**MAGIA ZDROWIA  
Program wychowania fizycznego  
III etap edukacyjny**

Czteroletnie liceum ogólnokształcące i pięcioletnie technikum

**Treści szczegółowe**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | | |
| **Nr PP** | **Wymagania PP** | | **Nr PP** | **Wymagania PP** | |
| **1.1.1** | wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem; | | **1.2.1** | dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej; | |
| **1.1.2** | wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej; | | **1.2.2** | dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej  w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej; | |
| **1.1.3** | omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała  we wszystkich okresach życia; | | **1.2.3** | ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny  o różnej intensywności; | |
| **1.1.4** | definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI). | | **1.2.4** | wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:**  (Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowe)j |
| 1. podaje definicję zdrowia i wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia;  2. wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej;  3. wskazuje zależność między sprawnością fizyczną a zdolnościami motorycznymi;  4. wymienia rodzaje zdolności motorycznych: zdolności kondycyjne (siła, szybkość wytrzymałość), zdolności koordynacyjne (szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, rytmizowanie, równowaga, różnicowanie), gibkość;  5. analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;  6. wymienia i opisuje etapy rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym;  7. definiuje pojęcie wskaźnika BMI;  8. wymienia choroby związane z niedowagą, nadwagą i otyłością. | | 1.wykonuje marszobiegi terenowe;  2. dobiera zestawy ćwiczeń, przybory i przyrządy do kształtowania sprawności fizycznej w zależności od swoich zainteresowań biorąc pod uwagę wybrany charakter pracy zawodowej;  3. ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;  4. wymienia i przedstawia zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;  5. mierzy tętno spoczynkowe i powysiłkowe, obliczy poziom swojej wydolności testem Ruffiera;  6. dostosowuje zakres i intensywność ćwiczeń fizycznych do własnych możliwości;  7. wylicza oraz interpretuje swój wskaźnik BMI. | | | 5.1.a. świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;  5.1.b. podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;  5.2.a. jest aktywny w procesie samokontroli na zajęciach ruchowych i wykorzystuje informacje zwrotne do rozwijania samoakceptacji i samooceny swoich kompetencji uczestnika kultury fizycznej;  5.3.a. pełni funkcję: organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w różnych formach aktywności fizycznej;  5.3.b. chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe w realizacji zadań związanych ze specyfika przedmiotu;  5.3.c. jest refleksyjny w postrzeganiu relacji wewnątrz grupy i akceptuje różny poziom umiejętności ruchowych swoich rówieśników;  5.5.b. jest tolerancyjny wobec uczestników aktywności fizycznej w różnym wieku i o różnych możliwościach fizycznych. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Aktywność fizyczna** | | | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | | |
| **Nr PP** | **Wymagania PP** | | **Nr PP** | **Wymagania PP** | |
| **2.1.1** | omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska; | | **2.2.1** | 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); | |
| **2.1.2** | wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych; | | **2.2.2** | przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej; | |
| **2.1.3** | opisuje wybrane techniki relaksacyjne; | | **2.2.3** | stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej  (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball); | |
| **2.1.4** | wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii  do oceny tygodniowej aktywności fizycznej; | | **2.2.4** | planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; | |
| **2.1.5** | wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego. | | **2.2.5** | wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb; | |
|  |  | | **2.2.6** | opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego; | |
|  |  | | **2.2.7** | wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej  (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe),  z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii; | |
