

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na rok szkolny 2018/2019**

**Przeznaczony dla klasa:** 1e, 1cf, 2d, 2e, 3a, 3cf, 3h,

**Nauczyciel uczący:** Marek Szpitalny

## TESTY MOTORYCZNE

We wrześniu/październiku w poszczególnych klasach nauczyciele przeprowadzają testy diagnozujące.

Uzyskane przez uczniów wyniki są podstawą oceniania przy testach kontrolnych.

| Wymagania konieczne na ocenę dopuszczającą                      | Wymagania konieczne na ocenę dostateczną                          | Wymagania konieczne na ocenę dobrą                    | Wymagania konieczne na ocenę bardzo dobrą              | Wymagania konieczne na ocenę celującą                               |
|---|---|---|--|---|
| Uczeń zyskuje wyniki znacznie gorsze niż w teście diagnozującym | Uczeń zyskuje wyniki minimalnie gorsze niż w teście diagnozującym | Uczeń zyskuje wyniki na poziomie testu diagnozującego | Uczeń zyskuje wyniki lepsze niż w teście diagnozującym | Uczeń zyskuje wyniki zdecydowanie lepsze niż w teście diagnozującym |

## SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI

| Wymagania konieczne na ocenę dopuszczającą                       | Wymagania konieczne na ocenę dostateczną                            | Wymagania konieczne na ocenę dobrą             | Wymagania konieczne na ocenę bardzo dobrą                             | Wymagania konieczne na ocenę celującą  |
|--|---|--|---|--|
| Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany z dużymi i licznymi błędami | Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany z małymi i nielicznymi błędami | Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie | Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie i w odpowiednim tempie | Uczeń wykonuje ćwiczenia/sprawdziany właściwie, estetycznie i z odpowiednią dynamiką |

## Zakres materiału dla klas pierwszych

| L. p. | Dział           | Tematyka zajęć  |
|-------|-----------------|---|
| 1     | Piłka koszykowa | <ul style="list-style-type: none"><li>• ćwiczenia przygotowawcze do piłki koszykowej</li><li>• przepisy podstawowe – piłka koszykowa</li><li>• podania i chwyty piłki, jednorącz i oburącz - w miejscu i truchcie</li><li>• podania i chwyty piłki, jednorącz i oburącz - w pełnym biegu</li><li>• poruszanie się zawodnika w ataku bez piłki</li><li>• kozłowanie piłki w miejscu i biegu</li><li>• kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, podania</li><li>• postawa rzutowa</li><li>• doskonalenie rzutu do kosza, celność rzutu</li><li>• bieg, zatrzymanie, zmiana tempa i kierunku biegu,</li><li>• poruszanie się zawodnika w obronie</li><li>• nawyki ruchowe, poruszanie się po boisku</li><li>• podania i chwyty, pivot w piłce koszykowej</li><li>• kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku, w slalomie</li><li>• rzut z biegu – po podaniu i kozłowaniu</li></ul> |

|   |                |  |
|---|----------------|--|
|   |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fragmenty gry – podania i chwyt</li> <li>• fragmenty gry – podania i kozłowanie</li> <li>• systemy gry w grach zespołowych</li> <li>• zatrzymanie na jedno tempo i dwa tempa,</li> </ul>  |
| 2 | Piłka siatkowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie postawy siatkarskiej</li> <li>• przepisy podstawowe - piłka siatkowa</li> <li>• doskonalenie sposobów przemieszczania się po boisku</li> <li>• kształtowanie specjalnej koordynacji do piłki siatkowej</li> <li>• doskonalenie odbić sposobem górnym</li> <li>• doskonalenie odbić sposobem dolnym</li> <li>• doskonalenie zagrywek sposobem górnym</li> </ul> |
| 3 | Piłka ręczna   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• krok odstawno - dostawny w różnych kierunkach</li> <li>• przepisy podstawowe – piłka ręczna</li> <li>• bieg w przód i tył, odskok i doskok</li> <li>• zatrzymanie się i zmiana kierunku</li> <li>• podania i chwyt: półgórny, górny (dosiężny i doskoczny)</li> <li>• podania i chwyt na wysokości bioder (dolny, z podłoża, sytuacyjny)</li> </ul>                         |

