**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

**w II Liceum Ogólnokształcącym w Malborku – cykl 4-letni**

**Wymagania szczegółowe w klasie I**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 (kontrola):  
-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 – dziewczęta,  
♣-podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,  
-biegi przedłużone [według MTSF]:  
♣-na dystansie 800 m – dziewczęta,  
♣-na dystansie 1000 m – chłopcy,  
-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.  
4) umiejętności ruchowe:  
**-gimnastyka**:  
♣-stanie na rękach przy drabinkach,  
♣-przewrót w przód do przysiadu podpartego,  
-**piłka nożna**:  
♣-uderzenie piłki prostym podbiciem,  
♣-prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,  
-**koszykówka:**  
♣-rzut do kosza z dwutaktu,  
♣-podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,  
--**piłka ręczna**:  
♣-rzut na bramkę z wyskoku,  
♣-podania piłki jednorącz półgórne,  
--**piłka siatkowa**:  
♣-łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym  
w parach,  
♣-zagrywka sposobem dolnym.  
5) wiadomości:  
--uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi  
ustne lub pisemny test),  
--uczeń oblicza wskaźnik BMI.  
5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:  
--uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,  
--uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.