

Wymagania teoretyczne z wychowania fizycznego w Liceum Ogólnokształcącym w Ząbkowicach Śląskich

Wymagania teoretyczne w zakresie podstawowym, zgodnie z podstawą programową, został podzielony na pięć modułów i są realizowane na poszczególnych jednostkach lekcyjnych:

- Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
- Aktywność fizyczna.
- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
- Edukacja zdrowotna.
- Kompetencje społeczne.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu.
- Omawia zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej, w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.
- Wie, jak oceniać stan rozwoju własnego organizmu, zna sposoby oceny umiejętności ruchowych, wie, jak kwalifikować wady postawy.
- Zna czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
- Zna regulaminy obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych
- Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego i jakie korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej.
- Wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia.
- Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.
- Zna różnice pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym, pracą umysłową i fizyczną.
- Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.
- Wie, jakie gry i ćwiczenia kształtują poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu.
- Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy ciała, zna zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu.
- Zna choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu (choroby układu krążenia, układuruchu, otyłość), omawia sposoby zapobiegania tym chorobom.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Wie, jakie są przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych.
- Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.
- Wie, jaka jest systematyka ćwiczeń gimnastycznych.
- Wie, jakie zagrożenia wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
- Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
- Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.
- Zna techniki i taktyki wybranych gier zespołowych, wie, jak je zastosować w grze.
- Zna reguły współdziałania w zespole i kultury kibicowania.
- Posiada zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w roli zawodnika, sędziego i kibica.
- Wie, co oznaczają olimpijskie symbole, zna tradycję ruchu olimpijskiego.
- Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik.
- Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w konkurencjach olimpijskich.

1.PIŁKA SIATKOWA

- Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz elementy techniki i taktyki.
- Potrafi zorganizować i prowadzić ogólnoszkolne i pozaszkolne rozgrywki sportowe.
- Zna zasady organizacji meczy i turniejów siatkarskich, systemy rozgrywek.
- Zna zespoły siatkarskie w regionie, Polsce i świecie. Na bieżąco śledzi rozgrywki ligi polskiej i światowej.
- Zna przepisy gry w siatkówkę plażową, podstawowe elementy techniki i taktyki.

2.PIŁKA KOSZYKOWA

- Ma opanowane przepisy gry i zasady sędziowania oraz zasady organizacji zawodów, rozgrywek i turniejów koszykówki w stopniu pozwalającym na pełnienie roli organizatora, sędziego i zawodnika w rozgrywkach sportowych.
- Potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrywki, szkolny lub pozaszkolny turniej koszykówki.
- Zna drużyny koszykarskie z regionu, z Polski i świata, zawodników i osiągnięcia.
- Dostrzega rolę mediów w kreowaniu zmagania sportowych.

3.PIŁKA NOŻNA

- Zna technikę wykonania poszczególnych elementów gry.
- Zna zasady współpracy w zespole, sposoby porozumiewania się komunikacji.
- Zna zasady współpracy zespołowej w sporcie i w życiu codziennym.
- Wie, jakie są rekreacyjne walory piłki nożnej.
- Wie, jakie są podstawowe zasady organizacji rozgrywek na poziomie szkolnym, zna przepisy gry w stopniu umożliwiającym pełnienie roli sędziego.
- Zna drużyny polskiej ekstraklasy i reprezentację kraju, zawodników, aktualne osiągnięcia i historyczne dokonania polskich piłkarzy.
- Zna polskich piłkarzy w drużynach europejskich.

4.PIŁKA RĘCZNA

- Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów technicznych piłki ręcznej.
- Zna charakterystyczne cechy gry w piłkę ręczną, sposoby wykonania podstawowych elementów techniki.
- Wie, jakie są rekreacyjne walory piłki ręcznej.

- Zna podstawowe przepisy gryi zasady sędziowania, zasady organizacji meczy, zawodów, rozgrywek i turniejów piłki ręcznej w stopniu umożliwiającym rekreacyjne i sportowe uprawianie tej gry.

