

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## Dla II etapu edukacji

### KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

### ZASADY OCENIANIA

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.
2. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z nową podstawą programową z wychowania fizycznego.
3. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, co potwierdzają wpisem w dzienniku lekcyjnym.
4. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
5. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen bieżących za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
6. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
7. 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.
8. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
9. Oceny bieżące oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1
10. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny semestralne i końcowe odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
11. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 3
12. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.
13. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno –oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
14. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.
15. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.

16. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
17. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę końcowosemestralną i końcoworoczną z mniejszej liczby ocen częściowych.
18. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
19. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
20. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
21. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
22. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.
23. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
24. 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.
25. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
26. 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 10.06.2015 r.).
27. 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 10.06.2015 r.).
28. 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. Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla takiego ucznia egzamin poprawkowy na zasadach określonych w rozporządzeniu z dnia 30 kwietnia 2007r.
29. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
30. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.
31. W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

## **WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji.
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę co najmniej dobrą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wielokrotnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji. Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (nieusprawiedliwiony brak stroju zgłasza częściej niż 2 razy w miesiącu). Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji. Często zgłasza nieusprawiedliwiony brak stroju.
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
- Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.

- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE - KLASA IV

### semestr I

**Gimnastyka:** Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż, Pozycja Plank, Wykop nogi do stania na rękach.

**Lekkoatletyka:** Technika startu wysokiego, Pozycja gotowości sportowej, Skoki obunóż w miejscu

**Mini piłka siatkowa:** Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka).

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza oburącz z miejsca

**Mini piłka ręczna:** Kozłowanie piłki ze zmianą ręki

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem

### semestr II

**Gimnastyka:** Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, Pozycja Hollowbody, Pozycja Arch body,

**Lekkoatletyka:** Rzut piłeczką palantową.

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem górnym.

**Mini koszykówka:** Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki.

**Mini piłka ręczna:** Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

**Mini piłka nożna:** Strzał piłką do bramki.

Program Sportowe Talenty (skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, utrzymanie w pozycji plank-deska, beep test),

## WIADOMOŚCI

1. Uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych.
5. Opisuje zasady wybranej gry ruchowej.
6. Rozróżnia pojęcie technika i taktyka.
7. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
8. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
9. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
10. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
11. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
13. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE - KLASA V

### semestr I

**Gimnastyka:** Przewrót w tył, Świeca ze stania, Stanie na rękach przodem do ściany

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca, rzut piłka lekarska w tył.

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem dolnym lub górnym.

**Mini koszykówka:** Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

**Mini piłka ręczna:** Podanie półgórne jednorącz w biegu.

**Mini piłka nożna:** Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy

## semestr II

**Gimnastyka:** Wskok i zwis na drążku (podchwyt, nachwyt), Przejście po równoważni (gimnastyczny tor przeszkód)

**Lekkoatletyka:** Technika startu niskiego - bieg na 60 m, Skoki obunóż po prostej

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia piłki sposobem dolnym.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu na jedno tempo.

**Mini piłka ręczna:** Rzut piłką do bramki z biegu.

**Mini piłka nożna:** Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

Program Sportowe Talenty (skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, utrzymanie w pozycji plank-deska, beep test),

## WIADOMOŚCI

1. Uczeń wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.
3. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej, pochodzącej z innego kraju europejskiego.
4. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
6. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE – KLASA VI

### semestr I

**Gimnastyka:** Układ ćwiczeń wolnych (gimnastyczny tor przeszkód), Skok kuczny przez skrzynię.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w przód i w tył, Skoki obunóż po skosie i na platformę

**Mini piłka siatkowa:** Zagrywka sposobem górnym.

**Mini koszykówka:** Podania i chwyt piłki w biegu.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

### semestr II

**Gimnastyka:** Stanie na rękach po własnym wykopie tyłem do ściany z asekuracją, Skok i chwyt liny

**Lekkoatletyka:** Rzut piłeczką palantową, Bieg na 800m

**Mini piłka siatkowa:** Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym.

**Mini koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu.

**Mini piłka nożna:** Strzał na bramkę prostym podbiciem.

Program Sportowe Talenty (skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, utrzymanie w pozycji plank-deska, beep test),

## WIADOMOŚCI

1. Uczeń wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa).
2. Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera).
3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego.
6. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.

7. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
8. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE – KLASA VII

### semestr I

**Gimnastyka:** Stanie na rękach tyłem do ściany bez asekuracji, Przerzut bokiem (gwiazda)

**Lekkoatletyka:** Skoki na skakance w przód, Rzut piłką lekarską.

**Piłka siatkowa:** Odbicia w parach.

**Koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.

**Piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

**Piłka nożna:** Przyjęcie piłki prawą i lewą nogą w wewnętrznej części stopy

### semestr II

**Gimnastyka:** Skok kuczny przez skrzynię, Uniesienie ugiętych nóg w zwisie na drążku

**Lekkoatletyka:** Skok w dal z miejsca, rzut piłeczką palantową.

**Piłka siatkowa:** Rozegranie piłki do ataku.

**Koszykówka:** Krycie indywidualne.

**Piłka ręczna:** Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

**Piłka nożna:** Zwód pojedynczy przodem z piłką. (chłopcy)

Mini układ choreograficzny (dziewczynki)

Prowadzenie rozgrzewki,

Program Sportowe Talenty (skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, utrzymanie w pozycji plank-deska, beep test),

## WIADOMOŚCI

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
9. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

## ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE – KLASA VIII

### semestr I

**Gimnastyka:** Stanie na rękach tyłem do ściany z oderwaniem nóg od ściany, Utrzymanie brody nad drążkiem podchwytym i nachwytem, Wyjście po linie z własnego wyskoku

**Lekkoatletyka:** Bieg na 1600m, Skoki na skakance w przód, w tył i po skosie

**Piłka siatkowa:** Przyjęcie piłki sposobem dolnym

**Koszykówka:** Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.

**Piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie.

**Piłka nożna:** Strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

## semestr II

**Gimnastyka:** Uniesienie ugiętych nóg w górę w zwisie na drążku i dotknięcie drążka,

**Lekkoatletyka:** Bieg po kopercie, Rzut piłką lekarską w tył nad głową

**Piłka siatkowa:** Zagrywka piłki sposobem górnym

**Koszykówka:** Tor przeszkód z elementami koszykówki.

**Piłka ręczna:** Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.

**Piłka nożna:** Piłkarski tor przeszkód.

Prowadzenie rozgrzewki,

Program Sportowe Talenty (skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, utrzymanie w pozycji plank-deska, beep test),

## WIADOMOŚCI

1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.
3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking, crossfit).
5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
6. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.