

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 sekund)
 - gibkość[skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 60 metrów,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4x10 metrów,
 - koperta [bieg ze zmianą kierunków],
 - pomiar siły [według MTSF]:
 - *zwis na ugiętych rękach [dziewczęta],
 - *podciąganie w zwisie na drążku [chłopcy],
 - bieg przedłużony na dystansie 300 metrów, 600 metrów[dziewczęta], 800 metrów [chłopcy],
 - rzut piłką lekarską.
4. Umiejętności ruchowe:
 - GIMASTYKA :
 - 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),
 - mini gra szkolna.
 - MINIKOSZYKÓWKA:
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - mini gra szkolna.
 - 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,
 - mini gra szkolna.
- 5) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych [odpowiedzi ustne lub pisemny test],
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego [odpowiedź ustna lub sprawdzian pisemny],
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.