

## Wymagania edukacyjne dla klas I – II liceum 4 - letniego

### Wymagania szczegółowe w klasie I liceum

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
  - 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
  - 3) sprawność fizyczną (kontrola): - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
    - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
    - skok w dal z miejsca [według MTSF],
    - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
    - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
    - pomiar siły względnej [według MTSF]:  $\frac{1}{2}$  zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,  $\frac{1}{2}$  podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
    - biegi przedłużone [według MTSF]:  $\frac{1}{2}$  na dystansie 800 m – dziewczęta,  $\frac{1}{2}$  na dystansie 1000 m – chłopcy, - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe: - gimnastyka:
    - $\frac{1}{2}$  stanie na rękach przy drabinkach,
    - $\frac{1}{2}$  przewrót w przód do przysiadu podpartego,
  - piłka nożna:
    - $\frac{1}{2}$  uderzenie piłki prostym podbiciem,
    - $\frac{1}{2}$  prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - koszykówka:
    - $\frac{1}{2}$  rzut do kosza z dwutaktu,
    - $\frac{1}{2}$  podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
  - piłka ręczna:
    - $\frac{1}{2}$  rzut na bramkę z wysokoku,
    - $\frac{1}{2}$  podania piłki jednorącz półgórnie,
  - piłka siatkowa:
    - $\frac{1}{2}$  łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - $\frac{1}{2}$  zagrywka sposobem dolnym.

5) wiadomości: - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test), - uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,
- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

### **Wymagania szczegółowe w klasie II liceum**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:  $\frac{1}{2}$  zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,  $\frac{1}{2}$  podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone [według MTSF]:  $\frac{1}{2}$  na dystansie 800 m – dziewczęta,  $\frac{1}{2}$  na dystansie 1000 m – chłopcy, - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

$\frac{1}{2}$  stanie na rękach przy drabinkach,

$\frac{1}{2}$  przewrót w tył do przysiadu podpartego,

- piłka nożna:

$\frac{1}{2}$  uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,

$\frac{1}{2}$  prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- koszykówka:

$\frac{1}{2}$  rzut do kosza z dwutaktu,

$\frac{1}{2}$  podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w parach,

- piłka ręczna:

$\frac{1}{2}$  rzut na bramkę z przeskokiem,

☒ podania jednorącz półgórne kozłem,

- piłka siatkowa:

☒ wystawienie piłki sposobem górnym,

☒ zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.