

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL VII SP GIERAŁTOWICE

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji.
3. Sprawność fizyczną:
  - siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s ( wg MTSF)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( Próba Ruffiera)
  - skok w dal z miejsca
  - bieg ze startu wysokiego na 50 metrów
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków
  - pomiar siły – zwis i podciąganie na drążku
  - biegi przedłużone – 800 m dziewczęta ; 1000 m chłopcy
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
4. Umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył
    - stanie na rękach przy drabinkach
    - układ gimnastyczny wg własnej inwencji
    - skok przez kozła z odskoczni
  - piłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku ruchu
    - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem
    - podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem
  - koszykówka:
    - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej w biegu, zmiana kierunku ruchu
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu, chwyt piłki
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu
  - siatkówka:
    - odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach
    - zagrywka sposobem dolnym
    - zagrywka sposobem górnym
  - piłka ręczna:
    - podania i chwyt piłki półgórne i z kozłem
    - kozłowanie piłki w marszu i w biegu ze zmianą tempa i kierunku ruchu
    - rzut na bramkę z podłoża po podaniu piłki
    - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu i zwodzie pojedynczym
5. Wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
  - uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik
  - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia