

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasach VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy w nowej podstawie programowej 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 MTFS),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem (według MTFS),
 - 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:
 - ✓ łączone przewroty w przód i w tył,
 - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem (mostek),
 - ✓ skok kuczny przez skrzynię,
 - ✓ stanie na RR przy drabinkach,
 - ✓ przerzut bokiem,
 - ✓ wymyk i odmyk na drążku,
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce,
 - mini 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,
 - mini piłka koszykowa:
 - ✓ 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,
 - mini piłka ręczna:
 - ✓ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - ✓ poruszanie się w obronie (w strefie),
 - mini piłka siatkowa:
 - ✓ łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
 - pływanie:
 - ✓ 100 m kraulem na piersiach,
 - ✓ 100 m kraulem na grzbiecie,
 - ✓ 100 m stylem klasycznym,
 - ✓ 50 m stylem motylkowym (uczniowie z innowacją programową),
 - ✓ wykonać nawroty zwykłe i koziołkowe do poznanych stylów,
 - ✓ przepłynąć pod wodą 10-15 m,
 - ✓ wykonać skok startowy ze słupka oraz start z wody,
 - ✓ nurkowanie połączone z wyławianiem przedmiotów z dna basenu.
 - Lekkoatletyka:
 - ✓ 100 m – dziewczęta/chłopcy,
 - ✓ 300 m – dziewczęta/chłopcy,
 - ✓ 600 m – dziewczęta,
 - ✓ 1000 m – chłopcy,
 - ✓ Skok w dal - dziewczęta/chłopcy,
 - ✓ Rzut oszczepem – dziewczęta (500 g)/chłopcy (600 g),
 - ✓ Pchnięcie kulą – dziewczęta (3 kg)/chłopcy (5 kg),
 - ✓ Rzut dyskiem – dziewczęta (0,75 kg)/chłopcy (1 kg).
- 5) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini 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).