

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy II 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.

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 poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość i orientację z wykorzystaniem sprzętu na siłowni,
- potrafi się przeciwstawić presji otoczenia, zachowuje się asertywnie,
- opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb,
- potrafi dobrać i wykonać poprawnie ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku,
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności,
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej,
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej,
- potrafi podejmować decyzję i współpracować w zespole,
- potrafi zorganizować turniej szkolny,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze,
- wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo- wzrostowy BMI,
- potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania,
- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia,
- wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych,
- wykorzystuje opanowane umiejętności ruchowe w praktycznym działaniu w sporcie i rekreacji,
- wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym,
- potrafi wykonać układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego,
- umie wykonać swobodne improwizację ruchowe inspirowane muzyką, wyraża uczucia w ruchu
- zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne,
- wyjaśnia gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie,
- współpracuje w zespole w czasie wykonywania zaplanowanych elementów taktyki gry,
- wykorzystuje w praktycznym działaniu umiejętności techniczne z poszczególnych dyscyplin sportowych,
- potrafi zachować się w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi i chorymi.

Wiadomości:

- **Regulamin Sali gimnastycznej ,przepisy BHP obowiązujące podczas lekcji, wymagania i kryteria oceniania ,regulamin przejścia ze szkoły na halę .**
- zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych
- wie jakie są sposoby kontroli, kształtowania i samooceny sprawności fizycznej, zna próby sprawności wybranego testu,

- wie jakie są szkodliwe skutki używania sterydów i środków dopingujących dla zwiększenia masy mięśniowej,
- potrafi wskazać miejsca i obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy które można wykorzystać do ćwiczeń fizycznych(ścieżki zdrowia, tereny sportowe, siłownie itp.),
- zna przepisy gier właściwych i różnych odmian rekreacyjnych piłki koszykowej, ręcznej, siatkowej, nożnej,
- wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- zna zespoły piłki koszykowej, ręcznej i nożnej w kraju i na świecie,
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłości oraz omawia sposoby zapobiegania im,
- wie jakie znaczenie dla zdrowia mają codzienne ćwiczenia gimnastyczne,
- wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia,
- wyjaśnia dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości,
- wie jakie są sposoby ochrony i dbania o zdrowie we wszystkich okresach życia,
- wyjaśnia jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu,
- wie jakie są systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej,
- zna polską i światową ligę światową, drużyny i ich osiągnięcia w piłce nożnej i siatkowej,
- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych np. żyjących z HIV/AIDS,
- zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych,
- wyjaśnia na czym polegają samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy się poddawać badaniom profilaktycznym w okresie całego życia,
- wyjaśnia co znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta.

Postawa:

- świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników,
- dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich osiągnięcia,
- obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe,
- przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało,
- omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących ,
- podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze swoim zdrowiem,
- świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, podejmuje własne słabości,
- przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym,
- neguje stosowanie środków dopingujących,
- z pełnym zaangażowaniem wypełnia swoje zadania, jest dokładny i rzetelny,
- jest uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich,
- przestrzega zasad fair play w rywalizacji sportowej,
- współpracuje i współdziała ze wszystkimi członkami zespołu,
- podporządkuje się ustaleniu i decyzjom sędziego, kapitana zespołu i trenerom ,
- właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa i porażki, w sytuacjach spornych-kultura dyskusji, kultura kibicowania,
- systematycznie dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny,
- dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera,
- wyjaśnia na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi,
- właściwie dobiera rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy,
- prowadzi prozdrowotny styl życia,
- wykorzystuje dla poprawienia stanu swojego zdrowia, w praktycznym działaniu opanowane umiejętności ruchowe,
- rozumie dlaczego zdrowie jest wartością, wie że trzeba się o nie troszczyć,
- akceptuje odmienność innych,
- ma zrozumienie dla osób chorych psychicznie, właściwie zachowuje się względem chorych,
- dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników,
- podejmuje zadania adekwatne do własnych uzdolnień i możliwości,
- aktywnie dba o swoje zdrowie.

Standardy wymagań, poziom rozszerzony:

Umiejętności:

- uczeń umie zaplanować własny rozwój,
- potrafi opracować i wykonać zestawy ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśniowe,
- wykorzystuje wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników,
- rzetelnie zdiagnozuje samooceny osiągnięć i wyników i wskazuje sposoby możliwości ich poprawy,
- potrafi wskazać reakcję organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od stopnia intensywności,
- wykorzystuje poznane elementy techniki w rywalizacji sportowej z poszczególnych gier zespołowych,
- potrafi zaplanować zadania ruchowe w zależności od potrzeb,
- umie określić wskazania i przeciwwskazania dotyczące stylu życia w tym aktywności fizycznej i odżywiania, w zależności od BMI osoby,
- potrafi zaplanować zadania ruchowe w zależności od potrzeb,
- potrafi opracować i wykonać zestawy ćwiczeń relaksacyjnych,
- potrafi racjonalnie gospodarować wolnym czasem,
- planuje swój czas pracy i wypoczynku,
- współtworzy środowisko sprzyjające zdrowiu.

Wiadomości:

- zna i wykorzystuje sposoby odmowy i sprzeciwu wobec presji używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia,
- wykorzystuje miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy do ćwiczeń fizycznych i rekreacji,
- zna zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i sprzętu w konkurencjach lekkoatletycznych i na siłowni,
- potrafi wykorzystać w praktyce pełniąc rolę sędziego i organizatora, przepisy gry i zasady organizacji rozgrywek z różnych gier zespołowych,
- wie jakie jest znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i urody,
- wie, na czym polega relaksacyjna i terapeutyczna rola muzyki tańca,
- zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej i sportu w życiu człowieka.

Postawa:

- systematycznie doskonalili swoje umiejętności samooceny i samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i umiejętności ruchowych. Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze zdrowiem swoim i najbliższych,
- rozumie, że sukcesem jest pokonanie własnych słabości,
- jest rzetelnym oraz uczciwym zawodnikiem i sędzią,
- panuje nad emocjami, potrafi je przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi,
- w konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki,
- kreuje zachowania prozdrowotne,
- jest wytrwały i konsekwentny w podejmowanych działaniach na rzecz zdrowia i harmonijnego rozwoju fizycznego własnego i innych,
- jest świadomy sensu dbania o zdrowie swoje i swoich najbliższych,
- jest zainteresowany siatkówką na bieżąco, śledzi wydarzenia sportowe w tej dziedzinie,
- stale rozwija swoje umiejętności rytmiczno-taneczne, wykorzystuje taniec i ruch z muzyką jako formę odpoczynku, relaksu i rekreacji,
- wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i umiejętności w celu zachowania zdrowia swojego i swoich bliskich,
- aktywnie dba o swoje zdrowie, jest aktywnym pacjentem, rozumie znaczenie badań profilaktycznych i okresowych.