**Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VII szkoły podstawowej**

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

1. podstawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s. [według MTSF]
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]
* skok w dal z miejsca [według MTSF]
* skok wzwyż sposobem naturalnym
* bieg ze startu niskiego na 60 m [według MTSF]
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m
* próba szybkości – liczba klaśnięć pod kolanami w czasie 10 s
* bieg po kopercie
* rzut piłeczką palantową
* pomiar siły względnej [według MTSF]: zwis na ugiętych rękach – dziewczęta - podciąganie na zawisie na drążku lub pompki – chłopcy,
* bieg na dystansie 400 m
* biegi przedłużone [według MTSF]: - na dystansie 800m – dziewczęta, - na dystansie 1000m – chłopcy
* marszobiegi terenowe w zmiennym tempie i rytmie
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera

1. umiejętności ruchowe:

* gimnastyka: - stanie na rękach przy drabinkach, - łączone formy przewrotu w tył i przód,

- skoki przez przyrządy – kozioł, skrzynia

* piłka nożna: - zwód pojedynczy, uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, -prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się nogi prowadzącej,

- żonglerka piłką

* koszykówka: - zwód pojedynczy z piłką i bez piłki

- rzut do kosza z dwutaktu

- rzuty osobiste - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* piłka ręczna: - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym - podania do współćwiczącego, - poruszanie się w obronie (w strefie),
* piłka siatkowa: - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, - zagrywka sposobem dolnym z 6-9 metrów od siatki,

- przebicie atakujące, plasing piłki, kiwnięcie

1. Wiadomości:

* Uczeń zna podstawowe przepisy 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).