

## POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA MŁODZIEŻY - WYMAGANIA EDUKACYJNE

Klasy I–IV liceum

### W zakresie wiedzy.

Uczeń:

zna Test Coopera, zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej, wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory, wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej, wymienia współczesne formy aktywności fizycznej, zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i gier zespołowych, zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych, wie, jak radzić sobie ze stresem, zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku, definiuje pojęcie wskaźnika BMI, wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną.

### W zakresie umiejętności.

Uczeń:

wykonuje Test Coopera, mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku, wykonuje próby sprawnościowe według MTSF, mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI, oblicza wskaźnik DAR, przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory, wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej, stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku, wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plasowanie”, chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo, planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe, wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie, umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego, wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m, wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej, korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp., stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń, umie przygotować rozkład dnia, dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb, umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości, pływa trzema stylami sportowymi i nurkuje na różne głębokości.

### W zakresie kompetencji społecznych.

Uczeń:

aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych, bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych, godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole, kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych, buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia, jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju, kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych, aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych, umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład, potrafi asekurować i udzielać pomocy współwiczającym.

### Wymagania szczegółowe w klasie I liceum

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, sprawność fizyczną (kontrola): siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], skok w dal z miejsca [według MTSF], bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], pomiar siły względnej [według MTSF]: zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone [według MTSF]: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

2) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód do przysiadu podpartego,

b) piłka nożna: uderzenie piłki prostym podbiciem, prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

c) koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu, podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,

d) piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości, podania piłki jednorącz półgórnie,

e) piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym.

f) podania i przyjęcia piłeczki, prowadzenie piłeczki indywidualnie i w zespołach w unihokeju.

3) wiadomości:

a) uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

b) uczeń oblicza wskaźnik BMI.

4) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

a) uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

b) uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

#### **Wymagania szczegółowe w klasie II liceum**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

2) sprawność fizyczną (kontrola): siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], skok w dal z miejsca [według MTSF], bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], pomiar siły względnej [według MTSF]: zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone [według MTSF]: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

3) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w tył do przysiadu podpartego,

b) piłka nożna: uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

c) koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu, podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,

d) piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskokiem, podania jednorącz półgórnie kozłem,

e) piłka siatkowa: wystawienie piłki sposobem górnym, zagrywka sposobem górnym,

f) podania i przyjęcia piłeczki, prowadzenie piłeczki indywidualnie i w zespołach w unihokeju.

4) wiadomości: uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test), uczeń zna techniki relaksacyjne.

5) wiadomości z edukacji zdrowotnej: uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich, wie, co to są badania profilaktyczne.

#### **Wymagania szczegółowe w klasie III liceum**

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola): siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], skok w dal z miejsca [według MTSF], bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], pomiar siły względnej [według MTSF]: zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone [według MTSF]: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka: przerzut bokiem, przewrót w tył do rozkroku,

b) piłka nożna: uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem, prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

c) koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem, podania piłki jednorącz w parach,

d) piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem, podania jednorącz półgórne po przeskoku,

e) piłka siatkowa: atak przez „plasowanie” piłki, zagrywka sposobem górnym z wysokości,

f) podania i przyjęcia piłeczki, prowadzenie piłeczki indywidualnie i w zespołach w unihokeju.

5) wiadomości: uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test), uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej: uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia, uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

#### **Wymagania szczegółowe w klasie IV liceum**

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola): siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], skok w dal z miejsca [według MTSF], bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], pomiar siły względnej [według MTSF]: zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone [według MTSF]: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka: wymyk na niskim drążku, przewrót w przód i w tył w formie łączonej,

b) piłka nożna: uderzenie piłki głową, zwód pojedynczy przodem z piłką,

c) koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem, podania piłki jednorącz kozłem w parach,

d) piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym tyłem, poruszanie się w obronie,

e) piłka siatkowa: atak przez zabicie piłki, blokowanie piłki.

f) podania i przyjęcia piłeczki, prowadzenie piłeczki indywidualnie i w zespołach w unihokeju.

5) wiadomości: uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (odpowiedzi ustne lub pisemny test), uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej: uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej, uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.