

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### KLASA VII

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

1. postawę ucznia i jego kompetencję społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną:
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s. (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
  - skok w dal z miejsca (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
  - pomiar siły względnej (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej):
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej):
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4. Umiejętności

ruchowe: GIMNASTYKA:

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

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,
- podanie oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

PIŁKA RĘCZNA:

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

strefie), PIŁKA SIATKOWA:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 5 – 6 m od siatki,

5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).