

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego  
w Zespole Edukacyjnym w Płotach  
w roku szkolnym 2016-2017**

*nauczyciel wychowania fizycznego Mieczysława Idzikowska*

**KLASA 3**

- odbicie jednonóż ( ze strefy) i lądowanie obunóż do skoku w dal
- bieg na 40 m
- rzut jednorącz piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg ciągły 4 min.
- podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej i po koźle
- kozłowanie piłki w marszu i biegu, prawą / lewą ręką
- postawa siatkarska wysoka podczas podania piłki sposobem górnym
- postawa siatkarska niska podczas podania piłki sposobem dolnym
- podanie sposobem górnym w parze
- zagrywka sposobem dolnym (3 –4m.)
- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ ćwiczeń równoważnych
- podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz
- prowadzenie piłki prawą / lewą nogą po prostej
- podanie i przyjęcie piłeczki od unihokeja
- strzały do bramki z miejsca i w ruchu - unihokej
- pomiar masy i wysokości swojego ciała
- wykonuje test OFS – Ogólna Sprawność Fizyczna
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu
- prawidłowo dobiera strój i obuwie do warunków w jakich przebywa i ćwiczy
- wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku
- zna zasady kulturalnego kibicowania

**KLASA 4**

- odbicie jednonóż ( ze strefy) i lądowanie obunóż do skoku w dal
- bieg na 40 m
- rzut jednorącz piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg ciągły 5min.
- podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej i po koźle
- kozłowanie piłki w marszu i biegu, prawą / lewą ręką
- kozłowanie piłki w biegu i zatrzymanie na 1 tempo
- postawa siatkarska wysoka podczas podania piłki sposobem górnym
- postawa siatkarska niska podczas podania piłki sposobem dolnym
- podanie sposobem górnym w parze
- zagrywka sposobem dolnym (3 –4m.)
- przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- układ ćwiczeń równoważnych
- podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz
- prowadzenie piłki prawą / lewą nogą po prostej

- podanie i przyjęcie piłeczki od unihokeja
- strzały do bramki z miejsca i w ruchu - unihokej
- pomiar masy i wysokości swojego ciała
- wykonuje test OFS – Ogólna Sprawność Fizyczna
- analiza własnej postawy ciała
- zna zasady i metody hartowania organizmu
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu
- stosuje zasady samoasekuracji
- zna i stosuje przepisy poznanych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych
- zna podstawowe zasady zachowania się w nagłych wypadkach
- omawia bezpieczne zachowanie na sali gimnastycznej i boisku, nad wodą i w górach, podczas zabaw zimowych
- omawia bezpieczne zachowania podczas dużego nasłonecznienia
- prawidłowo dobiera strój i obuwie do warunków w jakich przebywa i ćwiczy
- wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku
- zna zasady kulturalnego kibicowania

#### **KLASA 5**

- skok w dal sposobem naturalnym ze strefy, pomiar odległości
- start niski z bloków
- bieg na 40 m
- rzut jednorącz piłką palantową
- bieg ciągły 10 min.
- kozłowanie piłki slalomem
- zatrzymanie na 2 tempa
- rzut pozycyjny
- podania piłki sposobem górnym i dolnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym
- zagrywka sposobem górnym (3 –4m.)
- podania sposobem górnym indywidualnie
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i w tył z przysiadu do przysiadu
- unihokej – prowadzi piłkę slalomem
- wykonuje strzał na bramkę z podania współwiczającego
- wykonuje test OFS – Ogólna Sprawność Fizyczna
- pomiar tętna
- zna zasady i metody hartowania organizmu
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu
- stosuje zasady samoasekuracji
- zna i stosuje przepisy poznanych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych
- potrafi wymienić sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu
- omawia bezpieczne zachowanie na sali gimnastycznej i boisku, nad wodą i w górach, podczas zabaw zimowych
- omawia zasady i sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego
- omawia bezpieczne zachowania podczas dużego nasłonecznienia
- prawidłowo dobiera strój i obuwie do warunków w jakich przebywa i ćwiczy
- wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku
- zna zasady kulturalnego kibicowania

#### **KLASA 6**

- rzut piłką lekarską w tył za głowę
- bieg 40 m
- trójbój lekkoatletyczny (bieg 800m, skok w dal, rzut piłeczką palantową)
- rzut z biegu po kozłowaniu
- elementy ataku szybkiego
- postawa i poruszanie się w obronie
- unihokej!!!
- podania piłki sposobem dolnym indywidualnie
- zagrywka sposobem górnym (linia końcowa boiska)
- wystawa piłki do rozegrania na trzy
- podania piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie
- stanie na rękach przy drabince
- układ ćwiczeń gimnastycznych
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne , samodzielnie prowadzi rozgrzewkę
- wykonuje test OFS – Ogólna Sprawność Fizyczna
- zna zasady i metody hartowania organizmu
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu
- stosuje zasady samoasekuracji
- zna i stosuje przepisy poznanych zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych przy wsparciu n-la przeprowadza gry zespołowe (sędziowanie / system rozgrywek / punktacja)
- omawia bezpieczne zachowanie na sali gimnastycznej i boisku, nad wodą i w górach, podczas zabaw zimowych
- omawia bezpieczne zachowania podczas dużego nasłonecznienia
- prawidłowo dobiera strój i obuwie do warunków w jakich przebywa i ćwiczy
- wie jak zachować higienę osobistą po wysiłku
- zna zasady kulturalnego kibicowania
- przeprowadza analizę własnej postawy ciała
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne z prawidłowym i świadomym oddychaniem