

Sebastian Rostek  
nauczyciel ZSS nr 1  
w Chorzowie

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

**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.**

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. Rzut ze skrzydła po kozłowaniu.**

Uczeń potrafi:

- K – kozłować w truchcie, wybić się przed linią i skierować piłkę w światło bramki
- P – kozłować w biegu, odbić się w górę i w przód i skierować piłkę do bramki
- R – kozłować w biegu, prawidłowo się odbić przed tyczką i zakończyć rzut w długi róg z prawidłową pracą ręki
- D – wykonać rzut ze skrzydła w biegu, w długi róg, po podaniu partnera

**2. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem.**

Uczeń potrafi:

- K – prowadzić piłkę w dwójkach w marszu i rzucić z truchtu do bramki
- P – prowadzić piłkę w dwójkach w truchcie i rzucić z biegu do bramki
- R – prowadzić piłkę w dwójkach w biegu i rzucić do bramki z przeskokiem
- D – prowadzić piłkę w dwójkach w biegu i rzucić do bramki z przeskokiem, z obrońcą

## SIATKÓWKA

### 1. 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.

### 2. Wystawienie piłki i zbiecie.

Uczeń potrafi:

K – wystawić piłkę po własnym podrzucie do partnera, przebić piłkę jedną ręką przez siatkę, z prawidłową pracą nadgarstka

P – wystawić piłkę w przód sposobem górnym po podaniu partnera, przebić piłkę przez siatkę z prawidłową pracą NN przy odbiciu i pracą nadgarstka

R – wystawić piłkę w prawo lub w lewo sposobem górnym po podaniu partnera, zbić piłkę z prawidłową pracą RR i NN na pole przeciwnika

D – wystawić piłkę w tył sposobem górnym i w innych kierunkach sposobem dolnym po podaniu partnera, zbić piłkę w wysoku w określoną część pola partnera

## 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.

## **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 klęku, przerzut bokiem o tułowiui załamany, NN zgiętych z nieznacznym oderwaniem ich od podłoża
- P – wykonać w linii prostej przewrót w przód do przysiadu z podporem, w tył do klęku, 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 klęku 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

## **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

Opracowano w oparciu o program własny  
zgodny z aktualną podstawą programową