***OCZEKIWANIA EDUKACYJNE***

***Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. IV***

**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 4**

DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH: - pozycje wyjściowe do ćwiczeń  
OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:  
- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie - bieg dłuższy

- 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:  
-leżenie przewrotne i przerzutne  
- przewrót w przód z przysiadu p. do przysiadu p.  
- przewrót w tył z siadu skulonego do przysiadu p. ***\*****prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn*

ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:  
- podania i chwyty piłki w ms. i w ruchu (półgórne) - kozłowanie piłki  
- rzut do bramki z ms.

*\*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

- rzut do kosza oburącz z miejsca sprzed klatki piersiowej

***\*****Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne wczasie gieri zabaw.*

PIŁKA SIATKOWA - ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA W ZESPOLE:

- odbicia piłki górne  
- zagrywka dolna z odległości 3 m

***\*****Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

SZACUNEK DO PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ:

- podania i strzały wew. częścią stopy

- zatrzymanie piłki podeszwą

***\*****Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

TANIEC TO SZTUKA:  
- własne układy taneczne

**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