

**Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania  
poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych  
z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
w roku szkolnym 2023/2024**

**Na trzecim etapie edukacyjnym: klasy 1-4 liceum ogólnokształcącego kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- Sprawność, wydolność organizmu i rozwój fizyczny (kontrolna i oceniana)
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości

**Przy ustalaniu ocen śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Wymagania edukacyjne określone w podstawie programowej oraz zawarte w przyjętym do realizacji programie nauczania są dostosowywane do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów, którzy:

1. posiadają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – na podstawie tego orzeczenia oraz ustaleń zawartych w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym;
2. posiadają orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania – na podstawie tego orzeczenia;
3. posiadają opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, o specyficznych trudnościach w uczeniu się lub inną opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, wskazującą na potrzebę takiego dostosowania – na podstawie tej opinii;
4. nie posiadają orzeczenia lub opinii wymienionych w pkt 1–3, który jest objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole – na podstawie rozpoznania indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia dokonanego przez nauczycieli i specjalistów;
5. posiadają opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii.

## Śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne

**Ocenę celującą (6) nauczyciel ustala uczniowi**, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w obszarach aktywności ucznia na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę bardzo dobrą (5) nauczyciel ustala uczniowi**, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w obszarach aktywności ucznia. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę dobrą nauczyciel (4) ustala uczniowi**, który bez większych uwag wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w obszarach aktywności ucznia. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub poza szkołą.

**Ocenę dostateczną (3) nauczyciel ustala uczniowi**, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w obszarach aktywności ucznia. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę, lub ich unika.

**Ocenę dopuszczającą (2) nauczyciel ustala uczniowi**, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Osiąga znikomy postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w obszarach aktywności ucznia. Niechętnie lub w ogóle nie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać, ponieważ powoduje to zniechęcenie uczniów do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o programie i jego realizacji.**

## Ocenianie bieżące

### Skala ocen:

celujący - 6  
bardzo dobry - 5  
dobry - 4  
dostateczny - 3  
dopuszczający - 2  
niedostateczny – 1

### Inne oznaczenia w dzienniku:

niedyspozycja – nd  
zwolnienie lekarskie – zl  
zwolnienie rodzicielskie – zr  
nieprzygotowanie – np  
nieobecność – nb

### Formy i metody kontroli:

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy/rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Ocenie może natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób).

### Częstotliwość i kryteria oceniania bieżącego:

- Aktywne uczestnictwo na zajęciach (1 raz w miesiącu) wg skali:
  - celujący - uczestnictwo we wszystkich zajęciach,
  - bardzo dobry – wszystkie nieobecności lub braki aktywności usprawiedliwione,

- dobry – jedna nieobecność lub brak aktywności nieusprawiedliwiona,
- dostateczny – dwie nieobecności lub braki aktywności nieusprawiedliwione,
- dopuszczający – trzy nieobecności lub braki aktywności nieusprawiedliwione,
- niedostateczny – więcej niż trzy nieobecności lub braki aktywności nieusprawiedliwione.

Jeżeli uczeń w danym miesiącu nie ćwiczył więcej niż 50% (usprawiedliwione) nie otrzymuje w danym miesiącu oceny za aktywność (wpis nb)

- Diagnostyka i postęp sprawności fizycznej (minimum 1 raz w semestrze).
- Umiejętności (nie mniej niż 1 raz w miesiącu).
- Wiadomości (na bieżąco wg potrzeb, nie mniej niż 1 raz w semestrze).
- Aktywność dodatkowa: uczestnictwo w zajęciach i zawodach sportowych; aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (na bieżąco).

### Zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego

1. Uczeń jest zobowiązany poznać i przestrzegać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego.
2. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy i porządek w szatniach (przebieralniach).
3. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe, dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boiskach zewnętrznych, zdejmować biżuterię i okulary (przy dużej wadzie wzroku zaleca się okulary sportowe), spinać długie włosy. Nauczyciel ze względów bezpieczeństwa może nie dopuścić do ćwiczeń ucznia, który mógłby stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa siebie lub innych ćwiczących (np. długie paznokcie podczas gier kontaktowych).
4. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
5. Uczeń może zostać zwolniony z zajęć WF długoterminowo (powyżej 30 dni) ze względu na stan zdrowia, a decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego (Procedury uzyskiwania zwolnień z wychowania fizycznego).
6. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
7. Dziewczęta mogą zgłosić brak aktywnego udziału w lekcji (niedyspozycja) dwa razy w miesiącu bez żadnych konsekwencji.
8. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, odpowiadają uczniowie.
9. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) naraża się na nieklasyfikowanie.