|  |  | | **2.2.8** | wykonuje podstawowe elementy samoobrony. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. dobiera dzienną aktywność fizyczną do swojego wieku zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO);  2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej;  3. planuje swoją pozaszkolną aktywność fizyczną wykorzystując bogatą ofertę zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych i turystycznych w środowisku lokalnym;  4. wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy zespołowych gier sportowych i gier rekreacyjnych;  5. opisuje poszczególne ćwiczenia kształtujące posługując się prawidłową terminologią;  6. wyszukuje i proponuje nowoczesne technologie do oceny aktywności fizycznej;  7. opisuje wybrane techniki relaksacyjne;  8. opisuje etykę zachowania związaną z tańcem;  9. podaje pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu wyczynowego i jego wypływu na zdrowie fizyczne i psychiczne;  10. wskazuje zalety aktywności ruchowej na zdrowie człowieka w każdym wieku;  11. wymienia podstawowe formy i metody treningu siłowego;  12. wskazuje negatywne skutki stosowania sterydów anabolicznych oraz używek;  13. objaśnia znaczenie treningu aerobowego i ćwiczeń rozciągających w sportach siłowych;  14. wymienia produkty prawidłowej diety dla osób uprawiających sporty siłowe;  15. wymienia poziomu treningu NW – zdrowotny, fitness, sportowy;  16. omawia psychiczne i fizyczne korzyści uprawiania NW;  17. objaśnia technikę NW w 3 krokach;  18. opisuje pozycję łyżwiarską;  19.wymienia rodzaje hamowania na łyżwach;  20. przedstawia ogólne zasady gry w hokeja;  21. wymienia korzyści dla organizmu płynące z uprawiania sportów wodnych;  22. przedstawia ogólne zasady kulturalnego zachowania się podczas tańca;  23. wyjaśnia znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka. | | **Lekkoatletyka**  1. wykonuje marszobiegi terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód;  2. wykonuje biegi na rożnych dystansach;  3. wykonuje biegi sztafetowe;  4. wykonuje skok w dal wybraną techniką;  5. wykonuje skok wzwyż wybraną techniką;  6. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;  7. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną;  8. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe.  **Gimnastyka**  1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;  2. wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;  3. dobiera zestawy ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe;  4. wykonuje ćwiczenia stosowane w życiu codziennym jako ruchy praktyczne: ćwiczenia w równowadze, asymetryczne, zwinnościowe, izometryczne, podpory, rzuty, dźwigania i skoki;  5. przeprowadza ćwiczenia relaksacyjne według własnej inwencji stosując wybrane techniki relaksacji np. trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, biofeedback, oddychanie brzuszne, medytacja, relaksacja ciała i umysłu, zen yoga, pranajama;  6. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną z zachowaniem toku ćwiczeń;  7. stosuje różne formy ćwiczeń gimnastycznych np: pilates, aerobik, step aerobik, joga, tabata, streching;  8. wykonuje podstawowe elementy samoobrony np.: zasłony, uniki, chwyty, kopnięcia, dźwignie.  **Ćwiczenia siłowe**  1. wykonuje ćwiczenia siłowe na obwodzie stacyjnym kształtujące poszczególne partie mięśniowe;  2. dobiera intensywność ćwiczeń do własnych możliwości;  3. wykonuje ćwiczenia w ramach crossfitu jako treningu siłowo-wytrzymałościowego;  4. samodzielnie realizuje przyjęty plan treningowy.  **Gry zespołowe**  **Koszykówka**  1. stosuje poznane elementy techniki indywidualnej (kozłowanie, podania i chwyty, rzuty, poruszanie się po boisku w obronie i w ataku) w grze szkolnej i w małych grach;  2. wykonuje atak pozycyjny i szybki;  3. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą;  4. prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki do koszykówki;  5. planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.  **Pika siatkowa**  1. stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: odbicia oburącz górą i dołem, wystawienie piłki, rozegranie „na trzy”, plas, zagrywkę, zbicie po prostej, ustawienie w obronie i w ataku;  2. prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki;  3. planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.  **Piłka ręczna**  1. stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i chwyty, rzuty z miejsca, w biegu i z wyskoku, zwody;  2. wykonuje atak pozycyjny i szybki;  3. wykonuje obronę strefą;  4. prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłek;  5. planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.  **Piłka nożna**  1. stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, strzały do bramki;  2. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;  3. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą;  4. prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki;  5. planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.  **Gry rekreacyjne**  1.stosuje elementy techniki w taktyki w wybranych grach rekreacyjnych np: kwadrant, unihokej, ultimate, korfball, tchoukball, badminton, tenis stołowy, bulle;  2. organizuje i przeprowadza klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;  3. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.  **Nordic Walking**  1. prezentuje podstawową technikę marszu NW;  2. dobiera technikę pokonywania naturalnych przeszkód terenowych – podejście pod górę, zejście z góry;  3. prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem kijków NW.  **Łyżwiarstwo**  1. wykona jazdę przodem i tyłem po prostej, po obwodzie koła;  2.wykona elementy przekładanki przodem i tyłem;  3. wykona hamowanie wybraną techniką; 4. wykona zmiany kierunku jazdy;  5. prowadzi specjalistyczną rozgrzewkę.  **Pływanie**  1.przepłynie dowolny dystans kraulem, stylem grzbietowym, stylem klasycznym;  2. wykona skoki do wody dowolną techniką;  3. wykona próby nawrotów;  4. przeprowadzi specjalistyczną rozgrzewkę.  **Taniec**  1. wykonuje ćwiczenia do muzyki z wykorzystaniem różnorodnych przyborów;  2. wykonuje indywidualnie, w prze lub w zespole dowolny układ taneczny według inwencji nauczyciela tj. standardowe: walc angielski, walc wiedeński, tango, latynoamerykańskie: samba, cha-cha, jive, rumba, narodowe: polonez, integracyjne na obwodzie koła;  3. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole wg. inwencji nauczyciela i ucznia;  4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych;  5. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do wybranej muzyki. | | | 5.1.a. świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;  5.1.b. podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;  5.1.c. wykazuje kreatywność w podejmowaniu decyzji;  5.2.a. jest aktywny w procesie samokontroli na zajęciach ruchowych i wykorzystuje informacje zwrotne do rozwijania samoakceptacji i samooceny swoich kompetencji uczestnika kultury fizycznej;  5.2.b. przestrzega zasad etycznych;  5.3.a. pełni funkcję: organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w różnych formach aktywności fizycznej;  5.3.b chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe w realizacji zadań związanych ze specyfika przedmiotu;  5.3.c. jest refleksyjny w postrzeganiu relacji wewnątrz grupy i akceptuje różny poziom umiejętności ruchowych swoich rówieśników;  5.4.a. chętnie kibicuje w sposób kreatywny;  5.4.b. szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;  5.5.a. wyklucza wszelkie formy dyskryminacji na tle rasowym, religijnym, politycznym lub innym;  5.5.b. jest tolerancyjny wobec uczestników aktywności fizycznej w różnym wieku i o różnych możliwościach fizycznych;  5.6.a. jest samorefleksyjny w etycznych zachowaniach jako uczestnik kultury fizycznej w kwestii środków dopingujących;  5.6.b. jest świadomy konsekwencji zażywania środków dopingujących i odurzających. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | | |
| **Nr PP** | **Wymagania PP** | | **Nr PP** | **Wymagania PP** | |
| **3.1.1** | wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi; | | **3.2.1** | wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające  z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze; | |
| **3.1.2** | wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych; | | **3.2.2** | stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych; | |
| **3.1.3** | opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy; | | **3.2.3** | 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); | |
| **3.1.4** | opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością; | | **3.2.4** | opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych  lub korzystania z wybranego obiektu sportowego; | |
| **3.1.5** | wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego. | | **3.2.5** | organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej). | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. objaśnia zasady organizacji turystyki kwalifikowanej;  2. wskazuje zalety uprawiania turystyki rowerowej i jej wypływu na zdrowie człowieka, zna zasady ruchu drogowego;  3. podaje przyczyny powstawania urazów podczas aktywności fizycznej np. brak rozgrzewki, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa i regulaminów obiektów sportowych, nieodpowiednio dobrany wysiłek fizyczny do swoich możliwości kondycyjnych oraz nieodpowiednio dobrane ćwiczenia do poziomu umiejętności;  4. dostosowuje wybrane formy aktywności fizycznej do warunków atmosferycznych w różnych porach roku;  5. objaśnia prawa ergonomii i wymienia skutki jej nieprzestrzegania np. wypadki przy pracy i choroby zawodowe związane np. ze zmęczeniem pracą, niewłaściwą organizacją przestrzeni pracy, przeciążeniem układu ruchu, hałasem itp.  6. wymienia instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną;  7. wskazuje zagrożenia płynące z nieodpowiedniego korzystania z nowoczesnych urządzeń sportowych;  8. wymienia konsekwencje uprawiania sportów rekreacyjnych (pływanie, narciarstwo, turystyka rowerowa itp.) pod wpływem używek. | | 1. na zajęciach do wyboru stosuje w praktyce przepisy ruchu drogowego poruszając się bezpiecznie po ścieżkach rowerowych lub z drogach publicznych o małym natężeniu;  2. korzysta z walorów turystyki rowerowej kształtując zdolności kondycyjne, w formie zajęć do wyboru;  3. stosuje zasady asekuracji i samoosekuracji podczas podejmowania aktywności ruchowej w miejscach właściwie zabezpieczonych;  4. bezpiecznie korzysta z urządzeń sportowych;  5. wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;  6. postępuje zgodnie z przyjętymi zasadami organizując klasowe i szkolne zawody sportowe i rekreacyjne np. turnieje, festyny itp;  7. planuje i organizuje bezpieczne zajęcia z aktywności fizycznej w obiektach szkolnych i pozaszkolnych; | | | 5.1.c. wykazuje kreatywność w podejmowaniu decyzji;  5.2.a. jest aktywny w procesie samokontroli na zajęciach ruchowych i wykorzystuje informacje zwrotne do rozwijania samoakceptacji i samooceny swoich kompetencji uczestnika kultury fizycznej;  5.3.a. pełni funkcję: organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w różnych formach aktywności fizycznej;  5.3.c. jest refleksyjny w postrzeganiu relacji wewnątrz grupy i akceptuje różny poziom umiejętności ruchowych swoich rówieśników;  5.4.b. szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;  5.6.a. jest samorefleksyjny w etycznych zachowaniach jako uczestnik kultury fizycznej w kwestii środków dopingujących;  5.6.b. jest świadomy konsekwencji zażywania środków dopingujących i odurzających. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Edukacja zdrowotna** | | | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | | |
| **Nr PP** | **Wymagania PP** | | **Nr PP** | **Wymagania PP** | |
| **4.1.1** | wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi; | | **4.2.1** | opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia,  z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego; | |
| **4.1.2** | wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej; | | **4.2.2** | opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej; | |
| **4.1.3** | wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe); | | **4.2.3** | dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; | |
| **4.1.4** | wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im; | | **4.2.4** | opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących  i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego,  ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej. | |
| **4.1.5** | wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem  dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu; | |  |  | |
| **4.1.6** | wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia; | |  |  | |
| **4.1.7** | omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia; | |  |  | |
| **4.1.8** | wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia; | |  |  | |
| **4.1.9** | omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób  z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych; | |  |  | |
| **4.1.10** | omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych. | |  |  | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia;  2. wskazuje właściwe proporcje pomiędzy czasem pracy a wypoczynkiem;  3. rozpoznaje sytuacje i czynniki zagrażające życiu i zdrowiu;  4. wylicza piętra aktualnej piramidy żywienia i aktywności fizycznej;  5. wskazuje wiarygodne źródła np. literatura, czasopisma, media, dietetycy, trenerzy personalni, do pozyskiwania informacji dotyczących zdrowia, wzorców żywieniowych i diet;  6. Podaje definicję i zasady treningu funkcjonalnego;  7. wymienia choroby cywilizacyjne związane z niewłaściwym trybem życia w szczególności uwarunkowane niedostatkiem ruchu oraz omawia sposoby zapobiegania im;  8. wymienia negatywne skutki zażywania środków dopingujących w sporcie i etyczne konsekwencje ich stosowania;  9. opisuje różnice pomiędzy uprawianiem sportu wyczynowego a rekreacją;  10. podaje współczesną definicję zdrowia wg WHO;  11. objaśnia znaczenie pojęć samobadania i samokontroli;  12. wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej;  13. wymienia zalety wolontariatu np: praca zespołowa, wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka, odkrywanie swoich talentów i umiejętności, komunikacja interpersonalna, nabywanie odpowiednich kompetencji społecznych;  14. wyjaśnia termin asertywności np: posiadania i wyrażania własnego zdania, emocji i postaw w granicach nienaruszających praw innych osób oraz własnych. | | 1. stosuje zasady zdrowego odżywania zgodnego z obowiązującą piramidą żywienia, łącząc produkty z poszczególnych pięter piramidy;  2. właściwie weryfikuje etykiety produktów żywnościowych;  3. opracowuje samodzielnie lub w grupie projekty dotyczące zdrowia połączonego z aktywnością fizyczną;  4. stosuje poznane techniki relaksacji i kompensacji do swoich potrzeb w celu np. redukowania nadmiernego stresu;  5. wykorzystuje różnego rodzaju sprzęty służące do opracowania i wykonania zestawu ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, m.in. sztangielki, sztangi, worki bułgarskie, TRX, piłki lekarskie**,** sprzęt do boksu, płotki, worki z piaskiem, drabinki koordynacyjne, oporniki, BOSU, CoreBoard, flexi-bary, taśmy, piłki BodyBall, OvoBall, kettlebells;  6. układa i wykonuje odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych;  7. wykorzystuje różnorodne źródła informacji do opracowania projektów dotyczących wybranych zagadnień z edukacji zdrowotnej. | | | 5.1.a. świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;  5.1.b. podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;  5.1.c. wykazuje kreatywność w podejmowaniu decyzji;  5.2.a. jest aktywny w procesie samokontroli na zajęciach ruchowych i wykorzystuje informacje zwrotne do rozwijania samoakceptacji i samooceny swoich kompetencji uczestnika kultury fizycznej;  5.2.b. przestrzega zasad etycznych;  5.5.a. wyklucza wszelkie formy dyskryminacji na tle rasowym, religijnym, politycznym lub innym;  5.5.b. jest tolerancyjny wobec uczestników aktywności fizycznej w różnym wieku i o różnych możliwościach fizycznych;  5.6.a. jest samorefleksyjny w etycznych zachowaniach jako uczestnik kultury fizycznej w kwestii środków dopingujących;  5.6.b. jest świadomy konsekwencji zażywania środków dopingujących i odurzających. |