**1**

 **Lębork, 2019.09.25**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE - WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. IV-VI**

**Nazwa i numer programu :**

**-DKW 4014-159/99-** Katarzyna Wilmont, Iwona Gulewicz, Ilona Kostuch, Rafał Bartoszek, Katarzyna Thermann, Wojciech Pięta.

-**Autorski Program Wychowania Fizycznego / II etap kształcenia /** zatwierdzony do realizacji przez dyrektora szkoły Daniela Nadworskiego w 2000r z późniejszymi zmiznanami.

**- Program Edukacyjno – Wychowawczy Szkoły Podstawowej dla klas IV-VIII** o rozszerzonej ilości godzin /**10 godzin**/ wychowania fizycznego SP8/1/2017 - Iwona Gulewicz , Rafał Bartoszek.

**- Program Edukacyjno – Wychowawczy Szkoły Podstawowej dla klas IV-VIII** o rozszerzonej ilości godzin /**10 godzin**/ wychowania fizycznego SP8/2/2018 – Katarzyna Wilmont, Wiesław Wojciechowski.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hasła programowe | Umiejętności podstawowe do opanowania przez ucznia . | Umiejętności ponadpodstawowe do opanowania przez ucznia  |
| **Mini koszykówka**Mini koszykówka | **KL. IV**- podania i chwyty piłki w miejscu i w czasie poruszania się, - kozłowanie piłki lewą i prawą ręką w miejscu i ze zmianą miejsca,- rzut do kosza z miejsca i próby rzutów z dwutaktu z prawej strony.- poznać ogólne zasady gry.**KL.V****-** sprawne poruszanie się po boisku w czasie ataku i obrony,- prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do kosza z miejsca,- rzut do kosza z naskoku obunóż i dwutaktu z prawej strony,- gra szkolna dwójek i trójek na jeden  kosz z zastosowaniem poznanych  elementów techniki gry w mini  koszykówkę,- znajomość zasad gry w mini  koszykówkę.**KL.VI****-** prawidłowy chwyt i podaniepiłki  oburącz sprzed klatki piersiowej,- kozłowanie piłki lewą i prawą ręką / slalom/,- poruszanie się w obronie i praca nóg w „ kryciu każdy swego”, 2- rzut do kosza z biegu po kozłowaniu z  odbicia obunóż,- rzut do kosza z miejsca dowolnym  sposobem,- prawidłowe poruszanie się w obronie w ataku z piłką,   | - poruszanie się po boisku ze zmianą miejsca i ręki kozłującej,- wykonanie pivotu,- prowadzenie piłki w dwójkach z i bez kozłowania,-wykonanie rzutu do kosz po dwutakcie z prawej strony,-zastosowanie poznanych elementów techniki gry w grze szkolnej.- przeprowadzenie ataku szybkiego  zakończonego rzutem do kosza z doskoku obunóż / środek boiska/ i z  dwutaktu z prawej strony po  kozłowaniu i lub po podaniu partnera,- znać zasady gry w obronie i ataku,- znać zasady i nazewnictwo stosowane w koszykówce,- opanować umiejętność współdziałania  w zespole w czasie gry.- uczeń potrafi w grze zastosować  poznane elementy techniki i taktyki,-podanie piłki jednorącz i oburącz ze  zmianą miejsca po podaniu/gra bez piłki/- potrafi kozłować nisko wysoko na  zmianę prawą i lewą ręką i zmieniać kierunek biegu,- wykonuje dwutakt z prawej i lewej  strony i rzuca do kosza z wyskoku,- potrafi przeprowadzić atak szybki i  grać w obronie z zastosowaniem krycia  indywidualnego. |
| **Mini siatkówka** | **KL. IV**Poruszanie się po boisku:- przyjmowanie postawy siatkarskiej,- odbijanie piłki sposobem oburącz  górnym i dolnym indywidualnie,- wykonanie zagrywki sposobem  dolnym,- znajomość zasad gry w mini siatkówkę. **KL.V**Uczeń wykorzystuje poznane  umiejętności w grze szkolnej:- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach,- zagrywka sposobem dolnym z poza linii 7 m,- kierowanie piłki na stronę przeciwnika,- odbiór zagrywki sposobem dolnym i górnym,- współpraca w zespole dwuosobowym, - znajomość zasad gry w mini siatkówkę  w zespołach 2 – osobowych.