

ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. ANDRZEJA ŚREDNIAWSKIEGO W MYŚLENICACH

TECHNIKUM

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Treści nauczania	Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny klasyfikacyjne				
	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
	Uczeń:				
Edukacja zdrowotna	<ul style="list-style-type: none"> - zna i stosuje zasady higieny i pielęgnacji swojego organizmu - wymienia czynniki wpływające na zdrowie - przestrzega zasad higieny osobistej - wie jak właściwie korzystać z komputera i telewizji - dba o higienę osobistą ciała i estetyczny wygląd oraz reaguje na nieprawidłowości w tym zakresie w swoim otoczeniu - definiuje pojęcie „zdrowej żywności” - zna formy wypoczynku czynnego i biernego - rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu - zna i stosuje zasady BHP w szkole, w czasie uprawiania sportu i w życiu codziennym - umie powiadomić pogotowie i odpowiednio służby ratownicze 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa - definiuje pojęcia: styl życia, zachowania prozdrowotne - wyjaśnia, na czym polega dbałość o zdrowie własne i innych - zna zasady utrzymywania prawidłowej masy ciała - umie obliczyć i zinterpretować wskaźnik BMI - omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i higieny pracy umysłowej - zna znaczenie regularności posiłków - zna miejsca czynnego wypoczynku w najbliższym otoczeniu - wyjaśnia na czym polega odpowiedzialność za zdrowie własne i 	<ul style="list-style-type: none"> - określa, czym jest zdrowie psychiczne i fizyczne - określa, na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości - przytacza i charakteryzuje różne aspekty zdrowia - potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu - przedstawia zasady ochrony przed nadmiernym działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych - przedstawia skutki małej aktywności fizycznej - określa cechy psychofizyczne predysponujące do wykonywania różnych zawodów - omawia piramidę zdrowego żywienia - umie dokonać oceny własnego sposobu 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje zależności pomiędzy dbałością o zdrowie w młodości a stanem zdrowia w wieku dojrzałym i na starość - wskazuje związek między zdrowiem a środowiskiem i proponuje co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu - wskazuje najczęstsze problemy zdrowotne młodych ludzi i proponuje możliwości zapobiegania tym problemom - potrafi ocenić własną aktywność, sprawność i wydolność w oparciu o znajomość okresów rozwoju człowieka - potrafi ocenić wartości odżywcze różnych produktów - potrafi właściwie zaplanować czas pracy i wypoczynku - potrafi rozpoznawać 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników - planuje projekt dotyczący zagadnień związanych ze zdrowiem oraz wskazuje na sposoby pozyskiwania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub społeczności lokalnej

	<p>w sytuacjach zagrożenia</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie kiedy wezwać pomoc i jakie służby zawiadomić - wie, co to znaczy zachowywać się asertywnie - wie, czym jest tolerancja - zna swoje słabe i mocne strony - zna i stosuje w praktyce poznane przepisy regulujące normy zachowania i przebywania w różnych miejscach 	<p>innych ludzi</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia kim jest aktywny pacjent - zna podstawowe prawa pacjenta i organizację służby zdrowia - wyjaśnia, dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym i szczepieniom ochronnym - wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji - wie, jak radzić sobie z presją innych osób - wie jak właściwie zachować się w sytuacjach stresowych - wyjaśnia zagrożenia i zjawiska społeczne związane z chorobami cywilizacyjnymi (w tym AIDS) i z kalectwem (inwalidztwem) - zna zagrożenia związane z używaniem alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych 	<p>odżywiania</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi umiejętnie dobrać ubiór stosownie do pogody i formy aktywności czy uprawianej dyscypliny sportu - określa jak należy dbać o zachowanie zdrowia i bezpieczeństwa - określa, na czym polegają samobadanie i samokontrola zdrowia - potrafi właściwie zachować się w kontaktach z osobami chorymi i niepełnosprawnymi - określa, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką - omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń - przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne - potrafi dbać o zachowanie zdrowia 	<p>zagrożenia i przeciwdziałać im</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi udzielić pierwszej pomocy przedlekarskiej - omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia - planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru - potrafi dyskutować, umie wysłuchać innych, szuka kompromisu - potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania - potrafi w pozytywny sposób radzić sobie z negatywnymi emocjami - analizuje przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych - potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia - określa zasady prozdrowotnego stylu życia 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> - próbuje wykonać ćwiczenie, ale z różnych względów nie potrafi go wykonać lub wykonuje je częściowo - potrafi ocenić swoje możliwości w uprawianiu poszczególnych dyscyplin sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania - wie która z form aktywności fizycznej jest jego mocną stroną, a w której wykazuje niedostatk 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadyczne błędy wykonania - potrafi wykonać wybrany przez siebie rodzaj prób służących ocenie stanu własnych cech motorycznych 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności - potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia, aktualnej dyspozycji, rodzaju pracy, okresu życia 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zaplanować dla siebie plan/program aktywności fizycznej zgodny z własnymi potrzebami i zainteresowaniami
Trening zdrowotny	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi ocenić stan swojego organizmu w czasie wysiłku fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi dobierać ćwiczenia kształtujące służące wzmocnieniu poszczególnych partii mięśniowych 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi samodzielnie stosować ćwiczenia relaksacyjne i pobudzające 	<ul style="list-style-type: none"> - zna wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu i wie jak wpływać na masę swojego ciała
Sporty całego życia i wypoczynek	<ul style="list-style-type: none"> - posiada umiejętność samodzielnej rozgrzewki 	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe elementy techniki i taktyki wybranych dyscyplin sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi stosować poznane elementy techniki i taktyki wybranych dyscyplin sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i potrafi interpretować podstawowe przepisy poznanych dyscyplin sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - reprezentuje szkołę w danej dyscyplinie sportu - potrafi zastosować znane sobie ćwiczenia do przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywanej pracy
Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	<ul style="list-style-type: none"> - zna i stosuje zasady BHP podczas zajęć - zna i stosuje się do regulaminów pomieszczeń, w których odbywają się zajęcia sportowe - zna i stosuje zasady higieny osobistej - odróżnia zachowania niebezpieczne i szkodliwe dla siebie i innych 	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje usterki i wady używanego sprzętu mogące grozić zdrowiu ćwiczących - zgłasza zauważone nieprawidłowości - wie, jak należy przenosić ciężkie przedmioty, urządzenia i przybory - zna zasady i stosuje asekurację współćwiczących 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady ergonomii podczas dźwigania i przenoszenia przedmiotów o różnym kształcie i ciężarze - rozpoznaje i przeciwdziała zachowaniom niebezpiecznym dla siebie i innych uczestników zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przygotować bezpieczny obwód ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów - odpowiednio dobiera obciążenia dla ćwiczących uwzględniając ich i swoje możliwości 	<ul style="list-style-type: none"> - wyróżnia się na tle grupy pod względem zachowań i nawyków higienicznych
Sport	<ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w zawodach i rozgrywkach sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jak przeprowadzić zawody sportowe systemem „każdy 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi kulturalnie kibicować i odpowiednio zachowywać się w czasie 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi organizować i sędziować zawody klasowe i międzyklasowe 	<ul style="list-style-type: none"> - pomaga w organizacji imprez/zawodów sportowych

	organizowanych podczas zajęć - przestrzega zasad fair-play	z każdym” i systemem pucharowym	zawodów sportowych - rozumie i potrafi wytłumaczyć zachowania fair-play	w wybranych dyscyplinach sportu - potrafi rozpoznawać i interpretować pozytywne i negatywne postawy podczas widowisk sportowych	
--	---------------------------------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Zespół Kultury Fizycznej