

# WF - Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej w Golinie

## W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary w ramach

### aktywności ucznia:

- postawę ucznia na lekcjach i jego kompetencje społeczne,
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, przygotowanie do zajęć
- sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

beep test – test wytrzymałości

### umiejętności ruchowe:

#### lekka atletyka – zaangażowanie , postęp

- bieg krótki (100 m) ze startu niskiego
- bieg na odcinku (300, 600, 800, 1000 m) ze startu wysokiego
- Bieg i marszobieg w terenie
- rzut z miejsca (piłka lekarska 3 kg), piłeczką palantową
- pchnięcie kulą, rzut oszczepem
- skok w dal: z rozbiegu bez strefy,

#### gimnastyka:

- łączone przewroty w przód i w tył,
- skok kuczny przez skrzynię,
- stanie na rękach przy drabinkach,
- sprawnościowe tory przeszkód,

#### piłka nożna:

- drybling,
- wybrane zwody lewą i prawą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy na bramkę po prowadzeniu piłki z różnych pozycji
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry

#### koszykówka:

- podania piłki po kozłowaniu ze zwodem
- rzut do kosza po zatrzymaniu z różnych pozycji
- rzut do kosza z dwutaktu z wybranej strony po wcześniejszym slalomie
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry

#### piłka ręczna:

- rzut na bramkę po zwodzie,
- zwody w piłce ręcznej,
- poruszanie się w obronie w strefie i kryciu każdy swego,
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych podczas gry

#### piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym indywidualnie i w parach,
- zagrywka sposobem górnym z określonej odległości (technika)
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry

#### unihokej:

- prowadzenie piłeczki slalomem zakończone uderzeniem na bramkę z różnych pozycji
- strzały na bramkę po podaniu od partnera

- wykorzystanie opanowanych elementów technicznych i taktycznych w grze w unihokeja według zasad.

#### Badminton:

- serw,
- odbicia forhendowe i backhendowe,
- stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i deblowej badmintona

#### **wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,

#### wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- uczeń zna i potrafi interpretować wskaźnik BMI , zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

#### DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH W PRAKTYCE:

- przeznaczenie większej ilości czasu na opanowanie danego zadania ruchowego,
- pomoc nauczyciela lub pomoc koleżeńska,
- motywowanie i angażowanie w dodatkowe zadania z zakresu wiedzy z pomocą nauczyciela lub innego ucznia,
- wielokrotne wyjaśnianie reguł sportowych,
- zapewnienie większej liczby ćwiczeń potrzebnych do opanowania danych umiejętności,

- dostosowanie rodzaju ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia,
- zwolnienie z wykonania niektórych ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia,
- zwracania większej ilości uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy,
- unikanie trudnych lub bardzo abstrakcyjnych pojęć.

#### FORMY OCENY DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH:

- ocena wysiłku i zaangażowania,
- docenienie pokonanego przez ucznia lęku w wykonywanym zadaniu ruchowym,
- docenianie wkładu i wysiłku za dobrze wykonane ćwiczenia oraz aktywności,
- ocena postępu sprawności fizycznej i umiejętności z uwzględnieniem specyficznych potrzeb edukacyjnych.