

WYMAGANIA PROGRAMOWE

WYMAGANIA PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA DZIEWCZĄT KL.VII

LEKKOATLETYKA:

- skok w dal
- pchnięcie kulą
- bieg na 100, 300, 800 m
- skok wzwyż

GIMNASTYKA:

- mostek z leżenia tyłem
- przewrót w przód, w tył
- skok rozkroczny przez kozła
- wymyk i odmyk na drążku
- piramidy dwójkowe
- skok zawrotny przez skrzynię
- znajomość podstawowych pozycji gimnastycznych
- prowadzenie rozgrzewki

PIŁKA RECZNA:

- rzut z wysokości przeskoku i biegu po kozłowaniu
- kozłowanie slalomem ze zmianą ręki
- zwód pojedynczy
- chwyt i podania piłki w biegu – za piłką i od piłki
- znajomość przepisów gry

PIŁKA SIATKOWA:

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ograniczonym polu
- zagrywka sposobem tenisowym
- znajomość przepisów gry

PIŁKA KOSZYKOWA:

- kozłowanie piłki slalomem
- dwutakt z prawej i lewej strony kosz + celność
- podania i chwyt w biegu – za piłką i od piłki
- rzut osobisty
- znajomość przepisów gry

PIŁKA NOŻNA:

- prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę
- rzut karny
- uderzenia piłki prostym podbiciem.
- znajomość przepisów gry

WYMAGANIA PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA CHŁOPCÓW KL.VII

LEKKOATLETYKA

- bieg 100, 300, 1000 m
- pchnięcie kulą
- skok w dal
- skok wzwyż techniką flop
- start niski

GIMNASTYKA

- mostek z leżenia tyłem
- łączone przewroty w przód i w tył
- przewrót w tył do rozkroku
- skok kuczny przez skrzynię
- odmyk
- znajomość podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń

PŁKA RECZNA

- rzut z wysokości, przeskoku, biegu do celu
- kozłowanie slalomem ze zmianą ręki
- chwyt i podania piłki w dwójkach w biegu
- rzut karny
- obrona „każdy swego”
- znajomość przepisów gry

PILKA SIATKOWA

- odbicia sposobem górnym w ograniczonym polu
- odbicia sposobem dolnym w ograniczonym polu
- zagrywka tenisowa
- wystawienie ze środka na II i IV strefę (na skrzydła)
- znajomość przepisów gry

PILKA KOSZYKOWA

- kozłowanie piłki slalomem
- dwutakt z prawej i lewej strony kosza + celność
- chwyt i podania piłki w parach w biegu
- rzut osobisty
- znajomość przepisów gry

PILKA NOŻNA

- żonglerka
- prowadzenie piłki slalomem
- uderzenia piłki do celu
- znajomość przepisów gry