

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa siódma

UCZEŃ:

- umie zorganizować bezpieczne miejsce pracy,
- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (prawidłowego ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, prawidłowego ustawienia stóp zasada prostego „trzymania się”),
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- umie właściwie ocenić poziom swojego ciężaru i wysokości ciała,
- wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie dojrzewającej dziewczynki i dojrzewającego chłopca,
- wie, jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu,
- wie, jaki ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała,
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna znaczenie kształcenia różnych cech motorycznych, np. wytrzymałości – jak rozłoży siły podczas długodystansowego biegu,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego -bezpieczna droga do szkoły,
- umie wykonać odpoczynek czynny i bierny, w zależności od rodzaju wysiłku,
- zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- potrafi zorganizować kilka różnych zabawy ruchowych (np. z przyborem i bez),
- potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące z przyborem nietypowym (przynajmniej 5 ćwiczeń),
- potrafi wykazać się inicjatywą własną w przeprowadzaniu rozgrzewki,
- potrafi przeprowadzić zabawy, gry lub konkursy według własnej inwencji, oraz wytłumaczyć zasady.
- potrafi dokonać pomiaru siły (np. rzutu piłką lekarską w tył nad głowę), szybkości (np. biegu na 100 m - posługując się stoperem) i zwinności (np. tor przeszkód z zastosowaniem dostępnych przyrządów gimnastycznych), potrafi pomóc w organizacji i przeprowadzeniu indeksu sprawności fizycznej lub innego testu, dokona samooceny na podstawie uzyskanych wyników.
- umie posędziować mecze kolegów, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
- umie i zna zasady kulturalnego kibicowania podczas zabaw i gier.
- potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy w organizacji zajęć ruchowych, potrafi szanować przyrządy i przybory do ćwiczeń.
- potrafi znaleźć swoje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej, korzystając z wyników testów.
- uczeń wykazuje chęć poprawy swojej sprawności poprzez stosowanie odpowiednich ćwiczeń.

- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach i omdleniach.
- zna zasadę „fair play”.

RYTM, MUZYKA, TANIEC:

- Uczeń potrafi wykonać:
 - Rozgrzewkę do muzyki.
 - Łączyć podstawowe kroki fitness w prosty układ.
 - Ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające do muzyki.
 - Improwizację ruchową do wybranej muzyki.

GIMNASTYKA:

- Uczeń potrafi wykonać:
 - Ćwiczenia kształtujące wybrane cechy motoryczne.
 - Ćwiczenia korygujące postawę ciała.
 - Przewrót w przód z rozkroku do przysiadu.
 - Przewrót w przód o nogach prostych.
 - Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
 - Przewrót w tył ze stania do rozkroku.
 - Przewroty w przód i w tył łączone.
 - Prosty układ na ławeczce wg. inwencji ucznia.
 - Prosty układ gimnastyczny wg. inwencji i możliwości ucznia.
 - Przeskok przez kozła wzdłuż i w szerz oraz bezpiecznie wylądować.
 - Naskok kuczny i zeskok ze skrzyni.
 - Skok zawrotny przez skrzynię.
 - Łączony zwis przewrotny, przerzutny, przewrotny.
 - Odmyk w tył i w przód o nogach prostych.
 - Wymyk z odbicia jednonóż do podpory z pomocą.

LEKKOATLETYKA:

- Wykonać start niski z bloków startowych na komendy wydawane przez startera.
- Bieg na dystansie 60 m. z pomiarem czasu.
- Bieg na dystansie 600 m.(dz.) i 1000 m. (chł.) z pomiarem czasu.
- Marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 800 - 1000 m).
- Skok wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości.
- Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.
- Rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze.

MINIKOSZYKÓWKA:

- Zaproponować grę lub zabawę ożywiającą z piłkami.
- Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem do kosza.
- Kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki i rzut do kosza w biegu.
- Dwutakt z marszu.
- Zna podstawowe przepisy gry podejmuje próby sędziowania meczy.

MINISIATKÓWKA:

- Uczeń potrafi wykonać:
 - Zagrywkę sposobem dolnym i górnym.
 - Odbicia piłki sposobem górnym (15 – 20 odbić).
 - Odbicia piłki sposobem dolnym (15 – 20 odbić).
 - Odbicia piłki w parach przez siatkę.
 - Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze szkolnej

MINIPIŁKA RĘCZNA:

- Uczeń potrafi wykonać:
 - Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach bez piłki.
 - Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem do bramki z wysokim.
 - Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w ruchu.
 - Podania piłki sposobem półgórnym w parach w miejscu i ruchu.
 - Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.
 - Doskonalenie rytmu trzech kroków.
 - Doskonalenie podań i chwytów piłki w parach .

MINIPIŁKA NOŻNA:

- Uczeń potrafi wykonać:
 - Prowadzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku.
 - Doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzną i zewnętrzną
 - Częścią stopy nogą prawą i lewą.
 - Strzał do bramki prostym podbiciem.
 - Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.
 - Przyjęcie piłki na klatkę piersiową.
 - Strzał z dystansu.
 - Uderzenia piłki głową.
 - Zwody i dryblingi z piłką i bez piłki.
 - Doskonalenie elementów technicznych w grze właściwej.

BADMINTON:

- Doskonalenie odbić z F i B.
- Nauka smecza z F i B.
- Skrót i lob.
- Doskonalenie techniki odbić z F i B.

TENIS STOŁOWY:

- Doskonalenie serwisu krótkiego i długiego.
- Topspin z F i B po przekątnej.
- Nauka flipa z F i B.
- Nauka loba.

KWADRANT:

- Doskonalenie uderzenia piłki kijem.
- Łapanie na „Kampe” P i L ręką.
- Ustawienie się polu gry.

RINGO:

- Doskonalenie rzutów i chwytów.
- Serwis w określone miejsce na boisku.
- Gra szkolna.