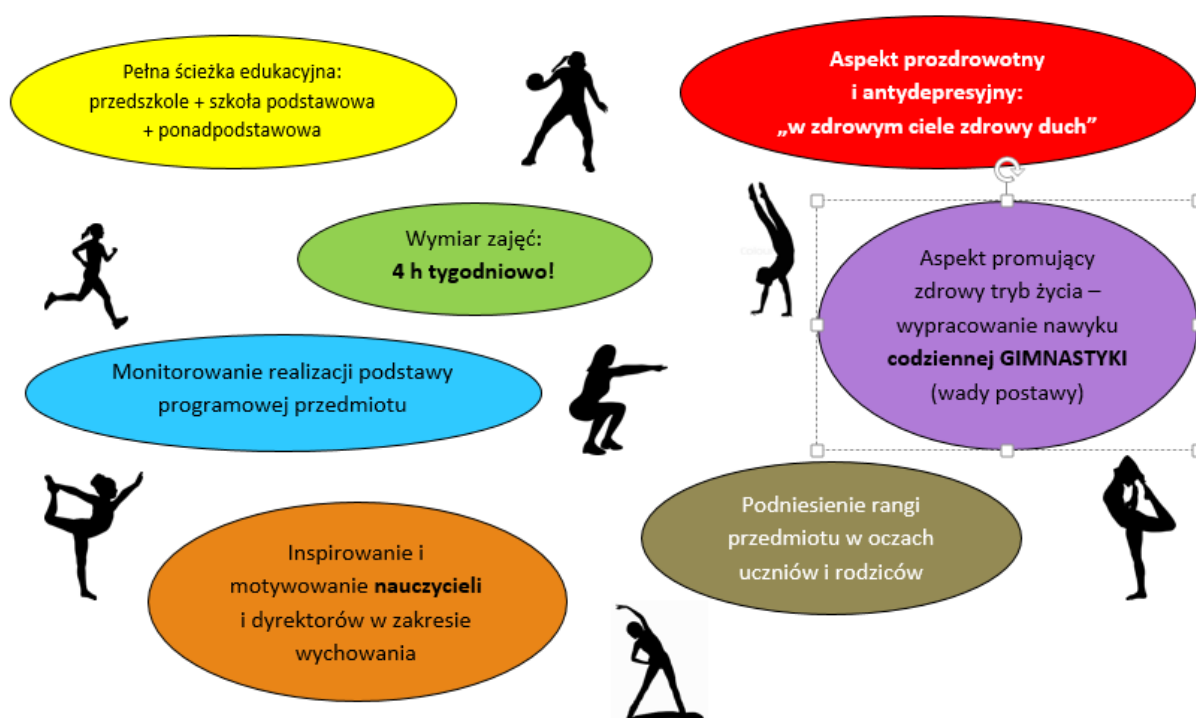


OBSZARY WYMAGANEJ WIEDZY ZAKRESY OCZEKIWANYCH UMIEJĘTNOŚCI i WYKAZ POMOCNEJ LITERATURY NA POSZCZEGÓLNYCH STOPNIACH WOJEWÓDZKIEGO KONKURSU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego w roku szkolnym 2020/2021

Celem konkursu jest próba zachęcenia uczniów szkół podstawowych do wysiłku fizycznego z zachowaniem zasad zdrowia i bezpieczeństwa. Poznanie różnych form aktywności fizycznej możliwych do zrealizowania bez specjalistycznej bazy sportowej. Ważnym elementem konkursu jest popularyzacja wiedzy historycznej i metodycznej dotyczącej sportu.

Dlaczego konkurs z przedmiotu: Wychowanie Fizyczne?



I. Temat wiodący

„Zdrowie – Ruch – Harmonia”

II. Obszar wymaganej wiedzy

Konkurs obejmuje i poszerza treści podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego w szkole podstawowej określonej w *Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.* (Dz. U. z 2017 r. poz. 356 z późn. zm.)

<http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170000356/O/D20170356.pdf>

Zakres tematów:

1. Sprawność ogólna.
2. Gry zespołowe: piłka nożna, siatkówka, unihokej.
3. Lekkoatletyka.
4. Gimnastyka bez przyrządowa.
5. Rekreacja.
6. Bezpieczne uprawianie sportu.
7. Historia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w latach 1867-2017.
8. Idea olimpijska.

Ponadto na stopniu **rejonowym i wojewódzkim** wymagana jest znajomość zagadnień dotyczących wiedzy o igrzyskach olimpijskich i sukcesach polskich olimpijczyków w latach 2000- 2016 oraz historii Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”.

III. Zakres wymaganych umiejętności

A. Stopień szkolny

1. Rzut różnymi przyborami w pozycji:
 - a. stojąc,
 - b. klęcząc ręka lewa,
 - c. klęcząc ręka prawa,
2. Bieg:
 - a. płaski ciągły 4 min.,
 - b. bokiem krok odstawno-dostawny.
3. Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym z odbicia ze strefy.
4. Jazda rowerem slalomem.
5. Kozłowanie piłki do mini kosza:
 - a. ręka lewa,
 - b. ręka prawa,
 - c. w przód w biegu,
 - d. slalomem.
6. Uderzenie piłki nożnej wewnętrzną częścią stopy w określonym kierunku po ziemi do celu na odległość max. 11m.
7. Prowadzenie piłki kijem do unihokeja:
 - a. na wprost,
 - b. slalomem,
 - c. strzał do bramki.
8. Zagrywka siatkarska sposobem górnym na pole przeciwnika.
9. Przewrót w przód: postawa zasadnicza- przysiad podparty-przewrót do przysiadu podpartego - postawa zasadnicza.
10. Stanie na rękach z asekuracją przy drabinkach: postawa zasadnicza – unik podparty- stanie na rękach – postawa zasadnicza, z asekuracją.
11. Przepisy piłki nożnej.
12. Konkurencje biegowe wchodzące w skład lekkoatletyki.

13. Przepisy dotyczące karty rowerowej.

B. Stopień rejonowy:

Na stopniu rejonowym obowiązują wszystkie zagadnienia stopnia szkolnego i dodatkowo:

1. Rzut różnymi przyborami oburącz znad głowy.
2. Jazda na rolkach slalomem w przód.
3. Sprint ze startu wysokiego na odległość 20 m.
4. Skok w dal z miejsca sposobem naturalnym.
5. Przewrót w tył: postawa zasadnicza- przysiad podparty-przewrót – przysiad podparty – postawa zasadnicza.
6. Zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
7. Rola rozgrzewki w aktywności fizycznej.
8. Podstawowe wiadomości o Towarzystwie Gimnastycznym Sokół.
9. Zasady zachowania się podczas wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
10. Przepisy piłki siatkowej.
11. Znajomość zasady fair play – czym jest zachowanie fair play?

C. Stopień wojewódzki

Na stopniu wojewódzkim obowiązują wszystkie zagadnienia stopnia szkolnego i rejonowego oraz dodatkowo:

1. Jazda na rolkach do tyłu.
2. Bieg płaski ciągły 6 minut.
3. Przeskoki przez skakankę: bieg do przodu na przemian lewa i prawa noga.
4. Przerzut bokiem z postawy zasadniczej do postawy zasadniczej z ochroną.
5. Podpór łukiem z leżenia tyłem (mostek).
6. Związki między zdrowiem a sportem (np. otyłość, sterydy).
7. Rodzaje ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne.
8. Historia Towarzystwa Sokół w latach 1867-2017.
9. Przepisy unihokeja.
10. Sukcesy polskich olimpijczyków w letnich igrzyskach olimpijskich tego stulecia.

IV. Wykaz literatury pomocnej dla uczestnika i nauczyciela w procesie przygotowania do udziału w konkursie

Literatura podstawowa na stopień szkolny, rejonowy i wojewódzki

1. Ogólnodostępna literatura dla nauczycieli w zakresie nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej;
2. Osiński Wiesław *Antropomotoryka*, Poznań AWF, 2003;
3. Karney Alicja, Oblacińska Anna, Kluba Lesław, Świątkowska Dorota *Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców dzieci w wieku od 4 do 18 lat* ISBN: 978-83-88767-70-8
 - <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/fimid-poradnik-web.pdf>

4. Redakcja Enel-sport *Najczęstsze urazy sportowe – poradnik nie tylko dla sportowców* Warszawa, 2013:
 - <https://enelsport.pl/najczestsze-urazy-sportowe-poradnik/>
5. Wołyniec Józef (praca zbiorowa pod redakcją) *Przepisy zespołowych gier sportowych w zakresie podstawowym* Wydawnictwo BK, Wrocław 2006 r.;
6. Lipoński Wojciech *Olimpizm dla każdego*, AWF Poznań;
7. Lipiec Józef *Filozofia olimpizmu*, Sprint Polskie Wydawnictwo Sportowe, 1999, ISBN: 83-86777-48-6;
8. Bronikowski Michał, Bronikowska Małgorzata *Poradnik do edukacji olimpijskiej dla gimnazjum*. PKOl. Warszawa, 2010. Pozycja dostępna w pdf:
 - <https://www.olimpijski.pl/pl/75,materialy-edukacyjne.html>
9. Biuro Analiz, dokumentacji i korespondencji Kancelarii Senatu RP:
Zarys historii Towarzystwa Sportowego „Sokół”
 - https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/148/plik/ot-653_internet.pdf
10. Przepisy gier zespołowych:
 - <http://www.sp16.siemianowice.pl/index.php/dla-uczniow/przepisy-gier-zespolowych>
11. Polska na letnich igrzyskach olimpijskich:
 - https://pl.wikipedia.org/wiki/Polska_na_letnich_igrzyskach_olimpijskich
12. Polscy olimpijczycy:
 - https://pl.wikipedia.org/wiki/Polscy_olimpijczycy
13. Piłka nożna – gra zespołowa:
 - https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka_no%C5%BCna
14. Dyscypliny sportowe:
 - <http://stacjasport.pl/dyscypliny/>
15. Skrócone zasady gry w unihokeja:
 - https://wzunihokeja.pl/images/stories/pliki/Skrocone_zasady_gry_w_unihokeja.pdf
16. Zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego podczas jazdy rowerem:
 - <https://brd.edu.pl/>
17. Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej
 - www.ncbkf.pl

