

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 29
im. Janusza Korczaka

Wymagania edukacyjne kl. VII

Koszykówka:

1. Rzut z biegu po podaniu od partnera,
2. Test sprawności koszykarskiej.

Siatkówka:

1. Wystawienie piłki do ataku.
2. Zagrywka sposobem górnym w określony punkt.
3. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.

Piłka ręczna:

1. Rzut do bramki z przeskoku.
2. Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do bramki.

Piłka nożna:

1. Prowadzenie piłki po slalomie zakończone strzałem do bramki.
2. Żonglowanie piłki głową.

Gimnastyka:

1. Przewroty łączone przodem i tyłem.
2. Stanie na rękach z „samo asekuracją”.
3. Skok kuczny przez 5 części skrzyni.
4. Wymyk i odmyk na drążku.

Lekkoatletyka:

1. Skok w dal techniką „piersiową”.
2. Skok wzwyż techniką „flop”.
3. Pchnięcie kulą z przeskoku.
4. Technika zmiany pałeczki sztafetowej.

Testy sprawności motorycznej i wydolności fizycznej:

1. Sprawdzian wytrzymałości – bieg długi - 600/1000 m, beep test.
2. Sprawdzian szybkości – bieg na 60 i 300 m, bieg po kopercie, bieg wahadłowy.
3. Sprawdzian siły – rzut piłką lekarską.
4. Sprawdzian skoczności – skok w dal z miejsca.
5. Sprawdzian gibkości.
6. Sprawdzian siły obręczy barkowej, mięśni brzucha, plank.