

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### ZAKRES PODSTAWOWY

#### WYMAGANIA OGÓLNE:

1. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie;
2. Doskonalenie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
3. Rozwijanie umiejętności sprzyjających zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
4. Rozwijanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych;
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

#### WYMAGANIA SZCZEGÓLNE:

##### I. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

###### 1. W zakresie wiedzy uczniów:

- a. Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- b. Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- c. Omawia utrzymanie odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- d. Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała ( BMI).

###### 2. W zakresie umiejętności uczniów:

- a. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- b. Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i potrzeb;
- c. Ocenia reakcję własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- d. Wyciąga oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

##### II. **Aktywność fizyczna.**

###### 1. W zakresie wiedzy uczniów:

- a. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, pory roku, środowiska;
- b. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- c. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- d. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;

###### 2. W zakresie umiejętności uczniów:

- a. Diagnostyka, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenie monitorujące, aplikacje ) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO, UE);
- b. Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- c. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej;

- d. Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- e. Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- f. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- g. Wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;

### III. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

- 1. W zakresie wiedzy uczniów:
  - a. Wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym;
  - b. Opisuje zasady asekuracji i pomocy na zajęciach ruchowych osobom współwiczającym;
  - c. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem ze sprzętu sportowego.
- 2. W zakresie umiejętności uczniów:
  - a. Stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji w różnych dyscyplinach sportowych;
  - b. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu EDB);
  - c. Zapoznaje się z regulaminem uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego; wdraża w życie
  - d. Bierze czynny udział w imprezie rekreacyjno – sportową (festyn, turniej, dzień sportu)

### IV. **Edukacja zdrowotna:**

- 1. W zakresie wiedzy uczniów:
  - a. Wyjaśnia co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych;
  - b. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym;
  - c. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe)
  - d. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłości, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
  - e. Wyjaśnia relację między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
  - f. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
  - g. Omawia sposoby racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
  - h. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnościami, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
  - i. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;
- 2. W zakresie umiejętności uczniów:
  - a. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;

- b. Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
  - c. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
  - d. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa;
- V. **Kompetencje społeczne:**
- Uczeń:
- 1. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
  - 2. Wyjaśnia na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenia sobie z krytyką;
  - 3. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
  - 4. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania kibiców sportowych;
  - 5. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
  - 6. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Na lekcji wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej utrwała się nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.