

Wychowanie fizyczne 2020/2021 stopień szkolny

Wojewódzki Konkurs Wychowania Fizycznego dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego



Tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa



Pierre de Coubertin

Informacja dla uczestnika

Pamiętaj, że udział w konkursie jest dobrowolny.
Test składa się z **2 części**: teoretycznej i sprawnościowej.

I część teoretyczna

- **7** zadań zamkniętych do wykonania przy stanowisku komputerowym z zachowaniem zasad kontrolowanej samodzielności.
- Podczas trwania konkursu nie możesz korzystać ani z pomocy naukowych, ani podpowiedzi otoczenia – kolegów i siebie narażasz na dyskwalifikację. Nie możesz także zwracać się do komisji konkursowej w kwestiach dotyczących treści zadań.
- Na udzielenie odpowiedzi masz **30 minut**.
- Za wykonanie części teoretycznej możesz uzyskać maksymalnie **19 punktów**.

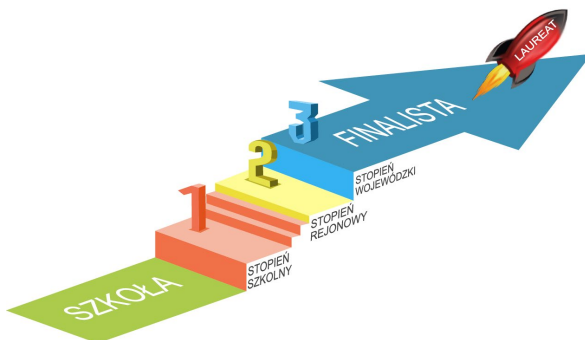
II część - sprawnościowa

- **5** konkurencji sportowych, których opis znajduje się w zadaniach otwartych od 8 do 12.
- Za wykonanie możesz uzyskać maksymalnie **41 punktów**.

Za cały test możesz otrzymać **60 punktów**.

Do stopnia rejonowego zakwalifikują się uczestnicy, którzy zdobędą co najmniej **48 punktów**.

POWODZENIA!





Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

W futbolu amerykańskim za przyłożenie drużyna atakująca zdobywa:

- 5 punktów.
- 4 punkty.
- 2 punkty.
- 6 punktów.

Część teoretyczna - zadanie za 5 punktów.

Oceń prawdziwość zdań.

Rowerzysta ma obowiązek poruszania się po ścieżce rowerowej w kasku.	<input type="checkbox"/>
Poruszając się po jezdni rowerzysta ma obowiązek używać kamizelki odblaskowej.	<input type="checkbox"/>
Jazda rowerem po chodniku jest dopuszczalna podczas złych warunków atmosferycznych.	<input type="checkbox"/>
Znak  oznacza ścieżkę rowerową.	<input type="checkbox"/>
Znak  oznacza początek lub kontynuację drogi z pierwszeństwem przejazdu.	<input type="checkbox"/>

Wybierz, przeciągnij i upuść odpowiednie słowo we właściwym miejscu tabeli.

<input type="checkbox"/> prawda	<input type="checkbox"/> fałsz
<input type="checkbox"/> prawda	<input type="checkbox"/> fałsz
<input type="checkbox"/> prawda	<input type="checkbox"/> fałsz
<input type="checkbox"/> prawda	<input type="checkbox"/> fałsz
<input type="checkbox"/> prawda	<input type="checkbox"/> fałsz

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



Odpowiedz na pytanie wybierając i zaznaczając prawidłową odpowiedź.

Jakiego koloru kartki pokazuje sędzia w trakcie meczu piłki nożnej:

- czerwoną i żółtą.
- żółtą i niebieską.
- żółtą i zieloną.
- czerwoną i niebieską.

Część teoretyczna - zadanie za 4 punkty.

Oceń prawdziwość zdań.

Słupki bramkowe i poprzeczka w piłce nożnej mogą mieć przekrój kwadratowy i kolor biały.	<input type="checkbox"/>
Wykop z linii 5 m w piłce nożnej może wykonać tylko bramkarz.	<input type="checkbox"/>
Podczas wykonywania rzutu wolnego odległość „muru” od piłki musi wynosić 10 metrów.	<input checked="" type="checkbox"/>
Piłka do gry w piłkę nożną musi być jednokolorowa.	<input checked="" type="checkbox"/>

Wybierz, przeciągnij i upuść odpowiednie słowo we właściwym miejscu tabeli.

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

1. Konkurencja sprawnościowa za 3 punkty.

Przewrót w przód na dwóch częściach skrzyni.

Przygotowanie:

Należy ustawić 2 części skrzyni jedna na drugiej dłuższym bokiem równoległe do kierunku przewrotu.

Wzdłuż dłuższych boków i za skrzynią ułożyć materace.

Opis konkurencji:

Ćwiczenie musi zawierać następujące fazy:

1. Z pozycji zasadniczej za skrzynią wykonaj półprzysiad.
2. Z odbicia obunóż i ułożenia RR na szerokość skrzyni wykonaj płynne przetoczenie na zaokrąglonych plecach z głową skuloną między RR.
3. Po przetoczeniu ugnij NN i wykonaj dochwyt RR za kolana.
4. Powstań bez podparcia RR o skrzynię przez półprzysiad do pozycji zasadniczej.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania ćwiczenia dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

- Przed konkurencją należy wykonać rozgrzewkę obręczy barkowej i szyi
- Przewrót na głowie oraz spadnięcie ze skrzyni **dyskwalifikuje** próbę zawodnika.
- Dokonanie podporu RR lub R po przewrocie skutkuje **obniżeniem** wyniku o 1 punkt.

Punktacja:

1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej przed wykonaniem ćwiczenia.

1 punkt za wykonanie prawidłowego (zgodnego z opisem) przewrotu.

1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej po przewrocie.

Maksymalnie **3 punkty**.

Minimalnie **0 punktów**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczbę punktów) komisja konkursowa wpisuje w ogólną tabelę wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

2. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Bieg płaski przez 4 minuty.

Przygotowanie:

Należy wyznaczyć **dwa** stojaki, nie niższe niż **1 m**, w odległości **20 m** od siebie.

Opis konkurencji:

Uczestnik wykonuje bieg tam i z powrotem dokonując nawrotów wokół stojaków.

Wynik stanowi liczba okrążeń pokonanych przez uczestnika.

Uczestnik wykonuje tylko jeden bieg.

Uwaga!

Oddzielna punktacja dla dziewcząt i chłopców.

Przez wykonanie okrążenia rozumie się powrót do linii startu.

W przypadku pokonania **powyżej ½ okrążenia** wynik zaokrąglany jest w górę.

Punktacja:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczbę punktów) komisja konkursowa wpisuje w ogólną tabelę wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

3. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu.

Przygotowanie:

Przed piaskownicą należy wyznaczyć strefę odbicia o długości **1 m** zakończoną **belką**.

Opis konkurencji:

Uczestnik wykonuje rozbieg o długości **min. 12 m** i odbija się ze strefy jednonóż (dowolną stopą) i sposobem naturalnym wykonuje skok w dal.

Uwaga!

- Pomiar długości skoku dokonywany jest z dokładnością do 1 cm od najbliższego śladu w piaskownicy do najbliższego śladu zostawionego przez skoczka w strefie.
- Jeśli odbicie nastąpiło przed strefą, to pomiaru dokonujemy od początku strefy.
- Każdy uczestnik ma możliwość wykonania skoku dwukrotnie.
- Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.
- Naskoczenie lub przekroczenie belki odbicia jest skokiem spalonym.

Punktacja:

Oddzielnie dla chłopców i dziewcząt.

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczbę punktów) komisja konkursowa wpisuje w ogólną tabelę wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

4. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów.

Jazda rowerem slalomem.

Przygotowanie:

Należy ustawić **6 stojaków**, nie niższych niż **1 m**, w linii prostej w odległości co **5 m** każdy. Pierwszy stojak wyznacza linię startu/mety.

