

WYMAGANIA edukacyjne z wychowania fizycznego
dla uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Prusa
dla klas po podstawówce

Zakres tematyczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.	1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem; 2) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;	1) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;	1) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia; 2) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;	1) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI). 2) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.	
II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.	1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska; 2) diagnozuje, planuje i organizuje własną,	1) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;	1) opisuje wybrane techniki relaksacyjne; 2) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych	1) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej; 2) wykonuje	1) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego; 2) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe różnymi systemami;

	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);	2) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;	formach aktywności fizycznej;	ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;	3) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego; 4) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii; 5) wykonuje podstawowe elementy samoobrony.
III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego,	1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi; 2) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa	1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych; 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach	1) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych -	1) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością; 2) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z	1) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego; 2) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn,

psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.	wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;	życiowych;	udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);	nowoczesnego sprzętu sportowego.	turniej).
IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.	1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi; 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej; 3) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego; 4) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy	1) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im; 2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;	1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia; 2) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia; 3) dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim	1) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia; 2) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych; 3) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu	1) 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.

	informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);		w sposób konstruktywny;	funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.	
V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.	1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;	1) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;	1) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;	1) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych; 2) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;	1) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących;