

CZTEROLETNIĘ LICEUM

WYMAGANIA EDUKACYJNE

obowiązujące w IV LO w Radomiu.

## **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

### **Uczeń:**

- umie zastosować wybrany przez siebie test w celu sprawdzenia i oceny własnej sprawności fizycznej.
- potrafi opracować i realizować odpowiedni dla swoich potrzeb program aktywności fizycznej.
- potrafi kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu oraz umiejętności ruchowych, rozróżnić wady postawy i zapobiegać im.
- potrafi przewidzieć różne sytuacje niebezpieczne i podjąć odpowiedzialne decyzje zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym.
- umie zastosować elementy samoasekuracji i asekuracji, dostosować się do regulaminów, zadbać o własne zdrowie.
- potrafi ocenić krytycznie swoją sprawność fizyczną.
- wykazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.
- wykazuje świadomość potrzeby rozwoju własnej aktywności fizycznej i swojego organizmu.
- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.
- rozumie związek pomiędzy aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
- przejawia troskę o rozwój fizyczny.
- wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji o zdrowiu i sporcie, dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych na ten temat.

## II. Aktywność fizyczna.

### Uczeń:

- potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej.
- potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć.
- umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę.
- potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.
- potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu.
- umie wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne
- potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.
- potrafi opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych raz ćwiczeń na siłowni.
- umie stosować własny program wzmacniający poszczególne sprawności.
- 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);
- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej
- planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony. - ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
- dba o rozwój własnej sprawności fizycznej i ruchowej w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu. - jest wytrwały w dążeniu do celu.
- porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.
- wykazuje stałą dbałość o sprawność kondycyjną i koordynacyjną

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

#### Uczeń:

- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia.
- unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu.
- przejawia chęć do rozwijania własnej tężyzny fizycznej, kształtowania własnej sylwetki i sprawności, przez ćwiczenia gimnastyczne.
- w życiu codziennym stosuje prawa ergonomii.
- dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym.
- stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń.
- w bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe.
- aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.
- stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację.
- potrafi się bezpiecznie zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- potrafi wykonać elementy gimnastyki podstawowej, umie samodzielnie zaplanować i zademonstrować ćwiczenia bezpiecznie i z asekuracją.
- potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.
- potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
- potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.
- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze; stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych; potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych
- udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa); - opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

## IV. Edukacja zdrowotna

### Uczeń:

- potrafi prowadzić zdrowy styl życia, dba o zdrowie swoje i swoich bliskich.
- wyjaśnia, na czym polegają samobadanie samokontrola zdrowia.
- przestrzega zasad higieny pracy umysłowej.
- przestrzega zasad higieny osobistej.
- dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.
- wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem.
- dba o zdrowie swoje i innych.
- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych.
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa
- właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych.
- w pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami.
- potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu.
- potrafi właściwie zaplanować czas pracy i wypoczynku.
- potrafi się oprzeć presji namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia.
- planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje na poprawę słabych stron charakteru.
- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
- potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania.
- potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.
- potrafi się właściwie zachować w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi i chorymi.
- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego; opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;

**V. Kompetencje społeczne dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania. W trakcie realizacji treści nauczania zawartych w powyższych blokach tematycznych**

**Uczeń:**

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