

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W SANOKU

WYMAGANIA EDUKACYJNE - definiując pojęcie wymagania edukacyjne należy wyjść od definicji treści nauczania. Nowoczesna dydaktyka operuje trójwymiarowym jej modelem. Treścią nauczania jest - mówiąc najprościej - to, czego się naucza. Na trójwymiarowy model treści nauczania składają się :

- o cele nauczania - opisują zamierzone czynności uczniów i formułuje się je w sposób operacyjny
- o materiał nauczania - to uporządkowana informacja rzeczowa
- o wymagania programowe - to oczekiwane osiągnięcia ucznia

Cele nauczania

Główne cele kształcenia i wychowania:

1. Uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie.
2. Wyposażenie ucznia w wiedzę i umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia.
3. Przygotowanie i wyposażenie ucznia w zasób wiadomości i umiejętności do krytycznego odbiorcy (konsumenta) sportu.
4. Wyposażenie ucznia w umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Szczegółowe cele kształcenia i wychowania:

1. Wdrażanie do systematycznej aktywności fizycznej i wyboru sportu „całego życia”.
2. Wyrabianie potrzeby stałego, samodzielnego działania na rzecz własnego zdrowia i sprawności fizycznej, a w przyszłości swojej rodziny.
3. Kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej poprzez rozbudzanie zainteresowań turystyczno-krajoznawczych.
4. Przygotowanie uczniów do czynnego wypoczynku dla zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego.
5. Motywowanie do osiągnięcia odpowiedniego (na miarę możliwości ucznia) poziomu sprawności motorycznej i nabywania umiejętności jej podtrzymywania przez całe życie.
6. Wykształcenie sprawności technicznej i taktycznej w wybranych dyscyplinach sportowych oraz technik relaksacji i stosowanie w życiu dorosłym.
7. Wyposażenie w wiedzę dotyczącą konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
8. Pokazanie etycznych i zdrowotnych konsekwencji stosowania środków dopingujących
9. Wyposażenie w umiejętności konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem i zmniejszania podatności na pojawianie się zaburzeń typu depresyjnego i agresji.
10. Pokazanie związku między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
11. Wzmacnianie wiary we własne możliwości i kształtowanie pozytywnej samooceny.
12. Kształtowanie zdrowej i wolnej od nałogów osobowości oraz rozwijanie jej cech takich jak: silna wola, cierpliwość, dokładność, systematyczność, wytrzymałość oraz zwiększanie zdolności do podejmowania odważnych decyzji.

Treści nauczania

Główne treści nauczania:

1. Uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu.
2. Inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej.
3. Dokonywania wyboru form aktywności fizycznej przez całe życie.
4. Kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Szczegółowe treści nauczania:

- I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:
 1. Wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej.
 2. Opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.
 3. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.
 4. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
- II. Trening zdrowotny. Uczeń:
 1. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
 2. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.
 3. Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.
 4. Wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne.
 5. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie.
 6. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im.
 7. Wyznacza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
- III. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.
- IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 1. Wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze.
 2. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
- V. Sport. Uczeń:
 1. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.
 2. Omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących.
 3. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

VI. Edukacja zdrowotna**. Uczeń:

1. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.
2. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
3. Omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne.
4. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
5. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką.
6. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem.
7. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
8. Wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta.
9. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS).
10. Planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej.
11. Omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia.
12. Wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Uwaga:

1. Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.
2. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem.
Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności

Założone osiągnięcia ucznia

1) W zakresie edukacji zdrowotnej

Lp	Obszar tematyczny	Uczeń potrafi
1.	Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie	<ul style="list-style-type: none">• opracować i realizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb• omówić zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej• wymienić czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej• ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności• wyjaśnić związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia• wyjaśnić relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem

2.	Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym	<ul style="list-style-type: none"> • wyliczyć oraz interpretować własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)
3.	Dbłość o ciało, bezpieczeństwo, choroby	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze • wyjaśnić, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi • wymienić choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im • omówić etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących
4.	Zdrowie i dbłość o zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonywać krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie • wyjaśnić, na czym polega prozdrowotny styl życia • wyjaśnić, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbłość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości • wyjaśnić, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi • wyjaśnić, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego na leży poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia • wyjaśnić, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta • zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej • omawiać, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia • wyjaśnić, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu
5.	Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe	<ul style="list-style-type: none"> • wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne • omówić konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne • wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji • wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką • omówić zasady racjonalnego gospodarowania czasem • omówić przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS)

2) W zakresie edukacji sportów całego życia

Uczeń potrafi stosować poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.