

WYCHOWANIE FIZYCZNE

III etap edukacyjny

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

- 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

5. Sport. Uczeń:

- 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
- 4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

6. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- 5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
- 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
- 9) 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.