

Wymagania szczegółowe w klasie II liceum 4-letnim.

W klasie II 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- diagnozowanie (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:

– stanie na głowie z przysiadu /ocena techniki/

– stanie na rękach przy ścianie z uniku podpartego/ocena techniki/

piłka nożna:

-prowadzenie piłki po slalomie zakończone strzałem na bramkę,

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

koszykówka

-rzut do kosza z dwutaktu,

- połączenie następujących elementów: kozłowanie ze zmianą ręki po slalomie, podanie piłki do współwiczącego, bieg po przekątnej z przyspieszeniem, chwyt piłki po podaniu zakończony dwutaktem i rzutem do kosza/ocena techniki/

piłka ręczna:

-rzut na bramkę z wyskoku,

-podania piłki półgórnie,

piłka siatkowa:

– Odbicia sposobem dolnym nad sobą/ocena jak w odbiciach górnych/

– Zagrywka tenisowa/ocena jak z zagrywki dolnej/

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

-uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych),

-uczeń opisuje wybrane techniki relaksacyjne,

- uczeń wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej,

- uczeń opisuje wybrane techniki relaksacyjne,

- uczeń wyjaśnia na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji,

-uczeń wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

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

-uczeń wie, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia, zna znaczenie badań profilaktycznych w okresie całego życia,

-uczeń wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem oraz zna sposoby zapobiegania im.