**EGZAMIN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Egzamin z wychowania fizycznego składa się z dwóch części:**

**Pierwsza część: TEORETYCZNA (uczeń posiada kartkę i długopis).**

**Druga część: PRAKTYCZNA (uczeń posiada zmienny strój sportowy i obuwie).**

**Pierwsza część obejmuje przepisy z zakresu zespołowych gier sportowych, nazewnictwo podstawowych ćwiczeń wykonywanych podczas rozgrzewki (uczeń prezentuje ćwiczenie i prawidłowo je nazywa) oraz omawia prawidłowe wykonanie ćwiczeń na siłowni.**

**Przepisy obejmują następujące gry zespołowe:**

1. **Piłki nożnej – np.: wymiary boiska, wymiary bramki, liczba zawodników na boisku w jednej drużynie, czas gry i przerwy, kartki czerwona i żółta (opisz za co), zmiany zawodników podczas gry (miejsce zmian, liczba zmian),**
2. **Piłki siatkowej- np.: wymiary boiska, wysokość siatki dla kobiet i mężczyzn, liczba zawodników na boisku w jednej drużynie, czas na wykonanie zagrywki, zawodnik LIBERO, w jaki sposób zdobywamy punkty w piłce siatkowej, sety, czego zawodnik nie może zrobić na boisku podczas gry, jak prawidłowo wykonujemy odbicia w piłce siatkowej, zmiany zawodników na boisku (miejsce zmian, liczba zmian).**
3. **Piłki koszykowej- np.: wymiary boiska, czas gry i przerwy, liczba zawodników na boisku w jednym zespole, czego zawodnik nie może zrobić na boisku podczas gry, opisz błąd podwójnego kozłowania i błąd kroków, zmiany zawodników podczas gry (miejsce zmian, liczba zmian), za ile punktów wykonujemy rzuty do kosza i z jakich odległości**

**Druga część obejmuje umiejętności z zakresu:**

* **prawidłowe wykonanie rozgrzewki przygotowującej do ćwiczeń + nazewnictwo (należy wykonać 10 ćwiczeń w ramach rozgrzewki i prawidłowo je nazwać),**
* **należy omówić i pokazać 5 ćwiczeń rozciągających na górne części ciała,**
* **należy omówić i pokazać 5 ćwiczeń rozciągających na dolne części ciała,**
* **pokaz + omówienie ćwiczeń wykonywanych na siłowni szkolnej**
* **bieg wahadłowy (10 minut),**
* **odbicia piłki sposobem dolnym – piłka siatkowa,**
* **odbicia piłki sposobem górnym – piłka siatkowa,**
* **zagrywka w piłce siatkowej,**
* **atak w piłce siatkowej,**
* **rzut piłką do kosza z miejsca,**
* **rzut piłką do kosza z naskoku (prawa i lewa strona),**
* **rzut piłką do kosza z biegu z lewej i prawej strony (dwutakt),**
* **podania piłki różnymi sposobami – piłka koszykowa,**
* **kozłowanie piłką do koszykówki po prostej i slalomem,**
* **żonglerka piłką – piłka nożna,**
* **podania i przyjęcia piłki – piłka nożna,**
* **strzały do bramki różnymi sposobami – piłka nożna,**

**Egzamin z wychowania fizycznego odbywa się na sali gimnastycznej !!!!!**