

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## Klasa VII

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,</li> <li>- zdaje sobie sprawę ze szkodliwości wszelkich nalogów i niewłaściwych przyzwyczajęń, unika ich i stara się pomagać innym w ich zwalczaniu,</li> <li>- przestrzega zasad ruchu drogowego,</li> <li>- umie kontrolować swoje zachowania i reakcje, potrafi powstrzymać się od zachowań w sytuacjach konfliktowych, przeżywania sukcesu lub porażki,</li> <li>- potrafi podporządkować się ustalonym regułom i przepisom działań zespołowych,</li> <li>- przeżywa zadowolenie z pokonywania trudności, dąży do doskonalenia siebie i swoich umiejętności,</li> <li>- właściwie zachowuje się w roli zawodnika oraz widza na zawodach</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie dokonać wyboru określonych form ekspresji ruchowej odpowiadających upodobaniom własnym,</li> <li>- umie dokonać pomiaru tętna,</li> <li>- umie zorganizować sobie czas wolny i odpoczynek po zmęczeniu umysłowym,</li> <li>- umie dobrać ćwiczenia kształtujące do przygotowania organizmu do większego wysiłku fizycznego</li> <li>- potrafi pomóc w organizacji i przeprowadzeniu wybranego testu badającego sprawność fizyczną,</li> <li>- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,</li> <li>- potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie wykonywanych ćwiczeń, zadań, prób, i testów (porównując swoje osiągnięcia z wynikami z poprzednich lat),</li> <li>- potrafi zorganizować i poprowadzić bezpieczną zabawę (na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie) według inwencji własnej.</li> </ul> <p><b>Uczeń potrafi wykonać:</b></p> <p><u>Gimnastyka podstawowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót w przód z miejsca, z marszu, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,</li> <li>- przewrót w tył, z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych, do dowolnej pozycji,</li> <li>- dwa łączone przewroty w przód,</li> <li>- stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją,</li> <li>- chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej,</li> <li>- przeskok kuczny przez skrzynię (3 - 4 części) z asekuracją.</li> </ul> <p><u>Lekkoatletyka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m,</li> <li>- biegi z przyspieszeniem na odcinku 10 - 60 m,</li> <li>- marszobieg z pokonaniem przeszkód terenowych (około 1500 m-dziewczęta, 1800 m-chłopcy),</li> <li>- bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu,</li> <li>- rzut pałeczką palantową z rozbiegu.</li> </ul> <p><u>Mini koszykówka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podania i chwyty piłki oburącz w ruchu,</li> <li>- kozłowanie piłki siałomem ręką prawą i lewą,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady właściwego rytmu pracy i wypoczynku ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej,</li> <li>- wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu,</li> <li>- jest świadomy potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń wpływających na poprawę jego sylwetki, zdrowy styl życia i ogólny stan zdrowia</li> <li>- wie jak wdrażać rodziców do aktywności ruchowej, do zabaw, gier rekreacyjnych i korzystać z walorów środowiska, w jakim żyjemy i mieszkamy,</li> <li>- dokonuje samooceny i samokontroli,</li> <li>- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,</li> <li>- zna zasady i sposoby hartowania organizmu,</li> <li>- wie jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu,</li> <li>- wie jaki ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała,</li> <li>- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, pozycji wyjściowych i zadań ruchowych,</li> </ul>

<p>sportowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje troskę i odpowiedzialność za swoje działania,</li> <li>- chce i potrafi udzielić pierwszej pomocy zranieniach, stłuczeniach,</li> <li>- pomaga słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia,</li> <li>- współpracuje z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania ruchowego,</li> <li>- ma świadomość jakie są jego potrzeby rozwojowe i jak je zaspokajać,</li> <li>- podejmuje aktywność zdrowotno – rekreacyjną poza szkołą,</li> <li>- ma pozytywny obraz własnej osoby.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poruszanie się w obronie,</li> <li>- rzut z biegu do kosza po kozłowaniu,</li> <li>- wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.</li> </ul> <p><u>Mini piłka siatkowa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym),</li> <li>- zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 6 m,</li> <li>- stosowanie poznanych elementów w grze.</li> </ul> <p><u>Mini piłka nożna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,</li> <li>- prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód,</li> <li>- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,</li> <li>- wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.</li> </ul> <p><u>Unihokej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętnie prowadzenie piłki, chwyt prawidłowy kija.</li> <li>- przyjęcia i podania piłki są dokładne.</li> <li>- strzały na bramkę wykonane precyzyjnie z różnych odległości i pozycji.</li> <li>- znajomość podstawowych przepisów gry i dostosowanie się do nich.</li> <li>- pełnienie roli sędziego.</li> <li>- stosowanie poznanych elementów techniki w grze.</li> </ul> <p><u>Sporty zimowe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej.</li> </ul> <p><u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi przeprowadzić dwie przez siebie wybrane zabawy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, skoczność, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, czucie rytmu,</li> <li>- zna zasady stosowania w życiu codziennym wypoczynku czynnego.</li> <li>- zna zasady i przepisy gier i zabaw oraz sposób sędziowania,</li> <li>- zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w terenie latem i zimą,</li> <li>- wie, że należy dbać o stan środowiska w miejscu zabawy,</li> <li>- zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.</li> </ul>
---	---	--