Opis konkurencji:

Pozycja startowa - siedząca na rowerze z podparciem na **1 nodze**.

Przednie koło przed linią startu.

Zadaniem uczestnika jest jazda slalomem między stojakami.

Wynik stanowi **czas** pokonania slalomu tam i z powrotem.

Uwaga!

- Pomiar czasu dokonywany jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
- Końcem konkurencji jest przekroczenie linii mety oponą **przedniego** koła.
- Każdy uczestnik ma możliwość wykonania slalomu **dwukrotnie**.
- Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego **lepszy wynik**.
- Każde podparcie **jedną nogą** skutkuje doliczeniem **2 sekund kary**.
- Każde podparcie **obunóż** skutkuje doliczeniem **5 sekund kary**.
- Przewrócenie lub ominięcie stojaka powoduje **niezaliczenie** tego slalomu.

Po podparciu uczestnik może kontynuować jazdę, a komisja nie zatrzymuje pomiaru czasu.

Ze względów bezpieczeństwa zaleca się wykonywanie konkurencji **w kasku rowerowym**.

Punktacja:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczbę punktów) komisja konkursowa wpisuje w ogólną tabelę wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

5. Konkurencja sprawnościowa za 8 punktów.

Krakowiak - własny układ taneczny.

Przygotowanie:

Uczestnik występuje w stroju sportowym.

Opis konkurencji:

Komisja konkursowa odtwarza nagranie akompaniamentu.

Podczas wstępu uczestnik przyjmuje właściwą i poprawną postawę.

Podczas wykonywania układu muszą wystąpić następujące elementy krakowiaka:

cwiał, balast krzesany, hołubiec, cwiał obrotowy lub cwiał krzesany.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania układu dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

Akompaniament i jego czas jest taki sam dla wszystkich uczestników.

Utwór wykorzystany do akompaniamentu jest zanany uczestnikowi - link był podany w wymaganiach konkursowych.

Punktacja:

4 punkty za prawidłowe wykonanie wszystkich elementów tanecznych.

2 punkty za wrażenie artystyczne (płynność ruchu, ruch taneczny, a nie gimnastyczny, taniec w całym ciele, oddany charakter tańca, prawidłowe pozycje i postawa).

2 punkty za wypełnienie czasu utworu.

Nie wykorzystanie całego czasu akompaniamentu skutkuje obniżeniem wyniku o **1 punkt**.

Maksymalnie **8 punktów**.

Minimalnie **0 punktów**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczbę punktów) komisja konkursowa wpisuje w ogólną tabelę wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Wojewódzki Konkurs Wychowania Fizycznego
dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego
STOPIEŃ SZKOLNY rok szkolny 2021/2022

Tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa



Pierre de Coubertin





Zasady/kryteria oceniania:

I część – teoretyczna

- 7 zadań zamkniętych do wykonania przy stanowisku komputerowym z zachowaniem zasad kontrolowanej samodzielności.
- Podczas trwania konkursu nie można korzystać ani z pomocy naukowych, ani podpowiedzi otoczenia – kolegów i siebie narażasz na dyskwalifikację. Nie można także zwracać się do komisji konkursowej w kwestiach dotyczących treści zadań.
- Czas na udzielenie odpowiedzi - **30 minut**.
- Za wykonanie części teoretycznej można uzyskać maksymalnie **19 punktów**

Nr zadania	Poprawna odpowiedź	Maksymalna liczba punktów
1	40:40	1
2	piłką dobrą	1
3	F F P F P F	6
4	6 punktów	1
5	F F P F P	5
6	czerwoną i żółtą	1
7	P F F F	4
Razem maks.:		19

Tabela wyników konkurencji sprawnościowych

l.p.	Imię i nazwisko uczestnika	1 konkurencja					2 konkurencja			3 konkurencja				4 konkurencja		5 konkurencja						
		Postawa przed	Przewrót	Postawa po	Punkty karne	Liczba pkt. (0-3)	Liczba okrążeń		Liczba pkt. (1-10)	Uzyskana odległość				Uzyskany czas	Liczba pkt. (1-10)	Cwał	Balast krzesany	Chołubiec	Cwał obrot./krzes.	Wrażenie artyst.	Wypełnienie	Liczba pkt. (0-8)
										I	II	I	II									
		0-1	0-1	0-1																		
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						

Pieczęć szkoły:

Podpis osoby oceniającej (imieniem i nazwiskiem):

Wychowanie fizyczne 2021/2022 stopień rejonowy

Wojewódzki Konkurs Wychowania Fizycznego dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego



Tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa



Pierre de Coubertin

Informacja dla uczestnika

Gratulujemy Ci osiągnięcia wysokiego wyniku i "wspięcia się" na wyższy stopień Konkursu!
Pamiętaj, że Twój udział w konkursie jest dobrowolny.
Test konkursowy zawiera łącznie **17 zadań** i składa się z **2 części**: teoretycznej i sprawnościowej.

I część teoretyczna

- **12** zadań zamkniętych do wykonania przy stanowisku komputerowym z zachowaniem zasad kontrolowanej samodzielności.
- Podczas trwania konkursu nie możesz korzystać ani z pomocy naukowych, ani podpowiedzi otoczenia – kolegów i siebie narażasz na dyskwalifikację.
- Na udzielenie odpowiedzi masz **30 minut**.
- Za wykonanie części teoretycznej możesz uzyskać maksymalnie **19 punktów**.

II część - sprawnościowa

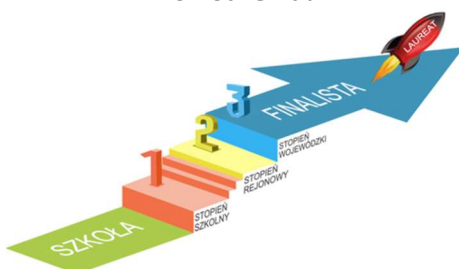
- **5** konkurencji sportowych, których opis znajduje się w zadaniach otwartych od 13 do 17.
- Za wykonanie możesz uzyskać maksymalnie **41 punktów**.

Za cały test możesz otrzymać **60 punktów**.

Do stopnia wojewódzkiego zakwalifikują się uczestnicy, którzy zdobędą co najmniej **51 punktów**.

Nawet jeśli nie uda Ci się uzyskać wystarczająco dobrego wyniku, to sam fakt, że jesteś w gronie **310** najlepszych z wychowania fizycznego uczniów z całego województwa jest dużym sukcesem. Nie zapomnij podziękować wspierającym Ciebie osobom (nauczycielom i rodzicom) za pomoc w przygotowaniu do konkursu.

Powodzenia!



Zadanie 1.

Część teoretyczna - zadanie za 8 punktów.



Oceń prawdziwość stwierdzeń.

Rozbieg do rzutu oszczepem zakończony jest łukiem o promieniu 8 m.

Pomiar odległości rzutu dyskiem dokonuje się z dokładnością do 0,1 m.

Ciężar dysku dla mężczyzn jest o 1 kg większy niż dla kobiet.

Konkurdy rzutu młotem odbywają się w 3 kategoriach wagowych.

Rzut oszczepem jest olimpijską konkurencją 10-boju lekkoatletycznego.

Ciężar dysku dla kobiet wynosi 1,0 kg.

Średnica koła do rzutu dyskiem i młotem jest taka sama.

Młociarz podczas rzutu może wykonać dowolną liczbę obrotów w kole.

Wybierz, przeciągnij i upuść odpowiednie słowo we właściwym miejscu tabeli.

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

prawda fałsz

Zadanie 2.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Rzut oszczepem jest to wywodząca się ze starożytności dyscyplina sportowa wchodząca w skład lekkoatletyki. Konkurencja rozgrywana jest również w ramach rywalizacji w siedmioboju i dziesięcioboju.



Wybierz właściwe dokończenie zdania.

