

WYMAGANIA PROGRAMOWE

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (diagnoza i kontrola):
 - siła mięśni brzucha-siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
4. umiejętności ruchowe:

GIMNASTYKA:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
- stanie na rękach przy drabinkach,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, klęk podparty, przewrót w przód, przewrót w tył, leżenie przewrotne i przerzutne, ćwiczenia równoważne na ławeczce).

MINI PIŁKA RĘCZNA:

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

MINI KOSZYKÓWKA:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym 4-5 m od siatki

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 przez współwiczającego)

LEKKOATLETYKA:

- start niski- bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,
- start wysoki, bieg na dystansach 600 i 800 m
- skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
- skok w dal z odbicia z jednej nogi z rozbiegu (sposobem naturalnym)-pomiar odległości
- rzut piłeczką palantową- rzut na odległość z pomiarem
- rzut piłką lekarską 2-3kg oburącz w tył zza głowy z miejsca- pomiar odległości
- technika skoku wzwyż sposobem nożycowym- pomiar wysokości

5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu,
- uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje swój wynik.