5.LEKKOATLETYKA

- Zna urządzenia i sprzęt oraz sposób bezpiecznego organizowania zawodów w poszczególnych konkurencjach lekkoatletyki.
- Zna historię igrzysk olimpijskich, ideę bożego pokoju, szlachetnej rywalizacji, *fair play* we wszystkich rodzajach walki, konkurencje, sędziowanie, nagrody i kary.
- Wie, jakie są zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń lekkoatletycznych.
- Wie, jakie są predyspozycje do uprawiania poszczególnych dyscyplin lekkiej atletyki.
- Wie, jakie znaczenie ma odpoczynek jako komponent cyklu treningowego.
- Wie, jakie są dopuszczalne obciążenia treningowe.
- Zna zasady bezpiecznej i sprawnej organizacji zawodów w biegach, skokach i rzutach.
- Potrafi dokonać pomiaru wyniku i wie, jak zinterpretować uzyskane wyniki.
- Zna przepisy rozgrywania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.
- Wie, jakie znaczenie dla ogólnego rozwoju organizmu mają systematyczne ćwiczenia, dostrzega rekreacyjne walory lekkiej atletyki.

6.GIMNASTYKA

- Wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy i masy ciała.
- Zna zasób ćwiczeń rozwijających ogólną sprawność organizmu.
- Zna zasób ćwiczeń wzmacniające prawidłową postawę ciała.
- Klasyfikacja ćwiczeń gimnastycznych.
- Znaczenie ćwiczeń relaksacyjnych.
- Wie, jak zaplanować i przeprowadzić ćwiczenia przy muzyce kształtujące wybrane partie mięśni.

7. ZAJĘCIA REKREACYJNE

- zna podstawowe przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, wyposażenie i sprzęt do gry,
- zna zasady sędziowania i bezpiecznej organizacji zawodów (badminton, tenis stołowy, piłka siatkowa plażowa, rugby, itp.)
- zna podstawowe ćwiczenia, wykonywane na siłowni, na poszczególne partie mięśniowe.
- zna technikę i zdrowotny wpływ marszów z wykorzystaniem kijów do „nording walking.
- zna ćwiczenia z wykorzystaniem piłek fitness.
- zna walory zdrowotne zabaw i gier na śniegu.

EDUKACJA ZDROWOTNA

- Sposoby kontroli i utrzymania prawidłowej wagi.
- Zasady prawidłowego żywienia.
- Przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się
- Związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
- Choroby związane z zaburzeniami odżywiania się (anoreksja, bulimia).

- Choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu (choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość), sposoby zapobiegania tym chorobom.
- Wie, na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.
- Wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają.
- Wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów.
- Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.
- Zna swoje słabe i mocne strony.
- Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.
- Wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.
- Zna zasady prozdrowotnego stylu życia.
- Wie, jak dbać o zachowanie zdrowia, wyjaśnia, dlaczego należy się poddawać badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
- Wie, jakie są podstawowe prawa pacjenta.
- Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.
- Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych.
- Omawia, na czym polegają współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.
- Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem a środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- Wie, jakie znaczenie dla podniesienia sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych mają systematyczne ćwiczenia.
- Zna różne formy indywidualnej i zespołowej aktywności ruchowej.
- Zna wartość czynnego wypoczynku.
- Wie, jak bezpiecznie zorganizować zajęcia rekreacyjne dla siebie i swoich rówieśników.
- Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.
- Zna techniki automasażu, relaksacji i czynnego wypoczynku.
- Wie, jak uczestniczyć w życiu sportowym szkoły i środowiska.
- Zna zasady współzawodnictwa sportowego.
- Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej.
- Zna walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy.
- Zna ciekawe i interesujące miejsca w najbliższej okolicy.
- Zna walory turystyczno-krajoznawcze regionu.
- Zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w turystyce górskiej i pieszej.
- Wie, jak zorganizować bezpiecznie wyprawę w góry i rowerową wycieczkę .