

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także w ocenie bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest ruchoma),
- minikoszykówka:
 - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle),
- minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny ocena dodatkowa).

6.5. 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 wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli

Tabela 4. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

3) sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,