**PLAN WYNIKOWY DLA PRZEDMIOTU**

**WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH TRZECICH**

Koncepcja edukacji fizycznej

Zdrowie- Sport- Rekreacja

Urszula Kierczak

Realizujący:

Agnieszka Rymarz

Michał Rzepliński

Szymon Zejer

Marcin Szczypiński

**Klasa III**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJĘTNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1** | **Bezpieczeństwo i organizacja zajęć ruchowych** | **1** | **Uczeń potrafi bezpiecznie zorganizować stanowisko ćwiczeń** | **Uczeń zna regulamin obiektu sportowego i zasady korzystania z przyrządów i przyborów sportowych** |
| **2** | **BHP na wakacjach. Zasady korzystania ze zbiorników wodnych** | **1** | **Uczeń potrafi bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny nad wodą** | **Uczeń zna zasady bezpiecznego wypoczynku** |

**LEKKOATLETYKA- 15 godz**

**Biegi krótkie**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJĘTNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1**  **2**  **3** | **Doskonalenie startu niskiego.**  **Doskonalenie techniki biegu sprinterskiego.**  **Sprawdzian z biegu na 60 m. – kształtowanie szybkości.** | **1**  **1**  **1** | **- Uczeń sam ustawia blok startowy i prawidłowo reaguje na komendy: na miejsca, gotów i start.**  **- uczeń prawidłowo stawia**  **stopy i przyjmuje odpowiednią sylwetkę. Kończy bieg rzutem na taśmę.**  **- Uczeń wykonuje start niski z bloków, w pozycji wychylonej w przód rozpędza się do ok. 20-25 m, następnie utrzymuje maksymalną szybkość i kończy bieg rzutem na taśmę. Potrafi dokonać pomiaru czasu biegu stoperem. Potrafi przeprowadzić sprawdzian z szybkości na różnych dystansach.** | **- Uczeń zna zasady ustawiania bloku i rozumie start niski z punktu biomechaniki.**  **- zna ćwiczenia doskonalące technikę biegu – skip c-a b, różne formy wieloskoków i przebieżek.**  **- zna dystanse sprinterskie: 60 w hali, 100, 200, 400 m, oraz biegi płotkarskie: 100 i 400 m dla kobiet, 110 i 400 m dla mężczyzn, 4 X100 i 4 X 400 m biegi sztafetowe. Biegi te wykonywane są ze startu niskiego z bloków. Wie, że na wynik składa się czas reakcji prostej, częstotliwość kroków i długość pojedynczego**  **kroku. Wie, że szybkość jest cechą motoryczną wrodzoną zależną od ilości włókien mięśniowych białych szybkokurczliwych. Zna rekordzistów sprintu.** |

**Biegi średnie i długie**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJETNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1**  **2**  **3** | **Doskonalenie startu wysokiego.**  **Kształtowanie wytrzymałości poprzez biegi.**  **Sprawdzian z biegu średniego.** | **1**  **1**  **1** | **- uczeń potrafi prawidłowo przyjąć pozycję do startu wysokiego i zareagować na sygnał startera.**  **- uczeń potrafi przez dłuższy czas utrzymać odpowiednią intensywność biegu i ekonomię ruchów.**    **- uczeń samodzielnie według swoich możliwości i stanu wytrenowania stara się jak najszybciej pokonać dystans do 1000 m. Potrafi dokonać pomiaru czasu.** | **- zna na jakich dystansach obowiązuje start wysoki: 800, 1500, 3000, 5000, 10000, maraton i 3000 m z przeszkodami. Zna komendy do startu na tych dystansach.**  **- wie co to jest ogólna wytrzymałość biegowa i wytrzymałość specjalna. Zna metodę ciągłą kształtowania wytrzymałości.**  **- zna zasady rozłożenia sił na dystansie. Wie o znaczeniu dobrej rozgrzewki i zachowaniu się po wysiłku. Zna zasady odnowy powysiłkowej. Orientuje się w innych dyscyplinach wytrzymałościowych.** |

