

## **WYMAGANIA PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA DZIEWCZĄT KL.VIII**

### **LEKKOATLETYKA:**

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

### **GIMNASTYKA:**

- stanie na rękach przy drabince lub z asekuracją
- przewrót w przód i w tył do rozkroku
- skok kuczny przez skrzynię
- piramidy trójkowe
- przerzut bokiem
- układ ćwiczeń wolnych wg inwencji uczniów - indywidualnie
- znajomość podstawowych pozycji gimnastycznych
- prowadzenie rozgrzewki

### **PIŁKA REZNA:**

- zwód podwójny
- rzuty do bramki z biegu, przeskoku, wyskoku po podaniach w parach
- atak szybki
- znajomość przepisów gry

### **PIŁKA SIATKOWA:**

- zbiecie atakujące z wystawienia ze środka
- utrzymanie gry z zastosowaniem poznanych elementów przez określony czas
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym naprzemiennie nad sobą
- znajomość przepisów gry

### **PIŁKA KOSZYKOWA:**

- zwód pojedynczy + dwutakt
- podania w dwójkach zakończone rzutem do kosza
- rzut z biegu z naskoku na wprost kosza
- znajomość przepisów gry

### **PIŁKA NOŻNA:**

- podania i przyjęcia piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę
- uderzenie piłki w kierunku bramki z powietrza (wolej)
- znajomość przepisów gry

### **TANCE:**

- kroki do Poloneza, Cza -Czy
- układ taneczny do muzyki wg inwencji uczniów

## **WYMAGANIA PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **DLA CHŁOPCÓW KL.VIII**

## **LEKKOATLETYKA**

- bieg na 100, 300, 1000 m
- pchnięcie kulą
- skok w dal
- skok wzwyż
- przekazanie pałeczki sztafetowej

## **GIMNASTYKA**

- stanie na rękach przy drabince lub z asekuracją
- przewrót w przód do rozkroku
- skok rozkroczny przez skrzynię
- wymyk z przyrządem pomocniczym
- znajomość podstawowych pozycji gimnastycznych
- rozgrzewka wg toku gimnastycznego

## **PIŁKA RĘCZNA**

- zwód pojedynczy
- rzut karny
- atak szybki zakończony rzutem z biegu, wyskoku, przeskoku
- podania w trójkach „za piłką” zakończone rzutem do bramki
- obrona strefą

## **PIŁKA SIATKOWA**

- odbicia w trójkach
- odbicia w parach w tył z odbiciem pośrednim
- wystawienie ze środka – „krótka”
- zagrywka tenisowa

## **PIŁKA KOSZYKOWA**

- zwód pojedynczy + dwutakt
- podania w trójkach „za piłką” zakończone rzutem do kosza
- rzut osobisty w ciągu 30 sek.

## **PIŁKA NOŻNA**

- podania piłki w parach zakończone strzałem na bramkę
- uderzenia piłki prostym podbiciem
- rzut karny