

Wymagania teoretyczne z wychowania fizycznego w Liceum Ogólnokształcącym w Ząbkowicach Śląskich

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
2. wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
3. omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
4. definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
2. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
3. opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
4. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
5. wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;

3.opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;

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

5.wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1.wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;

2.wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;

3.wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);

4.wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;

5.wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;

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

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

8.wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;

9.omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;

10.omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Kompetencje społeczne.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
2. wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
3. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
4. wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
5. wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
6. omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.