

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na rok szkolny 2020/2021**

**Przeznaczony dla klasa:** 2fj, 2g, 3ae, 3c

**Nauczyciel uczący:** Tomasz Dorywalski

## TESTY MOTORYCZNE

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

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 diagnostycznym	Uczeń zyskuje wyniki minimalnie gorsze niż w teście diagnostycznym	Uczeń zyskuje wyniki na poziomie testu diagnostycznego	Uczeń zyskuje wyniki lepsze niż w teście diagnostycznym	Uczeń zyskuje wyniki zdecydowanie lepsze niż w teście diagnostycznym

## 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	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany z małymi i nielicznymi	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie i w	Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie, estetycznie

błędami	błędami		odpowiednim tempie	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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• rzut z biegu – po podaniu i kozłowaniu</li> <li>• fragmenty gry – podania i chwyt</li> <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 odstawnie - 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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• ćwiczenia gibkościowe</li><li>• zwinność i szybkość</li><li>• kształtowanie cech motorycznych</li><li>• przewroty w przód i w tył</li><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></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• doskonalenie zagrywki i odbić</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do zbitcia</li> <li>• dojsście o piłki i wyskok</li> <li>• doskonalenie dogrania piłki do strefy II i IV</li> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dojsciu – oburącz</li> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dojsciu - 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> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><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><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 zwinnościowe – 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> <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><li>• przebicie piłki w wyskoku po dojściu - plas</li><li>• przebicie piłki w wyskoku po dojściu – kiwka</li><li>• ćwiczenia przygotowawcze do bloku</li><li>• blok – pojedynczy</li><li>• blok – podwójny</li><li>• blok na środku</li><li>• asekuracja ataku z II strefy</li><li>• asekuracja ataku z III strefy</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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 la</li> <li>• organizacja zawodów sportowych z gier zespołowych</li> <li>• rodzaje rozgrzewek w gimnastyce, la, 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> <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**

## LEKKA ATLETYKA

### Klasa I

Technika startu niskiego

Technika Skippingów: A, B, C

Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej

### Klasa II

Technika przekazywania pałeczki sztafetowej

Technika wieloskoków

Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej

### Klasa III

Technika biegu sztafetowego

Umiejętność przeprowadzenia gry bieżnej

Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej

## GIMNASTYKA

Klasa I	Klasa II	Klasa III
Technika przewrotów w przód 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

## **PILKA KOSZYKOWA**

### **Klasa I**

Kozłowanie, podania i chwyt piłki

Gra do 5-ciu podań

Rzut pozycyjny z niewielkiej odległości  
oraz tzw osobisty

Zatrzymania tempowe w koszykówce

Przygotowanie i przeprowadzenie  
rozgrzewki do gier zespołowych

### **Klasa II**

Atak szybki 2:0, 3:0

Gra do 21

Celność rzutu we fragmentach gry

Krycie każdy swego i strefą we  
fragmentach gry

Przygotowanie i przeprowadzenie  
rozgrzewki do gier zespołowych

### **Klasa III**

Technika indywidualna we fragmentach  
gry

Gra właściwa

Atak pozycyjny we fragmentach gry

Obieganie i ścinanie we fragmentach  
gry

Przygotowanie i przeprowadzenie  
rozgrzewki do gier zespołowych

## **PILKA SIATKOWA**

<b>Klasa I</b>	<b>Klasa II</b>	<b>Klasa III</b>
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 zbiciu piłki	Przyjęcie zagrywki i rozegranie piłki we fragmentach gry	Technika indywidualna we fragmentach gry
Technika zagrywki górnej i dolnej	Małe gry Przebicie piłki w wyskoku oburącz i jednorącz	Gra właściwa
Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych	Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych

## PIŁKA RĘCZNA

### Klasa I

Podania i chwytaki piłki

Kozłowanie pojedyncze i ciągle

Rzut na bramkę

Gra do 5-ciu podań

Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych

### Klasa II

Rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem i z biodra we fragmentach gry

Gra indywidualna w obronie i w ataku we fragmentach gry

Atak pozycyjny we fragmentach gry

Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych

### Klasa III

Technika indywidualna we fragmentach gry

Gra właściwa

Obrona strefą we fragmentach gry

Obrona każdy swego we fragmentach gry

Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych