

# **Program wychowania fizycznego - szkoły ponadgimnazjalne „wiedza - sprawność - zdrowie”**

## **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego**

Jazienicki Tomasz ze zmianami dokonanymi przez zespół nauczycieli w składzie: Marcin Sokołowski, Tomasz Maciejak, Wojciech Furtak

### **1. WSTĘP**

Proponowany program nauczania dla IV etapu edukacji obejmuje część życia człowieka poprzedzającą samodzielne życie. Powinien on zatem jednocześnie uczyć nowych umiejętności i przekazywać nowe wiadomości, ale też doskonalić wszystkie umiejętności i wiadomości które uczeń przyswoił sobie we wcześniejszych etapach nauczania. Jednocześnie ze względu na rozwój umysłowy ucznia w tym okresie życia proponowany program musi zawierać elementy przygotowania do dorosłego i samodzielnego życia. Po zakończeniu nauki w szkole ponadgimnazjalnej nasz uczeń ma wiedzieć i potrafić korzystać ze sportu w swoim życiu w oparciu o wiedzę i umiejętności wyniesione ze szkoły.

Młodzież ucząca się w szkołach objętych IV etapem nauczania jest zróżnicowana pod względem warunków fizycznych i umiejętności sportowych wyniesionych ze swoich poprzednich szkół. Młodzież ucząca się w IV etapie edukacji w liceach, technikach i szkołach zawodowych trafia do szkół z różnych środowisk i ze szkół o różnych możliwościach bazowych, sprzętowych i kadrowych, często też z różnych miejscowości. Nie może nas zaskoczyć fakt, że grupa naszych nowych uczniów nie potrafi pływać, czy grać w siatkówkę. W proponowanym tu programie zawarto elementy podstawowych i najczęściej wykorzystywanych w praktyce szkolnej dyscyplin. Oczywiście każdy nauczyciel w oparciu o własne doświadczenia, o możliwości bazowe i sprzętowe swojej szkoły, a także po rozpoznaniu możliwości swoich uczniów może i powinien wprowadzić do swoich zajęć treści które uzna za pożądane.

### **2.ZAŁOŻENIA PROGRAMU**

- UCZNIOWIE POSIADAJĄ WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI PRZEWIDZIANE DLA III ETAPU EDUKACJI (GIMNAZJUM) I WCZEŚNIEJSZYCH ( w przypadku braku tych umiejętności, dla wyrównania poziomu uczeń powinien dodatkowo uczestniczyć w zajęciach wyrównawczych realizowanych w ramach 19-tej godziny)
- PROGRAM JEST SKONSTRUOWANY DLA ORGANIZACJI ZAJĘĆ SZKOLNYCH W SYSTEMIE:
  - 2 GODZINY ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH TYGODNIOWO W FORMIE KLASOWO-LEKCYJNEJ

## DYSCYPLINY:

- Lekka atletyka i atletyka terenowa
- Gimnastyka
- Siatkówka
- Koszykówka
- Piłka ręczna
- Piłka nożna
- Unihokej
- Rytm, taniec, muzyka
- Kształtowanie sprawności ogólnej
- Zajęcia rekreacyjno-sportowe

Budżet godzin i rozkład materiału dostosowuje nauczyciel uczący do danego typu klasy.

- 1 GODZINA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH (DO WYBORU PRZEZ UCZNIĄ)

ZAJĘCIA FAKULTATYWNE SĄ ORGANIZOWANE W GRUPACH

Uzniowie dokonują wyboru preferowanych zajęć na podstawie ankiety. Większość głosów w grupie decyduje o wyborze rodzaju zajęć fakultatywnych realizowanych w semestrze.

## PROPONOWANE DYSCYPLINY:

- Piłka siatkowa
- Piłka koszykowa
- Badminton
- Tenis stołowy
- Aerobic
- Joga i relaksacja
- Pływanie
- Turystyka piesza
- Turystyka rowerowa

/oferta może być poszerzona w zależności od potrzeb uczniów i możliwości szkoły/

- ZAJĘCIA DO WYBORU SĄ ORGANIZOWANE W CYKLACH:

-SEMESTRALNYM (grupa w każdym semestrze wybiera inny rodzaj zajęć)

- ROCZNYM ( grupa uczestniczy w zajęciach przez cały rok szkolny w kolejnym roku wybiera inną dyscyplinę, zmienia wybrany cykl zajęć, lub powtarza cykl szkolenia jeszcze raz za zgodą nauczyciela uczącego)

- WIELOLETNIM ( uczeń uczestniczy w zajęciach przez cały czas trwania nauki w szkole, ten rodzaj zajęć będą wybierać np. uczniowie reprezentujący szkołę w rozgrywkach sportowych, gdzie dla osiągnięcia lepszego wyniku istotna jest ciągłość pracy)

- Program uwzględnia uwarunkowania i tradycje szkoły i środowiska

### **3. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

Sposoby osiągnięcia celów:

- Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabywania nowych i doskonalenia już posiadanych umiejętności ruchowych
- Realizowanie założonego procesu kształcenia i wychowania
- Urozmaicenie zajęć obligatoryjnych poprzez stosowanie różnorodnych metod pracy
- Organizowanie zajęć fakultatywnych zgodnie z upodobaniami uczniów
- Metody i formy zajęć dostosowywać do możliwości rozwojowych i stopnia sprawności uczniów
- Zapewnienie bezpieczeństwa i szczególna dbałość o BHP na zajęciach
- Stwarzanie możliwości dokonywania samooceny i samokontroli przez uczniów w zakresie umiejętności, wiadomości i postaw związanych z kulturą fizyczną
- Dbałość o atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego
- Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy
- Systematyczna kontrola sprawności fizycznej i umiejętności
- Realizacja ćwiczeń gimnastycznych i zdrowotnych mających wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy ciała uczniów
- Powierzenie uczniom różnych funkcji i zadań w organizacji zajęć (np. sędziowanie, protokolowanie itp.)
- Organizowanie dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w tym klasowych i szkolnych rozgrywek i zawodów sportowych
- Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i z wykorzystaniem ogólnodostępnych obiektów sportowych
- Prezentowanie osiągnięć sportowych reprezentantów szkoły na stronie internetowej szkoły
- Doskonalenie się nauczycieli wychowania fizycznego

## **5. CELE EDUKACYJNE**

- **CELE EDUKACYJNE OGÓLNE**
- **CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH**
- **CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH**

### **CELE EDUKACYJNE OGÓLNE**

- Przygotowanie ucznia/absolwenta do ochrony swojego zdrowia i dbania o jego stan poprzez świadome i umiejętne korzystanie z aktywności fizycznej przez całe życie
- Nabycie przez ucznia/absolwenta wiadomości i umiejętności stosowania prozdrowotnego stylu życia przez udział w aktywności fizycznej, umiejętność wypoczynku przez sport i rekreację ruchową
- Przygotowanie ucznia/absolwenta do działania jako odbiorca sportu, oraz do umiejętnego stosowania zasad bezpieczeństwa podczas samodzielnego korzystania z nabytych umiejętności sportowych
- Poznanie i przyswojenie sobie przez ucznia / absolwenta zasobu ćwiczeń i wiedzy o ich oddziaływaniu na organizm człowieka
- Wpojenie uczniowi/ absolwentowi umiejętności wykorzystywania i stosowania poznanych ćwiczeń fizycznych

### **CELE EDUKACYJNE SZCZEGÓŁOWE ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH**

- Nabycie przez ucznia/ absolwenta umiejętności wykonywania i wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych uznawanych za podstawowe
- Nabycie przez ucznia/absolwenta wiedzy o powszechnie znanych (popularnych w środowisku ucznia/absolwenta) dyscyplinach sportowych i zasadach współzawodnictwa w tych dyscyplinach
- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności i wykształcenie nawyku korzystania z obiektów i urządzeń sportowych w sposób zgodny z ich przeznaczeniem
- Wykształcenie u ucznia/absolwenta motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego
- Wykształcenie u ucznia/absolwenta postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałości, systematyczności, odpowiedzialności za siebie i innych, samodyscypliny,

równości szans, szacunku dla przeciwnika, umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki

## **CELE EDUKACYJNE SZCZEGÓŁOWE ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH**

- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności dokonania wyboru i uprawiania wybranej dyscypliny sportowej w oparciu o ocenę własnych możliwości i umiejętności
- Nabycie przez ucznia /absolwenta wiedzy i umiejętności organizacji i podstawowej obsługi zawodów w wybranej dyscyplinie sportu
- Nabycie przez ucznia/absolwenta w procesie kształcenia nawyków ruchowych przydatnych w uprawianiu wybranej dyscypliny sportowej
- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności samodzielnego organizowania sobie zajęć sportowych i rekreacyjnych w oparciu o swoją wiedzę i umiejętności

## **6. TREŚCI NAUCZANIA ORAZ OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA – tylko wymagania szczegółowe**

### **I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.**

-uczeń potrafi ocenić swoje możliwości w uprawianiu poszczególnych dyscyplin sportowych

-uczeń wie która z form aktywności fizycznej jest jego mocną stroną, a w której wykazuje niedostatki

-uczeń potrafi zaplanować dla siebie plan/program aktywności fizycznej zgodny z własnymi potrzebami i zainteresowaniami

-uczeń potrafi wykonać wybrany przez siebie rodzaj prób służących ocenie stanu własnych cech motorycznych

-uczeń potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia, aktualnej dyspozycji, rodzaju pracy, okresu życia

-uczeń potrafi wyjaśnić zmiany anatomiczne i fizjologiczne w budowie ciała człowieka w różnych okresach życia człowieka

-uczeń zna wpływ otyłości i anoreksji na organizm człowieka oraz substancji wspomagających rozwój organizmu

-uczeń jest świadomy wpływu środowiska, mediów i tradycji lokalnych na wybór rodzaju aktywności fizycznej

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
	<p>Próba wytrzymałości – bieg na dyst. <b>600m</b> (dz.) i <b>1000m</b> (chł.)</p> <p>Próba siły-rzut piłką lekarską sposobem wybranym przez ucznia (3kg-dziewcząt a, 5kg - chłopcy)</p> <p>Sprawdza n szybkości (dystans zależny od możliwości i bazowych)</p>	<p>Potrafi przebiec określony dystans w określonym czasie</p> <p>Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas rzutów</p> <p>Potrafi poprawnie wykonać próbę</p> <p>Uzyskuje wynik zbliżony do przeciętnego dla swojej grupy (klasy)</p>	<p>Potrafi określić poziom wytrzymałości własnego organizmu</p> <p>Uzyskuje bardzo dobre wyniki w rzutach, dba o bezpieczeństwo innych</p> <p>Uzyskuje postępy w wynikach, umie interpretować wynik</p> <p>Wykazuje dobrą techniką biegu i osiąga jeden z czołowych wyników w swojej klasie</p>	<p>Samodzielna ocena wytrzymałości i interpretacja wyniku</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Poprawnie wykonane ćwiczenia</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Porównanie wyników całego rocznika w szkole</p>
2.	<p>Test Denisiuka</p> <p>Wszystkie próby</p> <p>Aktywność fizyczna</p>	<p>Zna swój poziom sprawności, wykonuje większość prób testu</p> <p>Zna pojęcie i znaczenie aktywności fizycznej</p>	<p>Osiąga dobre wyniki ze wszystkich prób testu</p> <p>Wyjaśnia przyczyny niedoboru aktywności fizycznej</p>	<p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Bilans aktywności fizycznej</p>
3.	<p>Rozwój psychofizyczny w okresie osiągnięcia pełnoletności</p>	<p>Wie jakie zmiany zachodzą w organizmach rówieśników</p> <p>Wymienia zmiany i różnice związane z osiągnięciem wieku dojrzałego dziewcząt i chłopców</p>	<p>Zna indywidualną zmienność przebiegu dojrzwania u dziewcząt i chłopców, wskazuje zasadność oddzielnych zajęć z w-f dla obu płci</p>	<p>Poprawność wypowiedzi</p>

4.	<p>Żywienie i dieta</p> <p>Zdrowe żywienie</p>	<p>Zna przyczyny i skutki otyłości, anoreksji oraz wpływ substancji wspomagających rozwój</p> <p>Rozumie potrzebę urozmaiconej diety. Planuje zmiany diety</p>	<p>Wymienia przyczyny i skutki otyłości i anoreksji oraz wie jak im zapobiegać, zna zagrożenia wynikające z tych przypadłości</p> <p>Jest świadomy zagrożeń jakie niesie stosowanie substancji wspomagających rozwój</p> <p>Potrafi komponować posiłki pod kątem wysiłku fizycznego</p>	<p>Samodzielna ocena sposobu odżywiania się</p> <p>Samodzielna ocena sposobu odżywiania się</p>
----	--	--	---	---

## II. Trening zdrowotny.

- uczeń potrafi ocenić stan swojego organizmu w czasie wysiłku fizycznego
  - uczeń potrafi samodzielnie stosować ćwiczenia relaksacyjne i pobudzające
  - uczeń potrafi dobierać ćwiczenia kształtujące służące wzmocnieniu poszczególnych partii mięśniowych
  - uczeń wie co to jest prozdrowotny styl życia
  - uczeń potrafi wskazać zalety aktywności fizycznej na świeżym powietrzu
  - uczeń zna choroby wynikające z braku aktywności ruchowej i potrafi omówić sposoby zapobiegania im
  - uczeń wie gdzie szukać informacji o sporcie i o zdrowiu człowieka
- oraz potrafi dokonać analizy doniesień medialnych o sporcie
- uczeń zna wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu i wie jak wpływać na masę swojego ciała

<b>l.p</b>	<b>Treści nauczania</b>	<b>Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy</b>	<b>Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony</b>	<b>Kryteria oceny</b>
1.	Marszobieg i biegi terenowe, wykorzystanie ukształtowania terenu do rozwijania ogólnej sprawności fizycznej	Pokonuje wybranym przez siebie sposobem naturalne przeszkody w terenie Poprawnie rozkłada siły podczas biegu Potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować Pokona dany odcinek w odpowiednim tempie	Wie jakie czynności ruchowe mogą wpłynąć na jego zdrowie Stosuje odpowiednie ćwiczenia kształtujące wytrzymałość Docenia znaczenie wysiłku fizycznego w celu hartowania zdrowia Potrafi regulować tempo biegu na dystansie o różnej długości	Trafny dobór ćwiczeń kształtujących Poprawny pomiar i interpretacja tętna
2.	Gry i zabawy terenowe	Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę indywidualnie i dla grupy Pokona trasę, wykonując dodatkowe zadania	Samodzielnie poprowadzi grę terenową lub rekreacyjną	Ocena umiejętności przeprowadzenia gry
3.	Kształtowanie zdolności motorycznych	Zna pojęcie szybkości, wytrzymałości, skoczności, siły, gibkości, zwinności i podstawowe ćwiczenia służące do ich rozwijania	Potrafi samodzielnie dobierać ćwiczenia doskonalące cechy motoryczne	Poprawność doboru ćwiczeń



4.	Kształtowanie mięśni różnych partii ciała(m. brzucha, grzbietu, kończyn górnych, dolnych) i kształtowanie własnej sylwetki	Zna pozycje wyjściowe i końcowe ćwiczeń gimnastycznych  Potrafi samodzielnie ułożyć i wykonać prosty układ gimnastyczny Przyjmuje prawidłową postawę i umie prawidłowo wykonać ćwiczenia	Potrafi prawidłowo asekurować współwiczających podczas ćwiczeń gimnastycznych Samodzielnie opracowuje i wykonuje układ akrobatyczny Potrafi opracować program ćwiczeń „body-building” właściwy dla siebie Zna ćwiczenia kształtujące daną grupę mięśniową i potrafi je samodzielnie dobierać Potrafi ocenić postawę ciała współwiczających	Zaangażowanie  Ocena za najciekawszy układ ćwiczeń Ocena za poprawność programu Samodzielna ocena prawidłowej postawy ciała
5.	Biegi przełajowe i crossowe	Wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych Wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie dobiera tempo biegu	Trafnie ocenia swoje możliwości wytrzymałościowe wprowadza elementy taktyki biegu na dystansie Zna walory adaptacyjne aktywności fizycznej w terenie	Poprawność doboru trasy crossu  Czas pokonania trasy

### **III. Sporty całego życia i wypoczynek.**

-uczeń potrafi stosować poznane elementy techniki i taktyki znanych sobie dyscyplin sportowych indywidualnych i zespołowych

-uczeń zna i potrafi interpretować podstawowe przepisy znanych sobie dyscyplin sportowych

-uczeń zna położenie i zastosowanie obiektów sportowych i rekreacyjnych w okolicy swojego zamieszkania i pracy (szkoły)

-uczeń potrafi zastosować znane sobie ćwiczenia do przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywanej pracy

