

Wymagania przedmiotowe z w-f w klasie I w liceum 4-letnim.

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- diagnoza(3 do wyboru przez nauczyciela w semestrze):

-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 w nachwycie (broda powyżej drążka)

-biegi przedłużone [według MTSF] na dystansie 800 m (dziewczęta) i 1000 m(chłopcy).

4) umiejętności ruchowe (3 do wyboru przez nauczyciela w semestrze):

gimnastyka:

-przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego;

-przewrót w tył z postawy do postawy

piłka nożna:

-uderzenie piłki prostym podbiciem;

-prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

koszykówka:

-koślowanie po slalomie ze zmianą ręki;

-rzuty do kosza z miejsca

piłka ręczna:

-rzut na bramkę z wyskoku;

-podania piłki półgórnie

piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;

-zagrywka sposobem dolnym

5) wiadomości (odpowiedzi ustne lub pisemny test, przygotowanie prezentacji) :

-uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych

-uczeń opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;

-uczeń wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;

-uczeń definiuje i oblicza wskaźnik masy ciała (BMI).

-uczeń wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych

6) edukacja zdrowotna (odpowiedzi ustne lub pisemny test, przygotowanie prezentacji) :

-uczeń wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;

-uczeń wyjaśnia ,co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;

-uczeń omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych

-uczeń omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących