

WYMAGANIA EDUKACYJNE

PIERWSZA KLASA SPORTOWA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 149

Zgodnie z programem szkolenia sportowego w koszykówce dla

- Oddziałów Sportowych,
- Oddziałów Mistrzostwa Sportowego,
- Szkół Mistrzostwa Sportowego

Zatwierdzony przez Polski Związek Koszykówki i Ministerstwo Oświaty.

Klasy I-II szkoły podstawowej - wiek 7/8 lat (mikro koszykówka). Uczeń wie jak bezpiecznie korzystać z obiektów sportowych oraz jakie zasady obowiązują podczas zajęć ruchowych / BHP/

Uczeń potrafi: -P,,

- P,,formować szereg, dwusereg, rząd, rozsypkę, koło, dwójki, trójki, czwórki
- P,,odliczać do dwóch, trzech, kolejno...
- P,,naśladować i odwzorowywać zadania ruchowe
- P,,rozwiązywać proste problemy dotyczące ustawień
- P,,reagować na sygnał dźwiękowy i wzrokowy
- P,,naśladować ruchy na sygnał dźwiękowy i wzrokowy
- P,,czworakować w przód i tył, bok
- P,,czworakować z zadaniami
- P,,poruszać się w podporze tyłem
- P,,przyjmować prawidłową wyjściową pozycję do ćwiczeń gimnastycznych
- P,,przejść po ławeczce
- P,,ćwiczyć z woreczkami, szarfami, skakankami
- P,,zwisać na drabince przodem, tyłem
- P,,podciągać nogi w zwisie
- P,,wykonywać proste ćwiczenia na ścieżce /czworakowanie, raczkowanie, skoki zajęcze, przetaczanie, kołyski, przewrót w przód/
- P,,startować z różnych pozycji wyjściowych
- P,,biegać w różnym tempie
- P,,wskakiwać i zeskakiwać z różnych przedmiotów
- P,,przeskakiwać różne przybory
- P,,rzucić jednorącz i oburącz
- P,,rzucić do celu ruchomego i nieruchomego
- P,,przyjąć prawidłową postawę koszykarską
- P,,prawidłowo startować z postawy koszykarskiej
- P,,poprawnie biega przodem i tyłem
- P,,zmieniać tempo biegu
- P,,zmienić kierunek biegu przez krok skrzyżny
- P,,zatrzymać się na jedno tempo
- P,,skakać w górę i spaść w miejscu
- P,,toczyć piłkę w różnych kierunkach będąc w różnych pozycjach wyjściowych
- P,,krążyć piłką w miejscu wokół różnych części ciała
- P,,krążyć piłką będąc w ruchu w obu kierunkach i obiema rękami
- P,,podrzucić piłkę jednorącz i oburącz w miejscu i wykonywać dodatkowe ćwiczenia /klaskanie obroty przysiady/
- P,,podrzucić piłkę w ruchu jednorącz i oburącz
- P,,przechwytywać piłkę w różnych pozycjach wyjściowych w miejscu
- P,,wykonywać różne ćwiczenia z piłkami zręcznościowe o różnym ciężarze i wielkości
- P,,samodzielnie demonstrować ćwiczenia operowania piłką

- P,,samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę w ruchu w organizacji strumieniowej z wykorzystaniem ćwiczeń operowania piłką
- P,,kozłować piłkę w miejscu i ruchu prawa oraz lewa ręką z różną częstotliwością i wysokością w formie zabawowej i ścisłej
- p,,samodzielnie potrafi prowadzić fragment lekcji z kozłowaniem piłki w różnych pozycjach wyjściowych
- zna i rozumie na czym polega błąd kozłowania
- P,,kozłować piłkę ze zmiennym tempem, ze zmianą kierunku, ze zmianą ręki kozłującej, bez kontroli wzroku i z dodatkowymi zadaniami
- P,,wykonać zatrzymanie na jedno tempo po podrzuceniu piłki, po jednym koźle, po kilku krokach, w dowolnym miejscu ,w określonym miejscu, na sygnał nauczyciela
- P,,obrót z piłką w miejscu, po zatrzymaniu na jedno tempo, w asyście obrońcy
- zna i rozumie przepis pięciu sekund
- P,,wykonać podanie i chwyt będąc w miejscu w pozycji niskiej, średniej ,w postawie koszykarskiej
- P,,zmienić miejsce zgodnie z zasadą „podaj- idź,,
- P,,w trakcie wykonywania podań i chwytów potrafi wykonać dodatkowe zadania /liczyć, klaskać/
- P,,podanie i chwyt w ruchu w ustawieniu twarzą do siebie w dwójkach w ustawieniu bokiem do siebie a twarzą w kierunku kosza
- zna i rozumie przepis błędu kroków
- P,,przyjąć prawidłową postawę w obronie, reaguje na różne sygnały
- P,,stepować w miejscu, po ruchu dojścia do wyznaczonego miejsca
- P,,wykonać prawidłowy krok odstawno -dostawny
- P,,połączyć stepowanie krok odstawno- dostawny z biegiem przodem, tyłem
- zna przepisy dotyczące pchania, uderzenia, blokowania, nadmiernego użycia łokci
- P,,podać i chwycić piłkę w biegu zmienić miejsce po podaniu, zachować odległość pomiędzy ćwiczącymi
- P,,uwolnić się od obrońcy
- P,,współpracować z kolegami z zespołu
- P,,podjąć decyzję kozłowania -podania
- P,,-respektować przepisy gry w obronie
- P,,podjąć rywalizację sportową
- P,,poradzić sobie z porażką- zwycięstwem