

Standardy wymagań z wychowania fizycznego w Zespole Szkół w Chojnicach

klasa I

Uczeń:		
Podstawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Przestrzega podstawowych nawyków higienicznych i zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowo rekreacyjnych.</p> <p>Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej. Z dużym zaangażowaniem i rzetelnością wykonuje powierzone zadania.</p> <p>Jest wytrwały w dążeniu do celu. Przestrzega zasady uczciwej i sportowej rywalizacji. Potrafi panować nad emocjami.</p> <p>Jest konsekwentny w dążeniu do doskonalenia swoich umiejętności. Posiada umiejętność współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyników.</p> <p>Przestrzega zasady fair play w czasie gry. Właściwie zachowuje się w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Akceptuje i szanuje odmienność innych.</p> <p>Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki.</p> <p>Przyjmuje odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu, prowadzi higieniczny tryb życia.</p> <p>Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.</p> <p>Prowadzi aktywny tryb życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia</p>	<p>Potrafi ocenić stan rozwoju fizycznego organizmu oraz umiejętności ruchowych.</p> <p>Wykonuje samodzielnie próby testu sprawności, ocenia wyniki.</p> <p>Potrafi opracować i zrealizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb. Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Potrafi rozłożyć wysiłek podczas ćwiczeń w terenie.</p> <p>Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od planowanych zajęć ruchowych. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w zespołowych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny. Dokonuje pomiarów wysokości i ciężaru ciała. Wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo wzrostowy (BMI).</p> <p>Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe i rozciągające.</p> <p>Wykorzystuje nabyte umiejętności w rekreacji i sporcie.</p> <p>Rozpoznaje czynniki pozytywnie wpływające na dobre samopoczucie.</p> <p>Właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje zagrożenia zdrowia i życia.</p> <p>Potrafi zatańczyć krok podstawowy wybranego tańca</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału we wszelkich formach aktywności fizycznej. Zna i przestrzega regulaminów sali gimnastycznej, przepisów bezpieczeństwa na zajęciach, korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>Dostrzega zmiany w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</p> <p>Wie, jakie są korzyści dla zdrowia wynikające z różnych form aktywności fizycznej.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej. Zna wartość ruchu w terenie oraz korzyści wynikające z aktywności fizycznej.</p> <p>Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia.</p> <p>Wie, jakie są walory rekreacyjne gier zespołowych. Umie ocenić stopień ryzyka związanego z niektórymi sportami. Zna charakterystykę gry w piłkę ręczną i koszykówkę i siatkówkę.</p> <p>Wie, jaki jest wpływ ćwiczeń na zachowanie prawidłowej postawy i masy ciała, zna podstawowy zasób ćwiczeń</p>

<p>bezpieczeństwa sobie i innym. Potrafi udzielić pierwszej pomocy i właściwie zachować się w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.</p> <p>Jest ambitny w dążeniu do celu. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera.</p> <p>Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych. Jest kulturalnym kibicem.</p> <p>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek.</p> <p>Jest dumny i świadomy wartości własnego dziedzictwa kulturowego.</p> <p>Obiektywnie dokonuje samooceny wykonania zadania.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych, radzenie sobie z krytyką.</p> <p>Współpracuje w grupie, podporządkowuje się określonym regułom postępowania.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny, trenera.</p> <p>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica. Przestrzega zasad fair play. Wyraża swoje zdanie w sprawie sportów „męskich” i „kobięcych”, używa logicznych argumentów w dyskusji.</p> <p>Dbą o swoje zdrowie, prowadzi aktywny tryb życia. Potrafi współpracować z partnerem w sporcie i w życiu codziennym.</p> <p>Wypełnia przydzielone funkcje.</p>	<p>narodowego i tańca regionalnego. Poprawnie wykonuje zestaw ćwiczeń aerobiku.</p> <p>Dostrzega rekreacyjne walory gier zespołowych. Potrafi przedstawić w formie prezentacji samodzielnie zebrane i opracowane materiały.</p> <p>Potrafi pracować , wykorzystując metodę projektu.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej. Podejmuje się zadań adekwatnych do swoich uzdolnień i możliwości.</p> <p>Planuje projekty dotyczące zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskiwania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub społeczności lokalnej.</p>	<p>rozwijających ogólną sprawność organizmu. Zna zasady prawidłowego żywienia.</p> <p>Wie, jakie mogą być przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania.</p> <p>Wymienia choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu, otyłość oraz sposoby zapobiegania im.</p> <p>Zna czynniki kształtujące zdrowie człowieka.</p> <p>Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem a środowiskiem.</p> <p>Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.</p> <p>Omawia sposoby przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.</p> <p>Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.</p> <p>Zna zasady kulturalnego zachowania się podczas tańców towarzyskich.</p> <p>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>Zna konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów. Zna przepisy rozgrywania zawodów sportowych w poszczególnych dyscyplinach.</p>
---	--	--

