

## Wymagania przedmiotowe z w-f w klasie II .

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- diagnozowanie (3 do wyboru przez nauczyciela w semestrze):**

-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]:

-zwis na ugiętych rękach w nachwycie (broda powyżej drążka)

-biegi przedłużone [według MTSF] na dystansie 800 m (dziewczęta) i 1000 m(chłopcy).

**4) umiejętności ruchowe ( 3 do wyboru przez nauczyciela w semestrze):**

gimnastyka:

– stanie na głowie z przysiadu /ocena techniki/

– stanie na rękach przy ścianie z uniku podpartego/ocena techniki/

piłka nożna:

-prowadzenie piłki po slalomie zakończone strzałem na bramkę,

-prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

koszykówka

-rzut do kosza z dwutaktu,

- połączenie następujących elementów: kozłowanie ze zmianą ręki po slalomie, podanie piłki do współwiczącego, bieg po przekątnej z przyspieszeniem, chwyt piłki po podaniu zakończony dwutaktem i rzutem do kosza/ocena techniki/

piłka ręczna:

-rzut na bramkę z wyskoku,

-podania piłki półgórnie,

piłka siatkowa:

– odbicia sposobem dolnym nad sobą/ocena jak w odbiciach górnych/

– zagrywka tenisowa/ocena jak z zagrywki dolnej/

**5) wiadomości (odpowiedzi ustne lub pisemny test, przygotowanie prezentacji):**

-uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,

- uczeń wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej,

- uczeń wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych,

- uczeń wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego,

- uczeń wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;

- uczeń wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym

**6) edukacja zdrowotna (odpowiedzi ustne lub pisemny test, przygotowanie prezentacji):**

- uczeń wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;

- uczeń 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.