

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**  
**KLASA IB gim.**  
**Rok szkolny 2016/2017**

**PIŁKA NOŻNA**

**1. Podania i przyjęcia piłki.**

Uczeń potrafi:

K – podawać i przyjmować piłkę w miejscu z partnerem

P – podawać i przyjmować piłkę stopą z partnerem, dokładnie i z większą siłą poruszając się w truchcie w przód i w tył

R – podawać piłkę w truchcie z partnerem z przyjęciem i bez

D – prowadzić piłkę w truchcie w dwójkach na bramkę z przyjęciem i bez

**2. Prowadzenie piłki stopą zakończone uderzeniem do bramki z piłki ruchomej**

Uczeń potrafi:

K – prowadzić piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w marszu w linii prostej i uderzyć toczącą się piłkę w stronę bramki

P – prowadzić piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w marszu slalomem i uderzyć piłkę do bramki wewnętrznym podbiciem

R – prowadzić piłkę w truchcie slalomem i uderzyć ją górnym wewnętrznym podbiciem do bramki

D – prowadzić piłkę w biegu slalomem i uderzyć ją prostym lub zewnętrznym podbiciem do bramki.

**PIŁKA RĘCZNA**

**1. Podania i chwytaki piłki w ruchu zakończone rzutem do bramki.**

Uczeń potrafi:

K – podawać i chwytaki piłkę będąc w marszu i rzucić dowolnie do bramki

P – podawać i chwytaki piłkę w marszu z partnerem i rzucić do bramki z biegu lub po kozłowaniu

R – podawać i chwytaki piłkę w truchcie z partnerem i rzucić do bramki po kozłowaniu w rytmie trzech kroków

D – podawać i chwytaki piłkę w biegu z partnerem i rzucić do bramki z biegu w rytmie trzech kroków

**2. Kozłowania ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.**

Uczeń potrafi:

K – kozłować w truchcie prawą i lewą ręką w linii prostej

P – kozłować w truchcie ze zmianą ręki kozłującej slalomem

R – kozłować w biegu ze zmianą ręki kozłującej slalomem

D – kozłować w biegu ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą tempa i kierunku kozłowania

## SIATKÓWKA

### 1. Odbicia sposobem górnym.

Uczeń potrafi:

K – podrzucać piłkę i odbijać palcami o ścianę jeden raz i chwyt

P – odbijać piłkę sposobem górnym nad sobą, o ścianę lub po rzucie partnera

R – odbijać piłkę sposobem górnym w parach w odpowiedniej postawie siatkarskiej po, jednym odbiciu każdy

D – odbijać piłkę sposobem górnym w parach w odpowiedniej postawie siatkarskiej, jedno odbicie nad sobą, drugie do partnera, dokładnie

### 2. Odbicia sposobem dolnym.

Uczeń potrafi:

K – podrzucać piłkę i odbijać w górę sposobem dolnym, tak aby móc ją złapać

P – odbijać sposobem dolnym piłkę rzuconą przez partnera w kierunku partnera

R – odbijać piłkę sposobem dolnym, rzuconą przez partnera, dokładnie do niego i w odpowiedniej postawie siatkarskiej

D – odbijać piłkę sposobem dolnym z partnerem, dokładnie i w postawie siatkarskiej.

### 3. Zagrywka sposobem górnym, odbiór.

Uczeń potrafi:

K – wykonać zagrywkę sposobem dolnym, złapać piłkę z zagrywki

P – wykonać zagrywkę sposobem górnym w stronę pola przeciwnika, odbić zagrywkę sposobem górnym lub dolnym

R – wykonać zagrywkę sposobem górnym za siatkę, odebrać zagrywkę sposobem dolnym kierując piłkę na własne pole lub w górę

D – wykonać zagrywkę sposobem górnym na pole przeciwnika, odebrać zagrywkę sposobem dolnym i skierować piłkę w wyznaczone miejsce.

## KOSZYKÓWKA

### 1. Kozłowanie zakończone rzutem po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa.

Uczeń potrafi:

K – kozłować w marszu jedną ręką w linii prostej i rzucić w kierunku kosza po dowolnym zatrzymaniu się w miejscu

P – kozłować w truchcie prawą i lewą ręką w linii prostej i rzucić do kosza po dowolnym zatrzymaniu zgodnym z przepisami

R – kozłować w truchcie slalomem ze zmianą ręki i rzucić do kosza po zatrzymaniu się na jedno tempo

D – kozłować w biegu slalomem ze zmianą ręki, zatrzymać się z biegu na dwa tempa i rzucić do kosza od tablicy

## **2. Podania i chwytaki piłki w ruchu zakończone rzutem.**

Uczeń potrafi:

K – podawać i chwycić piłkę będąc w ruchu i rzucić do kosza dowolnie, zgodnie z przepisami

P – prowadzić piłkę z partnerem poruszając się krokiem odstawnym – dostawnym i rzucić do kosza po dowolnym zatrzymaniu

R – prowadzić piłkę z partnerem w truchcie poruszając się przodem do kosza i rzucić po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa z wykorzystaniem kozłowania

D – prowadzić piłkę z partnerem w biegu przodem do kosza i rzucić po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa z biegu

## **GIMNASTYKA**

### **1. Ćwiczenia wolne na ścieżce.**

Uczeń potrafi:

K – wykonać przewrót w przód z przysiadu do siadu, w tył z przysiadu do klęku w linii prostej i przerzut bokiem o tułowiu załamany i NN zgiętych

P – wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu, przerzut bokiem o NN zgiętych

R – wykonać przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce, w tył z przysiadu do przysiadu, przerzut bokiem nie w linii prostej, połączone w całości

D – połączyć w całość i prawidłowo wykonać przewrót w przód, w tył i przerzut bokiem.

### **2. Skok rozkroczny przez kozła.**

Uczeń potrafi:

K – wykonać po dowolnym odbiciu z odskoczni lądowanie do siadu na kozle w rozkroku

P – wykonać z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni skok rozkroczny przez kozła o NN zgiętych z dowolnym lądowaniem

R – wykonać z rozbiegu po odbiciu obunóż z odskoczni skok kuczny z fazą lotu przez kozła o NN zgiętych z lądowaniem obunóż

D – wykonać z rozbiegu skok rozkroczny przez kozła z fazą lotu o NN wyprostowanych z lądowaniem do postawy

## **LEKKOATLETYKA**

### **1. Start niski i bieg na odcinku w maksymalnym tempie.**

Uczeń potrafi:

K – zareagować na sygnał startu i biec w szybkim tempie przed siebie

P – odpowiednio wykonywać komendy startowe, przyspieszyć i biec w szybkim tempie przed siebie

R – odpowiednio wykonywać komendy startowe, przyspieszyć i biec w maksymalnym tempie w linii prostej

D – szczególnie koncentrować się na komendach startowych, przyspieszyć i biec w maksymalnym tempie w linii prostej z prawidłową pracą NN i RR oraz wychyleniem tułowia

## **2. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.**

Uczeń potrafi:

K – rzucić piłeczką z truchtu z zatrzymaniem i prawidłową pracą ręki rzucającej

P – rzucić piłeczką z truchtu bez zatrzymania z prawidłową pracą ręki rzucającej

R – rzucić piłeczką z truchtu z wyraźnym przeskokiem z odprowadzeniem ręki rzucającej w tył

D – rzucić piłeczką z pełnego rozbiegu z przeskokiem z odprowadzeniem ręki rzucającej w tył, z utrzymaniem się w polu rzutu.

## **PLYWANIE**

### **1. Praca NN do kraula.**

Uczeń potrafi:

K – wykonać pracę NN z deską, bez wydechu do wody na bardzo krótkim odcinku

P – wykonać pracę NN z deską bez wydechu do wody, 25 metrów

R – wykonać pracę NN z deską z wydechem do wody, 25 metrów

D – wykonać pracę NN bez deski, RR w górze z wydechem do wody, 25 metrów.

### **2. Praca RR do kraula.**

Uczeń potrafi:

K – płynąć z deską w RR bez wydechu do wody, wykonując dokładankę do kraula

P – płynąć z deską w RR z wydechem do wody, wykonując dokładankę do kraula

R – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do kraula z wydechem do wody

D – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do kraula z prawidłowym oddechem do wody.

### **3. Praca NN do grzbietu.**

Uczeń potrafi:

K – wykonać pracę NN z deską na brzuchu na bardzo krótkim odcinku z załamanym tułowiem

P – wykonać pracę NN z deską na brzuchu w prostych RR, leżąc na wodzie z tułowiem wyprostowanym, 25 metrów

R – wykonać pracę NN z deską nad głową lub bez deski z RR w dół, 25 metrów

D – wykonać pracę NN bez deski z RR w górze, 25 metrów.

### **4. Praca RR do grzbietu.**

Uczeń potrafi:

K – płynąć z deską trzymając ją na brzuchu, wykonując dokładankę do grzbietu z załamanym tułowiem

P – płynąć z deską na brzuchu w wyprostowanych RR, wykonując dokładankę do grzbietu

R – płynąć z deską między NN, RR wzdłuż tułowia, wykonując dokładankę do grzbietu

D – płynąć z deską między NN, wykonując pracę RR do grzbietu.

### **5. Praca NN do stylu klasycznego.**

Uczeń potrafi:

K – wykonać pracę NN z deską, bez wydechu do wody na bardzo krótkim odcinku

P – wykonać pracę NN z deską bez wydechu do wody, 25 metrów

R – wykonać pracę NN z deską z wydechem do wody, 25 metrów

D – wykonać pracę NN bez deski, RR w górze z wydechem do wody, 25 metrów.

## **6. Praca RR do stylu klasycznego.**

Uczeń potrafi:

K – płynąć z deską między NN bez wydechu do wody, wykonując pracę RR do klasyka

P – płynąć z deską między NN z wydechem do wody, wykonując pracę RR do klasyka

R – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do klasyka z wydechem do wody

D – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do klasyka z prawidłowym oddechem do wody, 25 metrów.

Opracowano w oparciu o program własny  
zgodny z aktualną podstawą programową