Przygotował Krzysztof Konefał.

Zakres materiału z w-f dla klasy I liceum po podstawówce i klasy II i III po gimnazjum w terminie 25.03-31.03.2020 r i 01.04-8.04.2020 r

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

* 1. wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
	2. wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
	3. omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
	4. definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

 W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
2. dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
3. ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
4. wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

 **Aktywność fizyczna.**

 W zakresie wiedzy. Uczeń:

* 1. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
	2. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
	3. opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
	4. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

 W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
2. wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;

**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;

2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;

3.opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;

 W zakresie umiejętności. Uczeń:

 1.stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;

**Edukacja zdrowotna.**

W zakresie wiedzy. Uczeń:

* 1. wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi z uwzględnieniem epidemii koronawirusa.
	2. wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
	3. wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
	4. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;

 W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

 2 .opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

**Kompetencje społeczne. Uczeń:**

1. wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
2. wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;