

Wymagania edukacyjne

dla klasy IIIB (grupa koedukacyjna) na rok szkolny 2019/2020

I SEMESTR	Dyscyplina		Poziom	
			Podstawowy	Rozszerzony
	1.	Rozgrzewka	-Przeprowadź samodzielnie rozgrzewkę stretchingową przygotowującą do lekcji wf.	-Przygotuj samodzielnie na kartce rozgrzewkę stretchingową przygotowującą do lekcji wf ,przeprowadź ją z klasą
2.	Serwobieg	-Wykonaj prawidłowy serwis w wyznaczone miejsce	-Wykonaj serwis i skuteczny bieg po bazach	
3.	Siatkówka	- Wykonaj prawidłowy atak z podrzutu piłki	-Wykonaj prawidłowy atak z wystawienia na skrzydło	
4.	Badminton	-Wykonaj skuteczny serwis i smecz w badmintonie	-Wykonaj skuteczny serwis i smecz w badmintonie czasie gry podwójnej	
5.	Lekkoatletyka	-Wykonaj skok wzwyż techniką nożycową	-Oblicz rozbieg i wykonaj skok wzwyż techniką nożycową	
6.	Unihokej	-Wykonaj atak szybki i strzał na bramkę	-Wykonaj atak szybki i strzała na bramkę 2:1	
7.	Wiadomości	-Sygnalizacja sędziowska w siatkówce	-Sygnalizacja sędziowska w siatkówce	

II SEMESTR	Dyscyplina		Poziom	
			Podstawowy	Rozszerzony
	1.	Rozgrzewka	-Przeprowadź samodzielnie rozgrzewkę z wykorzystaniem przyboru przygotowującą do lekcji wf.	-Przygotuj samodzielnie na kartce rozgrzewkę z wykorzystaniem przyboru przygotowującą do lekcji wf i przeprowadź ją z klasą.
2.	Koszykówka	- wykonaj prawidłowy rzut piłki z wyskoku po zatrzymaniu na dwa tempa	- wykonaj prawidłowy, celny rzut piłki z wyskoku po zatrzymaniu na dwa tempa z kryciem przez przeciwnika	
3.	Siatkówka	-Wykonaj prawidłowe zastawienie piłki przebijanej	-Wykonaj prawidłowe zastawienie piłki atakowanej	
4.	Frisbee ultimate	-Wykonaj dokładne długie podania w dwójkach	-Wykonaj dokładne długie podania w wyznaczone miejsce	
5.	Lekkoatletyka	wykonaj prawidłowy rzut piłeczką palantową	wykonaj prawidłowy rzut piłeczką palantową z rozbiegu	
6.	Sprawność fizyczna	-Wykonaj cztery próby sprawdzające poziom twojej sprawności fizycznej: skoczność, siłę ramion, wytrzymałość oraz zwinność.	-Wskaż mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej. Podaj po 3 ćwiczenia zwiększające poziom skoczności, siły ramion, wytrzymałości i zwinności	
7.	Wiadomości	-Prezentacja z edukacji zdrowotnej	-Prezentacja z edukacji zdrowotnej	