

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VI

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

1. postawę ucznia i jego kompetencję społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną:
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s. (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4. Umiejętności

ruchowe: GIMNASTYKA:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód w marszu do przysiadu

podpartego, MINI PIŁKA 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 w

biegu, MINI PIŁKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania

się, MINI PIŁKA 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.