

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego 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 [według MTSF]
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według 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:
 - odbicia 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 test pisemny)
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

