

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA III ETAPU EDUKACYJNEGO

Lp	UMIEJĘTNOŚCI	KLASA VII-VIII	KLASA III
1.	<b>SIATKÓWKA</b> Odbicia piłki sposobem oburącz górnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ugięcia nóg w fazie przyjęcia</li> <li>- stopy ustawione w pozycji wykroczo-zakroczonej(siatkarska wysoka)</li> <li>- wyprosty nóg w fazie odbicia piłki</li> <li>- wyprost rąk w fazie odbicia piłki</li> <li>- synchronizacja pracy rąk i nóg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ugięcia nóg w fazie przyjęcia</li> <li>- stopy ustawiona w pozycji wykroczo-zakroczonej(siatkarska wysoka)</li> <li>- wyprost nóg w fazie odbicia piłki</li> <li>- wyprost rąk w fazie odbicia</li> <li>- synchronizacja ruchu rąk i nóg</li> <li>- odbicia piłki w kole o średnicy 3 m</li> </ul>
2.	<b>SIATKÓWKA</b> Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawienia nóg w pozycji wykroczo-zakroczonej(siatkarska wysoka)</li> <li>- ugięcia nóg we wszystkich stawach</li> <li>- wyprost rąk w stawach łokciowych</li> <li>- synchronizacja pracy nóg i pracy ramion podczas odbicia</li> <li>- odbicie piłki przedramionami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustawienia nóg w pozycji wykroczo-zakroczone(siatkarska wysoka)</li> <li>- ugięcia nóg we wszystkich stawach</li> <li>- wyprost rąk w stawach łokciowych</li> <li>- nałożenie na siebie dłoni</li> <li>- synchronizacja pracy nóg i pracy ramion podczas odbicia</li> <li>- odbicie piłki przedramionami</li> </ul>
3.	<b>SIATKÓWKA</b> Zagrywka sposobem górnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uderzenie piłki z podrzutu</li> <li>- postawa wykroczo-zakrocza</li> <li>- uderzenie wykonane z prostego ramienia</li> <li>- uderzenie piłki dłonią</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uderzenie piłki z podrzutu</li> <li>- postawa wykroczo-zakrocza</li> <li>- dokładny podrzut piłki</li> <li>- uderzenie wykonane z prostego ramienia</li> <li>- uderzenie piłki dłonią</li> <li>- prawidłowy kierunek wykonanej zagrywki</li> </ul>
4.	<b>KOSZYKÓWKA</b> Kozłowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- do wysokości biodra</li> <li>- z boku ciała</li> <li>- z obniżonym środkiem ciężkości</li> <li>- wykonane po slalomie wg. zasady „ręką dalszą”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- do wysokości biodra</li> <li>- z boku ciała</li> <li>- z obniżonym środkiem ciężkości</li> <li>- wykonane po slalomie wg. zasady „ręką dalszą”</li> <li>- zakończone dwutaktem</li> </ul>

