

Marek Krychowski
nauczyciel ZSS nr 1
w Chorzowie

WYMAGANIA EDUKACYJNE

KLASA IIB GIM. CHŁ.
Rok szkolny 2016/2017

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w biegu.

Uczeń potrafi:

St. Konieczny (2) – prowadzić piłkę w truchcie wewnętrzną częścią stopy obiema NN w linii prostej

St. Podstawowy (3) – prowadzić piłkę w truchcie wewnętrzną częścią stopy obiema NN slalomem

St. Rozszerzający (4) – prowadzić piłkę w biegu slalomem wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy

St. Dopelniający (5) – 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.

Uczę potrafi:

K – prowadzić piłkę w dwójkach przodem do siebie poruszając się krokiem odstawnym – 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 RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki zakończone rzutem do bramki.

Uczeń potrafi:

St. Konieczny (2) – prowadzić piłkę w dwójkach w truchcie i zakończyć rzutem do bramki z biegu

St. Podstawowy (3) – prowadzić piłkę w dwójkach w truchcie i zakończyć rzutem z biegu, z obrońcą

St. Rozszerzający (4) – prowadzić piłkę w dwójkach w pełnym biegu i zakończyć rzutem z wyskoku

St. Dopelniający (5) – prowadzić piłkę w dwójkach w pełnym biegu zakończyć rzutem z wyskoku z obrońcą.

2. Kozłowanie w pełnym biegu zakończone rzutem.

Uczeń potrafi:

K – kozłować na wprost jedną ręką i rzucić z biegu do bramki

P – kozłować ze zmianą ręki i rzucić do bramki z przeskokiem

R – kozłować ze zmianą ręki i kierunku, po zwodzie przed obrońcą rzucić do bramki z biegu

D – po chwycie piłki w biegu kozłować ze zmianą ręki i kierunku, rzucić do bramki z wyskoku po zwodzie przed obrońcą.

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 koźle wykonać dwutakt w marszu i rzucić na kosz

P – po jednym koźle 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.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka sposobem górnym i odbiór.

Uczeń potrafi:

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

P – wykonać zagrywkę sposobem górnym na pole przeciwnika, odesłać zagrywkę sposobem dolnym w dowolne miejsce całego boiska

R – wykonać zagrywkę sposobem górnym na pole przeciwnika, odebrać zagrywkę sposobem dolnym, kierując piłkę do któregoś z partnerów

D – wykonać zagrywkę sposobem górnym w określone miejsce pola przeciwnika, odebrać zagrywkę sposobem dolnym i skierować piłkę do wyznaczonego partnera.

2. Wystawienie piłki i zbiecie.

Uczeń potrafi:

K – wystawić piłkę po własnym podrzucie do partnera, przebić piłkę atakując oburącz

P – wystawić piłkę w przód sposobem górnym po podaniu partnera, przebić piłkę atakując oburącz w wysoku

R – wystawić piłkę w prawo lub lewo sposobem górnym po podaniu partnera, zbić piłkę z miejsca na pole przeciwnika

D – wystawić piłkę w tył sposobem górnym i w innych kierunkach sposobem dolnym po podaniu partnera, zbić piłkę z wysoku z miejsca na pole przeciwnika

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 tułowiui 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 kozła w rozkroku
- P – wykonać z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni skok rozkroczy 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 rozkroczy przez kozła z fazą lotu o NN wyprostowanych z lądowaniem do postawy

LEKKOATLETYKA

1. **Zamiana pałeczki sztafetowej w biegu.**

Uczeń potrafi:

- K – wykonać zmianę sztafetową w biegu, z partnerem, z kontrolą wzrokową
- P – wykonać zmianę sztafetową w pełnym biegu, z partnerem bez kontroli wzrokowej
- R – wykonać na pełnej szybkości zmianę sztafetową z partnerem, w strefie zmian, bez kontroli wzrokowej
- D – wykonać na pełnej szybkości zmianę sztafetową w biegu rozstawnym ze strefą zmian, bez kontroli wzrokowej i straty szybkości

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.

Opracowano w oparciu o program własny
zgodny z aktualną podstawą programową