

Zadania na egzamin poprawkowy dla klasy III w roku szkolnym 2016/2017 w Zespole Szkół Ekonomicznych - 30.08.2017

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne

ZADANIA:

1. Przeprowadzenie rozgrzewki (ok. 10 minut) – przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, uwzględniając zmienność pracy mięśniowej, różnorodność ćwiczeń, rodzaj wysiłku do którego przygotowujemy organizm.

2. Piłka siatkowa

- zagrywka sposobem tenisowym w wyznaczone miejsca na boisku
- odbicia sposobem górnym i dolnym na przemian (odbicia łączone w kole)

3. Piłka koszykowa

- rzut do kosza w biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony - technika i skuteczność (po 2 rzuty z każdej strony, każdy oceniany w skali od 0 do 1, dodatkowo za 3 trafienia +1, za 4 trafienia +2)
- rzut do kosza z dystansu (3 rzuty)

4. Siłownia

- 3 maszyny, które wykorzystuje się podczas treningu cardio
- 2 ćwiczenia na mięśnie dwugłowe uda (technika)

5. Tenis ziemny

- podstawowe uderzenia w tenisie ziemnym - nazewnictwo, demonstracja uderzeń

6. Test wiadomości z przepisów gry w piłce siatkowej