

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
- 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 wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach 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 sprzed klatki piersiowej w biegu,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego,
 - podania 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).