Klasa II

Uczeń:		
Podstawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych wyników. Dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście podjętych starań w celu ich osiągnięcia.</p> <p>Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.</p> <p>Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze swoim zdrowiem.</p> <p>Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, pokonuje własne słabości. Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym. Neguje stosowanie środków dopingujących,</p> <p>Z pełnym zaangażowaniem wypełnia swoje zadania, jest dokładny i rzetelny. Jest uczciwy w swoich werdyktach sędziowskich. Przestrzega zasady fair play w rywalizacji sportowej.</p> <p>Współpracuje i współdziała ze wszystkimi członkami zespołu. Podporządkowuje się ustaleniom i decyzjom sędziego, kapitana, trenera.</p> <p>Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki. Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.</p> <p>Dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega</p>	<p>Potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość i ma orientację w wykorzystaniu sprzętu na siłowni. Potrafi się przeciwstawić presji otoczenia, zachowuje się asertywnie.</p> <p>Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb. Potrafi dobrać ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze, Wylicza oraz interpretuje wskaźnik BMI.</p> <p>Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia w zależności od zadania. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>Wykorzystuje w praktycznym działaniu opanowane elementy techniki i ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Wykorzystuje opanowane umiejętności ruchowe w praktycznym działaniu w sporcie i rekreacji. Wyjaśnia, na</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych.</p> <p>Wie jakie są sposoby kontroli, kształtowania samooceny sprawności fizycznej, zna próby sprawności wybranego testu.</p> <p>Wie, jakie są szkodliwe skutki używania sterydów i środków dopingujących dla zwiększenia masy mięśniowej.</p> <p>Potrafi wskazać miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do ćwiczeń fizycznych.</p> <p>Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.</p> <p>Wie, jakie są rodzaje dyscyplin lekkoatletycznych.</p> <p>Zna przepisy gier zespołowych.</p> <p>Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.</p> <p>Zna zasady współdziałania zespołowego.</p> <p>Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>Wie, jakie znaczenia dla zdrowia mają codzienne ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>Wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia.</p> <p>Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie . Wie jakie są sposoby ochrony i dbania o zdrowie we wszystkich okresach życia.</p> <p>Wyjaśni, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz</p>

<p>odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Właściwie dobiera rodzaj wypoczynku do wykonanej pracy. Prowadzi prozdrowotny styl życia. Wykorzystuje dla poprawienia stanu swojego zdrowia, w praktycznym działaniu opanowane umiejętności ruchowe, rozumie dlaczego zdrowie jest wartością, wie, że trzeba się o nie troszczyć. Ma motywację do podejmowania zespołowego wysiłku. Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych- kultura dyskusji, kultura kibicowania. Akceptuje odmienność innych. Ma zrozumienie dla osób chorych psychicznie, właściwie zachowuje się względem chorych. Dokonuje samooceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników. Przestrzega zasad współżycia społecznego na boisku i w życiu codziennym. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki. Podejmuje zadania adekwatne do własnych możliwości. Potrafi rozpoznać symptomy stresu , ,minimalizować go i zapobiegać. Aktywnie dba o swoje zdrowie.</p>	<p>czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkiem fizycznym. Potrafi podejmować decyzje i współpracować w zespole. Potrafi zorganizować turniej szkolny. Potrafi wykonać układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego. Umie wykonać swobodnie improwizacje ruchowe inspirowane muzyką, wyraża uczucia w ruchu. Zna przykładowe ćwiczenia relaksacyjne. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie. Współpracuje w zespole w czasie wykonywania zaplanowanych elementów taktyki gry. Wykorzystuje w praktycznym działaniu umiejętności techniczne z poszczególnych dyscyplin sportowych. Omawia, na czym polegają współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia. Potrafi wykonywać zadania w sytuacjach stresowych.</p>	<p>co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu. Zna i stosuje zasady współdziałania zespołowego. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych. Zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych. Omawia zasady współpracy zespołowej w sporcie i w życiu codziennym. Zna sposoby organizowania rozgrywek szkolnych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych. Wyjaśnia, na czym polegają samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy się poddawać badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. Wyjaśnia, co znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta. Zna objawy stresu, umie je minimalizować, potrafi określić optymalny dla siebie poziom stresu. Zna ćwiczenia relaksacyjne.</p>
---	---	--

Klasa III

Uczeń:		
Podstawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Aktywnie uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej. Z dużym zaangażowaniem i rzetelnością wykonuje powierzone zadania. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Przestrzega zasady uczciwej i sportowej rywalizacji. Potrafi panować nad emocjami. Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe.</p> <p>Zasada fair play zawodników i sędziów w konkurencjach lekkoatletycznych.</p> <p>Dokonuje samooceny osiągniętych wyników i określa możliwości ich poprawy.</p> <p>Współpracuje i współdziała w zespole w czasie rywalizacji sportowej, przestrzegając zasady fair play.</p> <p>Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki- czysta gra i kulturalny doping.</p> <p>Systematycznie, dobrowolnie podejmuje wysiłek fizyczny.</p> <p>Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych. Rozumie potrzebę aktywności fizycznej.</p> <p>Zachęca innych do aktywności fizycznej.</p> <p>Właściwie zachowuje się w roli organizatora, trenera, kibica zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki. Zachęca innych do aktywnego wypoczynku.</p>	<p>Potrafi opracować i zrealizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb. Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Potrafi rozłożyć wysiłek podczas ćwiczeń w terenie.</p> <p>Stosuje testy analityczne i syntetyczne oceniające sprawność fizyczną.</p> <p>Opracowuje zestaw ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne.</p> <p>Umie zastosować poznane elementy techniki i taktyki w indywidualnych formach aktywności fizycznej. Potrafi realizować zadania metodą projektu.</p> <p>Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej. Realizuje zadania metodą projektu.</p> <p>Potrafi wykorzystywać ćwiczenia relaksacyjne do wypoczynku.</p> <p>Samodzielnie dobiera ćwiczenia w zależności od zadania.</p> <p>Umie planować zadania ruchowe.</p> <p>Potrafi zastosować poznane elementy techniki i taktyki piłki siatkowej w rekreacji. Realizuje zadania metodą projektu.</p> <p>Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w parze dowolny układ tańca towarzyskiego.</p> <p>Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki gier sportowych w rekreacji.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału we wszelkich formach aktywności fizycznej. Zna i przestrzega regulaminów sali gimnastycznej, przepisów bezpieczeństwa na zajęciach, korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych.</p> <p>Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia.</p> <p>Samodzielnie wybiera test sprawności fizycznej, wykonuje próby i interpretuje uzyskane wyniki.</p> <p>Zna charakterystykę poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych. Zna walory rekreacyjne i zdrowotne lekkiej atletyki.</p> <p>Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Zna przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych koszykówki i piłki ręcznej.</p> <p>Zna zdrowotne walory ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia.</p> <p>Zna zasady organizacji, systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Wie jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory piłki siatkowej.</p> <p>Zna rodzaje aerobiku. Zna i przestrzega zasad kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.</p> <p>Zna sposoby organizowania rozgrywek szkolnych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych.</p>

Klasa IV

Uczeń:		
Podstawa	Umiejętności	Wiadomości
<p>Podejmuje dojrzałe i przemyślane decyzje związane ze swoim zdrowiem.</p> <p>Świadomie podejmuje wysiłek fizyczny, pokonuje własne słabości. Przestrzega zasad uczciwej rywalizacji na boisku sportowym i w życiu codziennym. Dokonuje rzetelnej krytycznej samooceny własnej sprawności, przygotowuje indywidualny plan rozwoju.</p> <p>Bierze czynny udział w rywalizacji sportowej z wykorzystaniem opanowanych elementów techniki biegów, skoków i rzutów.</p> <p>Zachęca innych własnym przykładem do aktywności fizycznej.</p> <p>Wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych. Swoją postawą zachęca innych do aktywności fizycznej.</p> <p>Zachęca swoim przykładem innych do rekreacji i aktywności fizycznej.</p> <p>Samodzielnie wybiera określony rodzaj aktywności w zależności od zainteresowań i potrzeb.</p> <p>Właściwie ocenia różnorodne negatywne zjawiska w sporcie.</p>	<p>Potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia kształtujące szybkość, siłę, skoczność, wytrzymałość, gibkość i ma orientację w wykorzystaniu sprzętu na siłowni. Umie opracować indywidualny plan treningowy dostosowany do określonych potrzeb.</p> <p>Potrafi swoim przykładem zachęcić innych do aktywności fizycznej.</p> <p>Wykorzystuje różnorodne gry z elementami techniki koszykówki i piłki ręcznej w czasie ćwiczeń kształtujących i doskonalących.</p> <p>Potrafi zaplanować zestaw ćwiczeń relaksacyjnych. Umie wykorzystywać trening autogeny.</p> <p>Potrafi samodzielnie zorganizować i przygotować turniej sportowy dla swoich rówieśników.</p> <p>Potrafi dobrać ruch i aktywność fizyczną w zależności od zainteresowań i możliwości.</p> <p>Potrafi, używając argumentów i własnego przykładu, przekonać innych do aktywności fizycznej.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych. Wie jakie są sposoby kontroli, kształtowania samooceny sprawności fizycznej, zna próby sprawności wybranego testu.</p> <p>Zna różnorodne testy sprawności, potrafi zinterpretować uzyskane wyniki.</p> <p>Wie, jak bezpiecznie wykorzystywać urządzenia i sprzęt w konkurencjach lekkoatletycznych oraz rekreacji.</p> <p>Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu treningowego.</p> <p>Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu ćwiczeń w zależności od głównego celu.</p> <p>Zna znaczenie zdrowotne i rekreacyjne siatkówki. Umie wykorzystywać predyspozycje w rywalizacji sportowej.</p> <p>Wie, jak pracować i prowadzić zajęcia ruchowe z muzyką dla rówieśników.</p> <p>Wie, jakie mogą być negatywne skutki niewłaściwie stosowanej aktywności fizycznej.</p>