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.