

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLASY III b, c, d GIMNAZJUM (dziewczęta)
NA ROK SZKOLNY 2018/2019.**

DZIAŁ PROGRAMU	POZIOM PODSTAWOWY	POZIOM ROZSZERZONY
OBSERWACJA WŁASNEJ SYLWETKI ORAZ UZDOLNIEŃ MOTORYCZNYCH	Uczeń rozpozna prawidłowe ustawienie stóp, barków, łopatek, stanie i usiadzie prawidłowo pod kontrolą nauczyciela. Zna poziom własnych zdolności motorycznych. Dbą o swoje bezpieczeństwo.	Uczeń samodzielnie koryguje ustawienie stóp, barków oraz prawidłowo stanie i usiadzie. Samodzielnie bada gibkość i siłę. Analizuje wyniki przyjętych norm. Przestrzega regulaminu Sali.
ROZWIJANIE UZDOLNIEŃ MOTORYCZNYCH ORAZ WZBOGACANIE PODSTAWOWYCH UMIEJĘTNOŚCI LEKKOATLETYCZNYCH	Uczeń uczestniczy w zajęciach, utrzymuje sprawność na poziomie badania wstępnego, stosuje zasady bezpieczeństwa. Uczeń wykonuje: - ćwiczenia kształtujące szybkość - ćwiczenia kształtujące moc z użyciem przyboru ćwiczenia siłowe na przygotowanym przez współćwiczących obwodzie ćwiczebnym - bieg na 60m własnym tempem - bieg na 600m dowolnym tempem i krokiem biegowym -skok w dal z miejsca	Uczeń uzyskuje postęp w szybkości, wytrzymałości, skoczności, sile, gibkości. Interpretuje wyniki. Uczeń wykonuje: - start niski z bloków startowych i bieg na 60m i 100m w pełnym tempie - przekazuje pałeczkę sposobem od góry i od dołu w strefie zmian w zespole 4-kowym -wie gdzie się startuje na 300m i potrafi pokonać ten dystans w odpowiednim dla siebie czasie - potrafi wykonać skok wzwyż techniką nożycową wg swoich możliwości, sędziuje skok wzwyż na zawodach klasowych -wie jak się biega po wirażu i wyprzedza przeciwnika w biegach średnich 600m i 800m -pcha kulą z poślizgiem z ustawienia bokiem - zabawy w terenie ośnieżonym wg własnej inwencji -stosuje przepisy LA na lekcji i zawodach szkolnych -wykonuje ćwiczenia skocznościowe z pomocą przyborów

WYZWALANIE I PRZYGOTOWANIE DO RADOSNYCH, SPONTANICZNYCH ZACHOWAŃ POPRZEZ ZABAWY I GRY	Uczeń: - uczestniczy w zabawach. --pod opieką nauczyciela kieruje zabawą lub grą. -z pomocą nauczyciela przygotowuje salę do gry oraz stoły do gry -odbija piłeczkę dowolnym sposobem	Uczeń: - przeprowadza dowolnie wybraną grę. -wykonuje serwis oraz przebija piłeczkę sposobem bekhendowym i forhendowym -wykonuje rzuty i chwytty ringa nad siatką -omawia rolę gier rekreacyjnych
POZNANIE TAŃCÓW	Uczeń: -uczestniczy w zajęciach -zatańczy w parze krok podstawowy poloneza pod kierunkiem nauczyciela	Uczeń: -zatańczy krok podstawowy i wybrane figury poloneza. -prowadzi układ ćwiczeń przy muzyce wg własnej inwencji
ROZWIJANIE PIEKNA I ESTETYKI RUCHU POPRZEZ GIMNASTYKĘ PODSTAWOWĄ I ARTYSTYCZNĄ	Uczeń: - aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, które uwzględniają występującą wadę postawy -przewrót w przód i w tył z dowolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji wyjściowej -układ ćwiczeń (3 ćwiczenia) pod kierunkiem nauczyciela na tramie i materacu -mostek z leżenia z pomocą nauczyciela -dowolne ćwiczenia kompensacyjne	Uczeń: -ułoży i zaprezentuje własny układ gimnastyczny na tramie i materacach -stanie na głowie z asekuracją nauczyciela -skok kuczny przez skrzynię - mostek ze stania z pomocą współćwiczącego -poprowadzi rozgrzewkę z gimnastyki podstawowej -zna i demonstuje 10 ćwiczeń korekcyjnych

ROZWIJANIE DYSPOZYCJI DO PIŁKI KOSZYKOWEJ	Uczeń: -uczestniczy w zajęciach -wykonuje rzut osobisty jednorącz -rzut do kosza z biegu z lewej i prawej strony -pełniąc rolę zawodnika, organizatora, sędziego może liczyć na pomoc nauczyciela	Uczeń: -samodzielnie stosuje poznane umiejętności koszykarskie podczas gry -pełni rolę zawodnika, organizatora, sędziego bez wsparcia nauczyciela -rzuca celnie jednorącz z miejsca do kosza -rzuca celnie z dwutaktu do kosza -prawidłowo wykonuje zwody, pivoty we fragmentach gry -prawidłowo uwalnia się od obrońcy stosując zwody piłką i ciałem
ROZWIJANIE DYSPOZYCJI DO PIŁKI RĘCZNEJ	Uczeń: - uczestniczy w zajęciach -porusza się bez piłki i z piłką w różnych kierunkach -wykonuje ćwiczenia z partnerem kształtujące gibkość i skoczność z zastosowaniem piłek ręcznych i lekarskich -wykonuje dowolny rzut z biegu na bramkę	Uczeń: -kozłuje piłkę w rytmie 3 kroków -wykonuje chwyt i podania z obroną -wykonuje rzut z biegu po kozłowaniu i podaniu -zna pojęcie „krycie każdy swego” i wykonuje je w ćwiczeniach dwójkowych -stosuje poznane ćwiczenia i przepisy w grze szkolnej

ROZWIJANIE DYSPOZYCJI DO PIŁKI SIATKOWEJ	Uczeń: -uczestniczy w zajęciach, przyjmuje postawę siatkarską wysoką i niską pod kierunkiem nauczyciela -przebija piłkę sposobem górnym i dolnym na boisko przeciwnika -podejmuje próby przebicia piłki w wyskoku po wystawieniu w przód -wystawia piłkę do współpartnera -z pomocą nauczyciela pełni rolę zawodnika, organizatora i sędziego	Uczeń: - odbija piłkę w 2-ch, 3-ch i 4-ch ze zmianą i bez zmiany miejsc -wykonuje odbicia wiązane w kole o śr.180cm. -podaje piłkę sposobem dolnym z różnych miejsc do środkowej. -wykonuje zagrywkę górną w określone strefy z 9m. -wystawia piłkę w przód i w tył do partnera -stosuje poznane elementy i przepisy gry w grze szkolnej i właściwej
ROZWIJANIE DYSPOZYCJI DO PIŁKI NOŻNEJ	Uczeń: - uczestniczy w zajęciach, w ćwiczeniach i zabawach, - prowadzi piłkę omijając przeszkody -wykonuje strzały na bramkę z miejsca i biegu	Uczeń: -prowadzi piłkę z omijaniem przeszkód i przeciwnika kończąc strzałem na bramkę. -prowadzi piłkę w parach i kończy strzałem na bramkę. -stosuje poznane przepisy i elementy gry w grze szkolnej i właściwej bez pomocy nauczyciela