

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VII

UMIEJĘTNOŚCI

semestr I

Gimnastyka: Stanie na rękach z asekuracją.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką naturalną.

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.

Piłka nożna: Przyjęcie piłki prawą i lewą nogą.

semestr II

Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię.

Lekkoatletyka: Technika pchnięcia kulą.

Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”.

Koszykówka: Krycie indywidualne.

Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”.

Piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem z piłką.

WIADOMOŚCI

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.
6. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
8. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Zastrzegam prawo dokonywania zmian, jeśli chodzi o termin realizacji zadań. Podyktowane jest to odbywającymi się wycieczkami przedmiotowymi czy innymi istotnymi przyczynami niezależnymi od nauczyciela