

## **Wymagania edukacyjne dla klasy VII szkoły podstawowej z wychowania fizycznego**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną (kontrola)

Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)

Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)

Skok w dal z miejsca (wg MTSF)

Biegi ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)

Bieg ze startu niskiego na 60 m.

Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)

Pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki; podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy

Biegi przedłużone (wg MTSF): na dystansie 800 m – dziewczynki; na dystansie 1000 m –

chłopcy  Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)

Skok w dal techniką naturalną

Rzut piłeczką palantową

4. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka stanie na rękach przy drabinkach; łączone formy przewrotów w przód i w tył, ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, obrót, płas lewą i prawą nogą, przysiad, piramida dwójkowa, trójkowa

Piłka nożna zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

Piłka ręczna rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego, poruszanie się w obronie (strefa), kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej

Piłka siatkowa łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, w parach; zagrywka sposobem dolnym z 8 m od siatki, zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki.

5. Wiadomości:

Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)

Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)

Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia. Układa plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu

Uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.