krótki**
  - Rzut piłką lekarską oburącz w tył ponad głowę
  - **Bieg wytrzymałościowy**
- Eurofit
  - **Próba równowagi**
  - **Próba szybkości przemieszczania rąk (tapping)**
  - **Próba gibkości**

- **Próba skoczności**
- **Pomiar siły tułowia (siady z leżenia)**
- **Próba siły funkcjonalnej (zwis na drążku)**
- **Próba wytrzymałości biegowej (zwinność)**
- **Wielostopniowy bieg wahadłowy (x 20 m)**
- Test Haleczki
  - zwinnościowy tor przeszkód
  - siady z leżenia w czasie 30 s
  - rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca, w przód, zza głowy
  - skok w dal z miejsca
  - przejście drabinek w zwisie
  - wielostopniowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy
- Beep Test – bieg wahadłowy wykonywany na **dystansie 20 metrów**
- Yo-Yo Test - **test wahadłowy** oceniający wytrzymałość specjalną o **charakterze interwałowym**
- Rast Test - **Running Anaerobic Sprint Test** ocenia wytrzymałość beztlenową
- Test FMS - **Functional Movement Screen** – koncepcja 7 testów ruchowych stosowanych do oceny stanu ucznia
- T Test - **test zwinności i poruszania wielokierunkowego**
- 505 Agility Test - **test zwinności** polegający na **pomiarze prędkości przy nawracaniu**. Pod uwagę brana jest siła ekscentryczna mięśni niezbędna przy wyhamowaniu ruchu, a także sprawność sprężysta aparatu mięśniowo-ścięgnistego konieczna do ponownego przyspieszenia ciała
- Test Coopera



## LEKKOATLETYKA

Klasa I	Klasa II	Klasa III
Technika startu niskiego	Technika przekazywania pałeczki sztafetowej	Technika biegu sztafetowego
Technika Skipingów: A, B, C	Technika wieloskoków	Umiejętność przeprowadzenia gry bieżnej
Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej

## GIMNASTYKA

Klasa I	Klasa II	Klasa III
Technika przewrotów wprzód i w tył	Technika ćwiczeń zwinnościowo-gibkościowych	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne na ścieżce z materacem
Technika stania na rękach	Technika stania na rękach zakończone przewrotem w przód	Przerzut bokiem
Piramidy statyczne	Piramidy statyczne	Piramidy statyczne
Umiejętność zaplanowania toru przeszkód	Zestaw dowolnych ćwiczeń poprawiających motorykę	Zestaw kierunkowych ćwiczeń poprawiających motorykę
Układ ćwiczeń na ławeczce lub równoważni	Układ ćwiczeń na ławeczce lub równoważni	Układ ćwiczeń na ławeczce lub równoważni
Prawidłowy zeskok na materac, przeskok rozkroczny przez kozła	Przeskok kuczny, zawrotny, rozkroczny przez skrzynię	Polonez
Taniec belgijski	Taniec belgijski	Taniec i rytmika: -belgijski, Polonez

Przygotowanie i przeprowadzenie  
rozgrzewki gimnastycznej

Przygotowanie i przeprowadzenie  
rozgrzewki gimnastycznej

Przygotowanie i przeprowadzenie  
rozgrzewki gimnastycznej

## **PIŁKA KOSZYKOWA**

Klasa I	Klasa II	Klasa III
Kozłowanie, podania i chwytaki piłki	Atak szybki 2:0, 3:0	Technika indywidualna we fragmentach gry
Gra do 5-ciu podań	Gra do 21	Gra właściwa
Rzut pozycyjny z niewielkiej odległości oraz tzw osobisty	Celność rzutu we fragmentach gry	Atak pozycyjny we fragmentach gry
Zatrzymania tempowe w koszykówce	Krycie każdy swego i strefą we fragmentach gry	Obieganie i ścinanie we fragmentach gry
Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych

## **PIŁKA SIATKOWA**

Klasa I	Klasa II	Klasa III
Technika odbić górnych i dolnych	Technika odbić we fragmentach gry	Rozegranie piłki zakończone kiwką lub plasem we fragmentach gry
Technika przygotowawczych do prowadzenia ręki w zbitiu piłki	Przyjęcie zagrywki i rozegranie piłki we fragmentach gry	Technika indywidualna we fragmentach gry
Technika zagrywki górnej i dolnej	Małe gry	Gra właściwa
	Przebicie piłki w wysoku oburącz i jednorącz	
Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych

## **PILKA RĘCZNA**

Klasa I	Klasa II	Klasa III
Podania i chwytaki piłki	Rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem i z biodra we fragmentach gry	Technika indywidualna we fragmentach gry
Kozłowanie pojedyncze i ciągłe	Gra indywidualna w obronie i w ataku we fragmentach gry	Gra właściwa
Rzut na bramkę	Atak pozycyjny we fragmentach gry	Obrona strefą we fragmentach gry
Gra do 5-ciu podań		Obrona każdy swego we fragmentach gry
Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych