

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Podstawowe wymagania w klasie I

Uczeń:

- potrafi zdefiniować, czym jest zdrowie i omówić czynniki, wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych
- wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki
- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe
- samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych
- wyjaśni, na czym polega prozdrowotny styl życia
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej
- potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki sportowej, zwycięstwa, porażki
- interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy / BMI /
- rozpoznaje czynniki pozytywne wpływające na dobre samopoczucie
- potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny
- właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje zagrożenia zdrowia lub życia
- potrafi przedstawić w formie prezentacji samodzielnie zebrane i opracowane materiały dotyczące historii i obecnej sytuacji sportów zespołowych /koszykówka, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna/ oraz konkurencji lekkoatletycznych w wykonaniu polskich sportowców

Podstawowe wymagania w klasie II

Uczeń:

- potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość i gibkość
- potrafi zachować się asertywnie

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
- wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze
- potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania
- potrafi opracować i wykonać dowolne ćwiczenia przy muzyce
- wylicza i interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy / BMI /
- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami 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 tryb życia
- potrafi podejmować decyzje i współpracować w zespole
- zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne

Podstawowe wymagania w klasie III

Uczeń:

- potrafi wyjaśnić związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem
- potrafi ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności
- potrafi wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnej technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej
- potrafi opisać wybraną technikę relaksacyjną
- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej
- potrafi zastosować poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej
- potrafi wykorzystać środowisko do planowania aktywności fizycznej
- potrafi wyjaśnić i zastosować zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi opracować regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych
- umie zaplanować zdrowy styl odżywiania i określić jego znaczenie dla młodego organizmu
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

- potrafi omówić zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywności ruchowej do pracy zawodowej
- potrafi wyjaśnić relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem

Podstawowe wymagania w klasie IV

Uczeń:

- opracowuje zestawy ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne
- umie zastosować wybrane elementy techniki i taktyki w indywidualnych formach aktywności fizycznej
- zna zasady organizacji, systemy i rodzaje rozgrywek w sportach zespołowych i lekkoatletyki
- wie jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory uprawiania sportów zespołowych i lekkoatletyki
- zna podstawowe kroki i figury oraz tworzy układ taneczny – Polonez
- wie jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia
- umie pełnić rolę organizatora, zawodnika i kibica w szkole
- umie określić na czym polega szkodliwe działanie używek, jakie są koszty społeczne uzależnień - szkody zdrowotne i społeczne związane z nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych

