

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII

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 brzuch – siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s (MTSF),
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF),
- skok w dal z miejsca (MTSF),
- bieg ze startu wysokiego na 50 m (MTSF),
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków (MTSF)
- pomiar siły względnej (MTSF). Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy.
- biegi długie (MTSF) 800 m – dziewczęta, 1000 m – chłopcy.
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

**4. Umiejętności ruchowe:**

- **Gimnastyka:**

- stanie na rękach przy drabince,
- łączone formy przewrotów w przód i w tył.

- **Piłka nożna:**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnątrz części 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 kierunku poruszania się.

- **Piłka ręczna:**

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie (strefie)

- **Piłka siatkowa:**

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym.

### **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 (odpowiedzi ustne i pisemne)