

## **Zakres materiału na egzamin poprawkowy z wychowania fizycznego:**

- Przeprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową, uwzględniając wszystkie partie mięśniowe.

### **LEKKOATLETYKA**

- Bieg wytrzymałościowy 20 minut.
- Bieg na 60 m ze startu niskiego.

### **GIMNASTYKA**

- Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu.
- Skok kuczny przez skrzynię.

### **SIATKÓWKA**

- Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie.
- Zagrywka sposobem górnym.

### **KOSZYKÓWKA**

Kozłowanie piłki slalomem prawą i lewą ręką zakończone rzutem z biegu.

### **PIŁKA RĘCZNA**

Rzut piłki z biegu po przeskoku.

### **PIŁKA NOŻNA**

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

- Przepisy gry gier zespołowych: siatkówka, koszykówka, p. nożna, p. ręczna
- Zasady racjonalnego odżywiania się
- Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka