

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy III 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, szachy.

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:

- uczeń potrafi bezpiecznie zachować się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- stosuje testy analityczne i syntetyczne oceniające sprawność fizyczną, opracowuje zestawy ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne,
- potrafi wykorzystać ćwiczenia rekreacyjne do wypoczynku,
- potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania,
- potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania w grach zespołowych,
- potrafi wykonać poznane elementy techniki różnych dyscyplin sportowych i zastosować je w grze,
- potrafi wykonać poznane elementy z gimnastyki podstawowej i lekkiej atletyki,
- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i swoich najbliższych wypoczynku czynnego,
- potrafi wykonać własną kompozycję ruchową do muzyki zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny
- potrafi zatańczyć układ do poloneza,
- potrafi dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych ,
- Zachować się asertywnie, drogą negocjacji przekonać zespół do własnej koncepcji postępowania,
- potrafi wykonać specjalistyczną rozgrzewkę przed zajęciami,
- potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- potrafi dobrać odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy,
- umie pełnić rolę organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych,
- potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej do okresów życia człowieka.

Wiadomości:

Regulamin Sali gimnastycznej ,przepisy BHP obowiązujące podczas lekcji,

wymagania i kryteria oceniania ,regulamin przejścia ze szkoły na halę .

- przepisy wybranych dyscyplin sportowych i potrafi zorganizować zawody sportowe z gier zespołowych
- zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych w roli kibica i zawodnika,
- walory rekreacyjne gier zespołowych,
- zasady bezpieczeństwa i asekuracji w trakcie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych,
- zasady bezpieczeństwa w czasie gier i zabaw
- wie jakie korzyści dla zdrowia płyną z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka
- zna korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.
- Samodzielnie wybiera test sprawności fizycznej, wykonuje próby i interpretuje uzyskane wyniki

- Zna charakterystykę poszczególnych dyscyplin LA
- Zna walory rekreacyjne i zdrowotne LA
- Wie jak dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe
- Zna zdrowotne walory ćwiczeń gimnastycznych
- Wie jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia
- Zna rodzaje aerobiku i przestrzega zasad kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.

Postawa:

- obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe
- dokonuje samooceny osiągniętych wyników i określa możliwości ich poprawy
- współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, pomaga słabszym
- właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w sytuacji zwycięstwa i porażki – czysta gra, kulturalny doping,
- systematycznie dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny,
- 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 szkołę.

Standardy wymagań ,poziom rozszerzony:

Umiejętności:

- potrafi swoim przykładem zachęcić innych do aktywności fizycznej,
- wykorzystuje różnorodne gry z elementami techniki koszykówki i piłki ręcznej w czasie ćwiczeń kształtujących i doskonalących,
- potrafi zaplanować zestaw ćwiczeń relaksacyjnych,
- potrafi samodzielnie zorganizować i przygotować turniej sportowy dla swoich rówieśników z gier zespołowych,
- potrafi dobrać ruch i aktywność fizyczną w zależności zainteresowań i możliwości,
- potrafi używając argumentów i własnego przykładu, przekonać innych do aktywności fizycznej.

Wiadomości:

- zna różnorodne testy sprawności, potrafi zinterpretować uzyskane wyniki,
- zna znaczenie zdrowotne i rekreacyjne gier zespołowych,
- umie wykorzystać predyspozycje w rywalizacji sportowej,
- wie jak opracować i prowadzić zajęcia ruchowe z muzyką dla rówieśników,
- wie jakie mogą być negatywne skutki niewłaściwej stosowanej aktywności fizycznej.

Postawa:

- dokonuje rzetelnej i krytycznej samooceny własnej sprawności, przygotowuje indywidualny plan rozwoju,
- bierze czynny udział w rywalizacji sportowej z wykorzystaniem opanowanych elementów techniki biegów, skoków, rzutów,
- zachęca innych własnym przykładem do aktywności fizycznej,
- samodzielnie wybiera określony rodzaj aktywności w zależności od zainteresowań i potrzeb,
- właściwie ocenia różnorodne zjawiska w sporcie.