**Szczegółowe wymagania edukacyjne 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):
4. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
5. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
6. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
7. umiejętności ruchowe:
8. gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

1. 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),

c) mini koszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

d) mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

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

e) mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

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

5.I. wiadomości:

a) uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

b) uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

c) uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5.II. wiadomości z edukacji zdrowotnej:

1. uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
2. uczeń zna przyczyny otyłości.