

PLAN WYNIKOWY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII

LEKKOATLETYKA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Lekcja organizacyjna: zasady BHP oraz przedmiotowego systemu oceniania.	Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji wychowania fizycznego.	Przestrzega zasad BHP na lekcji w-f i zna podstawowe zasady oceniania.
1	Zaprawa ogólnorozwojowa z akcentem szybkości.	Wykonuje start z różnych pozycji wyjściowych po uprzedniej demonstracji. Potrafi zmierzyć tętno techniką palpacyjną.	Samodzielnie wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Wie jakie jest dla niego maksymalne tętno wysiłkowe.
2	Kształtowanie sprawności ogólnej.		
3	Gry i zabawy lekkoatletyczne.		
4	Doskonalenie startu wysokiego.	Wykonanie startu wysokiego i niskiego po korekcje nauczyciela start niski z małymi błędami technicznymi.	Bezbłędnie wykona start wysoki o niski. Zna komendy do startu start poprawny technicznie.
5	Doskonalenie startu niskiego.		
6	Bieg na dystansie 60m.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Przebiegnie dystans w szybkim tempie.
7	Bieg na dystansie 100m. Pomiar i ocena wyników.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Przebiegnie dystans w szybkim tempie. Potrafi dokonać samooceny własnego wyniku.
8			
9	Bieg rozstawny z przekazywaniem pałeczki sztafetowej.	Potrafi przekazać pałeczkę i przebiec dystans.	Opanował prawidłowo technikę zmiany pałeczki sztafetowej i przebiegł dystans.
10	Kształtowanie wytrzymałości podczas biegów długich.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Potrafi rozłożyć siły i przebiec dystans w szybkim tempie.
11			
12	Bieg wytrzymałościowy – od 600m dz. do 1000m chł..	Wykona z niewielkimi błędami pchnięcie i rzut na bliską odległość.	Wykona prawidłowo technicznie pchnięcie i rzut, na dużą odległość.
13	Technika pchnięcia kulą 4 kg z doślizgu.		
14	Pchnięcie kulą 4 kg na odległość.		
15			
16	Doskonalenie techniki rzutu oszczepem.	Technika skoku wymaga korekty. Skok wykonany na bliską odległość	Wykona prawidłowy technicznie skok, na dużą odległość.
17	Doskonalenie techniki skoku w dal - rozbieg, odbicie i lądowanie.		
18	Skok w dal z pełnego rozbiegu techniką naturalną.		
19			
20	Skok wzwyż techniką nożycową.	Technika skoku wymaga korekty.	Wykona prawidłowy technicznie skok.
21	Marszobiegi i biegi przełajowe, wykorzystanie terenu naturalnego.	Pokona dystans w wolnym tempie.	Marszobieg w większości jest pokonany w biegu i w szybkim tempie.
22			
23	Współpraca w grupie podczas biegów na orientację.	Potrafi korzystać z mapy terenu.	Zna sportowe odmiany biegu na orientację.
24			

PIŁKA NOŻNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu gry w piłkę nożną.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
3	Doskonalenie podań i przyjęć piłki wewnętrzną częścią stopy.	Potrafi prawidłowo ułożyć stopę i przyjąć postawę do przyjęcia piłki i podania.	Potrafi ułożyć stopę, przyjąć postawę do przyjęcia piłki i prawidłowo podać.
4	Doskonalenie prowadzenia piłki ze strzałem na bramkę.	Wykonuje strzał do bramki po prowadzeniu piłki z małą siłą.	Wykonuje precyzyjnie strzał do bramki po prowadzeniu piłki, z dużą siłą.
5	Doskonalenie strzału na bramkę prostym podbiciem.	Wykonuje strzał do bramki z różnych odległości z małą siłą.	Wykonuje precyzyjnie strzał do bramki z różnych odległości, z dużą siłą.
6 7	Doskonalenie zwodu pojedynczego z piłką i bez piłki.	Wykonuje zwód z piłką i bez piłki z małymi błędami.	Wykonuje prawidłowo zwód z piłką i bez piłki.
8	Taktyka gry, obrona „każdy swego”, przyjmowanie pozycji na boisku.	Zna podstawowe zasady, które charakteryzują grę w ataku i w obronie, zna zasady krycia indywidualnego.	Zna zasady, które charakteryzują grę w ataku i w obronie, zasady krycia indywidualnego, ocenić własną technikę, wskazać błędy i sposoby ich eliminowania.
9	Taktyka gry, atak szybki z wykorzystaniem poznanych elementów gry.		
10	Doskonalenie podstawowych zasad przy stałych fragmentach gry.		
11 12 13 14	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Potrafi wykorzystać poznane elementy w grze.	Skutecznie wykorzystuje swoje umiejętności w grze zespołowej.

