

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

w II Liceum Ogólnokształcącym w Malborku – cykl 4-letni

Wymagania szczegółowe w klasie I

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
 - pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - ♣-zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - ♣-podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone [według MTSF]:
 - ♣-na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - ♣-na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:**
 - ♣-stanie na rękach przy drabinkach,
 - ♣-przewrót w przód do przysiadu podpartego,
 - piłka nożna:**
 - ♣-uderzenie piłki prostym podbiciem,
 - ♣-prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka:**
 - ♣-rzut do kosza z dwutaktu,
 - ♣-podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
 - piłka ręczna:**
 - ♣-rzut na bramkę z wyskoku,
 - ♣-podania piłki jednorącz półgórne,
 - piłka siatkowa:**
 - ♣-łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - ♣-zagrywka sposobem dolnym.
- 5) wiadomości:

--uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

--uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

--uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

--uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

Wymagania szczegółowe w klasie II

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

--siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

--gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

--skok w dal z miejsca [według MTSF],

--bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

--bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

--pomiar siły względnej [według MTSF]:

♣-zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

♣-podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

--biegi przedłużone [według MTSF]:

♣-na dystansie 800 m – dziewczęta,

♣-na dystansie 1000 m – chłopcy,

--pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

--gimnastyka:

♣-stanie na rękach przy drabinkach,

♣-przewrót w tył do przysiadu podpartego,

--piłka nożna:

♣-uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,

♣-prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

--koszykówka:

♣-rzut do kosza z dwutaktu,

♣-podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,

--piłka ręczna:

♣-rzut na bramkę z przeskokiem,

♣-podania jednorącz półgórne kozłem,

--piłka siatkowa:

♣-wystawienie piłki sposobem górnym,

♣-zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

--uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

--uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

--uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

--uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

Wymagania szczegółowe w klasie III

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

--siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

--gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

--skok w dal z miejsca [według MTSF],

--bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

--bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

--pomiar siły względnej [według MTSF]:

♣-zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

♣-podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

--biegi przedłużone [według MTSF]:

♣-na dystansie 800 m – dziewczęta,

♣-na dystansie 1000 m – chłopcy,

--pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

--gimnastyka:

♣-przerzut bokiem,

♣-przewrót w tył do rozkroku,

--piłka nożna:

♣-uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,

♣-prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

--koszykówka:

♣-rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,

♣-podania piłki jednorącz w parach,

--piłka ręczna:

♣-rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,

♣-podania jednorącz półgórne po przeskoku,

--piłka siatkowa:

- ♣-atak przez „plasowanie” piłki,
- ♣-zagrywka sposobem górnym z wysoku.

5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

Wymagania szczegółowe w klasie IV

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

--siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

--gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

--skok w dal z miejsca [według MTSF],

--bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

--bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

--pomiar siły względnej [według MTSF]:

♣-zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

♣-podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

--biegi przedłużone [według MTSF]:

♣-na dystansie 800 m – dziewczęta,

♣-na dystansie 1000 m – chłopcy,

--pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

--gimnastyka:

♣-wymyk na niskim drążku,

♣-przewrót w przód i w tył w formie łączonej,

--piłka nożna:

♣-uderzenie piłki głową,

♣-zwód pojedynczy przodem z piłką,

--koszykówka:

♣-rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem,

♣-podania piłki jednorącz kozłem w parach,

--piłka ręczna:

♣-rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym tyłem,

♣-poruszanie się w obronie,

--piłka siatkowa:

♣-atak przez zabicie piłki,

♣-blokowanie piłki.

5) wiadomości:

--uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

--uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

--uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,

--uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.