**KL. VI**Uczeń wykorzystuje poznane  umiejętności techniczne w grze szkolnej w mini siatkówkę:- potrafi skierować piłkę na stronę  przeciwnika sposobem górnym i dolnym- potrafi przyjąć piłkę w postawie niskiej palcami i sposobem dolnym,-odbiór zagrywki i podanie piłki do  partnera,-współpracuje prawidłowo w zespole 3- 4 osobowym, - przestrzega zasad gry i przepisów  obowiązujących w mini siatkówce. | - odbijanie piłki sposobem oburącz  górnym i dolnym w dwójkach,- kierowanie / przebijanie / piłki  dowolnym sposobem na boisko  przeciwnika,- wykonanie zagrywki sposobem dolnym  nad siatką i próby jej obioru.- odbijanie piłki sposobem oburącz  górnym i dolnym nad siatką w dwójkach,- próby wykonywania zagrywki  sposobem górnym.- umiejętność wykonania zagrywki  sposobem dolnym,- próby rozegrania piłki na 3 w zespołach  2 i 3- osobowych,- prawidłowe przyjęcie zagrywki  sposobem dolnym i górnym i rozegranie piłki do partnera,- przestrzeganie zasad i przepisów gry w mini siatkówkę.- swobodnie potrafi odbijać piłkę z  partnerem sposobem dolnym i górnym,-zagrywka górna w wyznaczone miejsce na stronie przeciwnika,-gra właściwa w mini siatkówkę / zespoły  2, 3 i 4 –osobowe/,- posiada umiejętność sędziowania  i liczenia punktów. |
| **Mini piłka ręczna****Mini piłka ręczna** | **KL. IV** - chwyty półgórne piłki i podanie  jednorącz do partnera w miejscu i po  wykonaniu 3 kroków,- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w  3 miejscu i w biegu,- rzut do bramki z miejsca i po  wykonaniu 3 kroków,- gra w obronie z zastosowaniem krycia  indywidualnego,- zna zasady gry w mini piłkę ręczną,**KL. V****-** podania piłki jednorącz półgórne w  miejscu i w ruchu,- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku  biegu,- rzut do bramki z wyskoku,- gra szkolna z zastosowaniem krycia  indywidualnego,- gra w ataku pozycyjnym,- zna ogólne przepisy gry w mini piłkę  ręczną.**KL. VI** Uczeń doskonali elementy techniki  indywidualnej:- potrafi wykonać kozłowanie slalomem zakończone podaniem lub rzutem do  bramki,- umie wykonać zwód w prawo i rzucić  piłkę do bramki,- wykonuje rzut z autu , rzut wolny i karny,- zna przepisy gry w mini piłkę ręczną, | - prowadzenie piłki w dwójkach  zakończone próbą rzutu do bramki,- kozłowanie piłki slalomem zakończone  podaniem do partnera lub rzutem,-rzut do bramki w rytmie 3 kroków,-fragmenty gry w obronie indywidualnej,- zasady gry w mini piłkę ręczną,- rzut do bramki po zwodzie w prawo,- gra w obronie indywidualnej i strefą,- zwody z piłką w prawo po kozłowaniu i podaniu partnera- próby ataku szybkiego i pozycyjnego.- bardzo dobrze potrafi współpracować  w zespole w czasie gry w obronie, - potrafi płynie i szybko wykonać z  kolegami atak szybki,- bardzo dobrze porusza się w obronie  strefą,- potrafi ustawiać się do podań i grać bez  piłki,- zna przepisy gry i potrafi sędziować gry  szkolne . |
| **Piłka nożna****Piłka nożna** | **KL.IV**Uczeń poprawnie porusza się po boisku i wykorzystuje elementy indywidualnej techniki w grze szkolnej:-odpowiednie ustawianie się na boisku w czasie gry,- przyjęcie /dowolne/piłki i podanie  dowolną częścią stopy,-strzał w kierunku bramki,- zasady gry w piłkę nożną.**KL.V**Uczeń w miarę sprawnie porusza się po boisku i potrafi wykonać :- przyjęcie piłki wewnętrzną częścią  stopy,- podanie piłki wewnętrzną częścią  stopy,- proste zwody z piłką,- uderzenie piłki prostym podbiciem, 4**-** poprawne wykonanie wyrzutu piłki z  autu.