

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy  
następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencję społeczną,

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. Sprawność fizyczną [kontrola]:

-siła mięśni brzucha [siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund],

-gibkość [skłon tułowia w przód z podwyższenia],

-skok w dal z miejsca,

-bieg ze startu wysokiego na 60 metrów,

-bieg wahadłowy na dystansie 4x10 metrów,

-koperta [bieg ze zmianą kierunków],

-rzut piłką lekarską,

-pomiar siły [według MTSF]:

\*zwis na ugiętych rękach [dziewczeta],

\*podciąganie w zwisie na drążku [chłopcy],

-bieg przedłużony na dystansie,

\*300 metrów

\*600 metrów

\*800 metrów [dziewczeta]

\*1000 metrów [chłopcy]

\*test Coopera

4. Umiejętności ruchowe:

A) GIMASTYKA :

-stanie na rękach,

-łączone formy przewrotów w przód i tył

## B) 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,

-mini gra szkolna

## C) KOSZYKÓWKA:

-zwód pojedynczy przodem do piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

-podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

-mini gra szkolna,

## D) PIŁKA RĘCZNA :

-rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,

-poruszanie się w obronie [strefie],

## E) PIŁKA SIATKOWA :

-łączone odbicia sposobem górnym i dolnym w parach, pojedynczo,

-zagrywka sposobem dolnym i górnym z 5-6 m od siatki,

-mini gra szkolna

## 5. Wiadomości:

-uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych [odpowiedzi ustne lub pisemny test]

-uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia [odpowiedź ustna lub pisemny test]