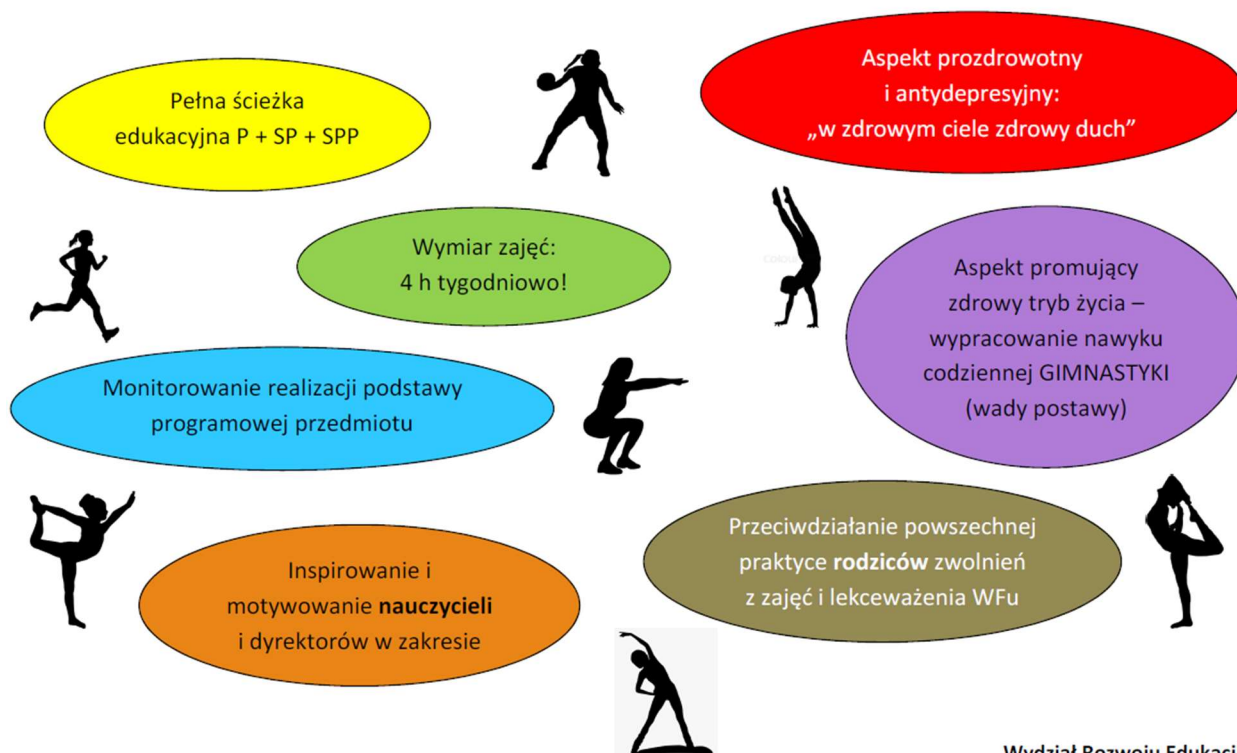


**OBSZARY WYMAGANEJ WIEDZY ZAKRESY OCZEKIWANYCH UMIEJĘTNOŚCI  
i WYKAZ POMOCNEJ LITERATURY NA POSZCZEGÓLNYCH STOPNIACH  
WOJEWÓDZKIEGO KONKURSU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego  
w roku szkolnym 2021/20212**

Celem konkursu, organizowanego od 2020/2021, jest zachęcenie uczniów szkół podstawowych do wysiłku fizycznego z zachowaniem zasad zdrowia i bezpieczeństwa, jak również przypomnienie szeregu ćwiczeń fizycznych możliwych do zrealizowania bez specjalistycznej bazy sportowej. Organizator i pomysłodawca pragnie tym samym zwrócić uwagę na bardzo istotne znaczenie przedmiotu w pełnym rozwoju młodego człowieka. Ważnym elementem konkursu jest popularyzacja wiedzy historycznej i metodycznej dotyczącej kultury fizycznej.

**Wojewódzki Konkurs Wychowania Fizycznego od 2020/2021**



I

Temat wiadący:

**„Tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa”**



Pierre de Coubertin

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. 2017 r. poz. 356, z późn. zm.)*

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podstawa-programowa6>

**Zakres tematów:**

1. Sprawność ogólna.
2. Gry zespołowe: piłka nożna, koszykówka, hokej na lodzie.
3. Lekkoatletyka.
4. Gimnastyka bez przyrządowa i przyrządowa.
5. Rekreacja i gry różnych kultur.
6. Bezpieczne uprawianie sportu.
7. Edukacja zdrowotna (wiedza na temat hartowania organizmu, relacji społecznych, używek i zagrożeń, chorób cywilizacyjnych, zdrowego odpoczynku, regeneracji itd.)
8. Przepisy tenisa ziemnego i sukcesy polskich tenisistów w latach 2000-2021.
9. Idea olimpijska.
10. Taniec regionalny i klasyczny.
11. Historia Towarzystwa Gimnastycznego Sokół w latach 1867-2017.

Ponadto na stopniu **rejonowym i wojewódzkim** wymagana jest znajomość zagadnień dotyczących wiedzy o igrzyskach olimpijskich i sukcesach polskich olimpijczyków w latach 2002-2021.

### 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. Krakowiak – własny układ taneczny z zastosowaniem podstawowych elementów: cwału, balansu, krzesanego, hołubca i cwału obrotowego lub krzesanego do podanego akompaniamentu
8. Przewrót w przód: postawa zasadnicza - przysiad podparty-przewrót do przysiadu podpartego - postawa zasadnicza.
9. Przewrót w przód na dwóch częściach skrzyni.
10. Przepisy piłki nożnej.
11. Przepisy tenisa ziemnego.
12. Przepisy futbolu amerykańskiego.
13. Przepisy obowiązujące na kartę rowerową.

#### 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. Cha-cha – własny układ taneczny z zastosowaniem podstawowych elementów: chassé, lockstep, rondo, timestep do podanego akompaniamentu.
8. Rzutowe dyscypliny wchodzące w skład lekkoatletyki.
9. Zasady zachowania się podczas wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
10. Przepisy piłki koszykowej.
11. Przepisy w bocce.

12. Podstawowe wiadomości o Towarzystwie Gimnastycznym Sokół.
13. Podział tańców towarzyskich.

### 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 asekuracją.
5. Przeskok kuczny przez 3 części skrzyni.
6. Związki między zdrowiem a sportem (np. otyłość, sterydy).
7. Rodzaje ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne.
8. Największe sukcesy w turniejach wielkoszlemowych polskich tenisistów i tenisistek: Mariusz Fyrstenberg, Marcin Matkowski, Agnieszka Radwańska, Łukasz Kubot, Iga Świątek.
9. Zumba – własny układ taneczny z zastosowaniem podstawowych elementów: Step touch, Grapevine, V-step, Knee up, Mambo, Cha-cha, Salsa, do podanego akompaniamentu.
10. Przepisy hokeja na lodzie.
11. Historia Towarzystwa Gimnastycznego Sokół w latach 1867-2017.
12. Sukcesy polskich olimpijczyków w zimowych 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. <http://www.sp16.siemianowice.pl/index.php/dla-uczniow/przepisy-gier-zespolowych>
3. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Polska\\_na\\_zimowych\\_igrzyskach\\_olimpijskich](https://pl.wikipedia.org/wiki/Polska_na_zimowych_igrzyskach_olimpijskich)
4. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Polscy\\_olimpijczycy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Polscy_olimpijczycy)
5. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka\\_no%C5%BCna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka_no%C5%BCna)
6. <http://stacjasport.pl/dyscypliny/>
7. <https://enelsport.pl/najczestsze-urazy-sportowe-poradnik/>
8. <https://brd.edu.pl/>
9. <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/fimid-poradnik-web.pdf>
10. Ljach W. *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*, Centralny Ośrodek Sportu 2003
11. [https://olimpijski.pl/wp-content/uploads/2020/10/Zjednoczeni\\_w\\_marzeniach\\_14\\_historii\\_na\\_medal\\_online.pdf](https://olimpijski.pl/wp-content/uploads/2020/10/Zjednoczeni_w_marzeniach_14_historii_na_medal_online.pdf)
12. 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](https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/148/plik/ot-653_internet.pdf)
13. Układ taneczny w oparciu o scenariusz lekcji z wykorzystaniem elementów Zumbi:
  - <https://www.szkolazklasa.org.pl/wp-content/uploads/2016/11/zumba.pdf>
14. Bednarzowa Bożena, Młodzikowska Maria *„Tańce – Rytm Ruch Muzyka”* (wybór dla potrzeb wychowania fizycznego) Warszawa: "Sport i Turystyka", 1983
15. Materiały pomocnicze do wglądu z naciskiem na znajomość nazw zabaw i gier różnych regionów:

