

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej z wychowania fizycznego

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:

- odbitcie 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 potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

- –uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- –uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku

- uczeń zna nową piramidę żywienia.