

Wymagania edukacyjne
Zajęcia sprawnościowe – samoobrona
klasa III

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

- a) przygotowanie ucznia/absolwenta do ochrony swojego zdrowia i dbania o jego stan poprzez świadome i umiejętne korzystanie z aktywności fizycznej przez całe życie
- b) poznanie i przyswojenie sobie przez ucznia / absolwenta zasobu ćwiczeń i wiedzy o ich oddziaływaniu na organizm człowieka
- c) wpojenie uczniowi/ absolwentowi umiejętności wykorzystywania i stosowania poznanych ćwiczeń fizycznych
- d) kształtowanie i rozwijanie aktywnej postawy umożliwiającej permanentny i świadomy udział w zajęciach samoobrony powodujący wszechstronny rozwój organizmu, zarówno w sprawności morfo-funkcjonalnej jak i koordynacyjno-kondycyjnej
- e) rozbudzanie zainteresowań sportami walki
- f) kształtowanie postaw prozdrowotnych, a w szczególności kształtowanie odporności psychicznej umożliwiającej samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących szybkiemu rozpoznawaniu i unikaniu zagrożeń
- g) doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej
- h) poznanie aspektów prawnych związanych z samoobroną
- i) przeciwdziałanie agresji i przemocy
- j) nabycie umiejętności prawidłowego zachowania się w sytuacjach agresji
- k) poznanie technik samoobrony
- l) umiejętność zastosowania praktycznych technik w samoobronie
- m) rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Przy ustalaniu oceny z zajęć edukacyjnych stosuje się kryteria ujęte w Statucie IV Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kotarbińskiego w Gorzowie Wielkopolskim ROZDZIAŁ X ODDZIAŁ V § 84.

Treści nauczania:

- znajomość prawnych aspektów samoobrony,
- umiejętność prawidłowego zachowania się w sytuacjach przemocy,

- przestrzeganie zasad BHP w czasie zajęć,
- znajomość praktycznych technik samoobrony:
 - ◆ uczeń potrafi poruszać się po macie,
 - ◆ uczeń potrafi bezpiecznie padać,
 - ◆ uczeń potrafi wykonywać uniki,
 - ◆ uczeń potrafi bronić się przed kopnięciami i uderzeniami,
 - ◆ uczeń potrafi wykonywać kopnięcia i uderzenia,
 - ◆ uczeń potrafi wykonywać obrony przed chwytami, obchwyty i duszeniami,
 - ◆ uczeń potrafi wykonywać duszenia,
 - ◆ uczeń zna podstawowe techniki obrony podczas walki w parterze.