

**PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS GIMNAZJALNYCH**

Rok szkolny 2010/2011, semestr I i II

**DKW-4014-172/00**

Dyscyplina	Klasa	Zadania kontrolno uzupełniające	
		Poziom opanowania umiejętności podstawowy	Poziom opanowania umiejętności dopełniający
Lekkoatletyka	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- start niski i bieg na dystansie 60m ( technika startu niskiego – ocena),</li> <li>- pchnięcie kulą z miejsca z ustawienia bokiem ( przyjęcie pozycji wyrzutnej – ocena),</li> <li>- skok w dal techniką naturalną</li> </ul>	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- start niski i bieg na dystansie 60m ( technika startu niskiego, biegu na dystansie, mijania mety – ocena)</li> <li>- rzut piłką lekarską określonym przez nauczyciela sposobem ( technika rzutu – ocena)</li> <li>- pchnięcie kulą z miejsca z ustawienia bokiem ( technika pchnięcia – ocena),</li> <li>- skok w dal techniką naturalną ( technika rozbiegu i odbicia – ocena)</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start wysoki ( technika startu wysokiego – ocena)</li> <li>- ćwiczenia przygotowawcze do skoku wzwyż techniką flop,</li> <li>- przekazywanie pałeczki sztafetowej od góry w dwójkach ( technika przekazywania – ocena),</li> <li>- poślizg bez kuli w ustawieniu bokiem ( technika poślizgu)</li> <li>- skok w dal techniką naturalną</li> <li>- marszobieg na dystansie 1000m (chł) 600m (dz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start wysoki ( technika startu wysokiego, umiejętność rozkładania sił na dystansie – ocena),</li> <li>- pchnięcie kulą z poślizgiem z ustawienia bokiem ( technika poślizgu, pchnięcia, utrzymania pozycji wyrzutnej – ocena),</li> <li>- bieg na dystansie 1000m (chł) 600m (dz)-ocena</li> </ul>

	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia kształtujące szybkość ( dobór ćwiczeń – ocena),</li> <li>- ćwiczenia kształtujące moc z użyciem wybranego przyboru ( dobór ćwiczeń i przyboru – ocena),</li> <li>- pomaga ustawić współwiczających w strefie zmian ( aktywność – ocena)</li> <li>- ćwiczenia siłowe na przygotowanym przez współwiczających obwodzie ćwiczebnym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samodzielne ćwiczenia doskonalące technikę skoku,</li> <li>- Pchnięcie kulą z ustawienia tyłem z poślizgiem.</li> </ul>
Koszykówka	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kozłowanie piłki slalomem – rzut z biegu do kosza z prawej strony;</li> </ul>	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki parami – rzut z biegu do kosza z lewej strony;</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rzut z biegu do kosza z lewej strony;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rzut jednorącz z wysokości do kosza po kozłowaniu;</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rzut osobisty;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- we fragmencie gry 2x2 – dowolny rzut do kosza, zbiórka piłki z tablicy, dobitka</li> </ul>
Siatkówka	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą;</li> </ul>	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ustawieniu 2x2</li> <li>- zagrywkę tenisową po prostej i przekątnej</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym w ustawieniu 3x3</li> <li>- zagrywkę tenisową w określony sektor boiska</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wystawienie piłki do współpartnera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podanie – wystawienie –zbiecie ( plasowanie, przebiecie w wysokości sposobem górnym)</li> </ul>
Piłka nożna	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki slalomem i strzał do bramki;</li> </ul>	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmencie gry 2x2</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- strzał do bramki z podania partnera;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmencie gry 3x2</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- żonglerkę piłką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmencie gry 3x3</li> </ul>

<b>Gimnastyka podstawowa</b>	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku ( technika wykonania przewrotu – ocena),</li> <li>- skok rozkroczny przez kozła w szereg</li> <li>- skok kuczny na skrzynię</li> </ul>	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku ( technika wykonania przewrotu – ocena),</li> <li>- przerzut bokiem na dowolną rękę z rozbiegu</li> <li>- skok rozkroczny przez kozła w szereg o podwyższonej wysokości</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w przód z naskoku na ręce,</li> <li>- stanie na rękach przy drabinkach ( z pomocą współwiczającego),</li> <li>- skok kuczny przez skrzynię;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w przód na skrzyni</li> <li>- stanie na rękach ( samodzielnie)</li> <li>- układ ćwiczeń wg inwencji własnej</li> <li>- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż;</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w przód i w tył z dolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji wyjściowej,</li> <li>- układ ćwiczeń ( 3 elementy pod kierunkiem nauczyciela),</li> <li>- piramida dwójkowa ( z pomocą nauczyciela).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- serię łączonych przewrotów w przód i w tył,</li> <li>- układ ćwiczeń ( kilka elementów) wg własnej inwencji ucznia,</li> <li>- piramida wieloosobowa ( wg inwencji własnej)</li> </ul>
<b>RMT</b>	I - III	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielne ćwiczenia z muzyką wg inwencji własnej</li> </ul>	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia kształtujące do dowolnie wybranej muzyki</li> </ul>
<b>Ringo</b>	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia oswajające z kółkiem ringo</li> </ul>	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zastosuje nabyte umiejętności w grze 1x1</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zagrywkę w dowolne pole boiska</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zastosuje nabyte umiejętności w grze 2x2</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestniczy w zabawach z kółkiem ringo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizuje wewnątrzklasowy turniej,</li> <li>- pełni rolę sędziego</li> <li>- zajmuje miejsca I – II w turnieju ringo</li> </ul>
<b>Tenis stołowy</b>	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia oswajające raketką i piłeczką indywidualnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w grze 1x1 stosuje poznane elementy</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia oswajające raketką i piłeczką ze współwiczającym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w grze 2x2 stosuje poznane elementy</li> </ul>

	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomaga w przygotowaniu stołów i organizacji turnieju</li> <li>- odbicia piłeczki dowolnym sposobem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykaże się umiejętnością gry, uczestnicząc w turnieju wewnątrzklasowy tenisa stołowego</li> </ul>
<b>Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach sportowych i rekreacyjnych</b>	I	<u>Uczeń:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowuje ze współwiczającym kilka zabaw i przeprowadzi je w klasie i po lekcjach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pełni rolę sędziego w zabawach, zawodach organizowanych przez nauczyciela</li> </ul>
	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomaga przeprowadzić wewnątrzklasowy zawody w różnych dyscyplinach sportowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pełni rolę sędziego w zabawach, zawodach organizowanych przez nauczyciela i współwiczającego</li> </ul>
	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielnie przygotowuje 2 zabawy i przeprowadzi je</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowuje program zawodów, uwzględniając elementy ceremoniału sportowego</li> </ul>

**Wybór tematu oraz ilości godzin uzależniony jest od:**

- warunków pogodowych,
- warunków bazowych,
- dostępu do przyborów, sprzętu sportowego,
- liczebności grupy
- poziomu motorycznego grupy,
- sprawności psychofizycznej uczniów,