|   |             |   |
|---|-------------|---|
|   |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kozłowanie pojedyncze i ciągle</li> <li>• rzut w wyskoku w przód i górę</li> </ul>   |
| 4 | Piłka nożna | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przepisy podstawowe – piłka nożna</li> <li>• podania wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• podania wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• strzał wewnętrzną częścią stopy</li> <li>• strzał wewnętrzną częścią stopy</li> </ul>   |
| 5 | LA          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kształtowanie sprawności ogólnej kończyn dolnych</li> <li>• kształtowanie wytrzymałości biegowej</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do startu niskiego</li> <li>• technika biegów krótkich</li> <li>• start niski</li> <li>• starty indywidualne, biegi krótkie</li> <li>• kształtowanie cech motorycznych</li> </ul> |
| 6 | Gimnastyka  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia równoważne</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające obręcz biodrową</li> <li>• ćwiczenia gibkościowe</li> </ul>   |

|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
|   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwinność i szybkość</li> <li>• kształtowanie cech motorycznych</li> <li>• przewroty w przód i w tył</li> <li>• stanie na rękach</li> <li>• prawidłowy zeskok lądowanie na materacu</li> <li>• skoki przez przyrządy</li> <li>• piramidy dwójkowe - statyczne ćwiczenia</li> </ul>  |
| 7 | Rytmika              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• taniec belgijski</li> </ul>  |
| 8 | Wychowanie zdrowotne | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowa ocena masy ciała</li> <li>• pomiar tętna i ciśnienia tętniczego</li> <li>• piramida zdrowego żywienia</li> <li>• pierwsze śniadanie</li> <li>• prawidłowe nawyki higieniczne</li> <li>• przyczyny urazów i sposoby ich eliminowania</li> <li>• liczymy kalorie</li> <li>• jakie potrzeby zaspokaja jedzenie</li> <li>• co i jak ograniczyć w naszym żywieniu</li> </ul> |

|   |                  |   |
|---|------------------|---|
|   |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• anoreksja, bulimia</li> </ul>                  |
| 9 | Testy motoryczne | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadzenie testów motorycznych</li> </ul> |

### Zakres materiału dla klas drugich

| L. p. | Dział           | Tematyka zajęć   |
|-------|-----------------|--|
| 1     | Piłka koszykowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kozłowanie i podania piłki</li> <li>• doskonalenie rzutu do kosza</li> <li>• rzut z biegu</li> <li>• rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa</li> <li>• rzut do kosza w wyskoku,</li> <li>• doskonalenie celności rzutu</li> <li>• rzut do kosza pozycyjny</li> <li>• PK - krycie każdy swego</li> <li>• zwód rękami i piłką</li> <li>• zwód tułowiem i nogami</li> </ul> |
| 2     | Piłka siatkowa  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poruszanie się po boisku</li> <li>• poruszanie się w ataku</li> </ul>   |

|   |              |   |
|---|--------------|---|
|   |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poruszanie się w obronie</li> <li>• przyjęcie zagrywki tenisowej,</li> <li>• przyjęcie zagrywki tenisowej – w strefie pierwszej, piątej i szóstej</li> <li>• doskonalenie przyjęcia zagrywki w poszczególnych strefach</li> <li>• zastosowanie systemów gier</li> <li>• doskonalenie zagrywki i odbić</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do zbitcia</li> <li>• dojsście o piłki i wyskok</li> <li>• doskonalenie dogrania piłki do strefy II i IV</li> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dojsciu – oburącz</li> <li>• przebicie piłki w wyskoku po dojsciu - jednorącz</li> <li>• doskonalenie odbić – turnieje – single lub dwójki</li> </ul> |
| 3 | Piłka ręczna | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rzut z przeskokiem i z biodra</li> <li>• podania z biodra i dolne</li> <li>• zwody: bez piłki i z piłką</li> <li>• technika gry bramkarza</li> <li>• gra indywidualna w obronie</li> </ul>   |