## Wymagania szczegółowe – obszary aktywności ucznia

*Pogrubioną czcionką zaznaczono treści podstawy programowej.*

| Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| W zakresie wiedzy uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W zakresie umiejętności uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Omawia sposób przygotowania organizmu do różnorodnego wysiłku fizycznego.</li><li>• Wymienia korzyści dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wynikające z aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą.</li><li>• <b>Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></li><li>• Omawia podstawową technikę i taktykę biegów krótkich, średnich i długich.</li><li>• Omawia poprawną technikę przekazania pałeczki sztafetowej w biegu.</li><li>• Omawia podstawową technikę konkurencji lekkoatletycznych: skoku w dal i wzwyż, rzutu oszczepem, pchnięcia kulą, rzutu dyskiem.</li><li>• Wymienia normy aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej i dla dorosłych.</li><li>• <b>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</b></li><li>• Omawia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce tzw. chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, wad postawy i nerwic.</li><li>• <b>Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</b></li><li>• <b>Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).</b></li><li>• Wymienia przyczyny powstawania wad postaw u człowieka.</li><li>• Opisuje charakterystyczne cechy podstawowych wad postawy ciała.</li><li>• Wymienia przykładowe testy pomiaru sprawności fizycznej.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, porównuje je z wynikami poprzednimi, interpretuje wyniki i dokonuje samooceny.</li><li>• Wykonuje próby sprawnościowe: szybkości, siły, mocy, wytrzymałości, gibkości.</li><li>• Wykorzystuje testy sprawności fizycznej do pomiaru własnej sprawności.</li><li>• <b>Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></li><li>• Dokonuje pomiaru własnej sprawności fizycznej, potrafi zinterpretować wyniki i dokonać samooceny.</li><li>• Wykonuje poprawnie technicznie skok w dal i wzwyż dowolną techniką, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut dyskiem (w zależności od możliwości).</li><li>• Prawidłowo technicznie przekazuje pałeczkę sztafetową.</li><li>• <b>Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.</b></li><li>• Dokonuje pomiaru własnej wydolności, interpretuje wyniki i dokonuje jej oceny.</li><li>• <b>Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</b></li><li>• Dokonuje pomiaru tętna i interpretuje zależność pomiędzy tętnem a wysiłkiem.</li><li>• Wykorzystuje teren naturalny do różnej aktywności fizycznej.</li><li>• <b>Wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.</b></li><li>• Dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne do odpowiedniej wady postawy.</li></ul> |

| Aktywność fizyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| W zakresie wiedzy uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W zakresie umiejętności uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Wymienia różnorodne korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym.</li><li>• Wskazuje miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania różnej aktywności fizycznej.</li><li>• <b>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</b></li><li>• Opisuje związek pomiędzy natężeniem wysiłku a funkcjonowaniem układu krążenia i układu oddechowego.</li><li>• <b>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</b></li><li>• Omawia technikę marszu z kijkami (nordic walking).</li><li>• Wymienia korzyści z marszu z kijkami.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykorzystuje teren naturalny do planowania swojej aktywności fizycznej.</li><li>• Uprawia nordic walking.</li><li>• Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</li><li>• Przeprowadza rozgrzewkę indywidualnie i ze współwiczącym.</li><li>• <b>Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej.</b></li><li>• Prowadzi rozgrzewkę w grupie i w klasie.</li><li>• Stosuje w czasie rozgrzewki ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omawia podstawowe zasady wybranych form aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych, np. frisby, korfball.</li> <li>• <b>Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</b></li> <li>• <b>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b></li> <li>• <b>Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.</b></li> <li>• Opisuje technikę gier zespołowych: przyjęcia i uderzenia piłki, chwytu i podania piłki, kozłowania piłki, rzutu piłką na bramkę i do kosza, odbicia i zagrywki piłki.</li> <li>• Opisuje technikę wybranych gier rekreacyjnych: tenisa stołowego i ziemnego, ringo, unihokeja, kometki (badmintona), piłki plażowej.</li> <li>• Omawia technikę wybranych przez uczniów sportów zimowych: jazdy na łyżwach, biegu lub zjazdu na nartach, zjazdu na sankach.</li> <li>• Opisuje podstawowe kroki i figury wybranych przez uczniów tańców, np. poloneza oraz nowoczesnych form aktywności ruchowej przy muzyce: aerobik, zumba, fitness, pilates itp.</li> <li>• Omawia podstawową taktykę w obronie i w ataku wybranych gier zespołowych i rekreacyjnych.</li> <li>• Omawia technikę podstawowych elementów samoobrony: chwyt, ciosy.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. frisbee ultimate).</b></li> <li>• Stosuje techniczne i taktyczne elementy gier w piłce: nożnej, ręcznej, koszykowej i siatkowej.</li> <li>• Stosuje techniczne i taktyczne elementy podczas gier rekreacyjnych: w tenisa stołowego i ziemnego, w ringo, unihokeja, badmintona, piłki plażowej.</li> <li>• <b>Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</b></li> <li>• <b>Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.</b></li> <li>• <b>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.</b></li> <li>• <b>Wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii.</b></li> <li>• <b>Wykonuje podstawowe elementy samoobrony.</b></li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

