

Wymagania edukacyjne

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

I SEMESTR	Dyscyplina		Poziom	
			Podstawowy	Rozszerzony
	1.	Rozgrzewka	Przeprowadź samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do lekcji wf z wykorzystaniem przyboru	Przygotuj samodzielnie na kartce rozgrzewkę przygotowującą do lekcji wf z wykorzystaniem przyboru i przeprowadź ją z klasą
2.	Badminton	Wykonaj prawidłowy smecz	Wykonaj prawidłowy smecz z wyskoku	
3.	Siatkówka	wykonaj prawidłowe wystawienie piłki na skrzydło z piłki rzuconej	wykonaj prawidłowe wystawienie piłki na skrzydło z piłki nagranej	
4.	Koszykówka	wykonaj prawidłowe rzut po podaniu (dwutakt po podaniu)	wykonaj prawidłowe rzut po kozłowaniu (dwutakt po kozłowaniu)	
5.	Ćwiczenia siłowe	Zaplanuj 3 ćwiczenia na wybrane grupy mięśniowe w warunkach domowych lub na sali gimnastycznej	Zaplanuj 6 ćwiczeń na wybrane grupy mięśniowe w warunkach domowych lub na sali gimnastycznej	
6.	Unihokej	Wykonaj prowadzenie piłeczki i strzał na bramkę.	Wykonaj prowadzenie piłeczki slalomem i strzał na bramkę z podania.	
7.	Wiadomości	Wymień trzy różne systemy rozgrywek sportowych	Zaplanuj rozgrywki dla konkretnej liczby drużyn	

II SEMESTR	Dyscyplina		Poziom	
			Podstawowy	Rozszerzony
	1.	Rozgrzewka	Przeprowadź samodzielnie rozgrzewkę w parach przygotowującą do lekcji wf.	Przygotuj samodzielnie na kartce rozgrzewkę w parach przygotowującą do lekcji wf i przeprowadź ją z klasą.
2.	Serwobieg	Wykonaj prawidłowy serwis w wyznaczone miejsce	Wykonaj skuteczny serwis i bieg po bazach	
3.	Koszykówka	wykonaj prawidłowe krycie zawodnika kozłującego i po zatrzymaniu	wykonaj prawidłowe krycie zawodnika kozłującego i po zatrzymaniu w grze	
4.	Gimnastyka	Wykonaj dwie piramidy dwójkowe	Wykonaj piramidę dwójkową i trójkową	
5.	Lekkoatletyka	Wykonaj bieg ciągły min. 10 minutowy	Wykonaj bieg ciągły 30 minutowy	
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 ćwiczenia zwiększające poziom skoczności, siły ramion, wytrzymałości i zwinności	
7.	Wiadomości (sprawdzian obowiązkowy)	Test wiedzy z edukacji zdrowotnej	Test wiedzy z edukacji zdrowotnej	