***OCZEKIWANIA EDUKACYJNE***

***Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. VII***

**Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się**

**z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału**

**ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę**

**na rzecz kultury fizycznej.**

Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

Biała koszulka, spodenki gimnastyczne ciemne (czerwone, niebieskie, granatowe), obuwie sportowe, wiązane na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki) w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

*.*

**klasa VII**

DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH:  
- pozycje wyjściowe do ćwiczeń  
- właściwe przygotowanie organizmu do wysiłku. Rozgrzewka.  
OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:  
- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie  
- bieg dłuższy, MTSF  
- siła mm brzucha  
ĆWICZĘ BIEGI, SKOKI, RZUTY:  
- bieg 60 m  
- skok w dal z ms.  
- rzut piłeczką palantową  
- rzut piłką lekarską w przód – 2 kg, w tył – 3 kg  
ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE:  
- przygotowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń́ śródlekcyjnych i międzylekcyjnych  
- przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy  
- stanie na głowie z klęku podpartego  
- potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyborów  
- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, piramidy dwójkowe, trójkowe, itp. ***\*****prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn*ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:  
- podania i chwyty piłki w ruchu (półgórne)  
- kozłowanie piłki  
- rzut do bramki  
- zwody  
- wykorzystanie nabytych umiejętności w grze właściwej  
*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:  
- podania i chwyty sprzed klatki piersiowej  
- kozłowanie piłki  
- rzuty do kosza  
***\*****Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

PIŁKA SIATKOWA - ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA W ZESPOLE:  
- odbicia piłki górne i dolne  
- wystawianie, zbicie i odbiór piłki  
- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie  
- zagrywka dolna i górna z odległości 9 m  
- sędziowanie

***\*****Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w grach szkolnych i uproszczonych.*SZACUNEK DO PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ:  
- podania i strzały wew. częścią stopy

- zatrzymanie piłki podeszwą  
- zwody, obrona „każdy swego”, ustawienie na boisku w ataku i w obronie  
- sędziowanie  
***\*****Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

TANIEC TO SZTUKA:  
- własne układy taneczne  
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny

**STANDARDY OCZEKIWAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej - ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega  
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych  
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną

- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości - oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego  
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad *fair play*- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych

- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping - stara się pomagać słabszym  
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”  
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała

- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom  
- zna zasady zdrowego żywienia  
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego  
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku - zna podstawowe przepisy ruchu drogowego

- zna numery telefonów alarmowych – straży pozornej, policji i pogotowia - wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną  
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą  
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw

- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).