

**Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe z WF – chłopcy**

	<b>ZGS</b>	<b>ZGS/SI</b>	<b>Siła</b>	<b>Wytrzymałość</b>	<b>Szybkość</b>	<b>Moc</b>
<b>Kl. I – 1 semestr</b>	PN – żonglerka stopą K – rzuty do kosza PR – rzuty z wysoku	TS – turniej indywidualny PS - zagrywka G – przewroty w przód i w tył	Pchnięcie kulą 4kg Wyciskanie 20kg	Bieg na 1000m Bieg na 300m	Bieg na 100m ISF - klaskanie	Skok w dal Skok z miejsca - cm
<b>Kl. I – 2 semestr</b>	Jw.	Jw.	Rzut piłką lekarską 3kg Rzut oszczepem 600g	Test Cupera Marszobieg	Bieg po kopercie Bieg na 200m	Skok wżwyż Skok dosiężny
<b>Kl. II – 1 semestr</b>	PN – żonglerka stopą K – rzuty do kosza PR – rzuty z wysoku	TS – turniej indywidualny PS - zagrywka G – przewroty w przód i w tył	Rzut piłką lekarską 3kg Rzut oszczepem 600g	Bieg na 1000m Bieg na 300m	Bieg po kopercie Bieg na 200m	Skok w dal Skok z miejsca - cm
<b>Kl. II – 2 semestr</b>			Pchnięcie kulą 4kg Wyciskanie 25kg	Test Cupera Marszobieg	Bieg na 100m ISF - klaskanie	Skok wżwyż Skok dosiężny
<b>Kl. III – 1 semestr</b>	PN – żonglerka stopą K – rzuty do kosza z dwutaktu PR – rzuty z wysoku	TS – turniej indywidualny PS - zagrywka G – przewroty w przód i w tył	Rzut piłką lekarską 3kg Rzut oszczepem 600g	Bieg na 1000m Bieg na 300m	Bieg po kopercie Bieg na 200m	Skok w dal Skok z miejsca - cm
<b>Kl. III – 2 semestr</b>	Jw.	Jw.	Pchnięcie kulą 4kg Wyciskanie 25kg	Test Cupera Marszobieg	Bieg na 100m ISF - klaskanie	Skok wżwyż Skok dosiężny

W każdym semestrze uczniowie danej klasy wykonują sześć dowolnie wybranych testów po jednym z każdej grupy tematycznej w semestrze drugim jw. z pominięciem testów już wykonanych