

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 IM. FELIKSA SZOŁDRSKIEGO W NOWYM TOMYŚLU

I. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE.

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających aktywności fizycznej.

II. WARUNKI AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Posiadanie stroju sportowego dostosowanego do panujących warunków atmosferycznych.
 - 1) Podczas lekcji na hali sportowej lub sali gimnastycznej uczeń powinien posiadać białą koszulkę, spodenki sportowe i zmienne obuwie sportowe.
 - 2) Podczas zajęć na świeżym powietrzu w chłodniejsze dni uczeń powinien posiadać bluzę sportową i spodnie dresowe.
 - 3) Podczas zajęć na świeżym powietrzu w cieplejsze dni wskazane jest nakrycie głowy i butelka z wodą niegazowaną.
2. Usunięcie elementów biżuterii, które mogłyby stwarzać niebezpieczeństwo dla ćwiczącego i jego kolegów.
3. Uczniowie powinni mieć krótko przycięte paznokcie, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla kolegów.
4. Dłuższe włosy powinny być upięte tak, aby nie ograniczać pola widzenia.

III. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW.

1. Sprawdziany umiejętności.
2. Odpowiedzi ustne i testy sprawdzające stopień opanowania wiedzy.

IV. POZOSTAŁE AKTYWNOŚĆ ZA KTÓRE UCZEŃ OTRZYMUJE OCENY BIEŻĄCE.

1. Praca na lekcji.

2. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych organizowanych przez SZS Wielkopolska.
3. Systematyczny udział w pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (np. treningi w stowarzyszeniach i klubach sportowych) – jedna ocena w semestrze.
4. Systematyczny udział w pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej (np. praca w SKS) – jedna ocena w semestrze.
5. Aktywny udział w imprezach rekreacyjno – sportowych organizowanych przez szkołę (np. Trójkowy Dzień Sportu).

V. POPRAWIANIE OCEN BIEŻĄCYCH.

1. Uczeń ma prawo do jednokrotnej poprawy oceny ze sprawdzianów umiejętności oraz testów sprawdzających opanowanie wiedzy.
2. Poprawa oceny odbywa się w terminie do dwóch tygodni od wystawienia oceny.
3. Druga ocena jest wpisywana jako poprawa oceny.
4. W przypadku nieobecności uczeń ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu umiejętności w terminie ustalonym z nauczycielem . Jeśli nieobecność ucznia jest spowodowana dłuższą chorobą lub przypadkiem losowym, nauczyciel może uzgodnić z uczniem indywidualny termin i formę zaliczenia ww. prac. Nieobecnemu uczniowi w dzienniku elektronicznym w miejscu oceny nauczyciel stawia poziomą kreskę (-).

VI. TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ.

1. Rodzic (prawny opiekun) ucznia ma prawo wnioskować na piśmie do dyrektora szkoły o podwyższenie oceny z ww. zajęć edukacyjnych o jeden stopień.
2. Wniosek o przeprowadzenie sprawdzianu rodzic (prawny opiekun) składa w terminie do 3 dni roboczych od uzyskania przez ucznia informacji o przewidywanej rocznej/końcowej ocenie klasyfikacyjnej z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych.
3. Uczeń uzyska wyższą niż przewidywana roczną/końcową ocenę klasyfikacyjną z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych, jeśli w wyniku sprawdzenia umiejętności uzyska ocenę, o którą się ubiega.
4. Stopień trudności zadań na sprawdzianie musi odpowiadać wymaganiom edukacyjnym na ocenę, o którą ubiega się uczeń. Warunkiem otrzymania przez ucznia oceny wyższej niż przewidywana jest uzyskanie co najmniej 75% punktów ze sprawdzianu.
5. Sprawdzenie umiejętności odbywa się w formie praktycznej.
6. Sprawdzenie przeprowadza się nie później niż na dzień przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem plenarnym rady pedagogicznej, termin i miejsce sprawdzianu ustala się w porozumieniu z rodzicami (prawnymi opiekunami) ucznia.
7. O terminie i miejscu sprawdzianu powiadamia nauczyciel danych zajęć edukacyjnych, którego dotyczy sprawdzian, przesyłając wiadomość do

rodziców (prawnych opiekunów) ucznia oraz ucznia z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych.

8. Sprawdzian obejmujący wymagania edukacyjne na ocenę, o którą ubiega się uczeń, przygotowuje i przeprowadza nauczyciel danych zajęć edukacyjnych.
9. Z przeprowadzonego sprawdzianu nauczyciel sporządza protokół zawierający zwłaszcza: termin, miejsce, ocenę, o którą ubiega się uczeń, dane ucznia i nauczyciela przeprowadzającego sprawdzian oraz wynik sprawdzianu. Dokumenty stanowią załącznik do arkusza ocen ucznia.
10. Jeżeli uczeń nie przystąpi do sprawdzianu w wyznaczonym terminie z przyczyn nieusprawiedliwionych, traci prawo do ubiegania się o podwyższenie oceny.

VII. WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH.

KLASA IV

Rozdział	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	- rozpoznaje zdolności kondycyjne i koordynacyjne - wie co to jest tętno spoczynkowe i powysiłkowe	- wie jakie są prawidłowe wartości tętna spoczynkowego i powysiłkowego dla dzieci - potrafi wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa (MTSF)	- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała - mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku	- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała w leżeniu przodem, leżeniu tyłem i w klęku podpartym - potrafi wykonać po jednym ćwiczeniu kształtującym: szybkość, siłę, wytrzymałość, równowagę, zwinność i szybkość reakcji	- dokonuje interpretacji wyników tętna spoczynkowego i po wysiłku za pomocą próby Ruffiera
II. Aktywność fizyczna	- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	- rozróżnia pojęcia techniki i taktyki - wykonuje kożłowania piłki prawą i lewą ręką w ruchu po linii prostej - prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy	- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych, uwzględniając pozycję wyjściową, przebieg ruchu, pozycję	- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej - stosuje kożłowania piłki w grze (minikoszykówka i mini piłka ręczna)	- zna symbole olimpijskie - wie co symbolizuje flaga olimpijska i znicz olimpijski - rozróżnia pojęcia igrzysk olimpijskich i olimpiady

	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje kożłowanie piłki w miejscu - prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy - wykonuje podania piłki oburącz w miejscu - wykonuje podanie piłki jednorącz w miejscu - wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę - wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce - wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i bieg na odcinku 30 - 40 m - wykonuje rzuty z miejsca piłką lekarską - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż 	<p>prawą i lewą nogą</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje podanie piłki oburącz w ruchu - wykonuje podanie piłki jednorącz w ruchu - wykonuje strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy - uczestniczy w grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce nożnej - uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych, rzutnych z mocowaniem, orientacyjno-porządkowych, zabawach ruchowych na śniegu - wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - wykonuje marszobiegi w terenie płaskim i o zmiennym ukształtowaniu, biegi przelajowe, uczestniczy w grach i zabawach terenowych - wykonuje rzut jednorącz 	<p>kończącą i kierunek ruchu</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje kożłowanie piłki w ruch ze zmianą ręki kożłującej - wykonuje rzut z miejsca na bramkę - uczestniczy w grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce ręcznej - stosuje reguły zabawy, przepisy gier ruchowych w formie uproszczonej - wykonuje przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego - biega odcinki 300 – 400 metrów ze startu wysokiego - wykonuje rzut jednorącz piłeczką palantową lub tenisową z krótkiego rozbiegu - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu z odbicia z prawej lub lewej nogi 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą w grze - wykonuje rzut do kosza oburącz z miejsca - uczestniczy w grze uproszczonej i szkolnej w mini koszykówce - wykonuje układ gimnastyczny zaproponowany przez nauczyciela, który jest połączeniem następujących elementów: postawy zasadniczej, przysiadu podpartego, przewrotu w przód, kłęku podpartego, przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego, kłęku podpartego 	<ul style="list-style-type: none"> - kożłuje piłkę w grze zmieniając ręką kożłującą w zależności od ustawienia przeciwnika - wykonuje odbicia piłki sposobem oburącz górnym - uczestniczy w grze uproszczonej i szkolnej w minisiatkówce - organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe - wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów: postawy zasadniczej, przysiadu podpartego, przewrotu w przód, kłęku podpartego, przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego, kłęku podpartego
--	---	---	---	--	--

		piętką palantową lub tenisową z miejsca			
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia	- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego	- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku sportowym - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych - postępuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem	- potrafi wykonać elementy samoochrony przy upadku i zeskoku z wysokości
IV. Edukacja zdrowotna	- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z regularnej aktywności fizycznej - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży	- wie jak dobrać strój sportowy do zajęć ruchowych w zależności od warunków atmosferycznych - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach w ciągu dnia	- opisuje zasady zdrowego odżywiania się - podnosząc cięższe przedmioty ugina nogi, przechodząc do przysiadu	- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej	

KLASY V – VI

Rozdział	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	- zna nazwę przykładowego testu sprawnościowego - przeprowadza próbę, oceniającą wydolność organizmu (np. test Coopera)	- wie, do czego służą testy sprawności fizycznej - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania	- wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa według prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej - demonstruje ćwiczenia wzmacniające	- potrafi wskazać grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała, - potrafi z pomocą nauczyciela interpretować swoje wyniki na przykładzie tabel sprawności i	- dokonuje interpretacji wyników tętna spoczynkowego i po wysiłku za pomocą próby Ruffiera

		różnych codziennych czynności	mięśnie posturalne i ćwiczenia kształtujące gibkość indywidualne i z partnerem	wydolności fizycznej według MTSF	
II. Aktywność fizyczna	<p>- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini grach zespołowych- wykonuje chwyt i rzuty piłki w grze „Dwa ognie” „Kwadrant”, „Cztery ognie”</p> <p>- wykonuje z rozbiegu skok w dal sposobem naturalnym</p> <p>- ze startu niskiego biegnie na odcinku 40–60 m</p> <p>- uczestniczy w zabawach ruchowych na śniegu,</p>	<p>- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,</p> <p>-wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku</p> <p>- wykonuje serie przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia obunóż</p> <p>- wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość</p> <p>- pokonuje trasę biegu przetajowego na odcinku 600–800 m</p> <p>- wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,</p> <p>- wykonuje podstawowe kroki i figury poloneza, walca angielskiego</p> <p>- wykonuje podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu</p> <p>Kozłem (w minikoszykówce)</p>	<p>- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego</p> <p>- wykonuje odbicia forhendem i bekhendem w badmintonie</p> <p>- wykonuje chwyt i rzut kółka ringo jednorącz</p> <p>- wykonuje i stosuje w grze odbicia piłki sposobem oburącz górnym (minipiłka siatkowa), podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu (minipiłka koszykowa), podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu kozłem (minipiłka ręczna),</p>	<p>- wie, jak wygląda obrona „każdy swego”</p> <p>- potrafi samodzielnie przeprowadzić fragment rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze ogólnorozwojowym</p> <p>- wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z odległości 4–5 m,</p> <p>- wykonuje odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach</p> <p>- wykonuje skok rozkroczny przez kozła,</p> <p>- potrafi kozłować piłkę w marszu i biegu prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (minikoszykówce i minipiłce ręcznej)</p> <p>- wykonuje odbicia forhendem i bekhendem w</p>	<p>- omawia historię starożytnych igrzysk olimpijskich</p> <p>- organizuje w gronie rówieśników grę w ringo</p> <p>- uczestniczy w zabawie lub grze z innego kraju europejskiego, np. „Super balon” (Szwecja)</p> <p>- wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów: postawy zasadniczej, przysiadu podpartego, przewrotu w przód, przewrotu w tył, podporu łukiem leżąc tyłem</p> <p>- wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne</p> <p>- wykonuje i stosuje w grze rzut piłki jednorącz z</p>

