

## Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VI 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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
  - skok w dal z miejsca (wg MTSF)
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)
  - pomiar siły względnej (wg MTSF):
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone (wg MTSF)
    - na dystansie 800m – 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
    - podania 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).