

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO XXXV LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCE ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI IM. BOLESŁAWA PRUSA dla
klas I – IV**

III. Podstawowe wymagania w klasie I:

Uczeń:

- potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych
- wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki
- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe
- potrafi rozłożyć wysiłek podczas ćwiczeń w terenie
- samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej
- potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji walki sportowej, zwycięstwa, porażki
- potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny
- interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)
- rozpoznaje czynniki pozytywne wpływające na dobre samopoczucie
- potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny
- potrafi przedstawić w formie prezentacji samodzielnie zebrane i opracowane materiały dotyczące historii i obecnej sytuacji sportów zespołowych (koszykówka, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna) oraz konkurencji lekkoatletycznych w wykonaniu polskich sportowców
- planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia
- właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje zagrożenia zdrowia lub życia

IV. Podstawowe wymagania w klasie II:

Uczeń:

- potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość

i orientację z wykorzystaniem sprzętu na siłowni

- potrafi zachować się asertywnie
- opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb
- wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze
- wylicza i interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)
- potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania
- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia
- wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im
- wie jakie znaczenie dla zdrowia mają codzienne ćwiczenia gimnastyczne
- wyjaśnia na czym polega prozdrowotny tryb życia
- potrafi podejmować decyzje i współpracować w zespole
- potrafi wykonać układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego
- zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne

V. Podstawowe wymagania w klasie III

Uczeń:

- potrafi wyjaśnić związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem
- potrafi ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności
- potrafi wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnej technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej
- potrafi opisać wybraną technikę relaksacyjną
- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej
- potrafi zastosować poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej
- potrafi wykorzystać środowisko do planowania aktywności fizycznej

- potrafi wskazać zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego
- potrafi wyjaśnić i zastosować zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi opracować regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- potrafi omówić zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywności ruchowej do pracy zawodowej
- potrafi wyjaśnić relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.

VI. Podstawowe wymagania w klasie IV:

Uczeń:

- stosuje testy analityczne i syntetyczne oceniające sprawność fizyczną
- opracowuje zestawy ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne
- umie zastosować wybrane elementy techniki i taktyki w indywidualnych formach aktywności fizycznej
- potrafi realizować zadania metodą projektu
- zna zasady organizacji, systemy i rodzaje rozgrywek w sportach zespołowych i lekkoatletyki
- wie jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory uprawiania sportów zespołowych i lekkoatletyki
- opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w parze dowolny układ tańca towarzyskiego
- zna rodzaje aerobiku
- wie jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia
- umie pełnić rolę organizatora, zawodnika i kibica w szkole