**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII w Szkole Podstawowej nr 1 Łańcucie.**

Celem nauczania wychowania fizycznego jest wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

**Zadania kontrolno – sprawdzające**

**KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**PIŁKA SIATKOWA**

1. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

2. Łączenie odbić sposobem oburącz górnym i dolnym w parach

3. Zagrywka piłki sposobem górnym z 7-9 metrów

4.Wystawa i atak piłki

5.Wykonanie bloku

6 Elementy sędziowania.

**KOSZYKÓWKA**

1.Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i tempa

2. Podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w miejscu i w biegu w zespołach

dwójkowych zakończone dowolnym rzutem do kosza

3. Wykonanie rzutu z dwutaktu z marszu i biegu

4. Wykonanie piwotu

5.Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki

6.Obrona „każdy swego”

7. Elementy sędziowania.

**PIŁKA RĘCZNA**

1.Kozłowanie piłki w biegu slalomem zakończone dowolnym rzutem do bramki

2. Podania i chwyty w zespołach trójkowych za zmianą miejsc za piłką i od piłki

3. Wykonanie rzutu do bramki z biegu i wyskoku

4.Wykonanie rzutu z przeskokiem.

5 Elementy sędziowania.

**PIŁKA NOŻNA**

1. Podania i przyjęcia w parach

2. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

3. Gra szkolna

4. Zwód pojedynczy i podwójny

5. Elementy sędziowania.

**TENIS STOŁOWY**

1. Odbicia forhendowe i bekhendowe

2. Dowolna zagrywka

3. Gra pojedyncza

4. Gra podwójna

**GRY I ZABAWY**

**LEKKOATLETYKA**

1. Bieg na dystansie 60 m – dziewczęta i chłopcy

2. Bieg na 600 m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców

3. Technika startu niskiego i wysokiego

4. Skok w dal

5. Przekazanie pałeczki sztafetowej

**GIMNASTYKA**

1.Wykonanie przewrotu w przód i w tył z wybranej pozycji wyjściowej

2. Wykonanie prawidłowo skoku rozkrocznego przez kozła

3. Łączone przewroty w przód i tył

4 Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją.

5.Skok kuczny przez skrzynie.

**RMT**

1. Aerobik – wykonanie poprawnie zadania pod kierunkiem nauczyciela

2. Aerobik – przedstawienie własnego układu ćwiczeń