Oszczep damski i męski

- różnią się tylko długością.
- różnią się wagą i długością.
- różnią się tylko wagą.
- są identyczne.

Zadanie 3.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Koszykówkę wymyślił dr James Naismith w grudniu 1891 roku.

Jest to jeden z najbardziej popularnych sportów na świecie.

Na początku kosz nie miał „dziury”. Po trafieniu sędzia musiał wspinać się po drabinie po piłkę.

Kolor piłki zmieniono na pomarańczowy w latach 50-tych XX w. tak, aby była lepiej widoczna dla graczy i widzów.



Wybierz, przeciągnij i upuść prawidłową grupę odpowiedzi spośród podanych.

A - zbijać **B** - kozłować **C** - toczyć **D** - rzucać **E** - podawać

Podczas meczu piłki koszykowej piłkę wolno

B + C + A

A + B + D

A + C + E

B + C + D + E

Zadanie 4.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Odpowiedz na pytanie:

Jak długo trwa przerwa między drugą i trzecią kwartą w meczu koszykówki?

Masz do wyboru 4 wartości w minutach: **2**, **10**, **15** lub **5**.

Wpisz prawidłową wartość (samą liczbę) w polu:

Zadanie 5.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



Odpowiedz na pytanie wybierając i zaznaczając prawidłową odpowiedź.

Błąd 8 sekund w czasie meczu koszykówki polega na:

- nie wyprowadzeniu piłki z własnej połowy.
- braku próby rzutu do kosza z gry.
- nie wprowadzeniu piłki do gry po gwizdku sędziego.
- przebywaniu zawodnika w polu ograniczonym.

Zadanie 6.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” to organizacja sportowa, której głównym zadaniem było krzewienie sprawności i tężyzny fizycznej, przede wszystkim przez ćwiczenia lekkoatletyczne i gry zespołowe. W rzeczywistości jego działalność była znacznie szersza. Prowadzono szeroką pracę wychowawczą, oświatową, towarzyską i propagandową. Silnie integrował *druhów bardzo atrakcyjny, barwny strój organizacyjny.*



Z czasem sokoli zaczęli prowadzić szkolenie na wzór wojskowy i stali się organizacją paramilitarną, potajemnie przygotowującą swych członków do służby w armii. W rezultacie młody chłopiec najpierw należał do skautingu, potem przechodził do „Sokoła”, a stamtąd do wojska, ale jako już ukształtowany patriota polski, niepodatny na niemieckie działania propagandowe, gotowy w razie sprzyjających okoliczności do walki zbrojnej o niepodległość, np. w Powstaniu Wielkopolskim 1918/19.

Wybierz właściwe dokończenie zdania.

Towarzystwo Gimnastyczne Sokół w Poznaniu powstało

- przed I wojną światową.
- w okresie międzywojennym.
- po II wojnie światowej.
- podczas II wojny światowej.

Zadanie 7.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Skręcenie stawu to jeden z częstszych urazów powstających podczas zajęć ruchowych.



Skręcenie to skutek urazu, który wywołuje w stawie ruch wykraczający poza normalny, fizjologiczny zakres. Jest to przyczyną naciągnięcia, naderwania lub zerwania więzadeł lub torebki stawowej.

Odpowiedz na pytanie wybierając i zaznaczając prawidłową grupę czynności.

W ramach pierwszej pomocy należy:

- A** - zastosować zimny okład.
- B** - miejsce bólu umyć czystą wodą i zabezpieczyć jałowym opatrunkiem.
- C** - unieruchomić kończynę.
- D** - nastawić samodzielnie zwichnięty staw.
- E** - poszkodowaną osobę zawieźć do punktu pomocy medycznej.

- A + C + D + E**
- B + C + E**
- A + E**
- A + B**

Zadanie 8.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



Wybierz, przeciągnij i upuść literę, która wskazuje prawidłową odpowiedź.

A - płci zawodnika **B** - warunków atmosferycznych **C** - mody **D** - kolorystyki

Strój sportowy powinien być dobrany w zależności od .

Zadanie 9.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



Odpowiedz na pytanie wybierając i zaznaczając prawidłową odpowiedź.

Zadaniem białizny termoaktywnej jest:

- wchłanianie potu podczas wysiłku fizycznego.
- zapewnienie cyrkulacji powietrza podczas wysiłku fizycznego.
- ochrona przed deszczem i śniegiem.
- ochrona przed silnym wiatrem i mrozem.

Zadanie 10.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



Wybierz właściwe dokończenie zdania.

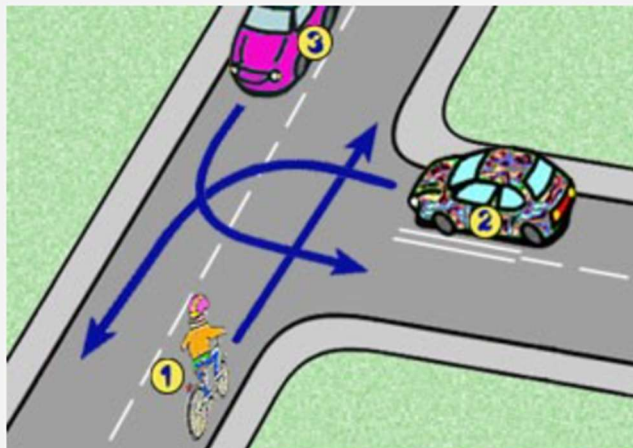
Na drodze rowerowej pierwszeństwo posiada

▾

- rowerzysta.
- pieszy prowadzący hulajnogę.
- jadący na rolkach.
- osoba niepełnosprawna.

Zadanie 11.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

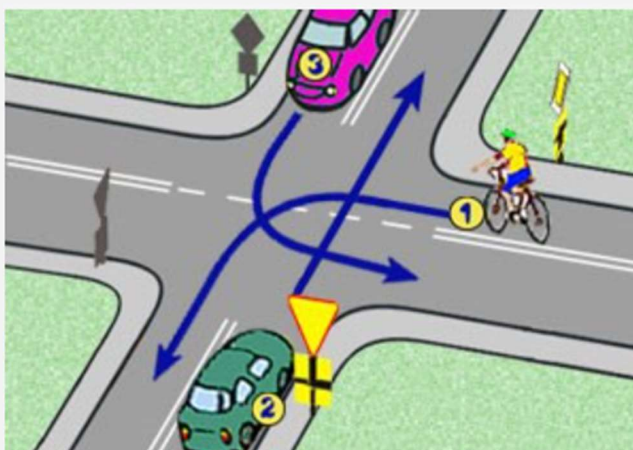


W sytuacji przedstawionej na rysunku rowerzysta:

- pojedzie ostatni.
- pojedzie pierwszy.
- ustąpi pierwszeństwa pojazdowi nr 2.
- ustąpi pierwszeństwa pojazdowi 3.

Zadanie 12.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



W sytuacji przedstawionej na rysunku pojazdy opuszczą skrzyżowanie w następującej kolejności

Wybierz, przeciągnij i upuść prawidłowy ciąg spośród podanych.

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 --> 2 --> 3 | 1 --> 3 --> 2 | 3 --> 2 --> 1 | 3 --> 1 --> 2 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|

Zadanie 13.

1. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Sprint ze startu wysokiego na odległość 20 m

Potrzebne akcesoria:

- kreda,
- stoper,
- długa miara.

Przygotowanie:

Należy wyznaczyć **linię startu** oraz w odległości **20 m** na odcinku prostym **linię mety**.

Opis konkurencji:

Zadaniem uczestnika jest pokonanie wyznaczonego dystansu biegiem w jak najkrótszym czasie.

Start odbywa się na sygnał sędziego (gwizdek).

Pomiar czasu dokonywany jest z dokładnością do 0,01 s.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania sprintu dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

Stosuje się oddzielną punktację dla **dziewcząt i chłopców**.

Przed konkurencją należy wykonać stosowną **rozgrzewkę**.

