

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy I liceum

## Bloki edukacyjne:

- Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.
- Trening zdrowotny.
- Sport całego życia i wypoczynek.
- Bezpieczna aktywności fizyczna i higiena osobista.
- Sport.
- Edukacja zdrowotna.
- Tytuły realizowanych działań: lekka atletyka i atletyka terenowa, piłka nożna, siatkowa, ręczna, koszykowa, gimnastyka podstawowa, TMR, tenis stołowy, unihok, siłownia, pływanie, łyżwiarstwo.

## Formy sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:

- aktywność na lekcji wychowania fizycznego,
- zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego,
- sprawdziany z poszczególnych działów.

## Warunki poprawy wyników:

- uczeń może poprawić ocenę przystępując kolejny raz do danego sprawdzianu do końca danego semestru .

## Standardy wymagań, poziom podstawowy:

### Umiejętności:

- potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych ,
- wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki,
- potrafi opracować i zrealizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb,
- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe,
- potrafi rozłożyć wysiłek podczas ćwiczeń w terenie,
- samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych ,
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności,
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej,
- potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki,
- potrafi zapanować i wykonać prosty układ gimnastyczny,
- wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy(BMI) ,
- wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe,
- wykorzystuje nabyte umiejętności w rekreacji i sporcie ,
- rozpoznaje czynniki pozytywnie wpływające na dobre samopoczucie,
- potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacjach walki, zwycięstwa i porażki,
- potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca regionalnego ,
- poprawnie wykonuje zestaw ćwiczeń na aerobiku,
- dostrzega rekreacyjne walory piłki nożnej,
- potrafi przedstawić samodzielnie zebrane i opracowane materiały dotyczące historii i obecnej sytuacji piłki nożnej,
- podejmuje się zadań adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości.

### Wiadomości:

#### **Regulamin Sali gimnastycznej ,przepisy BHP obowiązujące podczas lekcji, wymagania i kryteria oceniania ,regulamin przejścia ze szkoły na halę .**

- zna zasady bezpiecznego udziału we wszystkich formach aktywności fizycznej,
- omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rozwoju pracy zawodowej
- dostrzega zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wie jakie są korzyści dla zdrowia wynikające z różnych form aktywności fizycznej,
- wyjaśnia na czym polega praca nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji,
- wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów mediów i społeczności lokalnej,

- zna wartość ruchu w terenie oraz korzyści wynikające z aktywności fizycznej,
- wyjaśnia co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi,
- wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia,
- wie jakie są walory rekreacyjne koszykówki i piłki ręcznej,
- umie ocenić stopień ryzyka związanego z niektórymi sportami,
- zna charakterystykę gry w piłkę ręczną i koszykową,
- zna formy rekreacyjne piłki ręcznej i koszykówki,
- zna drużyny piłki ręcznej i koszykówki w regionie, zawodników i ich osiągnięcia,
- wie jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy i masy ciała, zna podstawowy zasób ćwiczeń rozwijający ogólną sprawność organizmu,
- zna zasady prawidłowego żywienia,
- wie jakie mogą być przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się,
- wymienia choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkiem ruchu w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość oraz sposoby zapobiegania im,
- zna czynniki kształtujące zdrowie człowieka,
- wyjaśnia jaki jest związek między zdrowiem a środowiskiem,
- zna zasady bezpiecznego korzystania z lodowiska i basenu,
- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem,
- zna rekreacyjne formy siatkówki,
- wie jakie są rekreacyjne walory siatkówki,
- zna zespoły siatkarskie w regionie, zawodników i ich osiągnięcia,
- zna znaczenie tańców regionalnych dla kultury człowieka regionu i narodu,
- zna zasady kulturalnego zachowania się podczas tańców,
- zna przepisy gry w piłkę nożną,
- zna przykładowe zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem elementów piłki nożnej,
- zna regionalne drużyny piłkarskie i ich wyniki, drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentację kraju, zawodników oraz historyczne dokonania polskich piłkarzy i aktualne osiągnięcia,
- zna konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów,
- zna zasady bezpiecznego i sprawnego organizowania imprez sportowych,
- wie jakie są zasady pracy z wykorzystaniem metody projektów i planowania,
- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, dba o swoje ciało i zdrowie,
- rozumie jakie szkody dla zdrowia własnego i otoczenia ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu,
- stosuje zasady czystej gry,
- współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, pomaga słabszym,
- zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- właściwie zachowuje się w czasie pełnienia roli zawodnika i kibica, stosuje zasadę fair-play,
- dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym, podejmuje właściwe
- decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia,
- stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń,
- stosuje zasady czystej gry i niewykorzystywania przewagi losowej,
- wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez sportowo- rekreacyjnych,
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkoły.