**KL. VI**Uczeń ciągle doskonali technikę:- prowadzenia piłki prawą i lewą nogą,- stosuje/ wykorzystuje/ elementy ind.  techniki w grze szkolnej/ drybling,  zwody i przyjęcie piłki kl. piersiową/.Potrafi sędziować mecze klasowe. | Uczeń sprawnie porusza się po boisku i wykorzystuje elementy indywidualnej techniki w grze szkolnej:-szybko i w dobrym miejscu na boisku  ustawia się w czasie gry,- poprawnie przyjmuje piłkę i wykonuje  podanie dowolną częścią stopy,- potrafi wykonać dobrze strzał w  kierunku bramki,- zna zasady gry w piłkę nożną,- dobrze radzi sobie w grze szkolnej pod opieką nauczyciela.Uczeń sprawnie porusza się po boisku  i potrafi:- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,- potrafi przyjąć i uderzyć piłkę  wewnętrznym podbiciem stopy,- potrafi uderzyć w miarę poprawnie  piłkę głową,- oddaje strzały na bramkę z różnej pozycji,- potrafi sędziować grę szkolną na  lekcji..Uczeń bardzo sprawnie porusza się po  boisku i potrafi:- zastosować elementy techniczne i  taktyczne w grze właściwej,- stosować elementy ind. techniki w grze szkolnej/ drybling, zwody i przyjęcie  piłki kl. piersiową/.- bardzo dobrze współpracować w zespole,- umie interpretować przepisy gry  w piłkę nożną. |
| **Gimnastyka podstawowa** | **KL.IV**Uczeń powinien nauczyć się wykonać: - przewrót w przód z przysiadu  podpartego do przysiadu podpartego,- przewrót w tył z przysiadu  podpartego do przysiadu podpartego,-stanie na rękach z uniku podpartego  przy ścianie,- skok kuczny przez niską skrzynię,- skok rozkroczny przez kozła.Uczeń powinien poznać nazewnictwo w gimnastyce podstawowej i zasady asekuracji i samo asekuracji.**KL.V**Uczeń powinien nauczyć się wykonać: - przewrót w przód z pozycji zasadniczej,- przewrót w tył z pozycji rozkrocznej do  pozycji rozkrocznej,-skok kuczny przez niską skrzynię,- prosty układ gimnastyczny/ obrót  dookoła własnej osi, przewrót w przód  i w tył , stanie na rękach z uniku  podpartego przy ścianie/,- mostek z pozycji leżącej tyłem,**KL.VI**Uczeń umie wykonać:- przewrót w przód,- przewrót w tył z rozkroku,- stanie na rekach z uniku podpartego  przy ścianie,- układ gimnastyczny -skoki przez skrzynię / rozkroczny i przewrotny/. 5 | Uczeń powinien samodzielnie wykonać: - przewrót w przód z przysiadu  podpartego,- przewrót w tył z przysiadu  podpartego,-stanie na rękach z uniku podpartego  przy ścianie,- skok kuczny przez niską skrzynię,- skok rozkroczny przez kozła,- odmyk na niskim drążkuUczeń powinien poznać nazewnictwo w gimnastyce podstawowej i zasady asekuracji i samoasekuracji.Uczeń powinien nauczyć się dobrze wykonać: - przewrót w przód z pozycji zasadniczej,- przewrót w tył z pozycji rozkrocznej do  pozycji rozkrocznej,-skok kuczny przez skrzynię/ 3-4 części/- prosty układ gimnastyczny/ obrót  dookoła własnej osi, przewrót w przód  i w tył , stanie na rękach z uniku  podpartego przy ścianie/,- mostek z przysiadu tyłem. - odmyk na niskim drążkuUczeń umie wykonać:- przewrót w przód,- przewrót w tył z rozkroku,- stanie na rekach z uniku podpartego  przy ścianie,- układ gimnastyczny -skoki przez skrzynię / rozkroczny i przewrotny/ przez 4 części skrzyni,- skok zawrotny ‘ złodziejski” - wymyk i odmyk na niskim drążku. |
