

Numer programu WF 01/2019

Program nauczania wychowania fizycznego

„AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE”

Autor: Krzysztof Warchoł

Program nauczania do realizacji w I Liceum Ogólnokształcącym im. Stefana Żeromskiego w Elku, po konsultacjach w zespole przedmiotowym opracowali:

mgr Bogdan Alicja

mgr Ćwiek – Dobkowska Paulina

mgr Kosiorek Maciej

mgr Mierzejewski Andrzej

1. Cele kształcenia i wychowania fizycznego

Cele kształcenia i wychowania fizycznego zostały zapisane w formie wymagań ogólnych w nowej podstawie programowej. Autorzy tego dokumentu proponują, aby zajęcia wychowania fizycznego w liceum ogólnokształcącym w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych prowadziły u młodzieży do:

- doskonalenia umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- wzmacniania potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa,
- utrwalania umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu,
- kształtowania umiejętności działania jako krytycznego konsumenta (odbiorcy) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych,
- doskonalenia umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej (Podstawa programowa 2018).

2. Treści kształcenia i wychowania fizycznego

2.1. III etap edukacji (klasy I-IV liceum)

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, m.in.:
 - harmonijny rozwój morfo-funkcjonalny organizmu,
 - stymulowanie właściwego rozwoju i funkcjonowania układów: oddechowego, ruchowego, sercowo-naczyniowego, nerwowego i innych,
 - wszechstronny rozwój sprawności motorycznej - kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha,
 - wyposażanie uczniów w niezbędny zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności uty- litarno-zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej,
 - kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczną aktywność fizyczną,
 - hartowanie na przykre bodźce fizyczne, psychiczne i społeczne,
 - kształtowanie pozytywnych postaw do całościowej aktywności fizycznej,
 - rozwijanie osobowości - odpowiedzialnej za siebie i drugiego człowieka.
- wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej, m.in.:
 - krytycznie ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
 - jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej,
 - wie, że wynik Testu Coopera wymaga podjęcia natychmiastowych działań w celu poprawy wydolności fizycznej,
 - chętnie ocenia swoją sprawność fizyczną według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
 - podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej,
 - poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i wydolności fizycznej.

- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia, m.in.:
 - systematyczny i aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego na każdym etapie edukacji,
 - systematyczna aktywność fizyczna w czasie wolnym (pozalekcyjnym, pozaszkolnym, w okresie ferii i wakacji),
 - uprawianie wybranej dyscypliny sportowej,
 - wypełnianie norm aktywności fizycznej dla każdego wieku według WHO i UE,
 - zdrowe odżywianie,
 - eliminowanie z codziennej diety produktów wysokokalorycznych,
 - zachowanie w aktywności fizycznej właściwych proporcji pomiędzy pracą mięśni - anaerobową (beztlenową) a aerobową (tlenową).
- definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI) - jest to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Normy wskaźnika są następujące (<18,5 - niedowaga, 18,5 - 24,99 - wartość prawidłowa, >25,0 nadwaga).

2. **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m.in.:
 - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,
 - samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,
 - umie określić tygodniową normę aktywności fizycznej dla swojego wieku.
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej, m.in.:
 - wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
 - uczestniczy w Teście Coopera,
 - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,
 - stosuje metody ciągłe, interwałowe i kontrolne kształtowania sprawności fizycznej,
 - dobiera środki i formy treningu indywidualnego lub zespołowego,
 - trenuje w pierwszym (BC1: tempo biegu 6:00 do 4:00 min/km, HR:120-140 uderzeń/min),

drugim (BC2: tempo biegu 5:00 do 3:20 min/km, HR:140-160 uderzeń/min) lub trzecim zakresie intensywności (BC3: tempo biegu 3:20 do 2:50 min/km, HR:170-180 uderzeń/min).

- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności, m.in.:
 - dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe,
 - umie wyliczyć tętno treningowe, które stanowi 60-80% tętna maksymalnego obliczonego według wzoru: $HR_{max} = 220 - \text{wiek}$ ćwiczącego wyrażony w latach,
 - monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą specjalistycznych urządzeń (sportesterów, aplikacji internetowych na telefon lub np. za pomocą „palpacyjnej” metody pomiaru tętna),
 - umie zakończyć trening we właściwym momencie np. zapobiegając określonej kontuzji,
 - właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi,
 - unika treningów zbyt intensywnych i z dużym obciążeniem.
- wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej, m.in.:
 - potrafi wyliczyć wskaźnik masy ciała BMI według wzoru: $BMI = \text{masa} / (\text{wzrost})^2$
 - interpretuje własny wynik wskaźnika BMI według poniżej zamieszczonych norm na podstawie

WHO:

- < 18,5 - niedowaga
- 18,5-24,9 - norma
- 25,0-29,9 - nadwaga
- 30,0-34,9 - otyłość I°
- 35,0-39,9 - otyłość II°
- > 40,0 - otyłość III° (olbrzymia) [Wąsowski, Walicka, Suchowierska-Marcinowska 2013].

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska, m.in. zna normy aktywności fizycznej według WHO i UE:
 - 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (dzieci i młodzież),
 - 30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (osoby dorosłe,

starsze),

- 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności 2-3 razy w tygodniu,
- maksymalnie 2 godziny dziennie spędzanie czasu wolnego przed ekranem TV, komputera, smartfonu, komórki.
- wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych, m.in.:
 - aktywne spędzanie czasu wolnego w środowisku rodzinnym i miejscu zamieszkania,
 - organizowanie zespołowych form aktywności fizycznej w gronie kolegów i rówieśników,
 - promowanie aktywności fizycznej w mediach elektronicznych,
 - bogata oferta zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych lub turystycznych w środowisku lokalnym,
 - organizowanie masowych imprez rekreacyjno-sportowych przez kluby, stowarzyszenia i towarzystwa kultury fizycznej,
 - nowoczesna infrastruktura sportowo-rekreacyjna (ścieżki rowerowe, biegowe, siłownie wewnętrzne i zewnętrzne, sale gimnastyczne, hale sportowe, pływalnie, stadiony lekkoatletyczne, kluby fitness itp.).
- opisuje wybrane techniki relaksacyjne, zna m.in.:
 - technikę głębokiego oddychania (oddychanie przeponą),
 - technikę napinania i rozluźniania mięśni,
 - elementy jogi.
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej, m.in.:
 - **Endomondo** - to jedna z najpopularniejszych aplikacji sportowych (aż 25 mln użytkowników). Nie bez powodu określana jest jako „trener sportowy”. Aplikacja zapisuje pokonane trasy i rekordy. Rejestruje czas trwania aktywności, prędkość, dystans i kalorie. Aplikacja dostępna zarówno na iPhone’y, jak i smartfony z Androidem oraz Windows Phone,
 - **Ground Miles** - aplikacja zachęca do aktywności fizycznej. I chodzi tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci - chodzenie. Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
 - **Workout Trainer** - aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,
 - **Google Fit** - to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz

wiele innych urządzeń. Monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów - to jedne z wielu jej możliwości. Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu oraz większej motywacji,

- **Runtastic** - to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi, dopasowywać je do swoich potrzeb, analizować, czy też dzielić się wynikami ze znajomymi (Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013, Zadarko-Domaradzka, Zadarko 2016).
- wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego, m.in.:
 - dostosowanie widowiska sportowego do rynku medialnego i reklamowego,
 - wysokie gaże dla wybitnych sportowców w wielu dyscyplinach sportu,
 - doping w sporcie profesjonalnym, ale i amatorskim,
 - liczne kontuzje zawodników,
 - bardzo duże obciążenie organizmu związane z treningami i licznymi startami,
 - duże dysproporcje w gratyfikacji finansowej dla zawodników pomiędzy poszczególnymi dyscyplinami sportu,
 - przedkładanie widowiska sportowego nad zdrowiem, a nawet życiem wielu zawodników,
 - nieustanna presja na wyniki sportowe - za wszelką cenę,
 - liczą się tylko rekordy i spektakularne wyniki.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE), m.in.:
 - potrafi ocenić własną aktywność fizyczną za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ,
 - oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (1 MET to zużycie w spoczynku 3,5 ml tlenu/kg masy ciała/min). Dla IPAQ przyjęto następujące wyliczenie wartości MET = wartość współczynnika x ilość dni w tygodniu x czas wysiłku w minutach. Przykładowe wartości współczynnika MET:
 - chodzenie - 3,3
 - aktywność umiarkowana - 4,0

- aktywność umiarkowana (praca w domu) - 3,0
 - aktywność intensywna - 8,0
 - aktywność intensywna (praca wokół domu) - 5,5
 - jazda na rowerze - jako forma transportu - 6,0
- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej, m.in. stosuje w rozgrzewce:
 - ćwiczenia RR w biegu lub marszu,
 - ćwiczenia NN w biegu lub w marszu,
 - ćwiczenia szyi w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
 - ćwiczenia T w miejscu w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej i złożonej,
 - ćwiczenia w podporach,
 - ćwiczenia w leżeniu przodem i tyłem,
 - ćwiczenia w podskokach i skokach.
 - stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, tchoukball), m.in.:
 - * wykonuje i stosuje w grze:
 - zwód pojedynczy przodem, tyłem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej),
 - rzuty do kosza z dwutaktu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej, podania jednorącz,
 - obronę „każdy swego”, strefową (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),
 - wystawienie piłki, zagrywkę sposobem dolnym, górnym, górnym z wyskokiem, zbitcie piłki lub inną formę ataku, np. przez „plasowanie”, blokowanie piłki (piłka siatkowa),
 - rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem, podania jednorącz górne, półgórne (piłka ręczna),
 - ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej,
 - potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej,
 - potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.
 - * uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:
 - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
 - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,
 - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,

- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
- grach drużynowych i indywidualnych: „Kwadrant”, Tenis stołowy, Badminton, Ringo.
- * wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:
 - przewrót w przód,
 - przewrót w tył,
 - stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
 - przerzut bokiem,
 - piramidę dwójkową lub trójkową według inwencji uczniów.
- * wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,
- * wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- * wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- * wykonuje wymyk i odmyk na niskim drążku z postawy zwieszanej,
- * pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 1200-1500 m,
- * przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
- * z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub z belki,
- * wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop” (tylko na profesjonalny zeskok), n) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,
- * pokonuje trasę marszobiegu terenowego w zimie, p) wykonuje start niski oraz biegi krótkie: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, biegi sztafetowe 4 x 100 m, r) start wysoki, biegi średnie i długie: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, s) rzuty piłką lekarską - przodem i tyłem do kierunku rzutu: 3 kg, t) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu,
- * wykonuje pchnięcie kulą („techniką szkolną”), w) poznaje technikę biegu przez płotki.
- planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, np. klasowy turniej tenisa stołowego, szkolna liga koszykówki, piłki ręcznej itp.,
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb, m.in.:
 - w leżeniu lub stojąc potrafi prawidłowo oddychać, kontroluje swój oddech,
 - w odpowiedniej pozycji wyjściowej np. w siadzie skrzyżnym lub siadzie klęcznym zamyka oczy i koncentruje swoją uwagę tylko na dźwiękach, które słyszy.
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego, np.:
 - wykonuje podstawowe kroki i figury walca angielskiego,

- wykonuje podstawowe kroki, figury i układ poloneza,
- wykonuje podstawowe kroki i figury walca wiedeńskiego,
- wykonuje podstawowe kroki i figury polki.
- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii, m.in.:
 - umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej - dziennej aktywności fizycznej,
 - potrafi zaprojektować ścieżkę zdrowia np. w swoim miejscu zamieszkania,
 - planuje trasę biegu terenowego z uwzględnieniem walorów naturalnych środowiska.
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony, m.in.:
 - umie zasłonić się przed atakiem drugiej osoby,
 - potrafi zastosować chwytów obezwładniające,
 - umie blokować i unikać kopnięć,
 - potrafi założyć właściwą dźwignię.

III. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi, m.in.:
 - niewłaściwa organizacja zajęć,
 - zbyt liczna grupa ćwiczących,
 - nieprawidłowe rozmieszczenie przyrządów i urządzeń sportowych,
 - mało intensywne rozgrzewki,
 - nieprzestrzeganie zasad budowy lekcji wychowania fizycznego,
 - zbyt intensywny wysiłek fizyczny,
 - brak odpowiedniego poziomu wytrenowania.
- wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych, m.in.:
 - wykonywanie zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych możliwości sprawnościowych,
 - dbanie o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację zajęć ruchowych,
 - ćwiczenia tylko z wykorzystaniem specjalistycznych urządzeń i przyrządów sportowych,

- korzystanie z fachowej pomocy kadry szkoleniowej (instruktorów, trenerów personalnych).
- opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy, m.in.:
 - narzędzia i stanowisko pracy dostosowane do możliwości pracownika,
 - analiza warunków pracy,
 - ciężka praca nie zawsze jest efektywna,
 - minimalizowanie zmęczenia,
 - redukcja stresu,
 - tempo i rodzaj pracy dostosowane do predyspozycji pracownika,
 - przerwy (pracuj.pl).
- opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością, m.in.:
 - angażuje się w działalność organizacji charytatywnych,
 - pomaga w codziennych życiowych czynnościach osobom starszym,
 - niesie pomoc osobom niepełnosprawnym,
 - zna instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną.
- wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego, m.in.:
 - wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,
 - zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego,
 - korzysta z nowoczesnego sprzętu sportowego według jego podstawowego przeznaczenia,
 - wie, jak zabezpieczyć, konserwować i przechowywać nowoczesny sprzęt sportowy.

