

## 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, wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

| Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył w miesiącu (%) | Ocena          |
|------------------------------------------------------|----------------|
| 100 %                                                | celujący       |
| 90 – 99 %                                            | bardzo dobry   |
| 70 – 89 %                                            | dobry          |
| 50 – 69 %                                            | dostateczny    |
| 30 – 49 %                                            | dopuszczający  |
| 29 % i mniej                                         | niedostateczny |

3) sprawność fizyczną (kontrola): Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 x 5 m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- gimnastyka:
  - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- lekkoatletyka:
  - skok w dal – technika odbicia, fazy lotu i lądowania,
  - skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”,
- piłka nożna:
  - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
  - uderzenie piłki zewnętrzną podbiciem na bramkę,
- koszykówka:
  - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego,
  - podanie jednorącz półgórne kozłem w biegu,

- piłka siatkowa:
  - łączone odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w dwójkach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki.

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe zasady treningu: systematyczność, stopniowanie wysiłku, odpoczynek,
- uczeń wie, jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne,
- uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier sportowych,
- uczeń wie, że odpoczynek i regeneracja są konieczne dla zdrowia.