KOSZYKÓWKA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu gry w koszykówkę.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
2	Doskonalenie postawy koszykarskiej.	Przyjmuje postawę koszykarską i prawidłowo porusza się po boisku wykorzystując starty, zatrzymania, zmiany kierunku biegu.	Bezbłędnie przyjmuje postawę koszykarską i skutecznie porusza się po boisku wykorzystując starty, zatrzymania, zmiany kierunku biegu.
3	Doskonalenie podań i chwytów oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu, w biegu, po kozłowaniu.	Wykonuje podania i chwyt z niewielkimi błędami.	Potrafi dokładnie wykonać technicznie podania i chwyt w różnych sytuacjach.

4	Doskonalenie kozłowania w miejscu, w biegu, bez kontroli wzrokowej.	Wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką z małymi błędami w miejscu, w biegu, bez kontroli wzrokowej.	Dokładnie wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, w biegu, bez kontroli wzrokowej.
5	Doskonalenie techniki rzutu do kosza jednorącz z miejsca, z różnych pozycji.	Wykona rzut celny z różnych pozycji z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie rzut celny z różnych pozycji.
6	Doskonalenie zatrzymania na jedno i dwa tempa zakończone rzutem do kosza.	Wykonuje zatrzymanie na jedno i dwa tempa z niewielkimi błędami.	Dokładnie wykonuje zatrzymanie na jedno i dwa tempa.
7 8	Doskonalenie rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony.	Z niewielkimi błędami wykonuje rzut do kosza z biegu po kozłowaniu i po podaniu., z prawej i lewej strony.	Prawidłowo wykonuje rzut do kosza z biegu po kozłowaniu i po podaniu., z prawej i lewej strony.
9	Nauka obrony strefowej.	Potrafi pokryć przeciwnika i poruszać się w obronie.	Potrafi pokryć przeciwnika i stworzyć sytuację korzystną dla zespołu.
10	Nauka ataku szybkiego zorganizowanego.	Wykona atak szybki przyczyniając się do zdobycia punktów dla zespołu z niewielkimi błędami.	Prawidłowo wykona atak szybki zdobywając lub przyczyniając się do zdobycia punktów dla zespołu.
11 12 13 14	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Poprawnie stosuje elementy techniczne w grze, potrafi ocenić własną technikę, wskazać błędy i sposoby ich eliminowania.	Poprawnie stosuje elementy techniczne w grze, potrafi ocenić własną technikę, wskazać błędy i sposoby ich eliminowania, pomagać współwiczającym w dokonywaniu najlepszych rozwiązań.

PIŁKA RĘCZNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu techniki gry w piłkę ręczną.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
3	Doskonalenie chwytów i podań piłki, w miejscu i w biegu.	Wykona poprawnie chwyt piłki i celnie poda do współwiczającego.	Wykona poprawnie chwyt piłki i celnie poda do współwiczającego w miejscu i w biegu.
4	Doskonalenie kozłowania bez kontroli wzrokowej.	Wykona kozłowanie prawą i lewą ręką w marszu i w biegu.	Wykona kozłowanie prawą i lewą ręką bez kontroli wzrokowej.
5 6	Doskonalenie rzutu z biegu i po zatrzymaniu.	Wykonuje rzuty z dopuszczalnymi błędami.	Prawidłowo wykonuje rzuty do bramki w różnych kierunkach i pozycjach.
7	Doskonalenie rzutu z wysoku.		
8	Doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki.	Wykona zwód przed podaniem i rzutem z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie zwód przed podaniem i rzutem.
9	Doskonalenie obrony strefowej.	Zna zasady obrony strefowej i ataku szybkiego.	Potrafi pokryć przeciwnika i stworzyć sytuację korzystną dla zespołu lub zdobywając lub przyczyniając się do zdobycia bramki.
10	Nauka ataku szybkiego.		

