

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.

Tabela 3. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	15	Celujący
2	14	Bardzo dobry
3	13	Bardzo dobry
4	12	Dobry
5	11	Dobry
6	10	Dostateczny
7	9	Dostateczny
8	8 i mniej	Dopuszczający

- 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 razy 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 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej -- Eurofit, opracowanego przez Radę Europy -- 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.

Uwaga!!! za udział i ukończenie prób w testach sprawności fizycznej można także ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - > prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
- piłka nożna:
 - > prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
 - > strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,
- koszykówka:
 - > rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
 - > podania oburącz kozłem przed klatki piersiowej w biegu
- piłka ręczna:
 - > rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego,
 - > podanie jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
 - > łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - > zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test. ocena dodatkowa).