| **Lekkoatletyka****Biegi****Rzuty****Skoki** | **KL.IV**- technika startu niskiego z bloku startowego,- technika startu wysokiego,- bieg po prostej ze startu niskiego,- technika przekazywania pałeczki  sztafetowej,**KL.V**- technika startu niskiego z bloku  startowego,- technika przekazywania pałeczki  sztafetowej,- bieg na 60m z bloku startowego- bieg na 300m- bieg na 600m,800m i 1000m w  dowolnym czasie.**KL.VI**- technika startu niskiego z bloku  startowego,- technika przekazywania pałeczki  sztafetowej,- bieg na 60m z bloku startowego- bieg na 300m- bieg na 600m,800m i 1000m w  dowolnym czasie, - marszobiegi i biegi w terenie,**KL.IV**- technika rzutu piłką lekarską w tył nad  głową,- technika rzutu piłeczką palantową z  miejsca.**KL.V**- technika rzutu piłką lekarską w tył nad  głową,- technika rzutu piłeczką palantową z  miejsca.**KL.VI**- technika rzutu piłką lekarską w tył nad  głową,- technika rzutu piłeczką palantową z  miejsca i krótkiego rozbiegu6**KL.IV**- umiejętność odbicia obunóż i jednonóż  z miejsca,- wykonanie wieloskoków na prawej i  lewej nodze, - wykonanie skoku w dal,  **KL.V** - prawidłowe wykonanie wieloskoków  na prawej i lewej nodze, - prawidłowe wykonanie skoku w dal  /pomiar odległości/,- prawidłowe odbicie w skoku wzwyż, **KL.VI**- prawidłowe wykonanie wieloskoków  na prawej i lewej nodze, - prawidłowe wykonanie skoku w dal  /pomiar odległości/,- prawidłowe odbicie w skoku wzwyż, | - dobra technika startu niskiego z bloku startowego,- dobra technika startu wysokiego,- dobra technika biegu po prostej ze  startu niskiego,- taktyka biegu sztafetowego, technika  przekazywania pałeczki sztafetowej,- technika startu niskiego z bloku  startowego,- technika przekazywania pałeczki  sztafetowej,- bieg na 60m z bloku startowego,- bieg na 300m,600m,800m i 1000m w określonych limitach czasowych.- technika startu niskiego z bloku  startowego,- technika przekazywania pałeczki  Sztafetowej w strefie zmian,- bieg na 60m z bloku startowego- bieg na 300m- bieg na 600m,800m i 1000m w  określonych limitach czasowych- marszobiegi i biegi w terenie,- technika rzutu piłką lekarską w tył nad  głową /pomiar odległości-limity  odległości decydują o ocenach/- technika rzutu piłeczką palantową na odległość po wykonaniu rozbiegu  /limity odległości decydują o ocenach/.- dobra technika rzutu piłką lekarską w  tył nad głową /pomiar odległości-limity  odległości decydują o ocenach/- dobra technika rzutu piłeczką  palantową na odległość po wykonaniu rozbiegu /limity odległości decydują o ocenach/.- bardzo dobra technika rzutu piłką  lekarską w tył nad głową, -limity  odległości warunkują odpowiednią  ocenę /- bardzo dobra technika rzutu piłeczką  palantową na odległość po wykonaniu rozbiegu –limity odległości warunkują  odpowiednią ocenę -technika wykonania wieloskoków -  pomiar odległości,, - wykonanie skoku w dal sposobem  naturalnym ze strefy- pomiar  odległości.- umiejętność odbicia się od deski,- dobre wykonanie wieloskoków  na prawej i lewej nodze, - dobre wykonanie skoku w dal  /pomiar odległości/,- dobre odbicie w skoku wzwyż,- rozbieg w skoku w dal i wzwyż/. - bardzo dobre wykonanie wieloskoków  na prawej i lewej nodze, - bardzo dobre wykonanie skoku w dal  /pomiar odległości/,- bardzo dobre odbicie w skoku wzwyż,- odpowiedni rozbieg w skoku w dal i wzwyż/. |
| **Pływanie** | Uczeń opanował w stopniu dostatecznym:- podstawowe ruchy ramion i nóg w stylu dowolnym- podstawowe ruchy ramion i nóg w stylu grzbietowym,-przepłynięcie 25 m stylem dowolnym i  grzbietowym. | Uczeń opanował w dobrym lub bardzo dobrym stopniu:- technikę pracy ramion i nóg w stylu dowolnym,- technikę pracy ramion i nóg w stylu grzbietowym,Uczeń potrafi przepłynąć płynnie i szybko 25 m stylem dowolnym i  grzbietowym.Uczeń potrafi wykonać skok startowy do stylu dowolnego i grzbietowego. |

 Nauczyciele wychowania fizycznego

Rafał Bartoszek, Iwona Gulewicz, Ilona Kostuch, Wojciech Pięta, Katarzyna Thermann, Katarzyna Wilmonti Wiesław Wojciechowski.