Falstart pozbawia uczestnika jednego biegu.

Zasady punktacji:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczę punktów) komisja konkursowa zapisuje na specjalnym arkuszu - tabeli wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Powodzenia!

Zadanie 14.

2. Konkurencja sprawnościowa za 3 punkty.

Przewrót w tył na materacu.

Przygotowanie:

Należy ułożyć materac dłuższym bokiem w kierunku przewrotu.

Opis konkurencji:

Zadaniem uczestnika jest prawidłowe wykonanie przewrotu w tył.

Przewrót musi zawierać następujące fazy:

1. Pozycja zasadnicza tyłem do materaca.
2. Przysiad podparty przed przewrotem.
3. Płynne przetoczenie przez plecy z dłońmi ułożonymi przy głowie w kierunku przewrotu, i łokciami ustawionymi na szerokość barków.
4. Przysiad podparty po przewrocie.
5. Pozycja zasadnicza.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania przewrotu dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

- Przed konkurencją należy wykonać rozgrzewkę obręczy barkowej i szyi.
- Przewrót na głowie oraz upadek w bok **dyskwalifikuje** przewrót uczestnika.

Zasady punktacji:

1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej przed wykonaniem przewrotu.

1 punkt za wykonanie prawidłowego (zgodnego z opisem) przewrotu.

1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej po przewrocie.

Maksymalnie **3 punkty**.

Minimalnie **0 punktów**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczę punktów) komisja konkursowa zapisuje na specjalnym arkuszu - tabeli wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Powodzenia!

Zadanie 15.

3. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Skok w dal z miejsca sposobem naturalnym.

Potrzebne akcesoria:

- 3 materace,
- kreda
- miara centymetrowa.

Przygotowanie:

Należy wyznaczyć **linię odbicia** do skoku. Ułożyć **3 materace** dłuższym bokiem jeden za drugim w kierunku skoku w odległości **1 m** od linii odbicia.

Opis konkurencji:

Zadaniem uczestnika jest wykonanie skoku w przód z odbicia obunóż lądując na nogi.

W miejscu lądowania należy zaznaczyć ślad kredą.

Pomiar długości skoku należy wykonać **od najbliższego śladu** zostawionego na materacu przez skoczka **do linii odbicia** z dokładnością do **1 cm**.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania skoku dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

Oddzielna punktacja dla **dziewcząt i chłopców**.

Przed konkurencją należy wykonać stosowną **rozgrzewkę**.

Zasady punktacji:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczę punktów) komisja konkursowa zapisuje na specjalnym arkuszu - tabeli wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Powodzenia!

Zadanie 16.

4. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Kozłowanie piłki do mini-kosza slalomem.

Potrzebne akcesoria:

- piłka do mini-kosza,
- 7 stojaków ≥ 1 m,
- miara centymetrowa
- stoper.

Przygotowanie:

7 stojaków, nie niższych niż 1 m, należy ustawić **w linii prostej** w odległościach co **1,5 m**. Pierwszy stojak wyznacza **linię startu/mety**.

Opis konkurencji:

Zadaniem uczestnika jest wykonanie slalomu z kozłowaniem piłką w jak najkrótszym czasie.

Uczestnik rozpoczyna z pozycji stojącej za linią startu trzymając piłkę oburącz.

Start odbywa się na sygnał sędziego (gwizdek).

Na sygnał sędziego rozpoczyna kozłowanie piłki między stojakami tam i z powrotem.

Wynikiem konkurencji jest czas pokonania slalomu.

Slalom uznaje się za ukończony jeśli uczestnik przekroczy dowolną stopą linię mety.

Pomiar czasu dokonywany jest z dokładnością do 0,01 s.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania slalomu dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

Przed konkurencją należy wykonać stosowną **rozgrzewkę**.

Nieprawidłowe kozłowanie **dyskwalifikuje** slalom, np.:

- kozłowanie oburącz,
- bieganie z piłką (tzw. „kroki”),
- piłka „niesiona”,
- ominięcie/przewrócenie stojaka.

Po przewróceniu stojaka lub zgubieniu piłki uczestnik **może kontynuować** slalom z miejsca popełnienia błędu lecz **bez zatrzymywania** pomiaru czasu.

Zasady punktacji:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczę punktów) komisja konkursowa zapisuje na specjalnym arkuszu - tabeli wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Powodzenia!

5. Konkurencja sprawnościowa za 8 punktów.

Cha-cha - własny układ taneczny do podanego akompaniamentu.

Potrzebne akcesoria:

- [odtwarzacz plików mp3](#)
- [plik mp3 z akompaniamentem "Cha-cha-2"](#).

Przygotowanie:

Uczestnik występuje w stroju sportowym.

Opis konkurencji:

Komisja konkursowa odtwarza nagranie akompaniamentu (plik *Cha cha-2* dostępny jest do pobrania z platformy konkursowej).

Podczas wstępu uczestnik przyjmuje właściwą i poprawną postawę (film instruktażowy plik *Cha cha-1*).

Po wysłuchaniu wstępu uczestnik rozpoczyna taniec w układzie kroków i figur opracowanym wg własnej koncepcji podczas przygotowania do konkursu - *Materiały dydaktyczne*.

Podczas wykonywania układu muszą wystąpić następujące elementy tańca Cha cha:

chasse, lockstep, rondo, timestep (film instruktażowy plik *Cha cha-3*).

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania układu tanecznego tylko raz.

Uwaga!

Akompaniament i jego czas jest taki sam dla wszystkich uczestników.

Filmy instruktażowe były dostępne na platformie konkursowej w celu przygotowania się do konkursu.

Utwór wykorzystany do akompaniamentu jest zanany uczestnikowi - plik był udostępniony na platformie konkursowej.

Kryteria oceny i zasady punktacji:

4 punkty za prawidłowe wykorzystanie i wykonanie wszystkich 4 elementów tanecznych.

3 punkty za wyraz artystyczny (płynność ruchu, ruch taneczny, a nie gimnastyczny, taniec w całym ciele, oddany charakter tańca, prawidłowe pozycje i postawa).

1 punkt za wypełnienie czasu utworu.

Nie wykorzystanie całego czasu akompaniamentu skutkuje obniżeniem wyniku o **1 punkt**.

Maksymalnie **8 punktów**.

Minimalnie **0 punktów**.

Uwaga!

Uzyskany przez Ciebie wynik (liczę punktów) komisja konkursowa zapisuje na specjalnym arkuszu - tabeli wyników wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Powodzenia!

Tabela wyników konkurencji sprawnościowych

l.p.	Imię i nazwisko uczestnika	1 konkurencja				2 konkurencja			3 konkurencja				4 konkurencja		5 konkurencja							
		Uzyskany czas		Liczba pkt. (1-10)	Postawa przed	Przewrót	Postawa po	Liczba pkt. (0-3)	Uzyskana odległość		Liczba pkt. (1-10)	Uzyskany czas		Liczba pkt. (1-10)	Chasse	Lockstep	Rondo	TimeStep	Wrążenie artyst.	Wypełnienie	Liczba pkt. (0-8)	
		I	II						I	II		I	II									I
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						

Pieczęć szkoły:

Podpis osoby oceniającej (imieniem i nazwiskiem):

Wychowanie fizyczne 2021/2022 stopień rejonowy

Wojewódzki Konkurs Wychowania Fizycznego dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego



Tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa



Pierre de Coubertin

ZASADY / KRYTERIA OCENIANIA

Informacja dla uczestnika

Gratulujemy Ci osiągnięcia wysokiego wyniku i "wspięcia się" na wyższy stopień Konkursu!
Pamiętaj, że Twój udział w konkursie jest dobrowolny.
Test konkursowy zawiera łącznie **17 zadań** i składa się z **2 części**: teoretycznej i sprawnościowej.

I część teoretyczna

- **12** zadań zamkniętych do wykonania przy stanowisku komputerowym z zachowaniem zasad kontrolowanej samodzielności.
- Podczas trwania konkursu nie możesz korzystać ani z pomocy naukowych, ani podpowiedzi otoczenia – kolegów i siebie narażasz na dyskwalifikację.
- Na udzielenie odpowiedzi masz **30 minut**.
- Za wykonanie części teoretycznej możesz uzyskać maksymalnie **19 punktów**.

II część - sprawnościowa

- **5** konkurencji sportowych, których opis znajduje się w zadaniach otwartych od 13 do 17.
- Za wykonanie możesz uzyskać maksymalnie **41 punktów**.

Za cały test możesz otrzymać **60 punktów**.

Do stopnia wojewódzkiego zakwalifikują się uczestnicy, którzy zdobędą co najmniej **51 punktów**.

Nawet jeśli nie uda Ci się uzyskać wystarczająco dobrego wyniku, to sam fakt, że jesteś w gronie **310** najlepszych z wychowania fizycznego uczniów z całego województwa jest dużym sukcesem. Nie zapomnij podziękować wspierającym Ciebie osobom (nauczycielom i rodzicom) za pomoc w przygotowaniu do konkursu.

Powodzenia!

Zadanie 1.

Poprawna odpowiedź to:

Część teoretyczna - zadanie za 8 punktów.



Oceń prawdziwość stwierdzeń.

Rozbieg do rzutu oszczepem zakończony jest łukiem o promieniu 8 m. [prawda]

Pomiar odległości rzutu dyskiem dokonuje się z dokładnością do 0,1 m. [fałsz]

Ciężar dysku dla mężczyzn jest o 1 kg większy niż dla kobiet. [prawda]

Konkurdy rzutu młotem odbywają się w 3 kategoriach wagowych. [fałsz]

Rzut oszczepem jest olimpijską konkurencją 10-boju lekkoatletycznego. [prawda]

Ciężar dysku dla kobiet wynosi 1,0 kg. [prawda]

Średnica koła do rzutu dyskiem i młotem jest taka sama. [fałsz]

Młociarz podczas rzutu może wykonać dowolną liczbę obrotów w kole. [fałsz]

Zadanie 2.

Poprawna odpowiedź to:

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Rzut oszczepem jest to wywodząca się ze starożytności dyscyplina sportowa wchodząca w skład lekkoatletyki. Konkurencja rozgrywana jest również w ramach rywalizacji w siedmioboju i dziesięcioboju.



Wybierz właściwe dokończenie zdania.

Oszczep damski i męski [różnią się wagą i długością.]

Zadanie 3.

Poprawna odpowiedź to:

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Koszykówkę wymyślił dr James Naismith w grudniu 1891 roku.

Jest to jeden z najbardziej popularnych sportów na świecie.

Na początku kosz nie miał „dziury”. Po trafieniu sędzia musiał wspinać się po drabinie po piłkę.

Kolor piłki zmieniono na pomarańczowy w latach 50-tych XX w. tak, aby była lepiej widoczna dla graczy i widzów.



Wybierz, przeciągnij i upuść prawidłową grupę odpowiedzi spośród podanych.

A - zbijać **B** - kozłować **C** - toczyć **D** - rzucać **E** - podawać

Podczas meczu piłki koszykowej piłkę wolno [B + C + D + E]

Zadanie 4.

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Odpowiedz na pytanie:

Jak długo trwa przerwa między drugą i trzecią kwartą w meczu koszykówki?

Masz do wyboru 4 wartości w minutach: **2**, **10**, **15** lub **5**.

Wpisz prawidłową wartość (samą liczbę) w polu:

Zadanie 5.

Poprawna odpowiedź to: nie wyprowadzeniu piłki z własnej połowy.

Zadanie 6.

Poprawna odpowiedź to:

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” to organizacja sportowa, której głównym zadaniem było krzewienie sprawności i tężyzny fizycznej, przede wszystkim przez ćwiczenia lekkoatletyczne i gry zespołowe. W rzeczywistości jego działalność była znacznie szersza. Prowadzono szeroką pracę wychowawczą, oświatową, towarzyską i propagandową. Silnie integrował *druhów bardzo atrakcyjny, barwny strój organizacyjny*.



Z czasem sokoli zaczęli prowadzić szkolenie na wzór wojskowy i stali się organizacją paramilitarną, potajemnie przygotowującą swych członków do służby w armii. W rezultacie młody chłopiec najpierw należał do skautingu, potem przechodził do „Sokoła”, a stamtąd do wojska, ale jako już ukształtowany patriota polski, niepodatny na niemieckie działania propagandowe, gotowy w razie sprzyjających okoliczności do walki zbrojnej o niepodległość, np. w Powstaniu Wielkopolskim 1918/19.

Wybierz właściwe dokończenie zdania.

Towarzystwo Gimnastyczne Sokół w Poznaniu powstało [przed I wojną światową.]

Zadanie 7.

Poprawna odpowiedź to: **A + E**

Zadanie 8.

Poprawna odpowiedź to:

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



Wybierz, przeciągnij i upuść literę, która wskazuje prawidłową odpowiedź.

A - płci zawodnika **B** - warunków atmosferycznych **C** - mody **D** - kolorystyki

Strój sportowy powinien być dobrany w zależności od [B].

Zadanie 9.

Poprawna odpowiedź to: zapewnienie cyrkulacji powietrza podczas wysiłku fizycznego.

Zadanie 10.

Poprawna odpowiedź to:

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



Wybierz właściwe dokończenie zdania.

Na drodze rowerowej pierwszeństwo posiada [rowerzysta.]

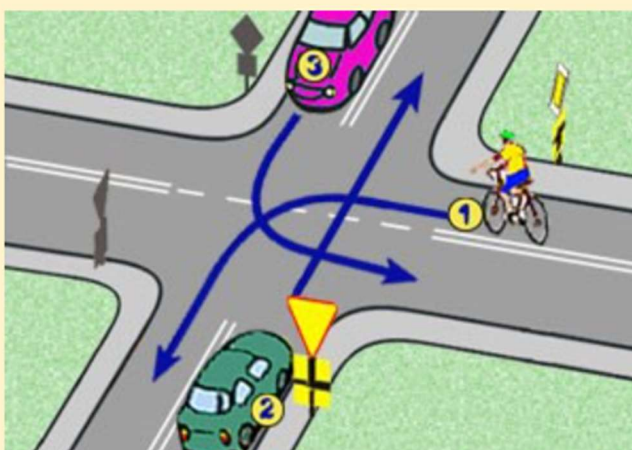
Zadanie 11.

Poprawna odpowiedź to: ustąpi pierwszeństwa pojazdowi nr 2.

Zadanie 12.

Poprawna odpowiedź to:

Część teoretyczna - zadanie za 1 punkt.



W sytuacji przedstawionej na rysunku pojazdy opuszczą skrzyżowanie w następującej kolejności [3 --> 1 --> 2]

Zadanie 13.

1. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Sprint ze startu wysokiego na odległość 20 m

Uwaga!

Oddzielna punktacja dla **dziewcząt i chłopców**.

Przed konkurencją należy wykonać stosowną **rozgrzewkę**.

Falstart pozbawia uczestnika jednego biegu.

Zasady punktacji:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**

Zadaniem uczestnika jest pokonanie wyznaczonego dystansu biegiem w jak najkrótszym czasie.

Start odbywa się na sygnał sędziego (gwizdek).

Pomiar czasu dokonywany jest z dokładnością do 0,01 s.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania sprintu dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

Oddzielna punktacja dla **dziewcząt i chłopców**.

Przed konkurencją należy wykonać stosowną **rozgrzewkę**.

Falstart pozbawia uczestnika jednego biegu.

Zasady punktacji:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uzyskany wynik uczestnika (liczbę punktów) komisja konkursowa zapisuje na arkuszu - **tabeli wyników** wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Specjalnie przygotowany **arkusz do druku w formacie pdf** został udostępniony w folderze "materiały konkursowe" na platformie.

