

## 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 4 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	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI)</li> <li>- interpretuje własne wyniki np.:Testu Coopera</li> <li>- <b>wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej</b></li> <li>- <b>jest świadomy poziomu swoich umiejętności ruchowych w indywidualnych i</b></li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie testów/prób sprawnościowych</b></li> <li>- wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej (potrafi wyliczyć wskaźnik według</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem: wszechstronny rozwój sprawności motorycznej, kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha</li> <li>- podejmuje działania w celu poprawy wydolności</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia: systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</li> <li>- <b>poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i</b></li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>

	<p><b>zespołowych formach aktywności</b>  <b>- dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe</b></p>	<p>wzoru, interpretuje własny wynik na podstawie WHO)  <b>- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej</b>  <b>- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i oceny sprawności fizycznej według wybranej przez siebie próby/testu</b>  <b>- właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi</b></p>	<p>fizycznej na podstawie interpretacji wyników Testu Coopera  <b>- podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej</b>  <b>- dobiera środki i formy treningu indywidualnego lub zespołowego</b>  <b>- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności</b>  <b>- monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą specjalistycznych urządzeń ( aplikacje, palpacyjna metoda pomiaru tętna)</b></p>	<p><b>wydolności fizycznej</b>  <b>- stosuje metody ciągłe, interwałowe i kontrolne kształtowania sprawności fizycznej</b></p>	<p><b>- samodzielnie określa swój rozwój fizyczny na podstawie obliczeń wskaźnika BMI</b></p>
--	---	---	---	--	---

			- <b>umie zakończyć trening we właściwym momencie – zapobiegając określonej kontuzji</b>		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności</li> <li>- pokonuje trasę biegu przelajowego marszem</li> <li>- podejmuje próbę skoku w dal sposobem</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej</li> <li>- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem nowoczesnych form)</li> <li>- uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje wybrane techniki relaksacyjne</li> <li>- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb</li> <li>- wykonuje i stosuje w grze: zwód pojedynczy przodem, tyłem, rzut do kosza z dwutaktu, podania jednoręcz górne, półgórne</li> <li>- pokonuje trasę biegu przelajowego na czas</li> <li>- pokonuje trasę biegu krótkiego, średniego, długiego</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej</li> <li>- wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne</li> <li>- <b>planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu ‘każdy z każdym’ i pucharowego</b></li> <li>- <b>wykonuje i stosuje w grze obronę „każdy swego”, strefową</b></li> <li>- <b>wskazuje zagrożenia związane z</b></li> </ul>	<p>Uczeń;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia</li> </ul>

	<p>naturalnym po odbiciu ze strefy lub z belki</p> <p><b>- wymienia zaplecze sportowo – rekreacyjne jako czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej</b></p> <p><b>- korzysta z aplikacji do oceny własnej dziennej aktywności fizycznej</b></p> <p>- podejmuje próby biegów krótkich, średnich i długich</p> <p><b>- ustawi się do bloku w siatkówce</b></p> <p><b>- wykonuje w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego</b></p> <p><b>-planuje i podejmuje próbę biegu terenowego</b></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><b>- opisuje wybraną przez siebie technikę relaksacyjną</b></p> <p><b>- rozegra atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej</b></p> <p><b>- przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian</b></p>	<p>w możliwie najkrótszym czasie</p> <p><b>- 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.</b></p> <p><b>- wykonuje wymyk i odmyk na niskim drążku</b></p> <p><b>- wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”</b></p> <p><b>-prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych</b></p>	<p><b>komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego</b></p> <p><b>- potrafi zaprojektować ścieżkę zdrowia</b></p>	<p>- wykonuje podstawowe elementy samoobrony</p> <p><b>- wykonuje podstawowe elementy samoobrony</b></p> <p><b>- wykonuje i stosuje w grze wystawienie piłki, zbitcie piłki, plasowanie, blokowanie</b></p> <p><b>- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii</b></p> <p><b>- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego</b></p>
--	--	---	---	--	---

		<b>- pokonuje trasę marszobiegu terenowego zimą</b>			
BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> <li>- <b>wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym</b></li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych (wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych</li> <li>- <b>opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy (analiza warunków, narzędzia i stanowisko pracy, redukcja stresu, itp.)</b></li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zasady asekuracji pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością (zna instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną, niesie pomoc osobom niepełnosprawnym)</li> <li>- <b>opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego</b></li> <li>- <b>stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w</b></li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze</li> <li>- <b>potrafi kształtować zdolności kondycyjne i koordynacyjne organizmu w trakcie jazdy na rowerze.</b></li> <li>- <b>organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno – sportową (festyn, turniej)</b></li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zachować się w sytuacji wypadków ( w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu EDB)</li> <li>- <b>wykonuje podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne</b></li> </ul>

	<p>- wykonuje zadania/ćwiczenia ruchowe dostosowane do indywidualnych możliwości sprawnościowych</p> <p>- stosując zasady samoasekuracji i asekuracji korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela lub współwiczacego</p>		<p>różnych sytuacjach życiowych</p>		
EDUKACJA ZDROWOTNA	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi (zna zasady właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia)</li> <li>- opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia</li> <li>- wymienia korzyści zdrowotne związane z</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi (zna zasady właściwego odżywiania, zdrowego stylu życia, zna definicję i klasyfikacje zdrowia)</li> <li>- wyjaśnia dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im</li> <li>- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia</li> <li>- opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia</li> <li>- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego</li> </ul>

	<p><b>aktywnością fizyczną</b>  <b>- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka</b>  <b>- zna miejsca, instytucje i organizacje, gdzie aktywnie można spędzić czas wolny</b></p>	<p><b>używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych</b>  <b>- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznymi</b>  <b>rodzajem pracy zawodowej</b>  <b>-opisuje zalety rekreacyjno – zdrowotne aktywnego wypoczynku</b></p>	<p>nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych  - dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny  <b>- wyjaśnia różnicę między sportem profesjonalnym a sportem dla wszystkich</b>  <b>- wyjaśnia gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia</b>  <b>- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia</b></p>	<p>projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej  <b>- wymienia współczesne formy doping w sporcie</b>  <b>-planuje czas pomiędzy nauką a aktywnym wypoczynkiem</b>  <b>- wyjaśnia różnicę między sportem profesjonalnym vs sportem dla wszystkich a zdrowiem, omawia problem doping.</b>  <b>- opracowuje indywidualny , jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego</b></p>	<p><b>- dokonuje krytycznej analizy informacji dotyczących zdrowia (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe)</b>  <b>- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych</b>  <b>- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej</b></p>
--	---	--	--	--	--

<p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</p>	<p>Uczeń:  - 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)  - <b>przyjmuje w odpowiedni sposób sukces lub porażkę</b></p>	<p>Uczeń:  - 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)  - <b>omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących</b></p>	<p>Uczeń:  - swoim zachowaniem, postawą docenia umiejętności sportowe drużyn przeciwnych  - <b>wyjaśnia na czym polega konstruktynie przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką</b>  - <b>buduje pozytywny wizerunek siebie w relacjach z innymi osobami</b></p>	<p>Uczeń:  - sprzeciwia się chuligaństwu na imprezach sportowych  - <b>wyjaśnia na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji</b>  - <b>wyjaśnia na czym polega konstruktynie przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenia sobie z krytyką</b></p>	<p>Uczeń:  - pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych  - <b>pełni rolę organizatora zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych, podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe</b>  - <b>wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem poza sportowym</b></p>
------------------------------	--	---	---	---	--