

## Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
  - minikoszykówka:
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.