

WYMAGANIA EDUKACYJNE KRYTERIA OCENIANIA

**GIMNAZJUM
III ETAP EDUKACYJNY**

**PRZEDMIOT
ZASADY ŻYWIENIA W RAMACH
PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE
KLASA: 1D**

Rok szkolny 2016/2017r.

Nauczyciel wychowania fizycznego
w Zespole Szkół Sportowych nr 1 w Chorzowie
Gimnazjum sportowe nr 11

mgr Korneliusz Kościelniak

**NA PODSTAWIE ROZPORZĄDZENIA
MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ I SPORTU
z dnia 27 sierpnia 2012r.
w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego
oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół**

Cele kształcenia

- Ukształtowanie nawyku dbałości o swoje zdrowie poprzez racjonalne żywienie w czasie edukacji w gimnazjum i po jej zakończeniu.
- Poznanie zasad zbilansowanej diety, nabycie umiejętności dokonywania prawidłowego wyboru produktów spożywczych sprzyjających rozwojowi psycho-fizycznego ucznia zgodnie z najnowszymi wytycznymi Instytutu Żywienia i Żywności.
- Umiejętność doboru i modyfikacji diety dla osoby o wzmożonym wysiłku fizycznym.
- Nabycie przez uczniów umiejętności odczytywania tabel, opisów produktów żywnościowych, ich wartości odżywczej i kalorycznej.
- Przyswojenie wiedzy na temat substancji konserwujących, barwiących i słodzących zawartych w produktach, oraz poznanie wiadomości o szkodliwości tego rodzaju syntetyków na organizm ludzki.
- Pogłębienie wiedzy o szkodliwości używek takich jak: alkohol, tytoń, narkotyki, substancje psychoaktywne (dopalacze).
- Praktyczna umiejętność przygotowania prostego i zdrowego pierwszego posiłku w ciągu dnia.
- Poznanie zasad higieny żywienia dotyczących: czasu przydatności do spożycia produktu, prawidłowego przechowywania danych rodzajów produktów spożywczych, umiejętność rozpoznawania oznak zepsucia żywności.
- Praktyczna umiejętność przygotowania posiłku jakim jest drugie śniadanie w szkole, sałatek warzywnych i owocowych.

Metody przekazywania wiadomości zasady żywienia:

- metody oparte na słowie: opis, pogadanka, wykład, prezentacja, burza mózgów, praca w grupach
- metody oparte na obserwacji i pomiarze: pokaz, pomiar
- metody oparte na praktycznej działalności uczniów: praca z książką, praca z Internetem

Formy nauczania: zasady żywienia:

- podające (opowiadanie, wykład, opis, pogadanka);
- eksponujące (pokaz z elementami przeżycia);
- programowe (w oparciu o program nauczania, przy użyciu książki, komputera itp.);
- praktyczne (metoda projektu, ćwiczenia laboratoryjne);
- problemowe (wykład problemowy, klasyczna metoda problemowa, w zakresie tych metod można umieścić także metody aktywizujące)

Wymagania edukacyjne

Umiejętności. Uczeń:

- potrafi opracować tygodniowy plan żywieniowy zgodny zasadami racjonalnego żywienia
- potrafi przygotować zdrowy posiłek jakim jest śniadanie
- potrafi rozróżnić substancje konserwujące i słodzące oraz ich negatywny wpływ na organizm
- potrafi odpowiednio przechowywać produkt spożywczy z zachowaniem zasad higieny
- potrafi rozróżnić czy dany produkt jest możliwy do spożycia czy też wykazuje oznaki zepsucia
- potrafi wykazać objawy i skutki zażywania używek: alkoholu, narkotyków, tytoniu
- potrafi wymienić skład odżywczy danego produktu spożywczego
- potrafi wymienić źródła białka, węglowodanów i tłuszczu w pożywieniu
- potrafi wymienić i rozróżnić aminokwasy egzogenne i endogenne
- potrafi wymienić witaminy, mikro i makro składniki w pożywieniu
- potrafi wymienić, rozróżnić oraz określić pozytywne i negatywne skutki dla zdrowia w stosowaniu popularnych diet.
- potrafi obliczyć wartość energetyczną pożywienia
- potrafi wyjaśnić wpływ składników pokarmowych na funkcjonowanie organizmu człowieka