I . p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1 .	Gimnastyka	Uczeń samodzielnie wykonuje i umiejętnie stosuje ćwiczenia kształtujące; posiada umiejętność wykonywania przewrotów w przód i w tył różnymi sposobami; zna sprzęt do gimnastyki przyrządowej jak skrzynia, kozioł ,odskocznia, równoważnia, drążek, poręcze , materace, maty gimnastyczne i sposoby ich wykorzystania	Uczeń wykonuje stanie na rękach, stanie na głowie, stanie na barkach; posiadał umiejętność wykonania przerzutu bokiem; Uczeń potrafi wykorzystać w praktyce sprzęt do gimnastyki przyrządowej jak skrzynia, kozioł ,odskocznia, równoważnia, drążek, poręcze , materace, maty gimnastyczne, oraz zna zasady bezpieczeństwa w gimnastyce;	Poprawność wykonania ćwiczeń
2 .	Lekka atletyka	Uczeń posiada umiejętność samodzielnej rozgrzewki; zna zasady bezpieczeństwa przy poszczególnych konkurencjach; zna techniki biegu: sprinterskiego, średnio i długodystansowego, na dystansach płaskich umie wykorzystać ukształtowanie terenu do ćwiczeń lekkoatletycznych, zna i rozróżnia techniki skoków w dal i wwyż oraz wymagania biegów sztafetowych;	Zna podstawy techniki rzutów ( o ile szkoła dysponuje odpowiednią bazą); zna techniki biegu: sprinterskiego, średnio i długodystansowego, przez przeszkody, umie regulować i kontrolować tempo biegu, umie wykorzystywać ukształtowanie terenu do ćwiczeń lekkoatletycznych,	Umiejętność stosowania ćwiczeń w praktyce

3	Koszykówka	Uczeń posiada: umiejętność chwyków i podań oraz kozłowania prawą i lewą ręką; umiejętność poruszania się po boisku ,zna zasady gry w ataku i w obronie ; uczeń potrafi wykonywać rzuty do kosza z miejsca i z biegu, z dystansu, półdystansu; rozumie zasady gry i zasady bezpieczeństwa.	Uczeń potrafi wykonywać zwody i pivoty; potrafi wychodzić na pozycję rzutową; zna przepisy w zakresie określania błędów czasowych, opuszczenia pola gry przez piłkę lub zawodnika, rozpoznawania przewinień; zna sygnalizację sędziego;	
4	Siatkówka	Uczeń posiada umiejętność ustawiania się na boisku i zna kolejność zmian na poszczególnych pozycjach, umie wykonywać i stosować odbicia oburącz górą i oburącz dołem; potrafi wykonywać zagrywkę przynajmniej jednym sposobem; zna zasady gry w ataku i w obronie; zna sygnalizację sędziego i rozróżnia błędy dotknięcia siatki, przekroczenia linii środkowej i linii obrony	Uczeń posiada umiejętności techniczne i taktyczne pozwalające na grę w reprezentacji szkoły w rozgrywkach międzyszkolnych np., umiejętność wykonania zagrywki kilkoma sposobami, umiejętność ataku z piłki tzw. krótkiej, płaskiej, z linii obrony w różnym tempie, umiejętność bloku dwu i trzyosobowego na środku siatki i na skrzydle, gra na pozycji zgodnej ze specjalizacją na boisku itp.	

#### IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

- uczeń zna i stosuje zasady higieny osobistej
- uczeń potrafi rozpoznać ryzyko uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałać negatywnym skutkom wysiłku fizycznego
- uczeń odróżnia zachowania niebezpieczne i szkodliwe dla siebie i innych
- uczeń rozpoznaje usterki i wady używanego sprzętu mogące grozić zdrowiu ćwiczących
- uczeń stosuje zasady ergonomii podczas dźwigania i przenoszenia przedmiotów o różnym kształcie i ciężarze