				<p>tenisie stołowym</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje i stosuje w grze strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu piłki - uczestniczy w minigrach 	<p>biegu na bramkę (minipiłka ręczna)</p> <p>rozegranie piłki w trójkach (odbicia sposobem górnym i dolnym) „na trzy”, rzut piłki z biegu do kosza (dwutakt)</p>
<p>III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi rozpoznać sytuacje, w których konieczne jest udzielenie pierwszej pomocy - potrafi wykonać ćwiczenie na danym urządzeniu sportowym 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej w górach i nad morzem - potrafi przygotować sprzęt sportowy do lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić sposoby zapobiegania wypadkom i urazom w czasie zajęć ruchowych - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas zajęć ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, (zna numery ratunkowe) - wykonuje elementy samoobrony (np. zastona, unik, pad)
<p>IV. Edukacja zdrowotna</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jak dobrać strój sportowy do zajęć ruchowych w zależności od warunków atmosferycznych - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 	<ul style="list-style-type: none"> -zna zasady prawidłowego odżywiania - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna - wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała, 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

KLASY VII – VIII

Rozdział	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	- wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera,	- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,	- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,	- wymienia i omawia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących,	- wie, jakie zastosowanie mają siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego na podstawie: masy ciała, wysokości ciała, BMI,
II. Aktywność fizyczna	- uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia, - wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce, - wykonuje podstawowe kroki polki i walca wiedeńskiego, - przekazuje pateczkę sztafetową w strefie zmian, - z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki - wykonuje serię przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia jednonóż	- wskazuje korzyści, które wynikają z aktywności fizycznej w terenie, - wykonuje naskok kuczny na skrzynię ustawioną wszcz, - wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop” (tylko na profesjonalny zeskok), - prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,	- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, - wykonuje i stosuje w grze: · zwód pojedynczy przodem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej) · obronę „każdy swego” (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna), · wystawienie piłki, zbiecie lub inna forma ataku, np. przez „plasowanie” (piłka siatkowa), · rzut na bramkę z wyskoku (piłka ręczna), - ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej,	- charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej, - wyjaśnia następujące pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne, - wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne - wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów: stania na	- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, - uczestniczy w grze w kwadraty pochodzącej z Australii, - wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej, - planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,

	<ul style="list-style-type: none"> - zabawy ruchowe na śniegu, - start niski, biegi krótkie: 60–100 m, biegi sztafetowe, - start wysoki, biegi średnie i długie: 600–1000 m, - rzuty piłką lekarską: 3 kg, 		<ul style="list-style-type: none"> koszykówce, piłce nożnej, - potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej, - potrafi ustawić się do bloku w siatkówce - wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszcz, 	<ul style="list-style-type: none"> rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku, - pokonuje trasę biegu na orientację, na odcinku 1200–1500 m, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej,
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych, 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych, 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, - umie korzystać ze szkolnej apteczki, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze, - potrafi udzielać pierwszej pomocy, - podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,
IV. Edukacja zdrowotna	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia pozytywne czynniki zdrowia, - wymienia negatywne czynniki zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przyczyny i skutki otyłości, - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania, 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia wpływ sterydów na zwiększenie masy mięśni, - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości, 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej, - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając m.in.: – odpowiednie proporcje pomiędzy nauką w szkole i w domu a 	<ul style="list-style-type: none"> - wie, jakie są metody konstruktywnego o redukowaniu nadmiernego stresu, - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

				aktywnym wypoczynkiem, np. na świeżym powietrzu	
--	--	--	--	--	--

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego