

Wymogi edukacyjne z Wychowania Fizycznego w Liceum Ogólnokształcącym nr VI we Wrocławiu.

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna oraz bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

1. W zakresie Lekkoatletyki:

- a. Uczeń dokonuje samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
- b. Uczeń dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań.
- c. Uczeń prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną z zachowaniem toku ćwiczeń, posługując się prawidłową terminologią.
- d. Uczeń diagnozuje, planuje i organizuje trening zdrowotny z zastosowaniem nowoczesnych technologii.
- e. Uczeń objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.
- f. Uczeń prowadzi fragment lekcji wybranej konkurencji lekkoatletycznej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.

2. W zakresie Gimnastyki:

- a. Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących, wzmacniających mięśnie posturalne, posługując się prawidłową terminologią.
- b. Uczeń prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną z zachowaniem toku ćwiczeń.
- c. Uczeń prezentuje wybraną przez siebie technikę relaksacji.
- d. Uczeń prowadzi fragment lekcji z zastosowaniem wybranej formy ćwiczeń gimnastycznych.
- e. Uczeń objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.
- f. Uczeń prowadzi fragment lekcji gimnastycznej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.
- g. Uczeń ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny – wskazuje swoje mocne i słabe strony.
- h. Uczeń planuje własny program treningu siłowego na wybrane partie mięśniowe.

II. Aktywność fizyczna:

1. W zakresie Zespołowych gier sportowych:

- a. Uczeń prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej, piłki nożnej – kreatywność w doborze ćwiczeń.
- b. Uczeń organizuje i prowadzi klasowy turniej wybranej zespołowej gry sportowej, pełniąc funkcje zawodnika, sędziego i organizatora.

- c. Uczeń pełni rolę kibica – podczas gry w siatkówkę kulturalnie dopinguje grające drużyny.
- d. Uczeń stosuje wszystkie poznane do tej pory techniki strzałów, rzutów, odbić piłki w grach zespołowych.

2. W zakresie gier rekreacyjnych:

- a. Uczeń przedstawia i prowadzi swoją, uproszczoną wersję gry lub zabawy rekreacyjnej.
- b. Uczeń prowadzi wybraną grę rekreacyjną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.
- c. Uczeń jest refleksyjny w postrzeganiu relacji wewnątrz grupy – akceptuje różny poziom umiejętności ruchowych swoich rówieśników.

3. W zakresie Nordic Walking:

- a. Uczeń demonstruje prawidłową technikę marszu NW.
- b. Uczeń z własnej inicjatywy i chętnie podejmuje realizację zadań związanych z aktywnością fizyczną – przedstawia nauczycielowi zdjęcia z podejmowania aktywności pozaszkolnej (nordic walking, turystyka rowerowa, rolki, pływanie, aerobik itp.)

4. W zakresie tańca uczeń:

- a. Uczeń przedstawia swój układ taneczny do wybranego tańca.
- b. Uczeń odpowiednio zachowuje się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną – akceptuje wybór partnera do tańca dokonany przez nauczyciela.
- c. Uczeń angażuje się w rozwijanie inwencji twórczej – proponuje własną choreografię taneczną. Wybiera muzykę do opracowywania prostych układów tanecznych.
- d. Uczeń właściwie zachowuje się w tańcu – przestrzega etykiety tańca.