<b>l.p</b>	<b>Treści nauczania</b>	<b>Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy</b>	<b>Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony</b>	<b>Kryteria oceny</b>
1.	Higiena	Uczeń zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych	Uczeń wyróżnia się na tle grupy pod względem zachowań i nawyków higienicznych	Wizualna ocena higieny ucznia
2.	BHP na zajęciach w-f	Uczeń rozpoznaje usterki i wady sprzętu sportowego Uczeń zna i stosuje się do regulaminów pomieszczeń w jakich odbywają się zajęcia sportowe Uczeń zgłasza zauważone nieprawidłowości	Uczeń rozpoznaje i przeciwdziała zachowaniom niebezpiecznym dla siebie i innych uczestników zajęć	Subiektywna ocena zachowań
3.	Ergonomia pracy i ćwiczeń	Wie, jak należy przenosić ciężkie przedmioty, urządzenia i przybory Zna zasady i stosuje asekurację współćwiczących	Potrafi przygotować bezpieczny obwód ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów Odpowiednio dobiera obciążenia dla ćwiczących uwzględniając ich i swoje możliwości	Opracowanie najlepszego obwodu stacyjnego  Diagnoza postawy ciała i parametrów rozwoju fizycznego

### **V. Sport.**

- uczeń rozumie różnice między uprawianiem sportu wyczynowego i amatorskiego
- uczeń potrafi wyjaśnić wpływ wyczynu sportowego na organizm człowieka
- uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających na organizm człowieka
- uczeń potrafi rozpoznać i interpretować pozytywne i negatywne postawy podczas widowisk sportowych

<b>l.p</b>	<b>Treści nauczania</b>	<b>Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy</b>	<b>Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony</b>	<b>Kryteria oceny</b>
1.	Zasady udziału w rozgrywkach międzyszkolnych, amatorskich rozgrywkach środowiskowych oraz udział w takich	Uczeń bierze udział w zawodach i rozgrywkach sportowych szkolnych i środowiskowych Wie, jak przeprowadzić zawody sportowe systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym	Potrafi organizować i sędziować zawody klasowe i między klasowe(środowiskowe) w wybranych dyscyplinach sportowych lub Umie kulturalnie kibicować i odpowiednio zachować się w czasie zawodów, organizuje „klub kibica”, pomaga w organizacji zawodów	Start w zawodach powiatowych i wojewódzkich
2.	Podstawowa wiedza o zasadach profesjonalizmu w sporcie	Uczeń potrafi dokonać trafnego wyboru dyscypliny sportowej dla siebie. Zna przepisy tej dyscypliny i wykorzystuje w praktyce potrzebne umiejętności techniczne i taktyczne	Uczeń uczestniczy w zajęciach i rozgrywkach jako zawodnik profesjonalnej drużyny	Ocena za umiejętności praktyczne
3.	Wiadomości z zakresu kultury fizycznej, regulaminy i zasady fair-play w sporcie i życiu młodzieży	Zna i stosuje regulaminy korzystania z sali gimnastycznej i przepisy bhp wymagane podczas uprawiania wybranych przez siebie dyscyplin sportowych Zna wymagania programowe stawiane uczniom i kryteria oceniania na ocenę szkolną i w sporcie Przestrzega zasad fair-play	Potrafi określić zasady BHP w nowym środowisku (np. podczas wycieczek górskich) Potrafi wymienić nazwy dyscyplin sportowych Rozumie i potrafi wytłumaczyć zasady zachowania fair-play Samodzielnie poszerza swoją wiedzę w wybranych przez siebie dyscyplinach	Wiedza i umiejętne stosowanie regulaminów i przepisów bhp

## **VI. Edukacja zdrowotna.**

- uczeń ma świadomość wartości zdrowia człowieka , dla siebie jako jednostki, dla społeczeństwa jako jego członek
- uczeń wie na czym polega dbałość o zdrowie własne i innych
- uczeń potrafi wskazać zależność między dbałością o zdrowie w młodości a stanem zdrowia w wieku dojrzałym i na starość
- uczeń potrafi wyjaśnić na czym polega dbałość o własne zdrowie psychiczne, rozróżnia pesymistyczne i optymistyczne nastawienie do życia, potrafi też pracować nad poprawą/zmianą swojego samopoczucia i wiary we własne możliwości
- uczeń potrafi konstruktywnie podchodzić do krytyki i prawidłowo odbiera informacje zwrotne
- uczeń potrafi wyjaśnić zasady samokontroli stanu swojego zdrowia, rozumie potrzebę badań kontrolnych i szczepień ochronnych
- uczeń ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta i organizacji służby zdrowia w swojej okolicy (wie gdzie szukać pomocy i rozróżnia jakiej pomocy potrzebuje)
- uczeń potrafi wyjaśnić zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym z AIDS) i z kalectwem (inwalidztwem)
- uczeń potrafi wyjaśnić związki między zdrowiem a stanem środowiska w którym żyje
- uczeń potrafi omówić współpracę ludzi i instytucji w ochronie zdrowia, potrafi też wskazać sojuszników w działaniach na rzecz zdrowia

