

Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe z WF – dziewczęta

	ZGS	ZGS/SI	Siła	Wytrzymałość	Szybkość	Moc
			ISF			
Kl. I – 1 semestr	K – rzuty do kosza R, RR z miejsca PR – rzuty z wysoku	TS – turniej indywidualny PS – odbicie górne G-prosty układ gimnastyczny	Pchnięcie kulą 3kg	Bieg na 300m BIEG NA 600m	Bieg na 100m	Skok dosiężny Skok w dal
Kl. I – 2 semestr	Jw.	Jw.	Rzut piłką lekarską 3kg Rzut oszczepem 600g	Marszobieg	Bieg po kopercie Bieg na 200m	Skok wzwyż
			ISF			
Kl. II – 1 semestr	K – rzuty do kosza R,RR PR – rzuty z wysoku	TS – turniej indywidualny PS – Odbicie górne, dolne G – przewroty w przód i w tył - prosty układ gimnastyczny	Rzut piłką lekarską 3kg Rzut oszczepem 600g	Bieg na 600m Bieg na 300m	Bieg po kopercie Bieg na 200m	Skok w dal
Kl. II – 2 semestr	J.W	J.W	Pchnięcie kulą 3kg	Marszobieg	Bieg na 100m	Skok wzwyż Skok dosiężny
			ISF			
Kl. III – 1 semestr	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 - prosty układ gimnastyczny	Rzut piłką lekarską 3kg Rzut oszczepem 600g	Bieg na 600m Bieg na 300m	Bieg po kopercie Bieg na 200m	Skok w dal
Kl. III – 2 semestr	Jw.	Jw.	Pchnięcie kulą 3kg	Marszobieg	Bieg na 100m	Skok wzwyż 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