| W zakresie wiedzy uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W zakresie umiejętności uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drogach publicznych.</li> <li>• Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas uprawiania różnych form aktywności fizycznej.</li> <li>• Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych sportów.</li> <li>• <b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</b></li> <li>• Wyjaśnia rolę ćwiczeń relaksacyjnych po wysiłku fizycznym i psychicznym.</li> <li>• Dostrzega rolę snu dla zdrowia człowieka.</li> <li>• <b>Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</b></li> <li>• <b>Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</b></li> <li>• <b>Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszymi, seniorom, osobom z niepełnosprawnością.</b></li> <li>• Wyjaśnia znaczenie asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</li> <li>• <b>Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b></li> <li>• Opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym.</li> <li>• Dobiera odpowiedni teren do uprawiania różnych form aktywności fizycznej.</li> <li>• <b>Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</b></li> <li>• <b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych.</b></li> <li>• Asekuje kolegów podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych.</li> <li>• Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.</li> <li>• <b>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).</b></li> <li>• <b>Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego.</b></li> <li>• <b>Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).</b></li> <li>• Organizuje w grupie rówieśniczej różne formy aktywności fizycznej.</li> <li>• Demonstruje i omawia zasady udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych.</li> </ul> |

## Edukacja zdrowotna

| W zakresie wiedzy uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W zakresie umiejętności uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</li> <li>• Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</li> <li>• Wymienia czynniki warunkujące zdrowie.</li> <li>• Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).</li> <li>• Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>• Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping.</li> <li>• Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.</li> <li>• Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.</li> <li>• Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</li> <li>• Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</li> <li>• Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</li> <li>• Wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem fizycznym a umysłowym.</li> <li>• Opracowuje „zdrowy jadłospis” dla siebie i swoich najbliższych.</li> <li>• <b>Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego.</b></li> <li>• Oblicza swoje zapotrzebowanie kaloryczne (wskaźnik BMR), używając do tego celu kalkulatora kalorii.</li> <li>• <b>Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.</b></li> <li>• Włącza się w realizację projektów (pomysłów) wspierających zdrowie ludzkie w szkole i w środowisku lokalnym.</li> <li>• <b>Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</b></li> <li>• Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</li> <li>• Opracowuje plan profilaktyki przeciw grypowej.</li> <li>• <b>Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</b></li> <li>• Demonstruje w klasie, grupie rówieśniczej zestaw ćwiczeń na bóle kręgosłupa odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego.</li> <li>• Demonstruje prawidłowe i „zdrowe” stanie i siedzenie.</li> <li>• Demonstruje postawy asertywne w różnych sytuacjach życiowych w szkole, w domu i w środowisku lokalnym.</li> <li>• Radzi sobie z krytyką innych.</li> <li>• Przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>• Pomaga chorym i niepełnosprawnym.</li> </ul> |

## Kompetencje społeczne ucznia szkoły średniej

### Uczeń liceum:

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 radzenie sobie z krytyką.
3. Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.
4. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
5. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.
6. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

***Opracował Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego***

***W Zespole Szkół nr 1 w Płocku***