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Moje ciało i zdrowie	<p>- Uczeń zna i potrafi stosować zasady higieny i pielęgnacji swojego organizmu</p> <p>- Uczeń potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić pojęcia z tym związane: styl życia, zachowania zdrowotne oraz podać definicje i przytoczyć różne aspekty zdrowia</p>	<p>- Uczeń potrafi uzasadnić potrzebę medycznych badań profilaktycznych w różnych okresach życia</p> <p>-Uczeń potrafi dokonać oceny własnego sposobu odżywiania</p> <p>-Uczeń wie jak prawidłowo odżywiać się „zna wartości odżywcze różnych produktów i pojęcie „zdrowej żywności”</p> <p>-Uczeń zna znaczenie regularności posiłków i wie co to jest piramida zdrowego żywienia</p> <p>-Uczeń zna najczęstsze nieprawidłowości w żywieniu młodych ludzi ich przyczyny i skutki</p>	Wiedza na temat zdrowia
2.	Zdrowie i higiena osobista	<p>-Uczeń umie właściwie korzystać z komputera i telewizji</p> <p>-Uczeń zna zasady utrzymania właściwej masy ciała i potrafi obliczyć wskaźnik BMI</p>	<p>-Uczeń wie jakie są zasady ochrony przed nadmiernym działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych</p> <p>- Uczeń potrafi wymienić najczęstsze problemy zdrowotne młodych ludzi i potrafi omówić możliwości zapobiegania tym problemom</p>	Poprawne podanie przykładów

3.	Higiena nauki i pracy	-Uczeń dba o higienę osobistą ciała i estetyczny wygląd oraz reaguje na nieprawidłowości w tym zakresie w swoim otoczeniu	-Uczeń dokona oceny własnej aktywności, sprawności i wydolności fizycznej w oparciu o znajomość okresów rozwoju człowieka oraz zna skutki małej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	Stosowanie umiejętności w praktyce
4.	Żywnienie	-Uczeń potrafi dokonać oceny własnego sposobu odżywiania	-Uczeń wie jak prawidłowo odżywiać się ,zna wartości odżywcze różnych produktów i pojęcie „zdrowej żywności”	Znajomość zasad żywienia
5.	Higiena wypoczynku biernego i czynnego oraz technologia w sporcie	-Uczeń rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka i zna miejsca czynnego wypoczynku w najbliższym otoczeniu	-Uczeń umiejętnie dobiera ubiór stosownie do pogody i formy aktywności czy uprawianej dyscypliny sportu	Poprawne podawanie przykładów
6.	Unikanie zagrożeń	- Uczeń wie na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi	-Uczeń zna i stosuje zasady BHP w pracy, w czasie uprawiania sportu i w życiu codziennym, oraz pomaga w tym zakresie rówieśnikom	Rozpoznawanie zagrożeń i przeciwdziałanie im
7.	Zachowanie zdrowia w rodzinie	-Uczeń umie powiadomić otoczenie i odpowiednie służby ratownicze w sytuacjach zagrożenia , wie kiedy wezwać pomoc i jakie służby zawiadomić	-Uczeń potrafi udzielić pierwszej pomocy przedlekarskiej  -Uczeń okazuje życzliwość i pomoc osobom potrzebującym np. osobom niepełnosprawnym, starszym i chorym	Wiedza i umiejętności



8.	Zachowania w społeczeństwie/poszanowanie otoczenia	-Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób  -Uczeń stosuje w praktyce poznane przepisy regulujące normy zachowania i przebywania w różnych miejscach	-Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób potrafi rozwiązywać problemy w gronie rówieśników  - Uczeń potrafi poradzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem, presją ze strony innych	Wiedza na temat własnej kreatywności, asertywności oraz innych zachowań
9.	Szkodliwość substancji psychoaktywnych	Uczeń zna zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych	-Uczeń dba o porządek i czystość wokół siebie , w szkole , w domu , w najbliższym środowisku	Stopień znajomości tematu