Po wprowadzeniu na platformę **wszystkich** punktów **wszystkim** uczestnikom wypełniony i podpisany arkusz wyników należy przekazać dyrektorowi w celu dołączenia do pozostałej dokumentacji konkursu. W wypadku uczestników **zakwalifikowanych** do stopnia wojewódzkiego należy postąpić zgodnie z § 38 ust. 9 regulaminu konkursu.

Zadanie 14.

2. Konkurencja sprawnościowa za 3 punkty.

Przewrót w tył na materacu.

Zadaniem uczestnika jest prawidłowe wykonanie przewrotu w tył. Przewrót musi zawierać następujące fazy:

1. Pozycja zasadnicza tyłem do materaca.
2. Przysiad podparty przed przewrotem.
3. Płynne przetoczenie przez plecy z dłońmi ułożonymi przy głowie w kierunku przewrotu, i łokciami ustawionymi na szerokość barków.
4. Przysiad podparty po przewrocie
5. Pozycja zasadnicza.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania przewrotu **dwukrotnie**. Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego **lepszy wynik**.

Uwaga!

- Przed konkurencją należy wykonać rozgrzewkę obręczy barkowej i szyi
- Przewrót **na głowie** oraz **upadek** w bok **dyskwalifikuje** przewrót uczestnika.

Zasady punktacji:

1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej przed wykonaniem przewrotu.

1 punkt za wykonanie prawidłowego (zgodnego z opisem) przewrotu.

1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej po przewrocie.

Maksymalnie **3 punkty**.

Minimalnie **0 punktów**.

Uzyskany wynik uczestnika (liczbę punktów) komisja konkursowa zapisuje na arkuszu - **tabeli wyników** wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Specjalnie przygotowany **arkusz do druku w formacie pdf** został udostępniony w folderze "materiały konkursowe" na platformie.

Po wprowadzeniu na platformę **wszystkich** punktów **wszystkim** uczestnikom wypełniony i podpisany arkusz wyników należy przekazać dyrektorowi w celu dołączenia do pozostałej dokumentacji konkursu. W wypadku uczestników zakwalifikowanych do stopnia wojewódzkiego należy postąpić zgodnie z § 38 ust. 9 regulaminu konkursu.

3. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Skok w dal z miejsca sposobem naturalnym.

Zadaniem uczestnika jest wykonanie skoku w przód z odbicia obunóż lądując na nogi.

W miejscu lądowania należy zaznaczyć ślad kredą.

Pomiar długości skoku należy wykonać **od najbliższego śladu** zostawionego na materacu przez skoczka **do linii odbicia** z dokładnością do **1 cm**.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania 2 skoków.

Komisja konkursowa zalicza lepszy wynik.

Uwaga!

Oddzielna punktacja dla **dziewcząt i chłopców**.

Przed konkurencją należy wykonać stosowną **rozgrzewkę**.

Zasady punktacji:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uzyskany wynik uczestnika (liczbę punktów) komisja konkursowa zapisuje na arkuszu - **tabeli wyników** wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Specjalnie przygotowany **arkusz do druku w formacie pdf** został udostępniony w folderze "materiały konkursowe" na platformie.

Po wprowadzeniu na platformę **wszystkich** punktów **wszystkim** uczestnikom wypełniony i podpisany arkusz wyników należy przekazać dyrektorowi w celu dołączenia do pozostałej dokumentacji konkursu. W wypadku uczestników **zakwalifikowanych** do stopnia wojewódzkiego należy postąpić zgodnie z § 38 ust. 9 regulaminu konkursu.

4. Konkurencja sprawnościowa za 10 punktów z podziałem na dziewczęta i chłopców.

Kozłowanie piłki do mini-kosza slalomem.

Zadaniem uczestnika jest wykonanie slalomu z kozłowaniem piłką w jak najkrótszym czasie.

Uczestnik rozpoczyna z pozycji stojącej za linią startu trzymając piłkę oburącz.

Start odbywa się na sygnał sędziego (gwizdek).

Na sygnał sędziego rozpoczyna kozłowanie piłki między stojakami tam i z powrotem.

Wynikiem konkurencji jest czas pokonania slalomu.

Slalom uznaje się za ukończony jeśli uczestnik przekroczy dowolną stopą linię mety.

Pomiar czasu dokonywany jest z dokładnością do 0,01 s.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania slalomu dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza uzyskany przez niego lepszy wynik.

Uwaga!

Przed konkurencją należy wykonać stosowną **rozgrzewkę**.

Nieprawidłowe kozłowanie **dyskwalifikuje** slalom, np.:

- kozłowanie oburącz,
- bieganie z piłką (tzw. „kroki”),
- piłka „niesiona”,
- ominięcie/przewrócenie stojaka.

Po przewróceniu stojaka lub zgubieniu piłki uczestnik **może kontynuować** slalom z miejsca popełnienia błędu lecz **bez zatrzymywania** pomiaru czasu.

Zasady punktacji:

10 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **najlepszy wynik**.

9 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **drugi wynik**.

8 punktów otrzymuje uczestnik, który uzyskał **trzeci wynik** itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest **1 pkt** dla każdego uczestnika, który ukończył konkurencję.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **1 punkt**.

Uzyskany wynik uczestnika (liczbę punktów) komisja konkursowa zapisuje na arkuszu - **tabeli wyników** wszystkich 5 konkurencji sprawnościowych.

Specjalnie przygotowany **arkusz do druku w formacie pdf** został udostępniony w folderze "materiały konkursowe" na platformie.

Po wprowadzeniu na platformę **wszystkich** punktów **wszystkim** uczestnikom wypełniony i podpisany arkusz wyników należy przekazać dyrektorowi w celu dołączenia do pozostałej dokumentacji konkursu. W wypadku uczestników **zakwalifikowanych** do stopnia wojewódzkiego należy postąpić zgodnie z § 38 ust. 9 regulaminu konkursu.

5. Konkurencja sprawnościowa za 8 punktów.

Cha-cha - własny układ taneczny do podanego akompaniamentu.

Podczas wstępu uczestnik przyjmuje właściwą i poprawną postawę (film instruktażowy plik *Cha cha-1*).
Podczas wykonywania układu muszą wystąpić następujące elementy Cha cha:
chasse, lockstep, rondo, timestep (film instruktażowy plik *Cha cha-3*).

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania układu tylko raz.

Uwaga!

Akompaniament i jego czas jest taki sam dla wszystkich uczestników.

Filmy instruktażowe były dostępne na platformie konkursowej w celu przygotowania się do konkursu.

Utwór wykorzystany do akompaniamentu jest zanany uczestnikowi - plik był udostępniony na platformie konkursowej.

Kryteria oceny i zasady punktacji:

4 punkty za prawidłowe wykorzystanie i wykonanie wszystkich 4 elementów tanecznych.

3 punkty za wyraz artystyczny (płynność ruchu, ruch taneczny, a nie gimnastyczny, taniec w całym ciele, oddany charakter tańca, prawidłowe pozycje i postawa).

1 punkt za wypełnienie czasu utworu.

Nie wykorzystanie całego czasu akompaniamentu skutkuje obniżeniem wyniku o **1 punkt**.

Maksymalnie **8 punktów**.

Minimalnie **0 punktów**.





