

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 uczniów:		2. W zakresie umiejętności uczniów:	
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 uczniów:		W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów: (Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej)
1. podaje definicję zdrowia i wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia; 2. wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej; 3. wskazuje zależność między sprawnością fizyczną a zdolnościami motorycznymi;		1. wykonuje marszobieg terenowe; 2. dobiera zestawy ćwiczeń, przybory i przyrządy do kształtowania sprawności fizycznej w zależności od swoich zainteresowań biorąc pod uwagę wybrany charakter pracy zawodowej;	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;

<p>4. wymienia rodzaje zdolności motorycznych: zdolności kondycyjne (siła, szybkość wytrzymałość), zdolności koordynacyjne (szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, rytmizowanie, równowaga, różnicowanie), gibkość;</p> <p>5. analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;</p> <p>6. wymienia i opisuje etapy rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym;</p> <p>7. definiuje pojęcie wskaźnika BMI;</p> <p>8. wymienia choroby związane z niedowagą, nadwagą i otyłością.</p>	<p>3. ocenia poziom swojej sprawności fizycznej za pomocą wybranych testów, korzystając z kalkulatora sprawności fizycznej;</p> <p>4. wymienia i przedstawia zestawy ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>5. mierzy tętno spoczynkowe i powysiłkowe, obliczy poziom swojej wydolności testem Ruffiera;</p> <p>6. dostosowuje zakres i intensywność ćwiczeń fizycznych do własnych możliwości;</p> <p>7. wylicza oraz interpretuje swój wskaźnik BMI.</p>	<p>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;</p> <p>5.3.a. pełni funkcję: organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w różnych formach aktywności fizycznej;</p> <p>5.3.b. chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe w realizacji zadań związanych ze specyfiką przedmiotu;</p> <p>5.3.c. jest refleksyjny w postrzeganiu relacji wewnątrz grupy i akceptuje różny poziom umiejętności ruchowych swoich rówieśników;</p> <p>5.5.b. jest tolerancyjny wobec uczestników aktywności fizycznej w różnym wieku i o różnych możliwościach fizycznych.</p>
---	---	---

2. 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
<p>1. dobiera dzienną aktywność fizyczną do swojego wieku zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO);</p> <p>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>3. planuje swoją pozaszkolną aktywność fizyczną wykorzystując bogatą ofertę zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, sportowych i turystycznych w środowisku lokalnym;</p> <p>4. wymienia i charakteryzuje zasady i przepisy zespołowych gier sportowych i gier rekreacyjnych;</p> <p>5. opisuje poszczególne ćwiczenia kształtujące posługując się prawidłową terminologią;</p>	<p>Lekkoatletyka</p> <p>1. wykonuje marszobiegów terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód;</p> <p>2. wykonuje biegi na różnych dystansach;</p> <p>3. wykonuje biegi sztafetowe;</p> <p>4. wykonuje skok w dal wybraną techniką;</p> <p>5. wykonuje skok wzwyż wybraną techniką;</p> <p>6. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;</p> <p>7. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami, uwzględniając część ogólną i ukierunkowaną;</p> <p>8. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej, np. aplikacje internetowe.</p> <p>Gimnastyka</p>	<p>5.1.a. świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;</p> <p>5.1.b. podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;</p> <p>5.1.c. wykazuje kreatywność w podejmowaniu decyzji;</p> <p>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;</p> <p>5.2.b. przestrzega zasad etycznych;</p>

