

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

IV etap edukacyjny – Liceum

http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2011/02/men_tom_8.pdf

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;

4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;

5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;

6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;

7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.