Tabela wyników konkurencji sprawnościowych

l.p.	Imię i nazwisko uczestnika	1 konkurencja				2 konkurencja			3 konkurencja				4 konkurencja		5 konkurencja							
		Uzyskany czas		Liczba pkt. (1-10)	Postawa przed	Przewrót	Postawa po	Liczba pkt. (0-3)	Uzyskana odległość		Liczba pkt. (1-10)	Uzyskany czas		Liczba pkt. (1-10)	Chasse	Lockstep	Rondo	Timestep	Wrążenie artyst.	Wypełnienie	Liczba pkt. (0-8)	
		I	II						I	II		I	II									I
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						

Pieczęć szkoły:

Podpis osoby oceniającej (imieniem i nazwiskiem):

Tabela wyników konkurencji sprawnościowych

l.p.	Imię i nazwisko uczestnika	1 konkurencja				2 konkurencja				3 konkurencja				4 konkurencja		5 konkurencja								
		Uzyskany czas				Liczba pkt. (1-10)	Postawa przed	Przewrót	Postawa po	Liczba pkt. (0-3)	Uzyskana odległość				Liczba pkt. (1-10)	Uzyskany czas	Liczba pkt. (1-10)	Chasse	Lockstep	Rondo	Timestep	Wrażenie artyst.	Wypełnienie	Liczba pkt. (0-8)
																								
		I	II	I	II	0-1	0-1	0-1	I	II	I	II	I	II	0-1	0-1	0-1	0-1	0-3	0-1				
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								

Pieczęć szkoły:

Podpis osoby oceniającej (imieniem i nazwiskiem):

Login uczestnika



Data urodzenia uczestnika

Dzień		Miesiąc			Rok		

Wojewódzki Konkurs Wychowania Fizycznego dla uczniów szkół podstawowych województwa wielkopolskiego STOPIEŃ WOJEWÓDZKI rok szkolny 2021/2022

Tylko moc ciała i ducha wyznaczyć może granice zwycięstwa



Pierre de Coubertin

Informacja dla uczestnika

Gratulujemy zakwalifikowania się do stopnia wojewódzkiego!

Pamiętaj, że Twój udział w konkursie jest dobrowolny.

Test składa się z 2 części: teoretycznej i sprawnościowej, na 8 stronach. Braki lub usterki zgłoś Komisji Konkursowej przed rozpoczęciem konkursu.

część - teoretyczna

- Test w części teoretycznej zawiera 12 zadań na 5 stronach.
- Czytaj uważnie wszystkie teksty i polecenia.
- Staraj się nie popełniać błędów przy zaznaczaniu odpowiedzi, ale jeśli się pomylisz, błędne zaznaczenie otocz kółkiem i zaznacz inną odpowiedź:

	(X)		x
--	-------	--	---

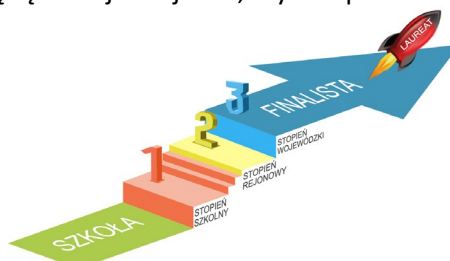
- Podczas trwania konkursu nie możesz korzystać ani z pomocy naukowych, ani podpowiedzi otoczenia – kolegów i siebie narażasz na dyskwalifikację.
- Na udzielenie odpowiedzi masz **30 minut**.
- Za wykonanie części teoretycznej możesz uzyskać maksymalnie **20 punktów**.

część - sprawnościowa

- **5** konkurencji sprawnościowych, których opis znajduje się w zadaniach od 13 do 17.
- Za ich wykonanie możesz uzyskać maksymalnie **50 punktów**.

Za cały test możesz otrzymać **70 punktów**.

Laureatami konkursu zostaną uczestnicy, którzy zdobędą co najmniej 90%, czyli **63** punkty, a tytuł finalisty uzyskają ci, którzy zdobędą co najmniej 30%, czyli **21** punktów.



POWODZENIA!

Część I - teoretyczna

Zadanie 1.

Liczba uzyskanych punktów: ___ / 4

Oceń prawdziwość zdań. Zaznacz P jeśli zdanie jest prawdziwe lub F jeśli jest fałszywe.

	PRAWDA	FAŁSZ
Lodowisko do gry w hokeja podzielone jest na trzy tercje.	P	F
Na lodowisku podczas meczu hokejowego w jednej drużynie może znajdować się maksymalnie 8 zawodników.	P	F
Rzut karny w hokeju na lodzie jest podyktowany przez sędziego za faul na zawodniku, przed którym w momencie ataku znajduje się już tylko bramkarz przeciwnika.	P	F
Największym sukcesem w turniejach wielkoszlemowych Wojciecha Fibaka jest ćwierćfinał Wimbledonu w 1980 r.	P	F

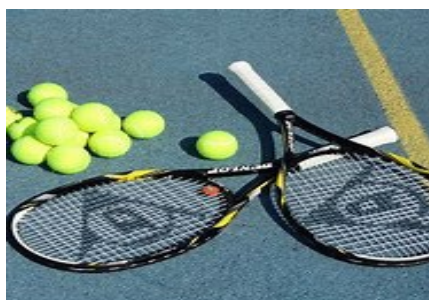
Zadanie 2.

Liczba uzyskanych punktów: ___ / 1

Odpowiedz na pytanie – wybierz i zaznacz poprawną odpowiedź.

W którym roku Iga Świątek została zwyciężczynią turnieju wielkoszlemowego na kortach Rollanda Garrosa?

- A 2017 r.
- B 2019 r.
- C 2020 r.
- D 2021 r.



Zadanie 3.

Liczba uzyskanych punktów: ___ / 1

Dokończ wypowiedź – wybierz i zaznacz prawidłowe zakończenie zdania.

Agnieszka Radwańska w czasie zawodowej kariery tenisowej

- A wygrała US OPEN.
- B wygrała Wimbledon.
- C wygrała French Open.
- D nie wygrała żadnego turnieju wielkoszlemowego.



Zadanie 4.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Odpowiedz na pytanie – wybierz i zaznacz poprawną odpowiedź.

W którym roku Łukasz Kubot występując w grze deblowej wygrał Australia Open?

- A 2013 r.
- B 2014 r.
- C 2015 r.
- D 2016 r.



Zadanie 5.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Dokończ wypowiedź – wybierz i zaznacz prawidłowe zakończenie zdania.

Podczas długiej jazdy na rowerze kształtujesz

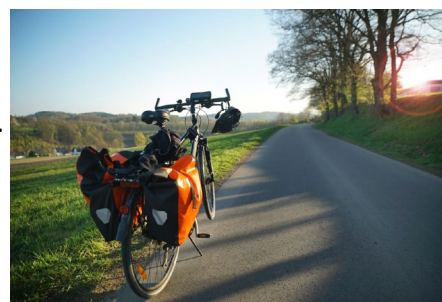
- A wytrzymałość.
- B gibkość.
- C skoczność.
- D siłę.

A+C

A+D

B+D

C+D



Zadanie 6.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Wybierz i zaznacz prawidłową odpowiedź.

Według rekomendacji WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) dzieci i młodzież do 17 roku życia w celu poprawy zdrowia powinna poświęcać na codzienną aktywność fizyczną:



A 40 minut.

B 50 minut.

C 60 minut.

D 30 minut.

Zadanie 7.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Wybierz i zaznacz prawidłową odpowiedź.

Jakie zdolności motoryczne kształtują Mała i Duża Zabawa Biegowa?

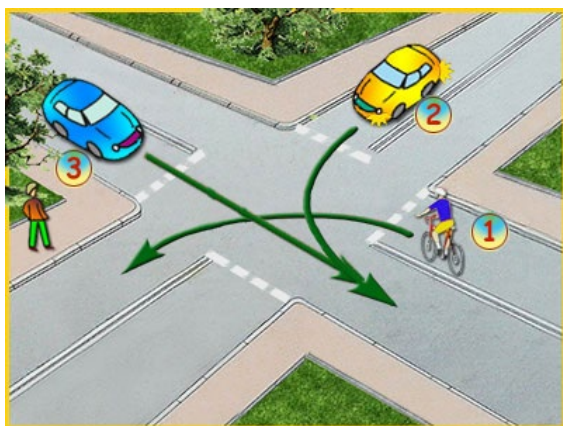
- A szybkościowo-siłowe.
- B skocznościowo-siłowe.
- C szybkościowo-wytrzymałościowe.
- D gibkościowo-wytrzymałościowe.