11 12 13 14	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Poprawnie wykonuje poznane elementy w grze.	Skutecznie wpływa na grę zespołu, prawidłowo wykonując poznane elementy techniczne gry.
----------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

PIŁKA SIATKOWA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Gry i zabawy pomocne w nauczaniu gry w siatkówkę.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką.	Zna zasady różnych gier i zabaw z piłką i potrafi je przeprowadzić.
2	Doskonalenie postawy siatkarskiej i poruszania się po boisku.	Umie przyjąć postawę siatkarską, poruszać się i ustawić się na boisku.	Umie przyjąć postawę siatkarską i skutecznie poruszać się po boisku. Ustawić się na boisku w odpowiednim miejscu i momencie gry.
3 4	Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.	Potrafi wykonać odbicia z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie odbicia w postawie niskiej i wysokiej.
5	Doskonalenie zagrywki sposobem górnym. Zagrywka tenisowa.	Wykona prawidłowo zagrywkę sposobem górnym z małymi błędami.	Wykona prawidłowo zagrywkę sposobem górnym i kieruje ją w odpowiednie miejsce na polu przeciwnika.
6	Doskonalenie zbitcia piłki.	Wykonuje zbitcie kierując piłkę w dowolne miejsce na boisku.	Poprawnie wykonuje zbitcie kierując piłkę w określone miejsce na boisku.
7	Nauka taktyki ataku i obrony z zastawieniem podwójnym i potrójnym.	Z małymi błędami współpracuje z zawodnikami z zespołu.	Skutecznie współpracuje z zawodnikami z zespołu zdobywając lub przyczyniając się do zdobycia punktu.
8	Rozegranie piłki po przyjęciu na „trzy” odbicia.		
9 10 11 12	Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry, sędziowanie.	Wykonuje z niewielkimi błędami elementy techniczne gry.	Potrafi wykorzystać umiejętności skutecznie dla swojego zespołu.

GIMNASTYKA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Ćwiczenia kształtujące sprawność ogólną.	Potrafi wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne, zna potrzeby ich stosowania.	Wykona w różnych płaszczyznach i postawach ćwiczenia gimnastyczne, zna ich potrzeby stosowania.

3	Doskonalenie przetoczenia i przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.	Wykona z niewielkim i błędami przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.	Wykona prawidłowo technicznie przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.
4	Doskonalenie przewrotu w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.		
5 6 7	Doskonalenie stania na rękach z pomocą przy drabinkach.	Wykona stanie na głowie i stanie na rękach z uniku podpartego i przy drabinkach z asekuracją i z pomocą współwiczającego.	Wykona stanie na głowie i stanie na rękach z uniku podpartego i przy drabinkach z asekuracją i bez pomocy.
8 9 10	Doskonalenie odmyku i wymyku na drążku.	Wykona ćwiczenie z pomocą partnera.	Wykona odmyk do przysiadu zwieszonoego bez pomocy.
11	Doskonalenie przerzutu bokiem z miejsca lub marszu.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach.	Wykona prawidłowo technicznie przerzut bokiem.
12	Doskonalenie skoku rozkrocznego przez kozła.	Wykona skok przez kozła i skrzynię z niewielkimi błędami.	Wykona prawidłowo technicznie skok rozkroczny przez kozła i skok przez skrzynię z wydłużoną fazą lotu.
13 14	Doskonalenie skoku kucznego przez 4 części skrzyni.		
15 16	Doskonalenie prostych układów gimnastycznych – piramidy dwójkowe i trójkowe.	Potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny.	Samodzielnie ułoży i prawidłowo wykona układ gimnastyczny.
17 18 19 20	Ćwiczenia równoważne – układ według inwencji ucznia.	Potrafi wykonać proste ćwiczenia.	Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia ułożone samodzielnie.

GRY I ZABAWY RUCHOWE

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Gry i zabawy rozwijające różne cechy motoryki.	Zna zasady różnych gier i zabaw.	Potrafi przeprowadzić zabawę bieżną, rzutną, itp.
3 4 5 6	Marsz terenowy zimą, gry i zabawy ruchowe na śniegu.	Potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie zimą.	Wie, na czym polegają hartowanie organizmu.

