

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na rok szkolny 2021/2022

Przeznaczony dla klasa: 3f,3j,3g

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 drugich

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

		<ul style="list-style-type: none"> • przebiecie piłki w wyskoku po dojściu – oburącz i jednorącz • doskonalenie odbić – turnieje – single lub dwójki
3	Piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> • rzut z przeskokiem i z biodra • podania z biodra i dolne • zwody: bez piłki i z piłką • technika gry bramkarza • gra indywidualna w obronie i w ataku • atak szybki i pozycyjny • obrona strefą
4	LA	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia ogólnorozwojowe • kształtowanie sprawności ogólnej ćwiczenia • ćwiczenia przygotowawcze do biegów sztafetowych • starty niskie z pałeczką, przekazywanie pałeczki sztafetowej • start odbierającego pałeczkę, strefa zmian • doskonalenie rzutu • ćwiczenia siłowe • starty zespołowe, biegi krótkie współzawodnictwo

		<ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie wytrzymałości biegowej, ocenianie wytrzymałości • kształtowanie sprawności ogólnej ćwiczenia • kształtowanie cech motorycznych
5	Gimnastyka	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wzmacniające i rozciągające • ćwiczenia siłowe z piłkami lekarskimi • ćwiczenia w zwisach podporach • ćwiczenia zwinnościowo-zręcznościowe • ćwiczenia skocznościowe • ćwiczenia koordynacyjno-szybkościowe • ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha • ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu • naskok kuczny na skrzynię • przeskok kuczny przez skrzynię lub kozła • ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce i relaksacyjne • ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne na ścieżce z materacem • piramidy dwójkowe - statyczne ćwiczenia
6	Rytmika	<ul style="list-style-type: none"> • taniec belgijski

		<ul style="list-style-type: none"> • krok podstawowy min.: walca wiedeńskiego i angielskiego, cha-chy, samby
7	Wychowanie zdrowotne	<ul style="list-style-type: none"> • odżywianie, a sport • choroby cywilizacyjne – zawał serca, cukrzyca • endorfiny • używki • sport profesjonalny, sport dla wszystkich, a zdrowie • po co nam mięśnie i układ szkieletowy • doping w sporcie • jakie wzorce nas kształtują • stan mojego samopoczucia • emocje – jakie i gdzie • definicje i rodzaje umiejętności życiowych • odpowiedzialność za zdrowie własne i innych • choroby psychiczne – stereotypy • bezpieczne przebywanie w górach, nad wodą i na słońcu • profilaktyka raka piersi, spotkanie z Amazonkami
8	Testy motoryczne	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzenie testów motorycznych

Zakres materiału dla klas trzecich

L. p.	Dział	Tematyka zajęć
1	Piłka koszykowa	<ul style="list-style-type: none">• atak szybki 2:0, atak szybki 3:0, atak szybki 3:0 ze zmianą za piłką• obieganie i ścinanie• obrona strefą, obrona każdy swego
2	Piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none">• poruszanie się zawodników przy siatce• przebicie piłki w wysoku po dościciu – plas, – kiwka• ćwiczenia przygotowawcze do bloku, blok – pojedynczy, blok – podwójny , blok na środku• asekuracja bloku
3	Piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none">• obrona każdy swego, obrona strefą• atak szybki, atak pozycyjny• zastosowanie poznanych elementów techniki w grze
4	LA	<ul style="list-style-type: none">• ćwiczenia ogólnorozwojowe• ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtowanie cech motorycznych• kształtowanie wytrzymałości biegowej, ocenianie wytrzymałości• doskonalenie rzutu

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

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

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ I POSTĘPÓW EDUKACYJNYCH

PRACA NA LEKCJI

- **Prowadzenie rozgrzewek**
- **Systematyczny i aktywny udział w zajęciach**
- **Asekuracja i samoasekuracja**

PROJEKTY

- **Wychowanie zdrowotne**
- **Organizacja zawodów/rozgrywek**
- **Referaty (ustne, pisemne)**

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 - RunningAnaerobic Sprint Test** ocenia wytrzymałość beztlenową
- **Test FMS - FunctionalMovementScreen** – 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

PIŁKA KOSZYKOWA

Klasa I

Kozłowanie, podania i chwytły 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

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 zbiciu 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 wyskoku oburącz i jednorącz	
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