

## Wymagania szczegółowe 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):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
  - bieg wahadłowy na dystans 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
  - pomiar siły względnej (według MTSF):
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- 4) Umiejętności ruchowe:
  - a) lekka atletyka,
    - skok w dal z miejsca (według MTSF),
    - bieg ze startu wysokiego na 50 m (według MTSF)
    - biegi przedłużone (według MTSF):
    - \*na dystansie 800 m - dziewczęta
    - \*na dystansie 1000 m – chłopcy,
    - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
    - rzut piłeczką palantową i piłką lekarską,
  - b) gimnastyka;
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - c) piłka nożna:
    - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - d) koszykówka:
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
  - e) piłka siatkowa
    - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m do siatki,
  - f) pływanie:
    - skok do wody,
    - przepłynięcie stylem grzbietowym na czas,
    - przepłynięcie tzw. „strzałką”,
    - przepłynięcie stylem grzbietowym na styl,
    - przepłynięcie kraulem na piersiach na styl,
    - nurkowanie.
- 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).