

# WYMAGANIA EDUKACYJNE

## Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### KLASA VII

Dostosowane do nowej podstawy programowej obowiązującej od 1 września 2025 r.

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

#### **Gimnastyka** (dziewczeta i chłopcy):

- *przewrót w przód z miejsca odbiciem obunóż z naskokiem na RR o NN prostych (dziewczeta), przewrót w przód z ruchu odbiciem obunóż z naskokiem na RR (chłopcy),*
- *przewrót w tył do półszpagatu (dziewczeta), 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 załamaniami w biodrach) przez 2 – 3 części skrzyni z rozbiegu skośnego,*
- *przerzut bokiem z 2 – 3 kroków marszu na dowolną rękę (dziewczeta),*
- *mostek z leżenia tyłem (dziewczeta),*
- *zwis bierny na drążku (chłopcy),*
- *prosty układ gimnastyczny zawierający 3 – 4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczniów/uczennic,*
- *ćwiczenia korekcyjne, rozciągające i relaksacyjne.*

#### **Lekkoatletyka** (dziewczeta 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 (dziewczeta,)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** (dziewczeta 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 piłkę,*
- *krycie „każdy swego”.*

#### **Siatkówka** (dziewczeta i chłopcy):

- *łączenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym (odbicia wiązane),*
- *odbicia dolne w parach przez siatkę,*
- *zbiecie 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,
- taniec jako forma ekspresji, rekreacji i poprawy nastroju.

### **Unihoc** (dziewczęta i chłopcy):

- prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

Ponadto z zakresu wiadomości i postaw 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,
- zasady aktywności w terenie (marszobiegi, trasa biegowa, bezpieczeństwo),
- zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu, znaczenie higieny,
- znaczenie czynnego wypoczynku i jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, korzyści z aktywności fizycznej w terenie,
- przepisy i zasady gier zespołowych (zasada fair play, pełnienie roli sędziego),
- proste systemy gry (np. krycie „każdy swego”),
- bezpieczne korzystanie z przyborów i urządzeń sportowych,
- sprawność ogólna i specjalna (na przykładach użytkarnej, rekreacyjnej i sportowej aktywności ruchowej), zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- próby pomiaru sprawności ruchowej (testy biegowe, skocznościowe, siłowe np. 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,*
- *rozumie wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, samopoczucie i relacje społeczne.*

*Uczeń/uczennica potrafi współpracować w grupie, akceptuje różnice sprawności i wspiera innych.*