

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 .

KLASA VII

| DZIAŁ | POZIOM WYMAGAŃ | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | Z POMOCĄ | PRAWIE POTRAFIĘ | POTRAFIĘ | BEZ PROBLEMU | JESTEM MISTRZEM |
| PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ | Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 6 razy w semestrze | Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 5 razy w semestrze | Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 4 razy w semestrze | Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 3 razy w semestrze | Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 1 raz w semestrze |
| ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA | Uczeń: -wymienia jeden test lub narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej, -dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała | Uczeń: -podejmuje próbę wykonania testu do pomiaru sprawności fizycznej, - dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny | Uczeń: -wykonuje próbę testu do pomiaru sprawności fizycznej, -dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych | Uczeń: -wykonuje próbę testu do pomiaru sprawności fizycznej, - dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny, obliczając wskaźnik BMI | Uczeń: -wykonuje próbę testu do pomiaru sprawności fizycznej oraz ocenia i interpretuje swój poziom sprawności fizycznej, - dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny |

| | | | | | |
|--------------------|---|---|--|---|---|
| | | | | | obliczając wskaźnik BMI, interpretuje go |
| AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, - podejmuje próbę wykonania zwodu pojedynczego -uczestniczy w grach uproszczonych i szkolnych jako zawodnik, - podejmuje próby wykonania stania na rękach przy drabince z asekuracją, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku , serię przeskoków nad piłkami lekarskimi z odbicia jednonóż, | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej, - wykonuje zwód pojedynczy, podejmuje próbę wykonania obrony "każdy swego" -uczestniczy w grach uproszczonych i szkolnych jako zawodnik, podejmuje próby pełnienia funkcji sędziego, - wykonuje próbę stania na rękach przy drabinkach z asekuracją, przewrotu w przód i w tył do rozkroku - wykorzystuje urządzenia takie jak | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, - wykonuje obronę "każdy swego", podejmuje próbę wykonania dowolnego ataku w siatkówce, wykonuje rzut na bramkę w wysoku, -uczestniczy w grach uproszczonych i szkolnych jako zawodnik oraz sędzia, - wykonuje próbę stania na rękach przy drabince, wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył z asekuracją - bierze udział w zabawach ruchowych na śniegu, bierze udział | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, - ustawia się w ataku pozycyjnym, rozgrywa atak szybki, -uczestniczy jako zawodnik i sędzia w grach zespołowych właściwych, - samodzielnie wykonuje stanie na rękach przy drabince, poprawnie wykonuje przewrót w przód i w tył - wykonuje start niski oraz biegi średnie i długie na dystansach 600-1000 m, wykonuje rzuty piłką lekarską 3 kg | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych, - ustawia się do bloku w siatkówce oraz wykonuje blok pojedynczy, podwójny -planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i "każdy z każdym" - wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową według własnej inwencji - wykonuje rzut oszczepem z |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|---|--|
| | | Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, itp. do oceny własnej dziennej aktywności fizycznej, prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych | w biegach sztafetowych, biegach krótkich, wykonuje start niski | | miejsca lub krótkiego rozbiegu, pchnięcie kulą techniką szkolną |
| BEZPIECZEŃSTWO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ | Uczeń: -ćwiczy zawsze w stroju sportowym - zachowuje się właściwie w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych | Uczeń: -wykonuje zadania ruchowe dostosowane do indywidualnych możliwości sprawnościowych - powiadamia o zaistniałym wypadku właściwe służby ratownicze | Uczeń: -dba o ład i porządek podczas organizacji zajęć ruchowych - udziela pierwszej pomocy | Uczeń: -dba o merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych -podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku | Uczeń: - zdejmuje do zajęć ruchowych dodatkowe rzeczy osobiste, np. Zegarki, łańcuszki, pierścionki, okulary, itp. - korzysta ze szkolnej apteczki |
| EDUKACJA ZDROWOTNA | Uczeń: -wymienia negatywne czynniki zdrowia, np. stres, przemęczenie, niewłaściwe odżywianie, brak aktywności fizycznej - wymienia zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o | Uczeń: -wymienia metody konstruktywnego redukowania nadmiernego stresu, np. uprawianie lubianej formy aktywności fizycznej, realizacja własnego hobby, stosowanie technik relaksacyjnych | Uczeń: -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej, np. mogą obniżyć poziom sprawności i | Uczeń: -wymienia przyczyny i skutki otyłości, np. przekarmienie, brak aktywności fizycznej, czynniki genetyczne, czynniki farmakologiczne - przyjmuje odpowiednią pozycję ciała do podniesienia | Uczeń: -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania, np. codzienne mycie, (szczególnie miejsc intymnych, noszenie odzieży oddychającej, |

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--|--|
| | różnym ciężarze i różnej wielkości | - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości | wydolności fizycznej, zaburzać koordynację ruchową, prowadzić do nieregularnej pracy serca - zawsze podnosi i przenosi przedmioty przy wyprostowanym kręgosłupie | cięższego przedmiotu | używanie odpowiednich kosmetyków) - ocenia swoją realną siłę do podnoszenia przedmiotów o danym ciężarze |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | Uczeń: -współpracuje w grupie, zastępuje gimnastycznym, drużynie i zespole | Uczeń: -szanuje poglądy i wysiłki innych osób, jest asertywny i empatyczny | Uczeń: -chętnie podejmuje aktywność fizyczną wśród rówieśników, motywuje inne osoby do aktywności fizycznej | Uczeń: -pomaga mniej sprawnym rówieśnikom, chętnie uprawia dowolne formy aktywności fizycznej z osobami niepełnosprawnymi | Uczeń: -zachęca do aktywności rekreacyjno-sportowej, np. swoich rodziców czy osoby starsze ze swojego otoczenia |