- Bronikowska M. Lurent J-F, *Zabawy i gry różnych kultur*, Atena, Poznań, 2018 (obecnie dostępna do kupienia w księgarni AWF-u we Wrocławiu, można zamawiać przez stronę internetową),
  - Bronikowska M. Laurent J-F, *Recall: Games of the Past - Sports for Today*, TAFISA 2015 (dostępna do wypożyczenia w Głównej Bibliotece AWF Poznań; także w innych AWF-ach i na UAM).
16. Piasecki Eugeniusz *Od sobótki do piłki nożnej polskiej - Polskie tradycyjne zabawy i gry w koncepcji wychowania fizycznego Eugeniusza Piaseckiego*, AWF Poznań 2008.
17. Przydatne linki:
- [Agnieszka Radwańska – Wikipedia, wolna encyklopedia](#)
  - [Marcin Matkowski – Wikipedia, wolna encyklopedia](#)
  - [Iga Świątek – Wikipedia, wolna encyklopedia](#)
  - [Mariusz Fyrstenberg – Wikipedia, wolna encyklopedia](#)
  - [Łukasz Kubot – Wikipedia, wolna encyklopedia](#)
  - [Zasady gry w tenisa | Tenis NET](#)
  - [Przepisy gry - Portal Tenisowy Portal Tenisowy](#)
  - [Tenis ziemny - zasady gry - Sprawdza się w sporcie \(decathlon.pl\)](#)
  - [Hokej.Net - Zasady gry w hokeja na lodzie](#)
  - [Hokej - czym jest uwolnienie i kiedy jest faul? Zasady gry | Decathlon GO](#)
- Międzynarodowe Przepisy w Bocce:
- <https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2020/11/BISFed-2018-v.3-przepisy-Bocci-j.polski.pdf>
  - <https://pl.wikipedia.org/wiki/Bocce>
- Futbol amerykański:
- <https://www.wroclaw.pl/futbol-amerykanski-poznaj-zasady-przed-finalem>
  - [https://pl.wikipedia.org/wiki/Futbol\\_amerika%C5%84ski](https://pl.wikipedia.org/wiki/Futbol_amerika%C5%84ski)
- Krakowiak:
- <https://www.nck.pl/projekty-kulturalne/projekty/5-z-narodowych/materialy-edukacyjne/krakowiak>
- obowiązujący akompaniament do układu tanecznego krakowiaka – plik audio (wers. wokalna), pierwszy fragment trwający 1 minutę i 20 sekund.
- Cha-cha:
- <https://licensing.jamendo.com/pl/track/713433/solamente-una-vez-cha-cha>
- Zumba:
- <https://licensing.jamendo.com/pl/track/1451905/summer-rain-accordionist>