Wiadomości. Uczeń:

- wie jakie znaczenie ma systematyczne uzupełnianie płynów szczególnie w czasie wzmożonego wysiłku fizycznego
- wie które pożywienie może być szkodliwe dla zdrowia, a które wykazuje korzyść dla prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia
- wie które z produktów spożywczych można uznać za wysoko przetworzone, a które mają pochodzenie naturalne
- wie i potrafi opisać jaki wpływ ma pożywienie typu fast food na rozwój młodego organizmu ze wszystkimi negatywnymi skutkami takiego odżywiania w późniejszym wieku
- zna nomenklaturę diet

Kryteria oceniania

Ocena celująca:

- Opanowanie materiału zawartego w wymaganiach edukacyjnych na ocenę celującą
- Zaliczenie sprawdzianów i kartkówek na ocenę nie niższą niż bardzo dobra
- aktywność na zajęciach
- wzorowa postawa na zajęciach nie wzbudzająca zastrzeżeń nauczyciela
- obecność na zajęciach nie niższa niż 90%

Ocena bardzo dobra:

- Opanowanie materiału zawartego w wymaganiach edukacyjnych na ocenę bardzo dobrą
- Zaliczenie sprawdzianów i kartkówek na ocenę nie niższą niż bardzo dobra
- aktywność na zajęciach
- właściwa postawa na zajęciach nie wzbudzająca zastrzeżeń nauczyciela
- obecność na zajęciach nie niższa niż 80%

Ocena dobra:

- Opanowanie materiału zawartego w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dobrą
- Zaliczenie sprawdzianów i kartkówek na ocenę nie niższą niż dobra
- sporadyczna aktywność na zajęciach
- właściwa postawa na zajęciach nie wzbudzająca zastrzeżeń nauczyciela
- obecność na zajęciach nie niższa niż 70%

Ocena dostateczna:

- Opanowanie materiału zawartego w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dostateczną
- Zaliczenie sprawdzianów i kartkówek na ocenę nie niższą niż dostateczna
- obecność na zajęciach nie niższa niż 60%

Ocena dopuszczająca:

- Opanowanie materiału zawartego w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dopuszczającą
- Zaliczenie sprawdzianów i kartkówek na ocenę nie niższą niż dopuszczającą
- obecność na zajęciach nie niższa niż 50%

Ocena niedostateczna:

- Nie opanowanie materiału zawartego w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dopuszczającą
- Nie zaliczenie sprawdzianów i kartkówek na ocenę dopuszczającą
- Brak aktywności na zajęciach
- Postawa na zajęciach wzbudzająca zastrzeżenia nauczyciela
- Obecność na zajęciach niższa niż 50%

Ocenie podlega:

- Wypowiedź ustna,
- Sprawdziany,
- Ćwiczenia praktyczne,
- Prowadzenie zeszytu

Dodatkowo dla zainteresowanych:

- Zaangażowanie poza programem w danym roku szkolnym – konkursy, zawody.

Proponowana ilość prac:

- 3 sprawdziany w jednym półroczu.

Zasady poprawy:

- Sprawdziany – według ustaleń „Wewnętrznego systemu oceniania”,

W przypadku dłuższych nieobecności (ponad tydzień) uczeń ustala z nauczycielem dogodny termin do zaliczenia tematyki opuszczonych zajęć.

Za aktywność w czasie zajęć uczeń otrzymać może ocenę cząstkową,

Za udokumentowaną aktywność poza programem w danym roku szkolnym uczeń może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden punkt ponad poziom uzyskany w toku zajęć programowych.