***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).