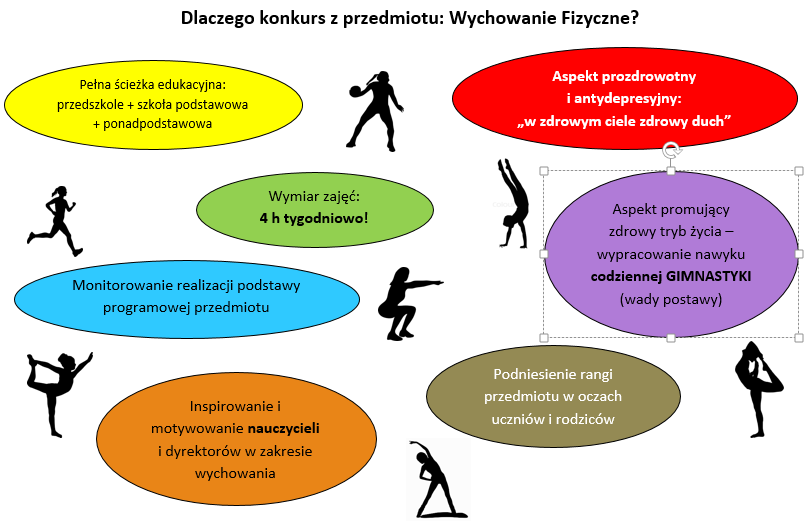
**OBSZARY WYMAGANEJ WIEDZY ZAKRESY OCZEKIWANYCH UMIEJĘTNOŚCI i WYKAZ POMOCNEJ LITERATURY NA POSZCZEGÓLNYCH STOPNIACH WOJEWÓDZKIEGO KONKURSU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego**

**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.



1. **Temat wiodący**

**„Zdrowie – Ruch – Harmonia”**

1. **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”.

1. **Zakres wymaganych umiejętności**
2. **Stopień szkolny**
3. Rzut różnymi przyborami w pozycji:
   1. stojąc,
   2. klęcząc ręka lewa,
   3. klęcząc ręka prawa,
4. Bieg:
   1. płaski ciągły 4 min.,
   2. bokiem krok odstawno-dostawny.
5. Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym z odbicia ze strefy.
6. Jazda rowerem slalomem.
7. Kozłowanie piłki do mini kosza:
   1. ręka lewa,
   2. ręka prawa,
   3. w przód w biegu,
   4. slalomem.
8. Uderzenie piłki nożnej wewnętrzną częścią stopy w określonym kierunku po ziemi do celu na odległość max. 11m.
9. Prowadzenie piłki kijem do unihokeja:
   1. na wprost,
   2. slalomem,
   3. strzał do bramki.
10. Zagrywka siatkarska sposobem górnym na pole przeciwnika.
11. Przewrót w przód: postawa zasadnicza- przysiad podparty-przewrót do przysiadu podpartego - postawa zasadnicza.
12. Stanie na rękach z asekuracją przy drabinkach: postawa zasadnicza – unik podparty-stanie na rękach – postawa zasadnicza, z asekuracją.
13. Przepisy piłki nożnej.
14. Konkurencje biegowe wchodzące w skład lekkoatletyki.
15. Przepisy dotyczące karty rowerowej.
16. **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?
12. **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.
11. **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>

1. Redakcja Enel-sport *Najczęstsze urazy sportowe – poradnik nie tylko dla sportowców* Warszawa, 2013:

* <https://enelsport.pl/najczestsze-urazy-sportowe-poradnik/>

1. Wołyniec Józef (praca zbiorowa pod redakcją) *Przepisy zespołowych gier sportowych  
   w zakresie podstawowym* Wydawnictwo BK, Wrocław 2006 r.;
2. Lipoński Wojciech *Olimpizm dla każdego*, AWF Poznań;
3. Lipiec Józef *Filozofia olimpizmu*, Sprint Polskie Wydawnictwo Sportowe, 1999, ISBN: 83-86777-48-6;
4. 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>



1. 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>

1. Przepisy gier zespołowych:

* <http://www.sp16.siemianowice.pl/index.php/dla-uczniow/przepisy-gier-zespolowych>

1. Polska na letnich igrzyskach olimpijskich:

* <https://pl.wikipedia.org/wiki/Polska_na_letnich_igrzyskach_olimpijskich>

1. Polscy olimpijczycy:

* <https://pl.wikipedia.org/wiki/Polscy_olimpijczycy>

1. Piłka nożna – gra zespołowa:

* <https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka_no%C5%BCna>

1. Dyscypliny sportowe:

* <http://stacjasport.pl/dyscypliny/>

1. Skrócone zasady gry w unihokeja:

* <https://wzunihokeja.pl/images/stories/pliki/Skrocone_zasady_gry_w_unihokeja.pdf>

1. Zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego podczas jazdy rowerem:

* <https://brd.edu.pl/>



1. Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej

* [www.ncbkf.pl](http://www.ncbkf.pl/)