

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 29**  
**im. Janusza Korczaka**

## **Wymagania edukacyjne kl. VI**

**Mini koszykówka:**

1. Kozłowanie po slalomie zakończone rzutem z biegu.
2. Zatrzymanie i rzut po obrocie (pivotcie).

**Mini siatkówka:**

1. Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach.
2. Zagrywka sposobem górnym.

**Mini piłka ręczna:**

1. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku zakończone rzutem do bramki w wyskoku.
2. Podania w ruchu ze zmianą miejsc.

**Mini piłka nożna:**

1. Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki.
2. Żonglerka piłki prawą i lewą nogą.

**Gimnastyka:**

1. Przewroty łączone.
2. Stanie na rękach przy współwiczającym.
3. Skok kuczny przez 5 części skrzyni.
4. Wymyk i odmyk na drążku.

**Lekkoatletyka:**

1. Skok w dal techniką „piersiową”.
2. Skok wzwyż techniką „flop”.
3. Technika zmiany pałeczki sztafetowej.

**Testy sprawności motorycznej i wydolności fizycznej:**

1. Sprawdzian wytrzymałości – bieg długi - 600/1000 m, beep test.
2. Sprawdzian szybkości – bieg na 60 i 300 m, bieg po kopercie, bieg wahadłowy.
3. Sprawdzian siły – rzut piłką lekarską.
4. Sprawdzian skoczności – skok w dal z miejsca.
5. Sprawdzian gibkości.
6. Sprawdzian siły obręczy barkowej, mięśni brzucha, plank.