

**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 wykonywane w czasie 30 s [według MTSF]
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]
  - 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

**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 współwiczającego)

**MINI KOSZYKÓWKA**

- Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
- Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

**MINI PIŁKA RECZNA**

- Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- Podanie jednorącz półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

**MINI PIŁKA SIATKOWA**

- Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
- Zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki

5) 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 zna przyczyny otyłości
- Uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia