**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VI PSP**

**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 ciągu 30s (według MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

1. umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

- stanie na rękach przy drabinkach,

* 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 współćwiczącego),

* mini koszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* mini piłka siatkowa:

- odbicia piłki oburącz sposobem dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 4 – 5 m od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.