Zmodyfikowany program K. Warchoł „ **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej**

**szkoły podstawowej”**

**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):

Diagnoza cech motorycznych poprzez próby sprawnościowe:

* **siła:**

- rzut 2 kg piłką lekarską,

- skłony tułowia w ciągu 30s.)

* **pomiar siły względnej:**

- podciąganie w zwisie na drążku (chłopcy),

* **szybkość – zwinność:**

- bieg na 50m,

- bieg wahadłowy 4x10m z klockiem,

* **wytrzymałość**:

- bieg na 800m. dziewczęta,

- bieg 1000m. chłopcy,

* **skoczność:**

**-** skok w dal z miejsca,

**-** wyskok dosiężny z miejsca

* **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.**

1. Umiejętności ruchowe:

* **gimnastyka:**

‒stanie na rękach przy drabinkach,

‒łączone formy przewrotów w przód i w tył,

* **piłka nożna:**

‒zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę

prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, ‒prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi

prowadzącej,

* **koszykówka:**

‒zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza

z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

‒podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca

i kierunku poruszania się,

* **piłka ręczna:**

‒rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem

bez piłki i podaniu od współćwiczącego, ‒poruszanie się w obronie (w strefie),

* **piłka siatkowa:**

‒łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

w parach,

‒zagrywka sposobem dolnym z 7–9 m od siatki,

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 ).

**5a)** wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
* uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała