

Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Świebodzicach

Plan wynikowy

Przedmiot: Wychowanie fizyczne - klasy I liceum czteroletniego

Opracowanie: Marek Orłowski, Wiesław Iwanio

Dział programowy: Lekkoatletyka

Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe
1	2	3	4
		uczeń:	uczeń:
Zapoznanie z regulaminem obiektów sportowych. Omówienie planu pracy i zasad oceniania.	<u>1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Zna zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego Zna wymagania programowe i kryteria oceny 	
Kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych. Zapoznanie z możliwościami ruchowymi uczniów – rozruch biegowy w terenie.	<u>1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Podjmie próbę oceny postawy ciała współwiczającego Dokona pomiaru tętna przed wysiłkiem i po wysiłku. 	<ul style="list-style-type: none"> Dokona oceny postawy ciała współwiczającego Oceni stopień wytrenowania organizmu na podstawie pomiaru tętna
Ćwiczenia doskonalące technikę biegu.	<u>1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Wykona ćwiczenia NN i RR z niewielkimi błędami. 	<ul style="list-style-type: none"> Wykona poprawnie ćwiczenia NN i RR
Przekazywanie pałeczki sztafetowej	<u>2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Zaproponuje ćwiczenia rozgrzewające organizm Wykona w dowolnym tempie przekazanie pałeczki w sztafecie. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaproponuje i przeprowadzi ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Wykona poprawnie w biegu zmianę pałeczki w sztafecie

Elementy biegu płotkarskiego, praca NN zakrocznej i atakującej.	<u>2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Wykona poprawnie ćwiczenia w marszu polecane przez nauczyciela Wymieni konkurencje lekkoatletyczne z przeszkodami. 	<ul style="list-style-type: none"> Wykona bezbłędnie ćwiczenia na płotkach. Zaproponuje ćwiczenia rozgrzewające organizm do biegu przez płotki
Koordinacja pracy NN i RR w skoku w dal techniką naturalną.	<u>2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Wykona skok w dal z małymi błędami technicznymi Odmierzy rozbieg do skoku w dal. 	<ul style="list-style-type: none"> Wykona poprawnie skok w dal techniką naturalną Uzasadni konieczność rozmierzenia rozbiegu
Pchnięcie kulą – poznajemy zasób ćwiczeń do nauki.	<u>3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Zaproponuje ćwiczenia rozgrzewające górne 	<ul style="list-style-type: none"> Zaproponuje i przeprowadzi

		<ul style="list-style-type: none"> partie mięśniowe Wykona pchnięcie kulą z miejsca 	<ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia rozgrzewające obręcz barkową Wykona pchnięcie kuli z małymi błędami technicznymi, wybraną przez siebie techniką.
Wyłaniamy mistrzów grupy w konkurencjach: bieg na 60 m, skok w dal,	<u>2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Pomaga w organizacji zawodów i uczestniczy w nich. Porównuje uzyskane rezultaty z wynikami współwiczających 	<ul style="list-style-type: none"> Dokona samooceny Osiąga zadowalające rezultaty
Skok wzwyż – techniką flop- poznajemy zasób ćwiczeń przygotowujących do skoku.	<u>2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Zaproponuje ćwiczenia rozgrzewające przed skokami Wykona skok poprawnie technicznie na małej wysokości poprzeczki 	<ul style="list-style-type: none"> Wykona poprawnie technicznie skok na wysokości odpowiedniej do swoich możliwości fizycznych

Plan wynikowy c.d.- gimnastyka /klasy I

1	2	3	4
Nauka przyjmowania prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń	1	<ul style="list-style-type: none"> Przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń 	<ul style="list-style-type: none"> Dobierze i wykona trzy dowolne przewroty, rozpocznie od pozycji wyjściowej i zakończy pozycją końcową.
Nauka przewrotu w przód do rozkroku	1	<ul style="list-style-type: none"> Prawidłowo wykona przewrót w przód 	<ul style="list-style-type: none"> wykona bezbłędnie przewrót w przód do rozkroku wymieni trzy konkurencje gimnastyczne (na lub z przyrządami)
Nauka przewrotu w tył do nóg prostych.	1	<ul style="list-style-type: none"> prawidłowo wykona przewrót w tył 	<ul style="list-style-type: none"> wykona bezbłędnie przewrót w tył do nóg prostych.
Układ ćwiczeń wolnych	2	<ul style="list-style-type: none"> rozpocznie układ pozycją wyjściową, i zakończy -kończącą układ ćwiczeń wykona z małymi błędami, 	<ul style="list-style-type: none"> układ ćwiczeń wykona całkowicie prawidłowo, zaproponuje inny układ ćwiczeń.
Stanie na rękach przy drabinach –nauka	1	<ul style="list-style-type: none"> stanie na rękach z asekuracją współwiczającego, 	<ul style="list-style-type: none"> stanie na rękach bez asekuracji.
Stanie na głowie –nauka	1	<ul style="list-style-type: none"> stanie na głowie z pomocą współwiczającego 	<ul style="list-style-type: none"> stanie na głowie bez asekuracji
Ćwiczenia oswajające z	1	<ul style="list-style-type: none"> wykona wszystkie 	<ul style="list-style-type: none"> wejdzie, wskoczy na

drażkiem gimnastycznym		podstawowe ćwiczenia w zwisie na drążku.	drażek do podporu - bez pomocy.
Wymyk i odmyk na drążku gimnastycznym	2	<ul style="list-style-type: none"> • wykona ćwiczenia przy pomocy nauczyciela lub z małymi błędami technicznymi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykona ćwiczenia bezbłędnie, bez pomocy nauczyciela.
Kształtujemy estetykę i elegancję ruchu przy muzyce.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Dostosowuje tempo ćwiczeń do podkładu muzycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Sam dobiera ćwiczenia do podkładu muzycznego.
Aerobik – ćwiczenia przy muzyce.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Odtwarza ruchy NN i RR pokazywane przez nauczyciela • Akcentuje początek i koniec ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi sam dobrać ćwiczenia do tempa muzyki.

