

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

Zakres tematyczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie.	1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;	1) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;	1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;	1) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.	1) reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatowym, rejonowym, wojewódzkim; 2) bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz w zawodach szkolnych;
2. stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;	1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności; 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;	1) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;	1) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby	1) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich	

			zapobiegania im;	okresach życia; 2) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie; 3) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI);	
3. działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;	1) Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej;	1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;	1) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktynego zachowania się kibiców sportowych.	1) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;	
4. umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i	1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych	1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z	1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w	1) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i

doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;	ludzi; 2) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;	niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi; 2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;	siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji; 2) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;	celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze; 2) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;	dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
--	---	---	---	---	--