#### Postawa:

- przestrzega podstawowych nawyków higienicznych,
- wskazują mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej,
- aktywnie uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej,
- z dużym zaangażowaniem i rzetelnością wykonuje powierzone zadania,
- jest wytrwały w dążeniu do celu,
- przestrzega zasady uczciwej i sportowej realizacji
- jest rzetelny i uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich,
- potrafi panować nad swoimi emocjami,
- jest konsekwentny w dążeniu do doskonalenia swoich umiejętności,
- posiada umiejętność współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyników,
- przestrzega zasady fair play w czasie gry,
- właściwie zachowuje się w sytuacji bezpośredniej w konfrontacji z przeciwnikiem,
- akceptuje i szanuje odmienność innych,

- podporządkuje się decyzjom kapitana zespołu ,
- właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowo rekreacyjnych,
- przyjmując odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu, prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia,
- wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem,
- podporządkowuje się poleceniom nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwiczającym ,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych ,
- prowadzi aktywny tryb życia,
- dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia ,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie zachować się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu,
- ponosi odpowiedzialność za partnera,
- współpracuje w grupie, potrafi podporządkować się określonym regułom działania w zespole ,
- jest ambitny w dążeniu do celu,
- dostosowuje swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń,
- właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych,
- jest kulturalnym kibicem,
- wypełnia przydzielone funkcje w czasie pracy w zespole.

### **Standardy wymagań, poziom rozszerzony:**

#### Umiejętności:

- potrafi dokonać samooceny i kontroli umiejętności ruchowych za pomocą wybranego testu sprawności, interpretuje uzyskane wyniki,
- samodzielnie przygotowuje zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności,
- potrafi samodzielnie dobrać i zademonstrować ćwiczenia doskonalące umiejętności techniczne w poszczególnych dyscyplinach lekkoatletycznych,
- wykorzystuje poznane elementy techniki biegów, wskoków wrzutów w rywalizacji sportowej,
- potrafi dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących określone umiejętności techniczne w piłce koszykowej, ręcznej, siatkowej, nożnej,
- samodzielnie opracowuje i demonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących, wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni i korygujące postawę,
- potrafi opracować prawidłową dietę w zależności od BMI,
- potrafi rozpoznać, zdefiniować i zneutralizować czynniki, zachowania i sytuacje zagrażające zdrowiu,
- umie optymistycznie oceniać rzeczywistość,
- potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny,
- potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego,
- umie samodzielnie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń do muzyki,
- potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach w szkole i w środowisku,
- pełni rolę lidera, potrafi dokonać podziału funkcji w zespole,
- uczestniczy w zawodach sportowych-potrafi opanować stres sportowy.

#### Wiadomości:

- wie jaki jest związek wysiłku fizycznego z rozwojem i funkcjonowaniem organizmu,
- wie jak można kształtować sprawność motoryczną z wykorzystaniem warunków naturalnych terenu,
- wie jak wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu,
- zna i przestrzega zasad prozdrowotnego stylu życia,
- wie jakie są warunki bezpiecznego zorganizowania ,miejsca do ćwiczeń lekkoatletycznych,
- zna rekreacyjne i zdrowotne walory lekkiej atletyki,
- wie jakie jest znaczenie techniki dla dalszego doskonalenia i rozwoju sportowego

- zna przepisy i zasady wybranych form rekreacyjnych koszykówki, piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki siatkowej i plażowej,
- zna właściwe sposoby kontroli i utrzymania prawidłowej wagi
- zna przyczyny i skutki chorób związanych z zaburzeniami odżywiania się (anoreksja, bulimia)
- zna klasyfikację ćwiczeń gimnastycznych,
- zna walory sportowo-rekreacyjne i turystyczne najbliższej okolicy i potrafi je wykorzystać dla sportów i rekreacji,
- zna różnorodne przykłady rekreacyjnych form ćwiczeń przy muzyce,
- zna reguły i sposoby organizowania i przeprowadzania zawodów klasowych,
- zna przepisy organizowania i sędziowania wybranych dyscyplin sportowych umożliwiającym pełnienie roli organizatora i sędziego.

#### Postawa:

- rozumie związek aktywności fizycznej z ogólnym stanem zdrowotnym organizmu,
- potrafi zaplanować własny rozwój,
- dostrzega konieczność pracy nad swoim charakterem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych,
- samodzielnie i świadomie dba o rozwój swojej sprawności,
- dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień,
- porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku,
- stara się stosować zasady olimpizmu w sporcie i życiu codziennym,
- odczuwa radość z rywalizacji sportowej,
- rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem treningowym a osiągnięciami w sporcie
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę i poza szkołą,
- rozumie na czym polegają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej
- kreuje zachowania prozdrowotne,
- dostrzega i rozumie wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na podstawie wobec własnego organizmu,
- właściwie ocenia własne możliwości, podejmuje wysiłek adekwatnie do posiadanych umiejętności,
- dostrzega celowość i konieczność prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, dbanie o zdrowie swoje i swoich bliskich,
- rozumie, że aktywność fizyczna jest źródłem dobrego samopoczucia,
- wykorzystuje różnorodne formy rekreacji jako sposób wzmocnienia więzi rodzinnych,
- jest inicjatorem różnorodnych form wypoczynku czynnego dla rodziny i rówieśników,
- dostrzega pozytywne strony w sytuacjach trudnych,
- opracowuje strategię współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyniku,
- przez negocjacje broni własnego zdania,
- dostrzega piękno ruchu i muzyki,
- konfrontuje własną ocenę z oceną rówieśników i nauczyciela
- negatywnie ocenia destrukcyjne zachowanie się niektórych kibiców sportowych,
- odróżnia postawę kibica od chuligana,
- dąży do podnoszenia swojej aktywności fizycznej,
- wykorzystuje czas wolny na różnorodne formy sportu, turystyki i rekreacji,
- jest kreatywny w doborze i organizacji czynnego wypoczynku.