**Magdalena Nester-Zielińska**

**Nauczyciel wf**

**Wymagania szczegółowe w technikum**

**Rok szkolny 2020/2021:**

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:

- siła mięśni brzucha, test zuchory, rzut piłką lekarską, biegi krótkie i długie, pomiar tętna przed i po wysiłku

4) umiejętności ruchowe:

- przewrót w przód, uderzenie i prowadzenie piłki (PN), rzuty na bramkę z wyskoku(PR), odbicia i zagrywka (PS), podania piłki (PK), proste ćwiczenia wzmacniające określone grupy mięśniowe

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych, uczeń oblicza wskaźnik BMI, zna proste ćwiczenia wzmacniające określone grupy mięśniowe

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie co to jest zbilansowana dieta i wymienia choroby cywilizacyjne

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:

- siła mięśni brzucha, test zuchory, test coopera, rzut piłką lekarską, biegi krótkie i długie, bieg wahadłowy, pomiar tętna przed i po wysiłku,

4) umiejętności ruchowe:

- przewrót w przód i w tył, tor gimnastyczny, uderzenie i prowadzenie piłki, slalom, żonglerka (PN), rzuty na bramkę z wyskoku, podania(PR), odbicia i zagrywka (PS), podania piłki i rzut do kosza (PK), ćwiczenia przy muzyce, ćwiczenia na wybrane partie mięśniowe

5) wiadomości:

- uczeń zna techniki relaksacyjne, zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku, zna ćwiczenia na wybrane partie mięśniowe

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie co to są badania profilaktyczne, co to jest sport dla wszystkich

W klasie III 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:

- siła mięśni brzucha, test zuchory, test coopera, rzut piłką lekarską, biegi krótkie i długie, bieg wahadłowy, pomiar tętna przed i po wysiłku,

4) umiejętności ruchowe:

- przewrót w przód i w tył, tor gimnastyczny, gra szkolna, strzały na bramkę, żonglerka (PN), rzuty na bramkę z wyskoku, podania (PR), odbicia i zagrywka (PS), ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia w parach przy muzyce

5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej, zna ćwiczenia relaksacyjne, zna ćwiczenia w parach przy muzyce

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie co to jest tętno, ciśnienie tętnicze, definiuje pojęcie asertywność, empatia.

W klasie IV 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:

- siła mięśni brzucha, test zuchory, test coopera, rzut piłką lekarską, biegi krótkie i długie,

4) umiejętności ruchowe:

- tor gimnastyczny, gra szkolna i właściwa (PN), (PR) (PS)(PK), układ przy muzyce, ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne

5) wiadomości:

- uczeń oblicza współczynnik MET, zna systematykę ćwiczeń kształtujących, zna ćwiczenia na czas wolny

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie co to jest samobadanie, samokontrola, trening zdrowotny, zna zasady diety w zależności od wieku, płci, pracy zawodowej

W klasie V 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:

- siła mięśni brzucha, test zuchory, rzut piłką lekarską, biegi krótkie i długie,

4) umiejętności ruchowe:

- gra szkolna i właściwa (PN), (PR) (PS)(PK), układ przy muzyce, ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne

5) wiadomości:

- uczeń zna zestawy ćwiczeń kształtujących na wybrane grupy mięśniowe, zna metody kształtowania sprawności fizycznej

6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne, zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych

**Narzędzia pomiaru:**

**-** obserwacja uczniana zajęciach wf, testy umiejętności ruchowych, pojedyncze zadania ruchowe, próby sprawności i wydolności fizycznej, testy wiadomości ucznia

Opracowała: Magdalena Nester-Zielińska