Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1) wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem przyborów lub bez nich;

2) dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki;

3) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;

4) wykonuje ćwiczenia zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego, które wynikają z codziennych aktywności i z długotrwałego pozostawania w jednej pozycji (np. podczas nauki lub korzystania z komputera);

5) wykonuje na świeżym powietrzu marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku;

6) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie;

7) korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe on-line).

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

1) uczestniczy w grach zespołowych oraz w różnych formach gier rekreacyjnych, kształtując sprawność fizyczną i rozwijając postawę prozdrowotną;

2) stosuje technikę gry indywidualnej;

3) omawia taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony oraz stosuje je w grze;

4) pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego oraz stosuje zasady fair play;

5) współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i podczas gry;

6) pełni rolę kibica, wspierając grające drużyny.

Dział III. Lekkoatletyka

1) dostosowuje tempo biegu podczas wykonywania ćwiczeń sprinterskich;

2) wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian;

3) wykonuje wieloboje rzutowe lekkimi piłkami lekarskimi i innymi przyborami;

4) wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie;

5) wykonuje skok w dal z rozbiegu wybraną techniką oraz skoki naprzemienne (wieloskoki);

6) wykorzystuje elementy przygotowania lekkoatletycznego w innych dyscyplinach sportowych i aktywnościach fizycznych.

Dział IV. Taniec

1) rozpoznaje tańce: tradycyjne, nowoczesne, aerobik;

2) wymienia zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej;

3) wykonuje kroki w aerobiku (np. step touch, grape vine);

4) wykonuje wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny;

5) organizuje tańce w parach lub grupach według aktualnych trendów;

6) omawia zasady etykiety tanecznej.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

1) wywołuje u siebie stan odprężenia i relaksacji za pomocą technik oddechowych, rozciągania i masażu mięśni;

2) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, dostosowując je do swoich potrzeb;

3) stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

1) planuje swoją aktywność fizyczną;

2) rozpoznaje i opisuje wybrane testy sprawności fizycznej oraz zna przykłady technologii wspomagających ocenę poziomu sprawności fizycznej;

3) potrafi korzystać z nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną, takich jak ogólnodostępne aplikacje mobilne, platformy edukacyjne lub urządzenia pomiarowe, z zachowaniem zasad ochrony danych osobowych oraz bez konieczności udostępniania informacji identyfikujących użytkownika.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

1) potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy;

2) wykonuje próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1) korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem;

2) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa;

3) przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych;

4) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego);

5) omawia i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie.

Dział IX. Kompetencje społeczne

1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę fair play;

2) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. w pomocy przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną);

3) inicjuje projekty zachęcające rówieśników do większej aktywności.