2. **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze, m.in.:
 - wskazuje walory krajoznawcze turystyki rowerowej,
 - umie kształtować zdolności kondycyjne i koordynacyjne organizmu w trakcie jazdy na rowerze,
 - korzysta przede wszystkim ze ścieżek rowerowych lub z dróg publicznych o małym natężeniu,
 - potrafi bezpiecznie poruszać się rowerem.
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych, m.in.:
 - wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych, np. za pomocą materacy,
 - w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela lub

- współwiczającego,
- bezpiecznie przenosi urządzenia i sprzęt sportowy,
- umie wykonać podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne, np. w gimnastyce („zawrotkę” po staniu na rękach bez oparcia, przewrót w przód po staniu na rękach bez punktu podparcia).
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych - udzielić pierwszej pomocy przed- medycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa), m.in.:
 - umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,
 - potrafi udzielać pierwszej pomocy,
 - podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,
 - umie korzystać ze szkolnej apteczki.
- opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego, m.in.:
 - umie zaplanować zajęcia na danym obiekcie sportowym,
 - odpowiednio rozstawia sprzęt i pomoce sportowe,
 - opracowuje roczny regulamin uczestnictwa w zawodach i rozgrywkach sportowych organizowanych np. przez SZS,
 - współpracuje przy ustalaniu zasad współzawodnictwa sportowego na terenie szkoły.
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej), m.in.:
 - potrafi opracować program festynu lub turnieju rekreacyjno-sportowego,
 - umie zaplanować budżet imprezy rekreacyjno-sportowej,
 - pozyskuje sponsorów,
 - angażuje osoby do przeprowadzenia takiego turnieju lub festynu,
 - aktywnie uczestniczy w samym turnieju.

IV. **Edukacja zdrowotna.**

1. **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, m.in.:
 - zna definicję i klasyfikacje zdrowia,
 - zna zasady właściwego odżywiania,
 - wie, jakie znaczenie w życiu człowieka ma aktywność fizyczna,

- wie, jak ważne są profilaktyczne badania w swoim życiu i innych ludzi,
- zna zasady zdrowego stylu życia.
- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem, a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej, m.in.:
 - zna zasady prawidłowej diety,
 - wie, jakie ilości wody powinien dziennie spożywać,
 - wie, że wzmożony wysiłek fizyczny wymaga zbilansowanej diety i dostarczania organizmowi odpowiedniej ilości wody,
 - zna zasady odżywiania w zależności od charakteru pracy zawodowej.
- wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe), m.in.:
 - wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,
 - zna nową piramidę żywienia,
 - wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku lub w zależności od charakteru wykonywanej pracy zawodowej,
 - wie, czym zajmują się trenerzy personalni, dietetycy,
 - zna zagrożenia wynikające ze stosowania niektórych rodzajów diet czy wzorców żywieniowych.
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im, m.in.:
 - nadwaga,
 - cukrzyca,
 - miażdżyca,
 - nadciśnienie,
 - aktywność fizyczna,
 - profilaktyczne badania,
 - właściwy sposób odżywiania,
 - odpowiednia ilość snu,
 - realizacja własnych zainteresowań i hobby.
- wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping, m.in.:
 - wie, czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,

- zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich,
- wie, że sport profesjonalny może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia,
- wie, gdzie można uprawiać dyscypliny rekreacyjno-zdrowotne,
- wymienia współczesne formy dopingu w sporcie, np.: farmakologiczny, fizjologiczny lub genetyczny.
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia, m.in.:
 - zna współczesną definicję zdrowia np. według WHO - „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”,
 - wie, że zdrowe społeczeństwo to także rozwój, dobrobyt i życie na odpowiednim poziomie,
 - wie, że dbałość o zdrowie podnosi jakość i efektywność życia w każdym jego okresie,
 - wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:
 - stres,
 - przemęczenie,
 - niewłaściwe odżywianie,
 - brak aktywności fizycznej,
 - unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
 - nadużywanie alkoholu,
 - wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
 - nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
 - wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.
- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia, m.in.:
 - wie, jak zaplanować czas pomiędzy nauką, pracą zawodową a aktywnym wypoczynkiem,
 - zna walory rekreacyjno-zdrowotne aktywnego wypoczynku,
 - wie, że aktywne spędzanie wolnego czasu jest bardzo ważne w każdym okresie życia,
 - zna miejsca, instytucje i organizacje, gdzie aktywnie można spędzać czas wolny.
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia, m.in.:
 - samobadanie i samokontrola to subiektywne czynności, które podejmujemy dla zdiagnozowania aktualnego stanu zdrowia,

- wie, że zauważone zmiany na lub w swoim ciele wymagają wizyty u lekarza specjalisty,
- zna zalety badań profilaktycznych,
- wie, gdzie można przeprowadzić badania profilaktyczne.
- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, m.in.:
 - wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,
 - niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
 - brak wiedzy na temat sposobów pomocy takim osobom,
 - mała aktywność instytucji odpowiedzialnych za niesienie pomocy niepełnosprawnym, chorym psychicznie i dyskryminowanym,
 - bariery architektoniczne.
- 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, m.in.:
 - mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,
 - zaburzać koordynację ruchową,
 - prowadzić do nieregularnej pracy serca - zaburzenia rytmu pracy serca,
 - występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
 - brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
 - apatia, zniechęcenie, znużenie,
 - trwale uzależnienie organizmu,
 - wie, na czym polega asertywność,
 - wie, jak odmawiać przyjmowania takich substancji,
 - zna wymienione wyżej zagrożenia dla własnego i zdrowia innych osób.

2. **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego, m.in.:
 - umie przygotować posiłki według zbilansowanej diety,
 - dostosowuje kaloryczność produktów do wydatkowej energii w ciągu dnia,

- spożywa posiłki 5 razy dziennie,
- właściwie odczytuje etykiety produktów żywnościowych.
- opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej, m.in.:
 - przygotowuje szkolny projekt edukacji zdrowotnej powiązany z aktywnością fizyczną,
 - angażuje innych nauczycieli do projektu edukacji zdrowotnej,
 - prowadzi systematyczne działania zdrowotne połączone z aktywnością fizyczną,
 - pozyskuje środki finansowe na aktywność fizyczną w ramach szkolnego projektu edukacji zdrowotnej.
- dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, m.in.:
 - stosuje techniki relaksacyjne,
 - aktywne zachowanie, a więc reakcje, które zmieniają sytuację,
 - poznawcze radzenie sobie, czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu,
 - unikanie, czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrych uczuć (ściąga.pl).
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej, m.in.:
 - umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju pracy zawodowej,
 - stosuje ćwiczenia funkcjonalne w profilaktyce bólów kręgosłupa,
 - umie wykonywać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu,
 - wykonuje ćwiczenia profilaktyczne i korekcyjne w izolowanych pozycjach,
 - potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne na specjalistycznych urządzeniach.

3. **Kompetencje społeczne. Uczeń:**

- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji, m.in.:
 - systematycznie i aktywnie ćwiczy na wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
 - wykonuje poszczególne ćwiczenia i zadania ruchowe na miarę swoich możliwości

- sprawnościowych,
- podejmuje konstruktywne decyzje w zakresie własnego rozwoju psychofizycznego,
- umie budować pozytywny wizerunek siebie w relacjach z innymi osobami.
- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką, m.in.:
 - potrafi odbierać negatywne informacje i na ich podstawie podejmować pracę nad sobą,
 - zawsze konstruktywnie podchodzi do krytycznego obrazu samego siebie,
 - pomimo różnych przeciwności podejmuje racjonalny program naprawczy w zakresie własnych ograniczeń i sytuacji wymagających poprawy,
 - jest systematyczny i konsekwentny w swoim postępowaniu.
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe, m.in.:
 - uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych,
 - respektuje zasady fair play,
 - umie sportowo rozpocząć rywalizację,
 - potrafi podziękować za współzawodnictwo,
 - wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swojej drużyny,
 - docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników,
 - umie zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe, np. systemem pucharowym lub „każdy swego”,
 - potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego, np. liniowego lub punktowego, kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny, ale też i przeciwników czy rywali.
- wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych, m.in.:
 - wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
 - szanuje wszystkich uczestników rywalizacji sportowej,
 - używa tylko kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa,
 - docenia umiejętności sportowe także drużyn przeciwnych,
 - obiektywnie ocenia pracę sędziów,
 - sprzeciwia się chuligaństwu na imprezach sportowych,
 - wyraża zdecydowany sprzeciw postępowaniu tzw. „pseudokibi- ców”,
 - uznaje wyniki rywalizacji sportowej nawet w sytuacji, gdy jest on niekorzystny dla swojego