|   |             |  |
|---|-------------|--|
|   |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gra indywidualna w ataku</li> <li>• atak szybki</li> <li>• atak pozycyjny</li> <li>• obrona strefą</li> </ul>   |
| 4 | Piłka nożna | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podania prostym podbicie</li> <li>• strzał prostym podbiciem</li> </ul>   |
| 5 | LA          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> <li>• kształtowanie sprawności ogólnej ćwiczenia</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do biegów sztafetowych</li> <li>• starty niskie z pałeczką, przekazywanie pałeczki sztafetowej</li> <li>• start odbierającego pałeczkę, strefa zmian</li> <li>• doskonalenie rzutu</li> <li>• ćwiczenia siłowe</li> <li>• starty zespołowe, biegi krótkie współzawodnictwo</li> <li>• „rzut na metę” - doskonalenie</li> <li>• ćwiczenia przygotowawcze do biegów długich</li> <li>• kształtowanie wytrzymałości biegowej, ocenianie wytrzymałości</li> </ul> |

|   |            |   |
|---|------------|---|
|   |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kształtowanie sprawności ogólnej ćwiczenia</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtowanie cech motorycznych</li> <li>• kształtowanie cech motorycznych</li> </ul>   |
| 6 | Gimnastyka | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia wzmacniające i rozciągające</li> <li>• ćwiczenia siłowe z piłkami lekarskimi</li> <li>• ćwiczenia w zwisach podporach</li> <li>• ćwiczenia zwinnościowo-zręcznościowe</li> <li>• ćwiczenia skocznościowe</li> <li>• ćwiczenia koordynacyjno-szybkościowe</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu</li> <li>• naskok kuczny na skrzynię</li> <li>• przeskok kuczny przez skrzynię lub kozła</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce i relaksacyjne</li> <li>• ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne na ścieżce z materacem</li> <li>• piramidy dwójkowe - statyczne ćwiczenia</li> </ul> |
| 7 | Rytmika    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• taniec belgijski</li> </ul>  |

|   |                      |  |
|---|----------------------|--|
| 8 | Wychowanie zdrowotne | <ul style="list-style-type: none"> <li>• odżywianie, a sport</li> <li>• choroby cywilizacyjne – zawał serca, cukrzyca</li> <li>• endorfiny</li> <li>• używki</li> <li>• sport profesjonalny, sport dla wszystkich, a zdrowie</li> <li>• po co nam mięśnie i układ szkieletowy</li> <li>• doping w sporcie</li> <li>• jakie wzorce nas kształtują</li> <li>• stan mojego samopoczucia</li> <li>• emocje – jakie i gdzie</li> <li>• definicje i rodzaje umiejętności życiowych</li> <li>• odpowiedzialność za zdrowie własne i innych</li> <li>• choroby psychiczne – stereotypy</li> <li>• bezpieczne przebywanie w górach, nad wodą i na słońcu</li> <li>• profilaktyka raka piersi, spotkanie z Amazonkami</li> </ul> |
| 9 | Testy motoryczne     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadzenie testów motorycznych</li> </ul>  |

## Zakres materiału dla klas trzecich

| L. p. | Dział           | Tematyka zajęć   |
|-------|-----------------|--|
| 1     | Piłka koszykowa | <ul style="list-style-type: none"><li>• atak szybki 2:0</li><li>• atak szybki 3:0</li><li>• atak szybki 3:0 ze zmianą za piłką</li><li>• obieganie i ścinanie</li><li>• obrona strefą</li><li>• obrona każdy swego</li></ul>   |
| 2     | Piłka siatkowa  | <ul style="list-style-type: none"><li>• poruszanie się zawodników przy siatce</li><li>• przebicie piłki w wyskoku po dojściu - plas</li><li>• przebicie piłki w wyskoku po dojściu – kiwka</li><li>• ćwiczenia przygotowawcze do bloku</li><li>• blok – pojedynczy</li><li>• blok – podwójny</li><li>• blok na środku</li><li>• asekuracja ataku z II strefy</li><li>• asekuracja ataku z III strefy</li></ul> |

|   |              |   |
|---|--------------|---|
|   |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• asekuracja ataku z IV strefy</li> <li>• asekuracja bloku</li> </ul>  |
| 3 | Piłka ręczna | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obrona każdy swego</li> <li>• atak szybki</li> <li>• atak pozycyjny</li> <li>• obrona każdy swego</li> <li>• obrona strefą</li> <li>• zastosowanie poznanych elementów techniki w grze</li> </ul>  |
| 4 | Piłka nożna  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika indywidualna – prowadzenie piłki</li> <li>• technika indywidualna - kapkowanie</li> </ul>   |
| 5 | LA           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtowanie cech motorycznych</li> <li>• kształtowanie wytrzymałości biegowej, ocenianie wytrzymałości</li> <li>• doskonalenie rzutu</li> <li>• ogólnorozwojowy siłowy – ćwiczenia siłowe w parach</li> <li>• ćwiczenia specjalne, doskonalenie elementów technicznych biegów sztafetowych</li> <li>• start półwysoki wykonany zespołowo, przygotowanie do biegu długiego</li> </ul> |