<p>6. wyszukuje i proponuje nowoczesne technologie do oceny aktywności fizycznej;</p> <p>7. opisuje wybrane techniki relaksacyjne;</p> <p>8. opisuje etykę zachowania związaną z tańcem;</p> <p>9. podaje pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu wyczynowego i jego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne;</p> <p>10. wskazuje zalety aktywności ruchowej na zdrowie człowieka w każdym wieku;</p> <p>11. wymienia podstawowe formy i metody treningu siłowego;</p> <p>12. wskazuje negatywne skutki stosowania sterydów anabolicznych oraz używek;</p> <p>13. objaśnia znaczenie treningu aerobowego i ćwiczeń rozciągających w sportach siłowych;</p> <p>14. wymienia produkty prawidłowej diety dla osób uprawiających sporty siłowe;</p> <p>15. wymienia poziomu treningu NW – zdrowotny, fitness, sportowy;</p> <p>16. omawia psychiczne i fizyczne korzyści uprawiania NW;</p> <p>17. objaśnia technikę NW w 3 krokach;</p> <p>18. opisuje pozycję łyżwiarską;</p> <p>19. wymienia rodzaje hamowania na łyżwach;</p> <p>20. przedstawia ogólne zasady gry w hokeja;</p> <p>21. wymienia korzyści dla organizmu płynące z uprawiania sportów wodnych;</p>	<p>1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;</p> <p>2. wykonuje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>3. dobiera zestawy ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe;</p> <p>4. wykonuje ćwiczenia stosowane w życiu codziennym jako ruchy praktyczne: ćwiczenia w równowadze, asymetryczne, zwinnościowe, izometryczne, podpory, rzuty, dźwigania i skoki;</p> <p>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;</p> <p>6. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną z zachowaniem toku ćwiczeń;</p> <p>7. stosuje różne formy ćwiczeń gimnastycznych np: pilates, aerobik, step aerobik, joga, tabata, stretching;</p> <p>8. wykonuje podstawowe elementy samoobrony np.: zasłony, uniki, chwyt, kopnięcia, dźwignie.</p> <p>Ćwiczenia siłowe</p> <p>1. wykonuje ćwiczenia siłowe na obwodzie stacijnym kształtujące poszczególne partie mięśniowe;</p> <p>2. dobiera intensywność ćwiczeń do własnych możliwości;</p> <p>3. wykonuje ćwiczenia w ramach crossfitu jako treningu siłowo-wytrzymałościowego;</p> <p>4. samodzielnie realizuje przyjęty plan treningowy.</p> <p>Gry zespołowe</p> <p>Koszykówka</p> <p>1. stosuje poznane elementy techniki indywidualnej (koźlowanie, podania i chwyt, rzuty, poruszanie się po</p>	<p>5.3.a. pełni funkcję: organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w różnych formach aktywności fizycznej;</p> <p>5.3.b. chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe w realizacji zadań związanych ze specyfiką przedmiotu;</p> <p>5.3.c. jest refleksyjny w postrzeganiu relacji wewnątrz grupy i akceptuje różny poziom umiejętności ruchowych swoich rówieśników;</p> <p>5.4.a. chętnie kibicuje w sposób kreatywny;</p> <p>5.4.b. szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;</p> <p>5.5.a. wyklucza wszelkie formy dyskryminacji na tle rasowym, religijnym, politycznym lub innym;</p> <p>5.5.b. jest tolerancyjny wobec uczestników aktywności fizycznej w różnym wieku i o różnych możliwościach fizycznych;</p> <p>5.6.a. jest samorefleksyjny w etycznych zachowaniach jako uczestnik kultury fizycznej w kwestii środków dopingujących;</p> <p>5.6.b. jest świadomy konsekwencji zażywania środków dopingujących i odurzających.</p>
--	---	--

<p>22. przedstawia ogólne zasady kulturalnego zachowania się podczas tańca;</p> <p>23. wyjaśnia znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka.</p>	<p>boisku w obronie i w ataku) w grze szkolnej i w małych grach;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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”. <p>Pika siatkowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: odbicia oburącz górną i dolną, wystawienie piłki, rozegranie „na trzy”, plas, zagrywkę, zbieg 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”. <p>Pilka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i chwyt, rzuty z miejsca, w biegu i z wyskoku, zwody; 2. wykonuje atak pozycyjny i szybki; 3. wykonuje obronę strefą; 4. prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki; 5. planuje i współorganizuje rozgrywki klasowe lub szkolne według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. <p>Pilka nożna</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. przeplynie 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;

	<p>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;</p> <p>3. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole wg. inwencji nauczyciela i ucznia;</p> <p>4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych;</p> <p>5. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do wybranej muzyki.</p>	
--	--	--

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej			
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej			
1. W zakresie wiedzy uczniów:		2. W zakresie umiejętności uczniów:	
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
<p>1. objaśnia zasady organizacji turystyki kwalifikowanej;</p> <p>2. wskazuje zalety uprawiania turystyki rowerowej i jej wpływu na zdrowie człowieka, zna zasady ruchu drogowego;</p> <p>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;</p> <p>4. dostosowuje wybrane formy aktywności fizycznej do warunków atmosferycznych w różnych porach roku;</p> <p>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.</p> <p>6. wymienia instytucje odpowiedzialne za pomoc społeczną;</p> <p>7. wskazuje zagrożenia płynące z nieodpowiedniego korzystania z nowoczesnych urządzeń sportowych;</p> <p>8. wymienia konsekwencje uprawiania sportów rekreacyjnych (pływanie,</p>	<p>1. na zajęciach do wyboru stosuje w praktyce przepisy ruchu drogowego poruszając się bezpiecznie po ścieżkach rowerowych lub z dróg publicznych o małym natężeniu;</p> <p>2. korzysta z walorów turystyki rowerowej kształtując zdolności kondycyjne, w formie zajęć do wyboru;</p> <p>3. stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji podczas podejmowania aktywności ruchowej w miejscach właściwie zabezpieczonych;</p> <p>4. bezpiecznie korzysta z urządzeń sportowych;</p> <p>5. wskazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych sytuacjach życiowych, powiadamia właściwe służby ratownicze, prawidłowo zabezpiecza miejsce wypadku;</p> <p>6. postępuje zgodnie z przyjętymi zasadami organizując klasowe i szkolne zawody sportowe i rekreacyjne np. turnieje, festyny itp;</p> <p>7. planuje i organizuje bezpieczne zajęcia z aktywności fizycznej w obiektach szkolnych i pozaszkolnych;</p>	<p>5.1.c. wykazuje kreatywność w podejmowaniu decyzji;</p> <p>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;</p> <p>5.3.a. pełni funkcję: organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w różnych formach aktywności fizycznej;</p> <p>5.3.c. jest refleksyjny w postrzeganiu relacji wewnątrz grupy i akceptuje różny poziom umiejętności ruchowych swoich rówieśników;</p> <p>5.4.b. szanuje uczestników rywalizacji sportowej, przestrzega zasad czystej gry;</p> <p>5.6.a. jest samorefleksyjny w etycznych zachowaniach jako uczestnik kultury fizycznej w kwestii środków dopingujących;</p> <p>5.6.b. jest świadomy konsekwencji zażywania środków dopingujących i odurzających.</p>

