

Wymagania szczegółowe w klasie III liceum 4-letnim.

W klasie III 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:

– skok kuczny przez skrzynię /ocena techniki/;

– skok rozkroczny przez kozła/ocena techniki/

piłka nożna:

-rzut karny,

-prowadzenie piłki slalomem,

-zwód pojedynczy

koszykówka:

- rzuty do kosza w biegu wahadłowym w ciągu 30 sekund/ ilość celnych rzutów/,

- atak szybki w parach /ocena techniki/

piłka ręczna:

-rzut karny,

-zwód pojedynczy

piłka siatkowa:

– cykle siatkarskie /ocena jak w odbiciach górnych/

– atak /ocena techniki/

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

-uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

-uczeń wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;

- uczeń omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;

- uczeń wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym;- uczeń wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego;

-uczeń wyjaśnia na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;- uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych, podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe

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

- uczeń omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;

- uczeń wyjaśnia dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa

oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- uczeń wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu