

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie 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 [według MTSF],
 - b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - c. skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - d. bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
 - e. bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
 - f. pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - g. biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - h. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a. gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - b. 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,
 - c. 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,
 - d. piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
 - e. piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - a. uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- b. uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
 - c. uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- 6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- a. uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - b. uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.