

WYMAGANIA PROGRAMOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - ROK SZKOLNY 2024/ 2025

KLASA 1	
DYSCYPLINA	W Y M A G A N I A
ROZGRZEWKA	Umiejętność przygotowania organizmu do wysiłku
PIŁKA SIATKOWA	Odbicia piłki sposobem oburącz górnym - indywidualnie
GIMNASTYKA	Układ ćwiczeń równoważnych na ławce gimnastycznej
TENIS /BADMINTON/ RINGO/ SZACHY	Ocena umiejętności gier rekreacyjnych i znajomości przepisów
PIŁKA NOŻNA	Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą
KOSZYKÓWKA	Kozłowanie piłki w slalomie (po kopercie)
LEKKA ATLETYKA	Ocena poziomu zdolności kondycyjnych
WYBRANA DYSCYPLINA	Umiejętność wskazana przez nauczyciela
TESTY I PRZEPISY GRY	Diagnoza sprawności fizycznej i wiedzy wybranymi testami

KLASA 2	
DYSCYPLINA	W Y M A G A N I A
ROZGRZEWKA	Umiejętność przygotowania organizmu do wysiłku
PIŁKA SIATKOWA	Odbicia piłki sposobem dolnym – indywidualnie
GIMNASTYKA	Stanie na rękach z zamachem jednonóż (z asekuracją)
TENIS /BADMINTON/ RINGO/ SZACHY	Ocena umiejętności gier rekreacyjnych i znajomości przepisów
PIŁKA NOŻNA	Podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy
KOSZYKÓWKA	Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt)
LEKKA ATLETYKA	Umiejętność pokonania płotka rytmem trzykrokovym
PIŁKA RĘCZNA	Podania i chwyt piłki
WYBRANA DYSCYPLINA	Umiejętność wskazana przez nauczyciela
TESTY I PRZEPISY GRY	Diagnoza sprawności fizycznej i wiedzy wybranymi testami

KLASA 3	
DYSCYPLINA	W Y M A G A N I A
ROZGRZEWKA	Umiejętność przygotowania organizmu do wysiłku
PIŁKA SIATKOWA	Odbicia w parach przez siatkę sposobem dolnym i górnym
GIMNASTYKA	Skok zawrotny przez skrzynię
TENIS /BADMINTON/ RINGO/ SZACHY	Ocena umiejętności gier rekreacyjnych i znajomości przepisów
PIŁKA NOŻNA	Żonglerka
KOSZYKÓWKA	Rzut do kosza z biegu – test minutka
LEKKA ATLETYKA	Skok w dal techniką naturalną
PIŁKA RĘCZNA	Rzut piłką do celu
WYBRANA DYSCYPLINA	Umiejętność wskazana przez nauczyciela
TESTY I PRZEPISY GRY	Diagnoza sprawności fizycznej i wiedzy wybranymi testami

KLASA 4	
DYSCYPLINA	W Y M A G A N I A
ROZGRZEWKA	Umiejętność przygotowania organizmu do wysiłku
PIŁKA SIATKOWA	Zagrywka sposobem dolnym lub górnym
GIMNASTYKA	Układ ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej lub na równoważni
TENIS /BADMINTON/ RINGO/ SZACHY	Ocena umiejętności gier rekreacyjnych i znajomości przepisów
PIŁKA NOŻNA	Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą po kopercie
KOSZYKÓWKA	Test umiejętności (kozłowanie, dwutakt, rzut)
LEKKA ATLETYKA	Ocena poziomu zdolności wytrzymałościowych
PIŁKA RĘCZNA	Rzut do bramki z biegu lub wyskoku
WYBRANA DYSCYPLINA	Umiejętność wskazana przez nauczyciela
TESTY I PRZEPISY GRY	Diagnoza sprawności fizycznej i wiedzy wybranymi testami

KLASA 5	
DYSCYPLINA	W Y M A G A N I A
ROZGRZEWKA	Umiejętność przygotowania organizmu do wysiłku
PIŁKA SIATKOWA	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym naprzemiennie
GIMNASTYKA	Układ ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej lub na równoważni
TENIS /BADMINTON/ RINGO/ SZACHY	Ocena umiejętności gier rekreacyjnych i znajomości przepisów
PIŁKA NOŻNA	Test umiejętności (żonglerka, prowadzenie, podanie i strzał)
KOSZYKÓWKA	Rzuty osobiste
LEKKA ATLETYKA	Ocena poziomu zdolności wytrzymałościowych
TANIEC	Układ taneczny. Kroki i figury Poloneza
WYBRANA DYSCYPLINA	Umiejętność wskazana przez nauczyciela
TESTY I PRZEPISY GRY	Diagnoza sprawności fizycznej i wiedzy wybranymi testami

Nauczyciele WF

Zespół Szkół Ekonomicznych w Opolu