**Szczegółowe wymagania edukacyjne 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):
4. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
5. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
6. skok w dal z miejsca [według MTSF],
7. bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
8. bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
9. pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone [według MTSF]: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie1000 m – chłopcy,

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

1. umiejętności ruchowe:
2. 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,

b) 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,

c) 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 5–6 m od siatki,

5.I. wiadomości:

a) uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

1. uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za po-mocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
2. uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ust-ne lub pisemny test).

5.II. wiadomości z edukacji zdrowotnej:

1. uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
2. uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.