|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
|   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• start wysoki wykonany indywidualnie, kształtowanie wytrzymałości</li> <li>• wychodzenie na dogodną pozycję biegową – wytrzymałość</li> <li>• wyprzedzanie przeciwnika z prawej strony – wytrzymałość</li> <li>• przebieżki tempowe przebieżki tempowe, bieg ciągły</li> <li>• przebieżki tempowe, bieg ciągły</li> <li>• zabawy biegowe</li> </ul> |
| 6 | Gimnastyka           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia wzmacniające i rozciągające</li> <li>• ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne na ścieżce z materacem</li> <li>• ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce i relaksacyjne</li> <li>• ćwiczenia gibkościowo-skocznościowe</li> <li>• ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową</li> <li>• piramidy dwójkowe - statyczne ćwiczenia</li> </ul>        |
| 7 | Rytmika              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• taniec belgijski</li> <li>• polonez - krok podstawowy</li> <li>• polonez - podstawowe figury</li> <li>• polonez - układ wg inwencji uczniów</li> </ul>   |
| 8 | Wychowanie zdrowotne | <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność fizyczna w różnym wieku, okresie życia, w zależności od płci</li> </ul>  |

|    |                  |  |
|----|------------------|--|
|    |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność fizyczna i jej rola w życiu</li> <li>• dieta, a odżywianie</li> <li>• aktywny pacjent</li> <li>• jaką wartością jest zdrowie</li> <li>• zdrowie we współczesnym świecie</li> <li>• jak powstrzymać przemoc w sporcie</li> <li>• zasady fair play</li> <li>• organizacja zawodów sportowych z ła</li> <li>• organizacja zawodów sportowych z gier zespołowych</li> <li>• rodzaje rozgrzewek w gimnastyce, ła, grach zespołowych</li> <li>• gry i zabawy jako forma rozgrzewki</li> </ul> |
| 9  | Testy motoryczne | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przeprowadzenie testów motorycznych</li> </ul>  |
| 10 | Gry rekreacyjne  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gry drużynowe - palant</li> <li>• gry drużynowe - palant</li> </ul>   |

## *SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ I POSTĘPÓW EDUKACYJNYCH*

### TESTY MOTORYCZNE (DO WYBORU PRZEZ NAUCZYCIELA):

- Denisiuka
  - **Próba siły (rzut piłką lekarską)**
  - **Próba mocy (skok dosiężny)**
  - **Skok w dal z miejsca**
  - **Próba szybkości (bieg na 30 - 60 metrów)**
  - **Próba zwinności (kompleksowa)**
  - **Próba wytrzymałości (bieg na 300 metrów)**
  - **Przysiady z wyrzutem nóg**
- Chromińskiego
  - **Bieg krótki**
  - Rzut piłką lekarską oburącz w tył ponad głową
  - **Bieg wytrzymałościowy**
- Eurofit
  - **Próba równowagi**
  - **Próba szybkości przemieszczania rąk (tapping)**
  - **Próba gibkości**
  - **Próba skoczności**
  - **Pomiar siły tułowia (siady z leżenia)**
  - **Próba siły funkcjonalnej (zwis na drążku)**
  - **Próba wytrzymałości biegowej (zwinność)**
  - **Wielostopniowy bieg wahadłowy (x 20 m)**



- Test Haleczki
  - zwinnościowy tor przeszkód
  - siady z leżenia w czasie 30 s
  - rzut piłką lekarską (2 kg) z miejsca, w przód, zza głowy
  - skok w dal z miejsca
  - przejście drabinek w zwisie
  - wielostopniowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy
- Beep Test – bieg wahadłowy wykonywany na **dystansie 20 metrów**
- Yo-Yo Test - **test wahadłowy** oceniający wytrzymałość specjalną o **charakterze interwałowym**
- Rast Test - **Running Anaerobic Sprint Test** ocenia wytrzymałość beztlenową
- Test FMS - **Functional Movement Screen** – koncepcja 7 testów ruchowych stosowanych do oceny stanu ucznia
- T Test - test **zwinności i poruszania wielokierunkowego**
- 505 Agility Test - test **zwinności** polegający na **pomiarze prędkości przy nawracaniu**. Pod uwagę brana jest siła ekscentryczna mięśni niezbędna przy wyhamowaniu ruchu, a także sprawność sprężysta aparatu mięśniowo-ścięgnistego konieczna do ponownego przyspieszenia ciała
- Test Coopera

## LEKKA ATLETYKA

| Klasa I   | Klasa II  | Klasa III   |
|---|---|---|
| Technika startu niskiego                                    | Technika przekazywania pałeczki sztafetowej                 | Technika biegu sztafetowego                                 |
| Technika Skippingów: A, B, C                                | Technika wieloskoków  | Umiejętność przeprowadzenia gry bieżnej                     |
| Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej |

## GIMNASTYKA

| Klasa I   | Klasa II   | Klasa III  |
|---|--|--|
| Technika przewrotów w przód i w tył                           | Technika ćwiczeń zwinnościowo-gibkościowych              | Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne na ścieżce z materacem |
| Technika stania na rękach                                     | Technika stania na rękach zakończone przewrotem w przód  | Przerzut bokiem  |
| Piramidy statyczne  | Piramidy statyczne                                       | Piramidy statyczne   |
| Umiejętność zaplanowania toru przeszkód                       | Zestaw dowolnych ćwiczeń poprawiających motorykę         | Zestaw kierunkowych ćwiczeń poprawiających motorykę        |
| Układ ćwiczeń na ławeczce lub równoważni                      | Układ ćwiczeń na ławeczce lub równoważni                 | Układ ćwiczeń na ławeczce lub równoważni                   |
| Prawidłowy zeskok na materac, przeskok rozkroczny przez kozła | Przeskok kuczny, zawrotny, rozkroczny przez skrzynię     | Polonez  |
| Taniec belgijski  | Taniec belgijski   | Taniec i rytmika: - belgijski, Polonez                     |
| Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej      | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej   |

## PIŁKA KOSZYKOWA

| Klasa I  | Klasa II   | Klasa III  |
|--|--|--|
| Kozłowanie, podania i chwyty piłki                             | Atak szybki 2:0, 3:0   | Technika indywidualna we fragmentach gry                       |
| Gra do 5-ciu podań   | Gra do 21  | Gra właściwa   |
| Rzut pozycyjny z niewielkiej odległości oraz tzw osobisty      | Celność rzutu we fragmentach gry                               | Atak pozycyjny we fragmentach gry                              |
| Zatrzymania tempowe w koszykówce                               | Krycie każdy swego i strefą we fragmentach gry                 | Obieganie i ścinanie we fragmentach gry                        |
| Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych |

## PIŁKA SIATKOWA

| Klasa I  | Klasa II   | Klasa III   |
|--|--|---|
| Technika odbić górnych i dolnych                               | Technika odbić we fragmentach gry                              | Rozegranie piłki zakończone kiwką lub plasem we fragmentach gry |
| Technika przygotowawczych do prowadzenia ręki w zbiciu piłki   | Przyjęcie zagrywki i rozegranie piłki we fragmentach gry       | Technika indywidualna we fragmentach gry                        |
| Technika zagrywki górnej i dolnej                              | Małe gry   | Gra właściwa  |
|  | Przebicie piłki w wyskoku oburącz i jednorącz                  |   |
| Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych  |

## PIŁKA RĘCZNA

| Klasa I  | Klasa II  | Klasa III  |
|--|---|--|
| Podania i chwytaki piłki                                       | Rzut na bramkę z wyskoku, z przeskokiem i z biodra we fragmentach gry | Technika indywidualna we fragmentach gry                       |
| Kozłowanie pojedyncze i ciągle                                 | Gra indywidualna w obronie i w ataku we fragmentach gry               | Gra właściwa   |
| Rzut na bramkę   | Atak pozycyjny we fragmentach gry                                     | Obrona strefą we fragmentach gry                               |
| Gra do 5-ciu podań   |   | Obrona każdy swego we fragmentach gry                          |
| Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych        | Przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki do gier zespołowych |