

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Cele edukacyjne

1. Wykształcenie umiejętności dbania o zdrowie i sprawność fizyczną.
2. Kształtowanie aktywnych postaw moralnych i społecznych przez wartości odnajdywane w sporcie, rekreacji i turystyce, w szczególności wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, „czysta gra”, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

### Zadania szkoły

1. Utrwalenie wiedzy uczniów niezbędnej dla podejmowania świadomej, systematycznej aktywności fizycznej jako warunku zdrowego stylu życia i racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu do przeciwstawiania się negatywnym skutkom cywilizacji.
2. Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałości o należyty poziom sprawności fizycznej.
3. Organizowanie zajęć z zakresu różnych form aktywności fizycznej.

### Treści nauczania

1. Ćwiczenia siły mięśniowej – dbałość o prawidłową sylwetkę, zapobieganie otyłości.
2. Ćwiczenia wzmacniające kondycję organizmu – wydolność krążeniowo-oddechowa, wysiłki o charakterze aerobowym – marszobieg, biegi, aerobik, dynamiczne formy gier sportowych, pływanie.
3. Zajęcia relaksacyjne, rozładowujące napięcie emocjonalne, redukujące poziom stresu i poprawiające samopoczucie.
4. Zajęcia rekreacyjno-sportowe w wybranej dziedzinie (dyscyplinie) sportu, uwzględniające zainteresowania i preferencje uczniów oraz ich indywidualne predyspozycje psychomotoryczne.
5. Współudział uczniów w prowadzeniu zajęć ruchowych oraz organizowaniu imprez rekreacyjnych i rozgrywek sportowych; umiejętność zagospodarowania czasu wolnego.
6. Organizowanie imprez turystycznych (w tym także tzw. „małej turystyki”).
7. Wdrażanie do samokontroli i samooceny stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej.

### Osiągnięcia

1. Umiejętność dokonania samooceny stanu zdrowia na podstawie pomiarów cech somatycznych oraz pomiarów wydolności wysiłkowej organizmu.
2. Umiejętność dokonania samooceny poziomu sprawności fizycznej na podstawie określonego testu, a także stosowania ćwiczeń wpływających na zachowanie prawidłowej sylwetki i należytej sprawności.

3. Umiejętność stosowania ćwiczeń relaksacyjnych i rozluźniających – redukujących poziom napięć emocjonalnych i stresów oraz poprawiających samopoczucie i pewność siebie.
4. Umiejętność organizowania i aktywnego uczestnictwa w różnych (indywidualnych i zespołowych) formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.
5. Przyjęcie na siebie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, w tym także własnej rodziny.

## **PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI**

Przedmiot jest realizowany przez uczniów, którzy nie realizowali tego przedmiotu na wcześniejszym etapie edukacyjnym.

### **Cele edukacyjne**

1. Przygotowanie do aktywnego i świadomego uczestnictwa w życiu gospodarczym.
2. Kształcenie postawy rzetelnej pracy i przedsiębiorczości.
3. Kształtowanie umiejętności pracy w zespole i skutecznego komunikowania się.
4. Kształtowanie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy i świadomego jej wyboru.
5. Poznanie mechanizmów funkcjonowania gospodarki rynkowej.
6. Rozwijanie zainteresowania podejmowaniem i prowadzeniem działalności gospodarczej. Poznanie podstawowych zasad podejmowania i prowadzenia działalności gospodarczej w różnych formach, w tym zasad etycznych.
7. Poznanie roli państwa i prawa w gospodarce rynkowej. Rola państwa w tworzeniu norm prawnych przeciwdziałających korupcji.
8. Poznanie zasad funkcjonowania gospodarki europejskiej i światowej.

### **Zadania szkoły**

1. Zapewnienie uczniom możliwości uzyskania wiedzy, umiejętności i kształtowania postaw przedsiębiorczych, warunkujących aktywne uczestnictwo w życiu gospodarczym, z uwzględnieniem zasad etycznych.
2. Pomoc w rozwijaniu u uczniów umiejętności samokształcenia i samodoskonalenia oraz indywidualnych zainteresowań prowadzeniem działalności gospodarczej.
3. Tworzenie sprzyjającej atmosfery dla współpracy szkoły z przedstawicielami życia gospodarczego w regionie.
4. Wspomaganie uczniów w wyborze kierunku dalszego kształcenia.
5. Umożliwienie poznania specyfiki lokalnego rynku pracy.

### **Treści nauczania**

1. Postawa przedsiębiorczości. Mocne i słabe strony własnej osobowości, samoakceptacja, asertywność, inicjatywność, odpowiedzialność.
2. Organizacja pracy. Zasady pracy zespołowej. Kierowanie i podejmowanie decyzji, z uwzględnieniem zasad etycznych obowiązujących w działalności gospodarczej oraz etyki pracy.
3. Mobbing w miejscu pracy, sposoby przeciwdziałania.

4. Zależność między zyskiem a ryzykiem.
5. Motywy aktywności zawodowej i gospodarczej człowieka. Rodzaje potrzeb. Zdolność do wyznaczania sobie celów i zadań.
6. Funkcjonowanie rynku i gospodarki rynkowej. Rola norm etycznych w funkcjonowaniu rynku („kreatywna księgowość”, korupcja).
7. Funkcjonowanie giełdy papierów wartościowych.
8. Gospodarstwa domowe – dochody i wydatki, inwestowanie własnych pieniędzy. Ochrona praw konsumentów.
9. System zabezpieczenia emerytalnego. Ubezpieczenie zdrowotne i ubezpieczenia majątkowe.
10. Przedsiębiorstwo w gospodarce – różnorodność form organizacyjno-prawnych i ich rola w rozwoju gospodarki.
11. Majątek przedsiębiorstwa. Koszty i przychody oraz zasady rozliczeń finansowych przedsiębiorstwa.
12. Formy pozyskiwania kapitału i jego inwestowania.
13. Planowanie procedury podjęcia działalności gospodarczej.
14. Nawiązywanie i rozwiązywanie stosunku pracy. Podstawowe prawa i obowiązki pracownika i pracodawcy.
15. Rola państwa w gospodarce rynkowej. Podstawowe funkcje ekonomiczne państwa.
16. Wzrost gospodarczy i jego mierniki.
17. Pieniądz i banki – bank centralny, banki komercyjne, bankowe i pozabankowe usługi finansowe. Inflacja.
18. Budżet państwa, budżety jednostek samorządu terytorialnego – funkcje, źródła wpływów, kierunki wydatków.
19. Rynek pracy i bezrobocie.
20. Metody aktywnego poszukiwania pracy. Instytucje wspomagające aktywne poszukiwanie pracy.
21. Współpraca gospodarcza Polski z zagranicą. Integracja z Unią Europejską.
22. Proces globalizacji gospodarki i jego konsekwencje dla Polski.
23. Etyka biznesu.

### **Osiągnięcia**

1. Dokonanie trafnej samooceny oraz umiejętność autoprezentacji.
2. Umiejętność stosowania podstawowych zasad pracy w zespole i prowadzenia negocjacji.
3. Planowanie budżetu gospodarstwa domowego.
4. Rozróżnianie form inwestowania.
5. Umiejętność przewidywania opłacalności przedsięwzięcia gospodarczego w kontekście wydatków i przychodów, zysku i ryzyka.
6. Identyfikowanie podstawowych form własności oraz form organizacyjno-prawnych przedsiębiorstw.
7. Przygotowanie dokumentów do założenia i prowadzenia przedsiębiorstwa oraz stosowanie wymaganych procedur w celu podjęcia działalności gospodarczej przez osobę fizyczną.
8. Obliczanie prostych przykładów dotyczących wyniku finansowego przedsiębiorstwa.

9. Przygotowanie podstawowych dokumentów niezbędnych do ubiegania się o pracę oraz prowadzenie rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą w warunkach symulowanych.
10. Znajomość podstawowych przepisów prawa dotyczących zatrudnienia oraz praw i obowiązków pracownika i pracodawcy.
11. Odróżnianie zachowań etycznych i nieetycznych w roli pracodawcy i pracownika.
12. Identyfikowanie podstawowych wskaźników makroekonomicznych (PKB, PNB – nominalny i realny oraz w przeliczeniu na jednego mieszkańca, inflacja, bezrobocie).
13. Rozumienie wpływu polityki fiskalnej i monetarnej na życie gospodarcze kraju.
14. Wskazywanie korzyści i zagrożeń wynikających ze współpracy międzynarodowej, w tym z integracji Polski z Unią Europejską oraz globalizacji gospodarki.