

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI

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 brzuch – siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s (MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF),
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera.

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 kierunku i tempa,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana przez współwiczającego).
- **Minikoszykówka:**
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.
- **Minipiłka ręczna:**
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podania jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- **Minipiłka siatkowa:**
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m.

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne),
- Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
- Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.