**Skok w dal**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJĘTNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1**  **2**  **3** | **Doskonalenie skoku w dal – rozbieg.**  **Doskonalenie skoku w dal – odbicie i lądowanie.**  **Sprawdzian ze skoku w dal techniką naturalną.** | **1**  **1**  **1** | **- uczeń umie wyliczyć ilość kroków biegowych aby skok był nieprzekroczony i zademonstrować technikę rozbiegu.**    **- uczeń umie zademonstrować prawidłowy rytm odbicia i bezpiecznie wyładować na obie nogi w piaskownicy.**    **- uczeń potrafi prawidłowo wykonać całą technikę skoku łącząc rozbieg, odbicie, lot oraz lądowanie w całość . Umie dokonać pomiaru skoku.** | **- wie, że rozbieg do skoku w dal wykonujemy biegnąc wysoko kolanem przy wyprostowanej sylwetce.**  **- zna, że odbicie z całej stopy i wyrzucenie nóg przy lądowaniu znacznie poprawia wynik. Wie którą nogę ma odbijającą.**  **- wie, że wynik skoku zależy głównie od szybkości i siły odbicia oraz techniki. Potrafi opisać technikę biegową i piersiową.** |

**Skok wzwyż**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJETNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1**  **2**  **3** | **Doskonalenie techniki skoku wzwyż techniką flop – rozbieg.**  **Doskonalenie skoku wzwyż – odbicie i lądowanie.**  **Sprawdzian ze skoku wzwyż.** | **1**  **1**  **1** | **- uczeń potrafi wykonać rozbieg po łuku z prawej i lewej strony zeskoku i wybrać właściwą dla swojej nogi odbijającej.**  **- potrafi właściwie zademonstrować odbicie z nogi odbijającej wykorzystując siłę odśrodkową i wychylenie ciała na zewnątrz. Po prawidłowym odbiciu bezpiecznie wylądować na zeskoku.**  **- uczeń potrafi wykorzystując swoje umiejętności: technikę, siłę odbicia, szybkość rozbiegu oraz koncentrację skoczyć jak najwyżej.** | **- zna zasadę działania siły odśrodkowej podczas rozbiegu.**  **- wie, że w skoku wzwyż bardzo ważna jest technika skoku. Najbardziej efektywna jest technika flop. Duże znaczenie ma gibkość ciała nad poprzeczką.**  **- wie, że oprócz cech motorycznych w skoku wzwyż ważna jest koncentracja. Wie także o technice naturalnej i przerzutowej. Zna zasady wyłaniania zwycięzcy przy jednakowych skokach.** |

**Pchnięcie kulą**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJĘTNOSCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1**  **2**  **3** | **Doskonalenie pchnięcia kulą – ćwiczenia przygotowujące.**  **Doskonalenie pchnięcia kulą – doślizg i faza wyrzutna.**  **Sprawdzian z pchnięcia kulą.** | **1**  **1**  **1** | **- uczeń potrafi wykonać różne formy rzutów piłkami lekarskimi przygotowujące do techniki pchnięcia oraz wzmacniające najważniejsze mięśnie do dalekiego pchania.**  **- potrafi zademonstrować doślizg bokiem i wykonać prawidłowe pchnięcie układając odpowiednio tułów i ramiona.**  **- potrafi wykonać całą technikę pchnięcia kulą uzyskując najlepszą odległość. Zna zasady pomiaru pchnięcia kulą.** | **- wie, że pchnięcie kulą wymaga dużej siły i dynamiki, którą można wyrobić przy użyciu piłek lekarskich, sztang i innych ćwiczeń siłowych.**  **- wie o innych technikach pchnięcia kulą- obrotową i klasyczną.**  **- zna zasady rozgrywania konkursu: pchnięcie ważne, pchnięcie przekroczone. Zna zasady bezpieczeństwa na rzutni.** |

**GIMNASTYKA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJETNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1** | **Doskonalenie przerzutu bokiem.** | **2** | **Uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie.** |  |
| **2** | **Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe.** | **2** | **Kształtuje koordynację ruchową. Uczeń samodzielnie i twórczo rozwiązuje stawiane przed nim zadania.** | **Uczeń zna zasady asekuracji** |
| **3** | **Tor przeszkód (gimnastyczny).** | **2** | **Potrafi samodzielnie opracować ćwiczenia wzmacniające określoną grupę mięśni.** | **Uczeń zna zasady bezpiecznego wykonania poszczególnych ćwiczeń** |
| **4** | **Doskonalenie podporu łukiem leżąc tyłem (mostek) ze stania.** | **2** | **Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie.** | **Uczeń zna zasady asekuracji** |
| **5** | **Doskonalenie przewrotu w przód ze stania na rękach.** | **2** |  |  |
| **6** | **Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła.** | **2** |  | **Uczeń zna zasady dokładności i precyzji ruchu** |
| **7** | **Doskonalenie skoku zawrotnego przez skrzynie** | **2** | **Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie.** |  |
| **8** | **Układ gimnastyczny wg inwencji ucznia z wykorzystaniem poznanych elementów.** | **2** | **Kształtuje koordynację ruchową. Uczeń samodzielnie i twórczo rozwiązuje stawiane przed nim zadania.** | **Uczeń zna zasady bezpiecznego wykonania poszczególnych ćwiczeń** |
| **9** | **Zadania kontrolno – oceniające.** | **2** |  |  |

**Gry zespołowe- 24 godz**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJETNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| 1  2  3  4  5  1  2  3  4  5  1  2  3  4  5  1  2  3  4  5 | Koszykówka  - Doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku zakończone rzutem z biegu, poruszanie się po boisku w ataku i w obronie z piłką i bez piłki, podania i chwytów piłki.  - Doskonalenie elementów ataku: obiegnięcie, ścięcie, wyjście do piłki, zatrzymania na jedno i dwa tempa gra szkolna z wykorzystaniem poznanych elementów.  - Doskonalenie rzutu do kosza z biegu i z miejsca w wyskoku oraz rzuty sytuacyjne, gra szkolna w przewadze 2x1, 3x2.  - Zapoznanie z prowadzeniem taktyki gry w ataku i w obronie. Obrona „każdy swego” i strefą 2x1x2. Atak szybki i pozycyjny. Gra szkolna i właściwa.   * Organizowanie zawodów sportowych i sędziowanie meczu koszykówki. Udział w lidze szkolnej.   Siatkówka  - Doskonalenie odbicia dolnego i górnego w formie ścisłej i zabawowej. Doskonalenie poruszania się po boisku w obronie i w ataku, zapoznanie z ustawieniami, odbicia górne.  - Doskonalenie zagrywki tenisowej i dolnej oraz przyjęcie piłki, gra szkolna  - Doskonalenie wystawienia piłki przodem i tyłem, zbicie piłki fragmenty gry.  - Zapoznanie z zastawieniem pojedynczym i podwójnym, gra obronna zespołowa. Gra szkolna.   * Współzawodnictwo klasowe, organizowanie zawodów i sędziowanie meczu.   Piłka ręczna  - Doskonalenie rzutu do bramki z biegu i w wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego, elementów techniki indywidualnej bez piłki: poruszanie się w obronie i ataku, podania i chwyty oburącz i jednorącz.  - Fragmenty gry 2x2, 3x3 współdziałanie w ataku i w obronie Poznanie blokowania rzutu do bramki. Rzuty sytuacyjne i wolne. Gra szkolna.  - Zapoznanie z systemami obrony: każdy swego i „stref” 6x0, 5x1, atak pozycyjny, gra szkolna.  - Fragmenty gry ataku i obrony, zagrania sytuacyjne, rzuty wolne i karne. Gra właściwa.   * Współzawodnictwo między klasowe i szkolne, organizacja meczu i zawodów sportowych.   Piłka nożna  - Doskonalenie poruszania się po boisku bez piłki i z piłką ze zmianą kierunku i tempa. Przyjęcia piłki różnymi częściami stopy, prowadzenie i uderzenia piłki różnymi częściami stopy: wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem, żonglerka.  - Doskonalenie dryblingu, gra ciałem, zwody, odbieranie piłki w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna.  - Zapoznanie z taktyką obrony i ataku w fragmentach gry szkolnej. Atak szybki.   * Doskonalenie techniki indywidualnej w ataku i obronie w formie ścisłej i zabawowej.   - Organizowanie meczu, sędziowanie i współzawodnictwo na szczeblu klasy i szkoły. | 1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  2  1  1  1  2 | Potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze zespołowej. Umie zorganizować i sędziować zawody sportowe. Potrafi właściwie się zachować zarówno w sytuacji zwycięstwa jak porażki. | Zna techniki i taktykę wybranych gier zespołowych, wie jak zastosować je w grze, zna reguły współdziałania w zespole i kultury kibicowania. Zna przepisy sędziowania zespołowych gier sportowych. Wie, jak zorganizować zawody sportowe. Zna historie dyscypliny sportowej i wyniki |

**Motoryka- 20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJĘTNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1** | **Skok w dal z miejsca – sprawdzian.** | **1** | **Uczeń zna ćwiczenia skocznościowe, wytrzymałościowe, siłowe** | **Zna zasady bezpiecznego korzystania z przyrządów, przyborów, zasady samoasekuracji** |
| **2** | **Ćwiczenia koordynacyjne na płotkach.** | **1** |  | **Ma świadomość wpływu ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe** |
| **3** | **Ćwiczenia doskonalące skoczność na płotkach.** | **2** |  |  |
| **4** | **Ćwiczenia doskonalące skoczność w obwodzie stacyjnym.** | **1** |  |  |
| **5** | **Ćwiczenia doskonalące skoczność w torze przeszkód.** | **1** |  |  |
| **6** | **Ćwiczenia doskonalące skoczność ze skakanką.** | **1** |  |  |
| **7** | **Ćwiczenia doskonalące skoczność z hula hop.** | **1** |  |  |
| **8** | **Ćwiczenia doskonalące skoczność na piłkach lekarskich.** | **1** |  |  |
| **9** | **Doskonalenie wytrzymałości ogólnorozwojowej w obwodzie stacyjnym.** | **1** |  |  |
| **10** | **Doskonalenie wytrzymałości ogólnorozwojowej w torze przeszkód.** | **1** |  |  |
| **11** | **Marszobieg z wykorzystaniem ukształtowania terenu.** | **1** |  |  |
| **12** | **Wyskok dosiężny - sprawdzian.** | **1** |  |  |
| **13** | **Rzut piłką lekarską 3kg - sprawdzian.** | **1** |  |  |
| **14** | **Rzut piłką lekarską z różnych pozycji wyjściowych.** | **1** |  |  |
| **15** | **Obwód stacyjny – siłownia.** | **1** |  |  |
| **16** | **Wzmacnianie partii mięśniowych – siłownia.** | **1** |  |  |
| **17** | **Wyciskanie sztangi na ławeczce.** | **1** |  |  |
| **18** | **Ćwiczenia ogólnorozwojowe z hantlami.** | **1** |  |  |
| **19** | **Ćwiczenia ogólnorozwojowe ze sztangą.** | **1** |  |  |

**Turystyka i rekreacja- 16 godz**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LP** | **TEMAT LEKCJI** | **LICZBA GODZIN** | **UMIEJĘTNOŚCI** | **WIADOMOŚCI** |
| **1** | **T- Krok podstawowy walca** | **2** | **Uczeń potrafi dbać o estetykę ruchu, zna krok podstawowy walca** | **Uczeń ma świadomość jak ważna jest estetyka ruchu** |
| **2** | **T- Doskonalenie podstawowych figur poloneza w parach** | **1** | **Uczeń potrafi ułożyć układ złożony z kilku figur** |  |
| **3** | **T- Doskonalenie poloneza- proste układy taneczne** | **2** |  |  |
| **4** | **Doskonalenie gry w tenisa stołowego, gra pojedyncza** | **2** | **Uczeń potrafi wykonać poszczególne elementy gry.** | **Uczeń zna zasady gry w tenisa stołowego** |
| **5** | **Doskonalenie gry w tenisa stołowego, gra parami** | **2** |  |  |
| **6** | **Doskonalenie gry w tenisa ziemnego** | **2** |  | **Uczeń zna przepisy gry w tenisa ziemnego** |
| **7** | **Aerobic- doskonalenie układów** | **2** | **Uczeń ułoży i zaprezentuje swój układ ćwiczeń** | **Uczeń rozumie jaki jest wpływ ćwiczeń na jego samopoczucie** |
| **8** | **Doskonalenie gry w unihokeja** | **3** | **Uczeń pełni rolę sędziego.** | **Uczeń zna przepisy gry w unihokeja** |

**Edukacja zdrowotna 10 godz**

Dojrzewanie a sprawność fizyczna- zmiany zachodzące w organizmie.

Prawidłowa dieta a ćwiczenia siłowe. Niedozwolone środki zwiększające masę mięśniową.

Skutki zdrowotne, emocjonalne i społeczne otyłości.

Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.

Poznanie sposobów relaksacji i odnowy biologicznej.

Współuczestnictwo i współpraca ludzi na rzecz zdrowia.

Aktywność fizyczna w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.

Dzienne zalecenia żywieniowe dla młodzieży. Zasady zdrowego żywienia.

Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

Ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.