

W klasie V i VI 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:

- siła mięśni brzucha
- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.
- gibkość – skłon tułowia w przód
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

4. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- a. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- b. podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
- c. stanie na rękach przy drabinkach,
- d. przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

- minipiłka nożna:

- a. prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą oraz ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- b. uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu,

- minikoszykówka:

- a. kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- b. podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- c. rzut do kosza z dwutaktu,

-minipiłka ręczna:

- a. rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- b. podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- minipiłka siatkowa:

- a. odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- b. zagrywka sposobem dolnym 4-5 m od siatki,

5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO,
- uczeń zna testy sprawności fizycznej,
- wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- zna zasady i metody hartowania organizmu.