GRY REKREACYJNE – TENIS STOŁOWY

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Doskonalenie posługiwania się rakiетką tenisową.	Poprawnie wykona odbicia z forhendu i bekhendu.	Poprawnie technicznie wykona odbicia i skutecznie stosuje w grze.
2	Doskonalenie odbić bekhendem i forhendem.		
3	Doskonalenie zagrywki bekhendem i forhendem.	Poprawnie wykona zagrywkę.	Wykona zagrywkę z nadaniem rotacji.
4	Doskonalenie umiejętności w grze pojedynczej.	Bierze czynny udział w zajęciach, wykonuje odbicia i zagrywkę z małymi błędami.	Właściwie i skutecznie wykorzystuje elementy techniczne. Zna zasady sędziowania.
5	Doskonalenie umiejętności w grze podwójnej.		
6	Gra właściwa - turniej klasowy.	Bierze czynny udział w zajęciach, wykonuje odbicia i zagrywkę z małymi błędami.	Właściwie i skutecznie wykorzystuje elementy techniczne. Zna zasady sędziowania.
7			
8			

GRY REKREACYJNE – UNIHOKEJ

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Doskonalenie posługiwania się kijem i prowadzenia piłeczki.	Prawidłowo trzyma kij i prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem.	Prawidłowo trzyma kij i prowadzi piłeczkę po prostej i slalomem w szybkim tempie.
2			
3	Doskonalenie strzału na bramkę.	Wykonuje z niewielkiej odległości strzał na bramkę.	Wykonuje strzał na bramkę z różnych odległości.
4	Gra szkolna i właściwa.	Aktywnie uczestniczy w grze.	Stwarza sytuacje korzystne dla swojego zespołu.

EDUKACJA ZDROWOTNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	Zdrowie i jego negatywne czynniki.	Aktywnie uczestniczy w zajęciach.	Aktywnie uczestniczy i zna pojęcia zdrowia i choroby.
2			
3	Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka.	Zna sytuacje prowadzące do stresu.	Zna metody redukowania i radzenia sobie z nadmiernym stresem.
4			

5 6	Sterydy i ich wpływ na zdrowie.	Wie, jaki wpływ na zdrowie mają sterydy.	Potrafi odróżnić suplementy diety od sterydów.
7 8	Choroby cywilizacyjne – anoreksja.	Wie, co to są choroby cywilizacyjne.	Stosuje odpowiedni sposób odżywiania i skutki anoreksji.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2 3 4,5	Testy sprawności fizycznej. Bieg wahadłowy 4x10m, skok w dal z miejsca oraz siady z leżenia.	Przystępuje do testu sprawności fizycznej z niewielkimi błędami.	Prawidłowo i w szybkim tempie wykonuje testy sprawności fizycznej.
1* 2*,3* 4*,5*	Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej wg ISF Zuchory.	Potrafi sam ocenić swoją sprawność fizyczną.	Zna testy sprawności fizycznej do samokontroli i samooceny.
6	Bieg wytrzymałościowy 12' - Test Coopera.	Przebiegnie dystans w wolnym tempie.	Potrafi rozłożyć siły i przebiec dystans w szybkim tempie.

SIŁOWNIA

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1	BHP i dyscypliny związane ze sportem siłowym.	Zna dyscypliny i konkurencje sportowe, w których dominująca jest siła.	Potrafi zorganizować grupę ćwiczebną, przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do poziomu sprawności.
2 3	Metody pracy na siłowni rekreacyjne i sportowe.	Potrafi bezpiecznie wykonać ćwiczenia na siłowni.	Umie ocenić własną sylwetkę w celu zaplanowania i doboru ćwiczeń na siłowni.
4 5	Trening siły ogólnej: kompleksowy trening siły na wszystkie grupy mięśniowe.	Potrafi asekurować i pomóc ćwiczącemu koledze.	Potrafi dobrać i wykonać prawidłowo ćwiczenia na wszystkie grupy mięśniowe.
6	Ogólnorozwojowe ćwiczenia siłowe kształtujące całą sylwetkę metodą obwodową.	Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące całą sylwetkę.	Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia wpływające na rozwój mięśni.
7 8	Ogólnorozwojowe ćwiczenia siłowe kształtujące wybrane partie mięśniowe metodą obwodową-stacyjną.	Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące wybrane partie mięśniowe.	Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia, aby kształtować odpowiednie partie mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową sylwetkę.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nr	TEMATYKA I TREŚĆ ZADANIA	WYMAGANIA PROGRAMOWE	
		PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
1 2	Wypadki na zajęciach ruchowych.	Potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego.	Zna przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych.
3 4	Ochrona i samoochrona.	Wie czym jest ochrona i samoochrona.	Stosuje zasady ochrony i samoochrony.
5 6	Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.	Zna numery alarmowe służb ratunkowych.	Potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.

W/G PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

AUTOR: KRZYSZTOF WARCHOŁ