Zmodyfikowany program K. Warchoł „ **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej**

**szkoły podstawowej”**

**Wymagania szczegółowe 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):

Diagnoza cech motorycznych poprzez próby sprawnościowe:

* **siła:**

- rzut 2 kg piłką lekarską,

- rzut piłeczką palantową,

- skłony tułowia w ciągu 30s.)

* **szybkość – zwinność:**

- bieg na 50m,

- bieg wahadłowy 4x10m

* **wytrzymałość**:

- bieg na 600m.,

- bieg na 1000m.(chłopcy),

* **skoczność:**

**-** skok w dal z miejsca,

**-** wyskok dosiężny z miejsca

* **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.**

1. umiejętności ruchowe:

* **gimnastyka:**

- stanie na rękach przy drabinkach,

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

- przeskok rozkroczny przez kozła

* **mini piłka nożna** ( dotyczy tylko chłopców ) **:**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogąze 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 kozłemw 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:**

- odbicie piłki sposobem oburącz sposobem górnym i dolnym w określone

pole na boisku,

- zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5–7 m od siatki,

1. wiadomości:

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

**5a)** wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
* uczeń zna przyczyny otyłości.