

Wymagania przedmiotowe z w-f w klasie IV w liceum.

W klasie IV 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 (kontrola):

-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:

– ewaluacja końcowa : wykonanie 5 elementów gimnastycznych z poprzednich semestrów, plus 3 elementy dowolne /8- ocena celująca, 6-bardzo dobra, 5-dobra, 4,3 – dostateczna, 2,1 – dopuszczająca/

piłka nożna:

-ewaluacja końcowa : wykonanie 5 elementów technicznych z klas poprzednich , plus 2 elementy dowolne /7- ocena celująca, 5-bardzo dobra, 4-dobra, 3 – dostateczna, 2,1 –dopuszczająca/

koszykówka:

-połączenie biegu wahadłowego, rzutu do kosza i zebrania piłki/ocena ilości rzuconych koszy w ciągu minuty: chłopcy: 12 – celujący, 10 – bardzo dobry, 8 – dobry, 6 – dostateczny, 4 – dopuszczający;

dziewczęta: 10 – celujący, 8 – bardzo dobry, 6 – dobry, 4 – dostateczny, 2 – dopuszczający;

- ewaluacja końcowa : wykonanie 3 elementów technicznych z klas poprzednich plus 3 elementy dowolne /6- ocena celująca, 5-bardzo dobra, 4-dobra, 3 – dostateczna, 2,1 –dopuszczająca;

piłka ręczna:

-ewaluacja końcowa : wykonanie 3 elementów technicznych z klas poprzednich , plus 3 elementy dowolne /6- ocena celująca, 5-bardzo dobra, 4-dobra, 3 – dostateczna, 2,1 –dopuszczająca/

piłka siatkowa:

– atak

– ewaluacja końcowa : wykonanie 6 elementów technicznych z klas poprzednich , /6- ocena celująca, 5-bardzo dobra, 4-dobra, 3 – dostateczna, 2,1 –dopuszczająca/

5) wiadomości:

- uczeń omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;

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

-uczeń wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego;

- uczeń wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;

- uczeń wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;

- uczeń omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.

