**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego 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):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s. [MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m
* bieg po kopercie
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m
* próba szybkości – liczba klaśnięć pod kolanami w czasie 10 s
* marszobiegi terenowe w zmiennym tempie i rytmie
* bieg na dystansie 400 m
* biegi przedłużone [według MTSF]: – na dystansie 800 m – dziewczęta, - na dystansie 1000 m – chłopcy
* rzut piłeczką palantową
* skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
* skok wzwyż sposobem naturalnym
* 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,
* przewrót w tył
* skok przez kozła
* 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),
* żonglerka piłki
* mini koszykówka:
* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
* rzuty do kosza z bezpośredniej odległości
* rzut do kosza po dwutakcie z biegu,
* mini piłka ręczna:
* rzut bramkę z biegu po podaniu do współćwiczącego,
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* mini piłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
* odbicie sposobem dolnym po rzucie współćwiczącego
* zagrywka sposobem dolnym 4-5 m. od siatki,

5) wiadomości:

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