narciarstwo, turystyka rowerowa itp.) pod wpływem używek.		
---	--	--

4. 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 redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
4.1.4	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami 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	
<p>1. wymienia zasady prozdrowotnego stylu życia;</p> <p>2. wskazuje właściwe proporcje pomiędzy czasem pracy a wypoczynkiem;</p> <p>3. rozpoznaje sytuacje i czynniki zagrażające życiu i zdrowiu;</p> <p>4. wylicza piętra aktualnej piramidy żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>5. wskazuje wiarygodne źródła np. literatura, czasopisma, media, dietetycy, trenerzy personalni, do pozyskiwania informacji dotyczących zdrowia, wzorców żywieniowych i diet;</p> <p>6. Podaje definicję i zasady treningu funkcjonalnego;</p> <p>7. wymienia choroby cywilizacyjne związane z niewłaściwym trybem życia w szczególności uwarunkowane niedostatkami ruchu oraz omawia sposoby zapobiegania im;</p>	<p>1. stosuje zasady zdrowego odżywiania zgodnego z obowiązującą piramidą żywienia, łącząc produkty z poszczególnych pięter piramidy;</p> <p>2. właściwie weryfikuje etykiety produktów żywnościowych;</p> <p>3. opracowuje samodzielnie lub w grupie projekty dotyczące zdrowia połączonego z aktywnością fizyczną;</p> <p>4. stosuje poznane techniki relaksacji i kompensacji do swoich potrzeb w celu np. redukcji nadmiernego stresu;</p> <p>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;</p> <p>6. układa i wykonuje odpowiedni zestaw ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych i rekreacyjnych;</p> <p>7. wykorzystuje różnorodne źródła informacji do opracowania projektów dotyczących wybranych zagadnień z edukacji zdrowotnej.</p>	<p>5.1.a. świadomie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;</p> <p>5.1.b. podejmuje pracę nad sobą w celu zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości;</p> <p>5.1.c. wykazuje kreatywność w podejmowaniu decyzji;</p> <p>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;</p> <p>5.2.b. przestrzega zasad etycznych;</p> <p>5.5.a. wyklucza wszelkie formy dyskryminacji na tle rasowym, religijnym, politycznym lub innym;</p> <p>5.5.b. jest tolerancyjny wobec uczestników aktywności fizycznej w różnym wieku i o różnych możliwościach fizycznych;</p>	

<p>8. wymienia negatywne skutki zażywania środków dopingujących w sporcie i etyczne konsekwencje ich stosowania;</p> <p>9. opisuje różnice pomiędzy uprawianiem sportu wyczynowego a rekreacją;</p> <p>10. podaje współczesną definicję zdrowia wg WHO;</p> <p>11. objaśnia znaczenie pojęć samobadania i samokontroli;</p> <p>12. wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej;</p> <p>13. wymienia zalety wolontariatu np: praca zespołowa, wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka, odkrywanie swoich talentów i umiejętności, komunikacja interpersonalna, nabywanie odpowiednich kompetencji społecznych;</p> <p>14. wyjaśnia termin asertywności np: posiadania i wyrażania własnego zdania, emocji i postaw w granicach nienaruszających praw innych osób oraz własnych.</p>		<p>5.6.a. jest samorefleksyjny w etycznych zachowaniach jako uczestnik kultury fizycznej w kwestii środków dopingujących;</p> <p>5.6.b. jest świadomy konsekwencji zażywania środków dopingujących i odurzających.</p>
---	--	--