**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:

* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.,
* próba zwinności - bieg wahadłowy 4x10 m.,
* szybkość – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod nogą uniesioną ( wynik według kryteriów ISF K.Zuchory).
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
* skok w dal z miejsca,

1. Umiejętności ruchowe– lekkoatletyka, mini gry zespołowe, gimnastyka.
2. Wiadomości
3. w zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Uczeń:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;

- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

1. w zakresie aktywności fizycznej. Uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

**-** wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

**-** wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

**-** charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej;

**-** opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;

**-** wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

1. w zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej. Uczeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

1. w zakresie edukacji zdrowotnej. Uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie   
i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

**-** omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

**-** omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

**-** wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się   
i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

**-** wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie   
w okresie dojrzewania.

**Lekkoatletyka**

* 1. **Bieg na dystansie 60 m.**

Poprawna technika startu niskiego bez bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m   
z pomiarem czasu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 9.80 | 8.90 |
| bardzo dobra (5) | 9.81-10.00 | 9.00-9.60 |
| dobra (4) | 10.01-11.00 | 9.70-10.40 |
| dostateczna (3) | 11.01- 11.50 | 10.50-11.00 |
| dopuszczająca (2) | 11.50 | 11.10 |

* 1. **Rzut piłeczką palantową.**

Rzut piłeczką palantową z miejsca lub rozbiegu na odległość.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 33 | 50 |
| bardzo dobra (5) | 32-28 | 49-38 |
| dobra (4) | 27-23 | 37-32 |
| dostateczna (3) | 22-13 | 31-25 |
| dopuszczająca (2) | 12 | 24 |

* 1. **Rzut piłką lekarską 3 kg.**

Rzut oburącz piłką lekarską w tył znad głowy z miejsca na odległość.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 8.00 | 9.70 |
| bardzo dobra (5) | 7.90-7.00 | 9.60- 8.80 |
| dobra (4) | 6.90- 6.00 | 8.70-7.90 |
| dostateczna (3) | 5.90-4.00 | 7.80-7.00 |
| dopuszczająca (2) | 3.90 | 6.90 |

* 1. **Bieg wahadłowy 4x10 m.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 10.60 | 9.80 |
| bardzo dobra (5) | 10.70- 11.80 | 9.90- 11.00 |
| dobra (4) | 11.90- 13.60 | 11.10-12.50 |
| dostateczna (3) | 13.70-15.30 | 12.60-14.20 |
| dopuszczająca (2) | 15.40-16.50 | 14.30-15.40 |

1. **Biegi przełajowe na dystansie 800 m. dziewczęta 1000 m. chłopcy**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 3.20 | 3.20 |
| bardzo dobra (5) | 3.21-3.26 | 3.21-3.50 |
| dobra (4) | 3.27-3.50 | 3.51-4.15 |
| dostateczna (3) | 3.51-4.10 | 4.16-4.35 |
| dopuszczająca (2) | 4.11 | 4.36 |

1. **Test Coopera** - bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min.  
    - Ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby.

**PIŁKA KOSZYKOWA**

1. Slalom z kozłowaniem piłki prawą, lewą ręką, podanie i zwód bez piłki na tyczce, chwyt, rzut do kosza po dwutakcie.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowe kozłowanie – uderzanie piłki, nie panowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie. 2. Podwójne kozłowanie.

3. Przewrócenie pachołka.

4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pachołkiem.

5. Nie wykonanie zwodu na tyczce.

6. Nieprawidłowe podanie (ugięte ręce przy podaniu).

7. Nieprawidłowy chwyt piłki.

8. Nieprawidłowy dwutakt (3 kroki, wykonanie dodatkowego kozła, zatrzymanie przed rozpoczęciem dwutaktu, wolne tempo wykonania, pierwszy krótki krok).

9. Nieprawidłowy rzut (rzut oburącz, wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy bądź sprzed kl. piers.).

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie,
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2, 3 błędy,
* 3 dst – 4, 5, 6 błędów,
* 2 dop – 7, 8, 9 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

2. Zbieranie piłki z krzesła i rzuty do kosza z dwutaktu po 1 koźle na czas ( w ciągu 1 min.).

Ocena Na ocenę wpływ ma ilość celnych trafień do kosza w ciągu 1 min. zgodnie z przepisami piłki koszykowej.

**PIŁKA SIATKOWA**

* 1. Odbicie piłki sposobem górnym, 1 metr nad głową w kole o średnicy 3 metrów.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równolegle, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała).

2. Opuszczanie rąk (odbicie sprzed kl. piers.).

3. Brak pracy nóg.

4. Odbicie całą dłonią (palce złączone).

5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci.

6. Zbyt niskie odbijanie piłki.

7. Wychodzenie poza koło.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie min 25 odbić,
* 5 bdb – 1 błąd min 20 odbić,
* 4 db – 2, 3 błędy,
* 3 dst – 4, 5 błędów,
* 2 dop – 6, 7 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**2.** Zagrywka tenisowa z odległości 7m.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Ugięcie ręki zagrywającej.

2. Brak pozycji wykrocznej.

3. Uderzanie piłki pięścią.

4. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki dolnej.

5. Serwowanie z ręki (bez podrzutu piłki).

6. Brak uderzenia piłki w najwyższym dosiężnym punkcie (zagrywka tenisowa).

**Oceny:**

* 5 zagrywek - ocena celująca (6),
* bez błędów technicznych 4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5),
* bez błędów technicznych 3 zagrywki - ocena dobra (4),
* 2 zagrywki - ocena dostateczna (3),
* 1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2),
* Zagrywka dolna- max ocena dobra.

**PIŁKA NOŻNA**

1. Slalom, podanie, obiegnięcie pachołka, przyjęcie piłki zwrotnej, wykonanie zwodu przed kolejnym pachołkiem i strzał do bramki z wysokości pola karnego.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Niedokładne podanie piłki.

2. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania).

3. Brak wykonania podania wew. cz. stopy.

4. Brak przyjęcia piłki wew. cz. stopy bądź podeszwą.

5. Brak kontroli nad piłką.

6. Zderzanie się z pachołkami.

7. Uderzenie piłki z tzw. „czuba”.

8. Niewystarczająca siła uderzenia.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie,
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2 błędy,
* 3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy,
* 2 dop – 7, 8 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**PIŁKA RĘCZNA**

1. Podania w parach w ataku prostopadłym na bramkę, zmiana z piłką po wykonaniu 10 podań zakończona rzutem do bramki z wyskoku.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Niedokładne podanie.

2. Złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu.

3. Brak amortyzacji przy chwycie.

4. Kozłowanie - zbyt wysokie.

5. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca.

6. Brak ataku prostopadłego (granie w poprzek).

7. Brak wejścia w pas działania partnera wykonującego zmianę.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie,
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2, 3 błędy,
* 3 dst – 4, 5, 6 błędy,
* 2 dop – 7 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**GIMNASTYKA**

1. Przewrót w przód z postawy do postawy o nogach prostych.

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia w najlepszej próbie. Nauczyciel obniża ocenę za następujące.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Przetoczenie przez głowę.

2. Złe (nierównoległe) ułożenie rąk na materacu.

3. Brak pozycji wyjściowej i końcowej.

4. Podparcie rękoma z tyłu po przetoczeniu.

5. Brak wyprostu nóg po odbiciu.

6. Brak fazy wyjściowej.

**Oceny:**

* bez błędów – celujący (6),
* 1 błąd – bardzo dobry (5),
* 2, 3 błędy - dobry (4),
* 4, 5 błędów- dostateczny (3),
* 6 błędów – dopuszczający (2),
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

2. Skok kuczny przez skrzynię.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia.

2. Złe odbicie.

3. Brak wysokiego uniesienia bioder.

4. Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce.

5. Złe lądowanie.

6. Brak złączenia nóg w fazie lotu nad przyrządem.

**Oceny:**

* 6- brak błędów,
* 5- 1 błąd,
* 4- 2 błędy,
* 3- 3, 4 błędy,
* 2- 5, 6 błędów,
* Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.