

Wymania edukacyjne- przedmiot wychowanie fizyczne

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w czasie zajęć,
3. Sprawność fizyczną:
 - siła mięśni brzucha-siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund,
 - gibkość-sklon tułowia w przód z podwyższenia,
 - bieg wytrzymałościowy,
 - bieg sztafetowy,
 - skok w dal,
 - rzut piłką lekarską,
 - bieg na 60 metrów,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
 - pomiar siły względnej (zwis na rękach ugiętych –dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku-chłopcy),
 - biegi przedłużone, 800 m.-dziewczęta, 1000 m. chłopcy
4. Umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

b) piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

c) 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,

d) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie,

e) piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem obręcz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym 5-6 m. od siatki

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia