

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASA VII

Po realizacji programu klasy VII uczeń/uczennica powinien/powinna umieć samodzielnie i poprawnie (na poziomie indywidualnych możliwości psychofizycznych) wykonać następujące czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczęta i chłopcy):

- *przewrót w przód z miejsca odbiciem obunóż z naskokiem na RR o NN prostych (dziewczęta), przewrót w przód z ruchu odbiciem obunóż z naskokiem na RR (chłopcy),*
- *przewrót w tył do półszpagatu (dziewczęta), rozkroku (chłopcy),*
- *dwa łączone przewroty w przód z naskoku,*
- *chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji,*
- *stanie na RR dowolnym sposobem z asekuracją,*
- *skok zawrotny o NN prostych (z załamaniem w biodrach) przez 2 – 3 części skrzyni z rozbiegu skośnego,*
- *przerzut bokiem z 2 – 3 kroków marszu na dowolną rękę (dziewczęta),*
- *mostek z leżenia tyłem (dziewczęta),*
- *zwis bierny na drążku (chłopcy),*
- *prosty układ gimnastyczny zawierający 3 – 4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczniów/uczennic.*

Lekkoatletyka (dziewczęta i chłopcy):

- *start niski na sygnał startera z poprawnym biegiem na odcinku startowym,*
- *bieg krótki z utrzymywaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru,*
- *bieg na dystansie 800m (dziewczęta,)1000m (chłopcy) z umiejętnym rozłożeniem sił,*
- *rzuty na odległość różnymi przyborami o ciężarze do 4kg,*
- *zmiana pałeczki sztafetowej w biegu,*
- *skok w dal sposobem naturalnym.*

Koszykówka (dziewczęta i chłopcy):

- *podanie piłki w biegu i po kozłowaniu oburącz i jednorącz,*
- *prowadzenie piłki w 2-ach i 3-ach,*
- *kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu i rytmu prowadzenia piłki,*
- *rzut do kosza jednorącz z biegu po kozłowaniu (dwutakt),*
- *zwód RR i piłką,*
- *krycie „każdy swego”.*

Siatkówka (dziewczęta i chłopcy):

- *łączenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym (odbicia wiązane),*
- *odbicia dolne w parach przez siatkę,*
- *zbitcie piłki z podrzutu własnego lub partnera,*
- *zagrywka górna zza linii boiska do minisiatkówki (dziewczęta), zza linii końcowej boiska (chłopcy).*

Piłka ręczna (dziewczęta i chłopcy):

- poruszanie się po boisku z piłką (rytm 3 kroków),
- podania piłki jednorącz RP i RL z biodra, kozłem,
- chwyt piłki z podłoża,
- kozłowanie piłki slalomem R dalszą,
- zwód pojedynczy przodem,
- rzut do bramki z wyskoku.

Piłka nożna (chłopcy):

- prowadzenie piłki w trójkach,
- zwód z piłką,
- strzał na bramkę z miejsca i z ruchu w określone miejsce.

Rytm – muzyka – taniec (dziewczęta):

- koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki,
- improwizacja ruchowa przy muzyce.

Unihoc (dziewczęta i chłopcy):

- prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

Ponadto z zakresu wiadomości uczeń/uczennica powinien/powinna znać i stosować:

- zasady doboru miejsca, przyrządów, przyborów i sprzętu do zajęć ruchowych, zależnie od typu zajęć (indywidualnych, zespołowych), rodzaju, warunków terenowych i klimatycznych,
- miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej,
- zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu,
- znaczenie czynnego wypoczynku i jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, korzyści z aktywności fizycznej w terenie,
- przepisy i zasady gier zespołowych,
- sprawność ogólna i specjalna (na przykładach utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej aktywności ruchowej), zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- próby pomiaru sprawności ruchowej (test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Test Coopera),
- przyczyny powstawania wad postawy i sposoby korekcji,
- przyczyny i skutki otyłości, sposoby walki z nadwagą,
- znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, współdziałanie nauczyciela z uczniem, ucznia z nauczycielem i grupą uczniowską w indywidualnych i zespołowych formach aktywności.