5.	<b>KOSZYKÓWKA</b> Dwutakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kolejność nóg prawa-lewa</li> <li>- wybicie w górę podczas rzutu</li> <li>- wyprowadzenie odpowiedniego kolana podczas wybicia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z prawej i lewej strony kosza</li> <li>- kolejność nóg zgodny ze stroną dwutaktu</li> <li>- wybicie w górę podczas rzutu</li> <li>- wyprowadzenie odpowiedniego kolana podczas wybicia</li> <li>- ćwiczenie wykonane w tempie</li> <li>-rzut piłki z nad głowy</li> </ul>
6.	<b>GIMNASTYKA</b> Przewrót w przód	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót wykonany na obręczy barkowej</li> <li>- dłonie na szerokość bioder</li> <li>- palce złączone</li> <li>- bez podparcie przewrotu przy wstawaniu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zaznaczenie akcentów gimnastycznych</li> <li>- przewrót wykonany na obręczy barkowej</li> <li>- dłonie na szerokość bioder</li> <li>- palce złączone</li> <li>- bez podparcia przewrotu przy wstawaniu</li> </ul>
7.	<b>GIMNASTYKA</b> Przewrót w tył	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót z przysiadu podpartego</li> <li>- w pozycji skulonej</li> <li>- do przysiadu podpartego</li> <li>- przeniesienie dłoni podczas przewrotu za barki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrót z przysiadu podpartego</li> <li>- w pozycji skulonej</li> <li>- do przysiadu podpartego</li> <li>- przeniesienie dłoni podczas przewrotu za barki</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie przewrotów łączonych w przód i tył z postawy gimnastycznej do postawy gimnastycznej</li> </ul>
8.	<b>GIMNASTYKA</b> Skok kuczny przez skrzynię	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naskok obunóż na odskocznię</li> <li>- krótkie przytrzymanie dłoni na skrzyni</li> <li>- lądowanie obunóż</li> <li>- zaznaczenie akcentu gimnastycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naskok obunóż na odskocznię</li> <li>- krótkie przytrzymanie dłoni na skrzyni</li> <li>- lądowanie obunóż</li> <li>- zaznaczenie akcentu gimnastycznego</li> </ul>
9.	<b>LEKKAATLETYKA</b> Start niski	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znajomość komend słownych</li> <li>- dłonie na szerokość bioder, przed linią startu</li> <li>- palce złączone kciuk odwiedziony</li> <li>- przyjęcia odpowiedniej pozycji startowej na daną komendę</li> <li>- umiejętność odczytu pomiaru czasu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znajomość komend słownych</li> <li>- dłonie na szerokość bioder, przed linią startu</li> <li>- palce złączone kciuk odwiedziony</li> <li>- przyjęcia odpowiedniej pozycji startowej na daną komendę</li> <li>- wytracanie równowagi przy komendzie „gotów”</li> <li>- umiejętność odczytu pomiaru czasu</li> </ul>
10.	<b>LEKKAATLETYKA</b> Skok w dal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamiczny rozbieg</li> <li>- odbicia z jednej nogi</li> <li>- lądowanie obunóż</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dwufazowy rozbieg</li> <li>- odbicia z jednej nogi</li> <li>- lądowanie obunóż</li> </ul>

		- zaznaczona faza lotu	- zaznaczona faza lotu - umiejętność rozliczenia rozbiegu - umiejętność odczytania pomiaru odległości
11.	<b>PIŁKA RĘCZNA</b> Rzut do bramki po kozłowaniu	- zamach zza głowy - wybicie z nogi różnoimiennej - rytm dwukrokowy - odpowiednie tempo podczas wykonywania próby	- zamach zza głowy - wybicie z nogi różnoimiennej - rytm trzykrokowy - odpowiednie temp podczas wykonywania próby - odwiedzenie kolana w bok do tyłu
12.	<b>PIŁKA NOŻNA</b> Przyjęcie i prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki prostym podbiciem	- czucie piłki (poprawny slalom, opanowanie piłki) - strzał wskazaną częścią stopy - przyjęcie piłki wskazaną częścią stopy	- czucie piłki (poprawny slalom, opanowanie piłki) - celność podczas strzału - strzał wskazaną częścią stopy - przyjęcie piłki wskazaną częścią stopy
13.	<b>LEKKAATLETYKA</b> Przekazywanie pałeczki sztafetowej	- przekazanie pałeczki wskazanym sposobem - przekazanie w strefie zmian - zachowanie tempa biegu	- przekazanie pałeczki wskazanym sposobem - przekazanie w strefie zmian - zachowanie tempa biegu
14.	<b>LEKKAATLETYKA</b> Rzut piłką lekarską w tył z nad głowy	- chwyt piłki oburącz - pozycja rozkroczna - synchronizacja wyprostów nóg z wyrzutem piłki - wykonanie łuku napiętego	- chwyt piłki oburącz - pozycja rozkroczna - synchronizacja wyprostów nóg z wyrzutem piłki - wykonanie łuku napiętego - odczyt odległości
15.	<b>ROZGRZEWKĄ</b>	- biegowa, w miejscu, rozciąganie - wzrastająca krzywa natężenia ćwiczeń - ćwiczenia w trzech płaszczyznach - ćwiczenia wszystkich partii mięśniowych	- biegowa, w miejscu, rozciąganie - wzrastająca krzywa natężenia ćwiczeń - ćwiczenia w trzech płaszczyznach - ćwiczenia wszystkich partii mięśniowych
16.	<b>TENIS STOŁOWY</b> Forhend i bekhend , przepisy gry,	- przepisy gry singlowej - zastosowanie odbicia forhendem i bekhendem w grze singlowej	- przepisy gry singlowej i deblowej - zastosowanie odbicia forhendem i bekhendem w grze singlowej i deblowej