

Wymagania edukacyjne klasa VII szkoły podstawowej

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)
 - a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - c) skok w dal z miejsca (wg MTSF)
 - d) biegi ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)
 - e) bieg ze startu niskiego na 60 m.
 - f) bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)
 - g) pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki,
podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy
 - h) biegi przedłużone (wg MTSF): na dystansie 800 m – dziewczynki; na dystansie 1000 m – chłopcy
 - i) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)
 - j) skok w dal techniką naturalną
 - k) rzut piłeczką palantową

4. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka

- a) stanie na rękach przy drabinkach
- b) łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- c) ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, obrót, płas lewą i prawą nogą, przysiad

d) piramida dwójkowa, trójkowa

Piłka nożna

- a) zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
- b) prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka

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

Piłka ręczna

- a) rzut na bramkę z wysokoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego
- b) poruszanie się w obronie (strefa)
- c) kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej

Piłka siatkowa

- a) łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, w parach
- b) zagrywka sposobem dolnym z 8 m od siatki
- c) zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki

5. Wiadomości:

- a) uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- b) uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
- c) uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia. Układa plan dnia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu
- d) uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.