

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 3 LICEUM

DZIAŁ	POZIOM WYMAGAŃ				
	Z POMOCĄ / 2	PRAWIE POTRAFIĘ / 3	POTRAFIĘ / 4	BEZ PROBLEMU / 5	JESTEM MISTRZEM / 6
PRZYGOTOWANIE 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 - wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej - jest świadomy poziomu swoich umiejętności ruchowych w indywidualnych i	Uczeń: - ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie testów/prób sprawnościowych - wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej (potrafi wyliczyć wskaźnik według	Uczeń: - wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem: wszechstronny rozwój sprawności motorycznej, kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha - podejmuje działania w celu poprawy wydolności	Uczeń: - omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia: systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego - poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i	Uczeń: - dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej : określa tygodniową normę aktywności fizycznej dla swojego wieku, dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała

	zespołowych formach aktywności	wzoru, interpretuje własny wynik na podstawie WHO)	fizycznej na podstawie interpretacji wyników Testu Coopera - podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej	wydolności fizycznej	- samodzielnie określa swój rozwój fizyczny na podstawie obliczeń wskaźnika BMI
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	<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 indywidualnych i zespołowych formach aktywności 	<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 fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych - uczestniczy w grach szkolnych, 	<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 do kosza z dwutaktu, podania jednoręcz górne, półgórne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej - wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne - planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu ‘każdy z każdym’ i pucharowego - wykonuje i stosuje w grze 	<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 rekomendacji zdrowotnych WHO, UE

	<p>- pokonuje trasę biegu przelajowego marszem</p> <p>- podejmuje próbę skoku w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub z belki</p> <p>- wymienia zaplecze sportowo – rekreacyjne jako czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej</p> <p>- podejmuje próby biegów krótkich, średnich i długich</p> <p>- ustawi się do bloku w siatkówce</p>	<p>uproszczonych i właściwych jako zawodnik</p> <p>- pokonuje trasę biegu przelajowego własnym tempem</p> <p>- z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki</p> <p>- pokonuje trasę biegu krótkiego, średniego, długiego własnym tempem</p> <p>- wykonuje rzuty piłką lekarską przodem, tyłem do kierunku rzutu – 3kg</p> <p>- opisuje wybraną przez siebie technikę relaksacyjną</p> <p>- rozegra atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej</p> <p>- przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian</p>	<p>- pokonuje trasę biegu przelajowego na czas</p> <p>- pokonuje trasę biegu krótkiego, średniego, długiego w możliwie najkrótszym czasie</p> <p>- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej i form z innych kręgów kulturowych np.: capoeira, frisbee, korfball, itp.</p> <p>- wykonuje wymyk i odmyk na niskim drążku</p> <p>- wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”</p>	<p>obronę „każdy swego”, strefową</p>	<p>- uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia</p> <p>- wykonuje podstawowe elementy samoobrony</p> <p>- wykonuje podstawowe elementy samoobrony</p> <p>- wykonuje i stosuje w grze wystawienie piłki, zabicie piłki, plasowanie, blokowanie</p> <p>- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii</p>
--	--	---	---	--	---

		- pokonuje trasę marszobiegu terenowego zimą			
BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem nowoczesnego sprzętu sportowego (wie jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego, zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego, korzysta z nowoczesnego sprzętu według jego podstawowego przeznaczenia) - wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych (wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych - opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy (analiza warunków, narzędzia i stanowisko pracy, redukcja stresu, itp.) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisuje zasady asekuracji pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością (zna instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną, niesie pomoc osobom niepełnosprawnym) - opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze - potrafi kształtować zdolności kondycyjne i koordynacyjne organizmu w trakcie jazdy na rowerze. 	<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 pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu EDB) - wykonuje podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne

<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 - wymienia korzyści zdrowotne związane z aktywnością fizyczną</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) - wyjaśnia dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych</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 - dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny - wyjaśnia różnicę między sportem profesjonalnym a</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 - prowadzi systematyczne działania zdrowotne połączone z aktywnością fizyczną</p>	<p>Uczeń: - wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia - opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego</p>
-------------------------------	--	--	--	---	--

			sportem dla wszystkich	- wymienia współczesne formy dopingu w sporcie - planuje czas pomiędzy nauką a aktywnym wypoczynkiem	
--	--	--	-------------------------------	---	--

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 - wyjaśnia na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką 	<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
------------------------------	--	---	---	---	--