

## **Wymagania szczegółowe z Wychowania Fizycznego w klasie VII Szkoła Podstawowa im. Bolesława Prusa w Poświętnem**

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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],  
bieg wahadłowy na dystansie 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,  
biegi przedłużone [według MTSF]: --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,
  - 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), piłkasiatkowa:
  - 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).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Opracował: Henryk Żochowski