

WYCHOWANIE FIZYCZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Przy ustaleniu oceny śródrocznej/końcoworocznej uwzględnia się przede wszystkim:

1. Przygotowanie ucznia do zajęć – strój i obuwie sportowe.
2. Zaangażowanie ucznia w przebieg lekcji.
3. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
4. Stosunek do partnera i przeciwnika.
5. Stosunek do własnego ciała.
6. Systematyczność **aktywnego udziału** w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. **Indywidualny postęp każdego ucznia.**
8. Aby osiągnąć poziom MISTRZA / 6 uczeń musi spełnić pozostałe poziomy wymagań, adekwatnie - pozostałe poziomy .

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 2 LICEUM

DZIAŁ	POZIOM WYMAGAŃ				
	Z POMOCĄ / 2	PRAWIE POTRAFIĘ / 3	POTRAFIĘ / 4	BEZ PROBLEMU / 5	JESTEM MISTRZEM / 6
PRZYGOTOWA NIE DO ZAJĘĆ	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 6 razy w I półroczu, 6 razy w II	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 5 razy w I półroczu, 5 razy w II	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 4 razy w I półroczu, 4 razy w II	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 3 razy w I półroczu, 3 razy w II	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 1 razy w I półroczu, 1 razy w II
AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH	51% - 60%	61%- 70%	71%- 80%	81% - 90%	91% - 100%
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	Uczeń: - definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) - interpretuje własne wyniki np.:Testu Coopera	Uczeń: - wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej: jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i	Uczeń: - wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem: wszechstronny rozwój sprawności motorycznej, kondycyjnej i	Uczeń: -omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia: systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń: - dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej : określa tygodniową normę aktywności

		<p>zespołowych formach aktywności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> - wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej (potrafi wyliczyć wskaźnik według wzoru, interpretuje własny wynik na podstawie WHO) 	<p>koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha</p> <ul style="list-style-type: none"> - podejmuje działania w celu poprawy wydolności fizycznej na podstawie interpretacji wyników Testu Coopera 		<p>fizycznej dla swojego wieku, dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała</p>
<p>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska m.in. zna normy aktywności fizycznej według WHO, UE - stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej - stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisuje wybrane techniki relaksacyjne - wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb - wykonuje i stosuje w grze: zwód pojedynczy przodem, tyłem, rzut 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej - wykonuje ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne 	<p>Uczeń;</p> <ul style="list-style-type: none"> - diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje) i

	<p>indywidualnych i zespołowych formach aktywności</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokonuje trasę biegu przelajowego marszem - podejmuje próbę skoku w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub z belki - podejmuje próby biegów krótkich, średnich i długich 	<p>fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik - pokonuje trasę biegu przelajowego własnym tempem - z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki - pokonuje trasę biegu krótkiego, średniego, długiego własnym tempem - wykonuje rzuty piłką lekarską przodem, tyłem do kierunku rzutu – 3kg 	<p>do kosza z dwutaktu, podania jednorącz górne, półgórne</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokonuje trasę biegu przelajowego na czas - pokonuje trasę biegu krótkiego, średniego, długiego na czas 		<p>rekomendacji zdrowotnych WHO, UE</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia - wykonuje podstawowe elementy samoobrony
<p>BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem nowoczesnego sprzętu sportowego (wie jak korzystać z danego urządzenia lub 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisuje zasady asekuracji pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej

	<p>przrzędu sportowego, zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego, korzysta z nowoczesnego sprzętu według jego podstawowego przeznaczenia)</p>	<p>(wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych)</p>	<p>niepełnosprawności (zna instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną, niesie pomoc osobom niepełnosprawnym)</p>	<p>drogowego i zasady zachowania się na drodze</p>	<p>pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu EDB)</p>
<p>EDUKACJA ZDROWOTNA</p>	<p>Uczeń: - wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi (zna zasady właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia) - opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia</p>	<p>Uczeń: - wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi (zna zasady właściwego odżywiania, zdrowego stylu życia, zna definicję i klasyfikacje zdrowia)</p>	<p>Uczeń: - wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im - omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych</p>	<p>Uczeń: - wyjaśnia dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia - opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej</p>	<p>Uczeń: - wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia</p>

			- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych (wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania, szanuje wszystkich uczestników rywalizacji sportowej używa kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych (wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania, szanuje wszystkich uczestników rywalizacji sportowej, używa kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa, obiektywnie ocenia pracę sędziów) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - swoim zachowaniem, postawą docenia umiejętności sportowe drużyn przeciwnych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprzeciwia się chuligaństwu na imprezach sportowych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych

