

Rec

dr h

Uni

Opr

Ma

Skł

Szy

Pro

Kr

Zdj

ISI

W

Rz

©

K

Je

w

ją

V

3

t

e

v

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastycznej,
- piłka nożna:
 - żonglerka prawą lub lewą nogą,
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka:
 - rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku por
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego,
 - łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny

dodatkowa).