**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 drążku  Uczeń 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 drążku  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/ 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 rozbiegu  6  **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.