

ZADANIA KONTROLNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY I - V

nauczyciel: mgr Piotr Skuza

LEKKA ATLETYKA

- bieg krótki 60m z pomiarem czasu
- bieg długi 800/1000m na bieżni LA z pomiarem czasu
- skok w dal z pomiarem odległości
- trójskok
- rzut piłką lekarską 3kg oburącz w tył
- rzut piłeczką palantową z pomiarem odległości
- pchnięci kulą

GIMNASTYKA

- skok kuczny przez skrzynię
- skok zawrotny przez skrzynię
- skok odwrotny przez skrzynię
- skok rozkroczny przez kozła
- piramidy dwójkowe
- ćwiczenia równoważne
- ośmiotaktowy układ ćwiczeń wolnych
- stanie na rękach
- stanie na głowie

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

- rzut do kosza po biegu –dwutakcie
- rzut do kosza po zwodzie
- połączone odbicia oburącz z dołu i z góry w kole o promieniu 2 metrów
- poprawność wykonania zagrywki tenisowej w punkt-materac
- poprawność wykonania zbita tenisowego
- kozłowanie piłki po obwodzie koła z zatrzymaniem na jedno i dwa tempa
- żonglowanie piłkami różnej wielkości-ilość odbić

**WSZYSTKIE UMIEJĘTNOŚCI OCENIANE W/ G TABEL
DENISIUKA .ZUCHORY**

I INDEKSU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