- zespołu.
- wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym, m.in.:
 - wie, że postępowanie zgodnie z przyjętymi zasadami lub normami występuje także w życiu codziennym,
 - potrafi pomagać innym osobom,
 - wie, że nie należy dążyć do celu za wszelką cenę,
 - umie przyjąć w odpowiedni sposób sukces lub porażkę.
 - omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących, m.in.:
 - wykluczenie lub dyskwalifikacja z możliwości dalszych startów w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej,
 - kary finansowe,
 - stygmatyzacja w określonej grupie społecznej lub społeczeństwie,
 - nieuprawnione zdobywanie określonych miejsc i nagród w rywalizacji sportowej.

3. Procedury osiągnięcia celów i zadań programu

- 1) Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego według zasad pedagogicznych.
- 2) Stosowanie wielu metod realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu, przekazywania i zdobywania wiadomości z kultury fizycznej.
- 3) Rozwijanie wszechstronnej osobowości ucznia poprzez wykorzystywanie metod wychowawczych i własny przykład osobisty.
- 4) Dbłość o różnorodność form organizacyjnych w zajęciach wychowania fizycznego.
- 5) Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy.
- 6) Kierowanie się nadrzędną zasadą dostosowania wymagań szczegółowych do rzeczywistych możliwości oraz potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży.
- 7) Obiektywne i sprawiedliwe ocenianie według z góry określonych zasad i kryteriów.
- 8) Przygotowywanie klasowych oraz międzyklasowych rozgrywek i zawodów sportowych.
- 9) Przygotowywanie prelekcji dotyczących realizacji treści nauczania z edukacji zdrowotnej.
- 10) Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i poza salą gimnastyczną.
- 11) Prezentowanie problemów szkolnej kultury fizycznej w formie gazetki ściennych, artykułów do gazetki szkolnej, szkolnej strony internetowej oraz prelekcji w trakcie spotkań z rodzicami.

- 12) Systematyczne diagnozowanie rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej na wszystkich etapach edukacji.

4. Pożądane osiągnięcia młodzieży

Realizacja programu nauczania powinna prowadzić do osiągnięcia zakładanych efektów dydaktycznych i wychowawczych w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odnoszących się do wymagań szczegółowych zapisanych w podstawie programowej. W ten sposób można ocenić program nauczania pod względem merytorycznym i metodycznym, jak również dokonać ewaluacji i wprowadzić niezbędne zmiany oraz korekty.

W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

4.1 Klasy I-IV liceum

- **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- zna Test Coopera,
- zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i gier zespołowych,
- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- definiuje pojęcie wskaźnika BMI,
- wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną.

- **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje Test Coopera,

- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- oblicza wskaźnik DAR,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
- wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plasowanie”,
- chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

• **W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:**

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklastowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
 - nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,

- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład.

4.2 Wymagania szczegółowe w klasie I liceum

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,**
- **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 - dziewczęta,
 - * podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone [według MTSF]:
 - * na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - * na dystansie 1000 m - chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
- **umiejętności ruchowe:**
 - gimnastyka:
 - * stanie na rękach przy drabinkach,
 - * przewrót w przód do przysiadu podpartego,

- piłka nożna:
 - * uderzenie piłki prostym podbiciem,
 - * prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
 - * rzut do kosza z dwutaktu,
 - * podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
- piłka ręczna:
 - * rzut na bramkę z wysokości,
 - * podania piłki jednorącz półgórne,
- piłka siatkowa:
 - * łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - * zagrywka sposobem dolnym.
- **wiadomości:**
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI.
- **wiadomości z edukacji zdrowotnej:**
 - uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,
 - uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

4.3 Wymagania szczegółowe w klasie II liceum

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,**
- **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 - dziewczęta,
 - * podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
 - * na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - * na dystansie 1000 m - chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
- **umiejętności ruchowe:**
 - gimnastyka:
 - * stanie na rękach przy drabinkach,
 - * przewrót w tył do przysiadu podpartego,
 - piłka nożna:
 - * uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
 - * prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka:
 - * rzut do kosza z dwutaktu,
 - * podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
 - piłka ręczna:
 - * rzut na bramkę z przeskokiem,
 - * podania jednorącz półgórne kozłem,
 - piłka siatkowa:
 - * wystawienie piłki sposobem górnym,
 - * zagrywka sposobem górnym.
- **wiadomości:**
 - uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna techniki relaksacyjne.
- **wiedomości z edukacji zdrowotnej:**
 - uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
 - uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

4.4 Wymagania szczegółowe w klasie III liceum

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,**
- **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 - dziewczęta,
 - * podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone [według MTSF]:
 - * na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - * na dystansie 1000 m - chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
- **umiejętności ruchowe:**
 - gimnastyka:
 - * przerzut bokiem,
 - * przewrót w tył do rozkroku,
 - piłka nożna:
 - * uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,

- koszykówka:
 - * prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- piłka ręczna:
 - * rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
 - * podania piłki jednorącz w parach,
- piłka siatkowa:
 - * rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
 - * podania jednorącz półgórne po przeskoku,
 - * atak przez „plasowanie” piłki,
 - * zagrywka sposobem górnym z wyskoku.
- **wiadomości:**
 - uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.
- **wiadomości z edukacji zdrowotnej:**
 - uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
 - uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

4.5 Wymagania szczegółowe w klasie IV liceum

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,**
- **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 - dziewczęta,
 - * podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
 - * na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - * na dystansie 1000 m - chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
- **umiejętności ruchowe:**
 - gimnastyka:
 - * wymyk na niskim drążku,
 - * przewrót w przód i w tył w formie łączonej,
 - piłka nożna:
 - * uderzenie piłki głową,
 - * zwód pojedynczy przodem z piłką,
 - koszykówka:
 - * rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem,
 - * podania piłki jednorącz kozłem w parach,
 - piłka ręczna:
 - * rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym tyłem,
 - * poruszanie się w obronie,
 - piłka siatkowa:
 - * atak przez zabicie piłki,
 - * blokowanie piłki.
- **wiadomości:**
 - uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.
- **wiadomości z edukacji zdrowotnej:**
 - uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,
 - uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.

6. Przykład przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego

6.1 Założenia ogólne

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrz- szkolnego systemu oceniania szkoły.
- 2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 4) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach sportowych lub rekreacyjno-sportowych o charakterze prozdrowotnym, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach szkolnych i pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej itp.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 8) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
- 9) Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- 10) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].
- 11) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

- 12) **Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.**
- 13) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
- 14) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje treści, które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
- 15) Oceny klasyfikacyjne na koniec I semestru lub roku szkolnego ustala się w stopniach wg następującej skali:
 - 1 – niedostateczny
 - 2 – dopuszczający
 - 3 – dostateczny
 - 4 – dobry
 - 5 – bardzo dobry
 - 6 – celujący
- 16) W przypadku ocen cząstkowych dopuszcza się stosowanie znaków: plus[+] oraz minus[-] z wyłączeniem oceny celującej.

7. Formy ewaluacji programu

Ewaluacja w odniesieniu do programu nauczania wychowania fizycznego jest zbieraniem w miarę obiektywnych informacji o poziomie realizacji założonych celów kształcenia i wychowania fizycznego oraz uzyskanych efektach biologiczno-zdrowotnych i wychowawczych edukacji fizycznej w szkole. Na tej podstawie można wprowadzać niezbędne korekty i zmiany w programie.

Ewaluacja programu wychowania fizycznego może przybierać różnorodne formy.

Są to najczęściej:

- standaryzowane narzędzia ewaluacji, np. ankiety ewaluacyjne stosowane przez nadzór pedagogiczny wewnętrzny i zewnętrzny,
- obserwacje lekcji diagnozujące,

- obserwacje lekcji kształtujące,
- testy sprawności fizycznej,
- testy umiejętności ruchowych,
- szkolne tabele sprawności fizycznej,
- szkolne tabele lekkoatletyczne,
- badania frekwencji uczestnictwa uczniów w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego,
- wyniki udziału w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych różnych szczebli,
- ankiety ewaluacyjne dla uczniów lub rodziców.