

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE KLASA I c – PIŁKA RĘCZNA Chłopcy**

### **LEKKOATLETYKA**

#### **1. Skok w dal z rozbiegu.**

Uczeń potrafi:

K – po odbiciu z belki z truchtu wylądować do głębokiego przysiadu

P – z pełnego biegu wykonać skok w dal z pracą nogi zamachowej i lądowaniem do głębokiego przysiadu

R – z pełnego biegu wykonać skok w dal z przeniesieniem RR w przód i lądowaniem przez przysiad do siadu

D – wykonać z pełnego biegu po dokładnym odbiciu skok w dal w górę w przód z pracą RR i lądowaniem przez przysiad do siadu.

#### **2. Przekazywanie pałeczki sztafetowej w dwójkach.**

Uczeń potrafi:

K – w biegu przekazywać pałeczkę z partnerem z kontaktem wzrokowym bez wybiegnięcia ucznia przyjmującego pałeczkę

P – przekazywać pałeczkę w truchcie z partnerem bez kontaktu wzrokowego

R – przekazywać pałeczkę w biegu z kontaktem wzrokowym z wykorzystaniem strefy zmian

D – przekazywać pałeczkę w biegu bez kontaktu wzrokowego z wykorzystaniem strefy zmian bez straty szybkości biegu

### **GIMNASTYKA**

#### **1. Przewroty łączone w przód i w tył, przerzut bokiem**

Uczeń potrafi:

K – wykonać nie w linii prostej przewrót w przód do siadu, w tył do kłku, przerzut bokiem o tułowiwi załamany, NN zgiętych z nieznacznym oderwaniem ich od podłoża

P – wykonać w linii prostej przewrót w przód do przysiadu z podparem, w tył do kłku, przerzut bokiem z NN zgiętymi; brak połączenia elementów w całość

R – wykonać przewrót w przód do przysiadu, w tył do przysiadu, przerzut bokiem nie w linii prostej połączone w całość

D – połączyć w całość i prawidłowo wykonać trzy elementy w różnych kombinacjach

#### **2. Skok kuczny przez skrzynię (5 części).**

Uczeń potrafi:

K – wykonać naskok na skrzynię do kłku podpartego po odbiciu obunóż z rozbiegu z odskoczni

P – naskok na skrzynię do przysiadu podpartego, zeskok

R – skok kuczny przez skrzynię o NN rozwartych

D – skok kuczny przez skrzynię o NN zwartych z lądowaniem do postawy

### **PIŁKA NOŻNA**

#### **1. Prowadzenie piłki w biegu.**

Uczeń potrafi:

K – prowadzić piłkę w truchcie wewnętrzną częścią stopy obiema NN w linii prostej

P – prowadzić piłkę w truchcie wewnętrzną częścią stopy obiema NN slalomem

R – prowadzić piłkę w biegu slalomem wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy

D – prowadzić piłkę biegu obiema NN zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy ze zmianą kierunku i tempa biegu

#### **2. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone uderzeniem do bramki.**

Uczeń potrafi:

- K – prowadzić piłkę w dwójkach przodem do siebie poruszając się krokiem odstawno – dostawnym i uderzyć w stronę bramki z biegu wewnętrznym podbiciem.  
P – prowadzić piłkę w dwójkach poruszając się przodem do bramki w truchcie i uderzyć z biegu wewnętrznym podbiciem górnio do bramki  
R – prowadzić piłkę w dwójkach w biegu i uderzyć bez przyjęcia, wewnętrznym podbiciem górnio do bramki  
D – prowadzić piłkę w dwójkach w biegu i uderzyć bez przyjęcia prostym lub zewnętrznym podbiciem silnie do bramki

## **PIŁKA SIATKOWA**

### **1. Odbicia w parach sposobem górnym i dolnym.**

Uczeń potrafi:

- K – odbijać piłkę do partnera sposobem górnym i dolnym po jednym odbiciu każdy, niedokładnie  
P – odbijać piłkę z partnerem sposobem górnym i dolnym przez siatkę  
R – odbijać piłkę z partnerem przez siatkę łącząc dowolnie odbicia sposobem górnym i dolnym  
D – odbijać piłkę z partnerem przez siatkę przyjmując piłkę sposobem dolnym i podając sposobem górnym

### **2. 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 w biegu zakończone rzutem do kosza po zatrzymaniu.**

Uczeń potrafi:

- K – kozłować w biegu na wprost lepszą ręką i rzucić do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo  
P – kozłować w truchcie slalomem ze zmianą ręki i rzucić do kosza po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa od tablicy  
R – kozłować w biegu slalomem ze zmianą ręki i rzucić do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa od tablicy oburącz z nad głowy  
D – kozłować w biegu ze zmianą ręki, tempa i kierunku i rzucić do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa od tablicy jednorącz z nad głowy

### **2. Rzut do kosza po dwutakcie.**

Uczeń potrafi:

- K – po jednym kozle wykonać dwutakt w marszu i rzucić na kosz  
P – po jednym kozle wykonać dwutakt w biegu z rzutem do kosza  
R – wykonać rzut do kosza od tablicy po kozłowaniu  
D – wykonać rzut do kosza od tablicy z biegu po podaniu partnera.