Plan wynikowy c.d. – koszykówka -klasy I

1	2	3	4
Podstawowe zasady poruszania się po boisku w czasie gry.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Porusza się po boisku różnymi sposobami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porusza się różnymi sposobami w czasie gry.
Kozłowanie piłki prawa i lewą ręką w miejscu, w marszu, w biegu.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Wykona kozłowanie piłki ręką prawą i lewą w biegu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykona prawidłowo kozłowanie piłki ze zmianą ręki w biegu.
<ul style="list-style-type: none"> • Podania i chwyt piłki: górne, • Oburącz i jednorącz, • podanie piłki kozłem 	2	<ul style="list-style-type: none"> • Wykona podstawowe podania i chwyt 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona prawidłowo poznane podania i chwyt w czasie gry.
Rzut z biegu, rzut z biegu po podaniu – nauka.	3	<ul style="list-style-type: none"> • zwraca uwagę na prawidłową koordynację w czasie wykonywania ćwiczeń • wykona prawidłowo dwutakt 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona celny rzut do kosza
Uczymy się rzutów do kosza jednorącz.	2	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśni, co to jest rzut z dystansu i rzut osobisty. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona rzut jednorącz do kosza z miejsca
Zwody bez piłki i z piłką.	3	<ul style="list-style-type: none"> • wykona najprostsze zwody uwalniając się od obrońcy • zna wszystkie rodzaje zwodów z piłką, wykonuje je z błędami 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona prawidłowo zwody z piłką
Nauka pivotów – obrotów z piłką	2	<ul style="list-style-type: none"> • wykona pivot w marszu w prawą i w lewą. 	<ul style="list-style-type: none"> • wykona pivot w biegu w prawą i w lewą stronę.
Rozegranie piłki we fragmentach gry: 1:1, 2:1, 3:1,	3	<ul style="list-style-type: none"> • zna przepisy gry dotyczące obrony i ataku • wykona polecane warianty rozegrania piłki. 	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas gry • stosuje poznane warianty w czasie gry.

Gra w obronie: krycie „każdy swego „	2	<ul style="list-style-type: none"> wytłumaczy na czym polega krycie „każdy swego”. 	<ul style="list-style-type: none"> stosuje zasady krycia „każdy swego” w czasie gry.
Ocena umiejętności technicznych – dwutakt, rzut jednorącz, podania i chwyt.	2	<ul style="list-style-type: none"> oceni obiektywnie swoje umiejętności i wiadomości. 	<ul style="list-style-type: none"> zauważa błędy współwiczającego i potrafi je skorygować.

Plan wynikowy c.d. – siatkówka - klasy I

1	2	3	4
Poruszanie się po boisku: zatrzymania, wysoki, kroki, postawa siatkarska.	2	<ul style="list-style-type: none"> wykona poprawnie krok podwójny, zatrzymanie i wypad przyjmuje prawidłową postawę siatkarską. 	<ul style="list-style-type: none"> łączy prawidłowe poruszanie się po boisku z przyjmowaniem postawy siatkarskiej.
Nauka przyjęcia z podaniem sposobem obręcz górnym	2	<ul style="list-style-type: none"> odbija prawidłowo piłkę z miejsca 	<ul style="list-style-type: none"> odbija prawidłowo piłkę z współpartnerem
Nauka przyjęcia z podaniem sposobem obręcz dolnym.	2	<ul style="list-style-type: none"> odbija prawidłowo piłkę z miejsca 	<ul style="list-style-type: none"> odbija prawidłowo piłkę po dośściu i dobiegu.
Nauka zagrywki dolnej i tenisowej.	3	<ul style="list-style-type: none"> wykona poprawnie zagrywkę dolną. 	<ul style="list-style-type: none"> wykona poprawnie zagrywkę dolną i tenisową.
Nauka nabiegu, naskoku i wyskoku - do ataku.	2	<ul style="list-style-type: none"> wykona prawidłowo nabieg, naskok oraz wyskok do ataku. 	<ul style="list-style-type: none"> skoordynuje prawidłowo wyskok z nadlatującą piłką.
Zapoznanie z przepisami gry w siatkówkę.	1	<ul style="list-style-type: none"> zna podstawowe przepisy gry, 	<ul style="list-style-type: none"> przestrzega przepisów gry i stosuje umiejętności techniczne w grze szkolnej.
Doskonalenia elementów techniki w małych grach – deble i trójki.	3	<ul style="list-style-type: none"> potrafi rozegrać piłkę w trzech odbiciach. 	<ul style="list-style-type: none"> wykorzystuje skutecznie umiejętności techniczne w grze w celu zdobycia punktów pomaga w organizacji i sędziowaniu.