Zadanie 8.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Przeanalizuj sytuację drogową i dokończ zdanie – wybierz i zaznacz właściwą odpowiedź.



W tej sytuacji uczestnik ruchu drogowego zony numerem 1 (rowerzysta)

- A jedzie ostatni.
- B jedzie pierwszy.
- C ustępuje pierwszeństwa tylko pojazdowi 2.
- D ustępuje pierwszeństwa tylko pojazdowi 3.

Zadanie 9.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Dokończ wypowiedź – wybierz i zaznacz prawidłowe zakończenie zdania.

Liczba rowerów jednośladowych jadących w zorganizowanej kolumnie, nie może przekraczać

- A 5.
- B 10.
- C 12.
- D 15.



Zadanie 10.

Oceń prawdziwość wypowiedzi. Zaznacz P jeśli zdanie jest prawdziwe lub F jeśli jest fałszywe.

PRAWDA FAŁSZ

Tomasz Sikora w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich zdobył dwa medale.	P	F
Adam Małysz jest czterokrotnym medalistą olimpijskim w skokach narciarskich.	P	F
Panczenistka Katarzyna Bachleda-Curuś zdobyła srebrny medal na Igrzyskach Olimpijskich w Soczi.	P	F
Zbigniew Bródka jest złotym medalistą Igrzysk Olimpijskich w biegu na 500 m w łyżwiarstwie szybkim.	P	F
Dwudziestolecie istnienia Towarzystwa Gimnastycznego Sokół w Poznaniu obchodzono w roku 1900.	P	F
W Towarzystwie Gimnastycznym Sokół w Poznaniu istniało Koło Muzyczne.	P	F

Zadanie 11.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Odpowiedz na pytanie – wybierz i zaznacz poprawną odpowiedź.

Który z wymienionych sportowców zdobył najwięcej medali dla Polski podczas zimowych igrzysk olimpijskich w latach 2000-2020?

- A Justyna Kowalczyk. B Adam Małysz.
 C Kamil Stoch. D Katarzyna Bachleda-Curuś.

Zadanie 12.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 1

Dokończ wypowiedź – wybierz i zaznacz prawidłowe zakończenie zdania.

Złotym medalistą igrzysk olimpijskich w skokach narciarskich jest

- A Adam Małysz. B Piotr Żyła.
 C Kamil Stoch. D Dawid Kubacki.

Wypełnia Komisja Konkursowa

Część teoretyczna:

Liczba uzyskanych punktów:/20

.....
Podpis ocenającego (imieniem i nazwiskiem)

Część II – sprawnościowa

Zadanie 13.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 10

Konkurencja 1. **Bieg płaski ciągły przez 6 minut.**



Przygotowanie:

Należy ustawić 2 stojaki nie niższe niż 1 m w odległości 20 m od siebie w linii prostej i wyznaczyć linię startu.

Opis konkurencji:

Uczestnik wykonuje bieg dokonując nawrotów wokół stojaków.

Wynikiem jest liczba okrążeń, którą uczestnik zdąży wykonać w ciągu 6 minut.

1 okrążenie rozumiemy jako powrót do linii startu.

W przypadku pokonania $\frac{1}{2}$ okrążenia lub więcej wynik zaokrągla się w górę.

Uwaga!

Start odbywa się na sygnał sędziego. Punktacja dokonywana jest osobno dla chłopców i dziewcząt.

Zasady punktacji:

10 punktów – uzyskuje uczestnik z najlepszym wynikiem spośród wszystkich uczestników stopnia wojewódzkiego.

9 punktów – uzyskuje uczestnik z drugim wynikiem itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest za 1 punkt.

Zadanie 14.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 10

Konkurencja 2. Przeskok kuczny przez trzy części skrzyni.

Przygotowanie:

Należy ustawić skrzynię zbudowaną z 3 części tak, aby dłuższy bok leżał prostopadłe do rozbiegu oraz odskocznę umieszczoną przed skrzynią. Za skrzynią powinny zostać ułożone materace.

Długość rozbiegu oraz odległość odskoczni od skrzyni dobrana jest do indywidualnych predyspozycji uczestnika. Każdy uczestnik ma prawo do wykonania ćwiczenia dwukrotnie.

Komisja konkursowa zalicza lepszy wynik.

Opis konkurencji:

Prawidłowo wykonane ćwiczenie musi zawierać następujące fazy:

1. przyjęcie pozycji zasadniczej,
2. rozbieg,
3. odbicie obunóż od odskoczni,
4. ułożenie obu rąk na pierwszej części skrzyni,
5. przeskok kuczny,
6. lądowanie,
7. przejście do pozycji zasadniczej.

Uwaga!

Start odbywa się na sygnał sędziego. Przed ćwiczeniem należy przeprowadzić stosowną rozgrzewkę.

Ćwiczenie należy wykonywać z asekuracją członka komisji konkursowej (nauczyciela wychowania fizycznego).

Zasady punktacji:

- 1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej przed wykonaniem ćwiczenia.
- 2 punkty za dynamiczne odbicie obunóż (odbicie jedną nogą umniejsza wynik o 1 pkt).
- 1 punkt za zaznaczenie fazy lotu z ułożeniem rąk na skrzyni.
- 1 punkt za prawidłowy przeskok kuczny przez skrzynię (dotknięcie skrzyni nogami lub inną częścią ciała umniejsza wynik o 1 pkt).



4 punkty za ustane lądowanie (krocзки po lądowaniu umniejszają o 1 pkt., podskok korygujący obunóż umniejsza o 1 pkt., podparcie rękami po lądowaniu umniejsza o 2 pkt., upadek po lądowaniu umniejsza o 4 pkt.).

1 punkt za przyjęcie prawidłowej postawy zasadniczej po wykonaniu ćwiczenia.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **0 punktów**.

Upadek ze skrzyni dyskwalifikuje wynik za to zadanie.

Zadanie 15.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 10

Konkurencja 3. Przeskoki przez skakankę w czasie 40 s.

Opis konkurencji:

Przed sygnałem startu uczestnik przyjmuje postawę zasadniczą i trzyma w dłoniach przygotowaną skakankę. Po sygnale sędziego uczestnik wykonuje przeskok przez skakankę jako bieg w miejscu na przemian lewa i prawa noga, obroty skakanki do przodu.

Wynikiem jest liczba poprawnie wykonanych przeskoków, łącznie prawa i lewa noga, w czasie 40 s.

Uwaga!

W przypadku przerwania skakania na skutek błędu, uczestnik może kontynuować próbę bez przerywania pomiaru czasu. Każdy uczestnik wykonuje konkurencję indywidualnie.

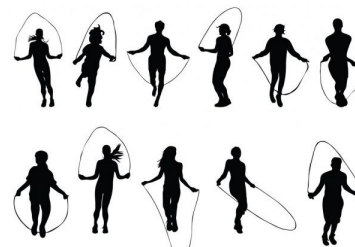
Punktacja dokonywana jest osobno dla chłopców i dziewcząt.

Zasady punktacji:

10 punktów – uzyskuje uczestnik z najlepszym wynikiem.

9 punktów – uzyskuje uczestnik z drugim wynikiem itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest za 1 punkt.



Zadanie 16.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 10

Konkurencja 4. Jazda na rolkach tyłem slalomem po czworoboku o wymiarach 10 m x 5 m



Przygotowanie:

Należy ustawić pachołki lub stojaki nie niższe niż 0,5 m zgodnie ze schematem i wyznaczyć linię startu/mety.

Odległość stojaków na krótszym boku co 2,5 m.

Odległość stojaków na dłuższym boku co 5 m.

Opis konkurencji:

Uczestnik staje tyłem do linii startu.

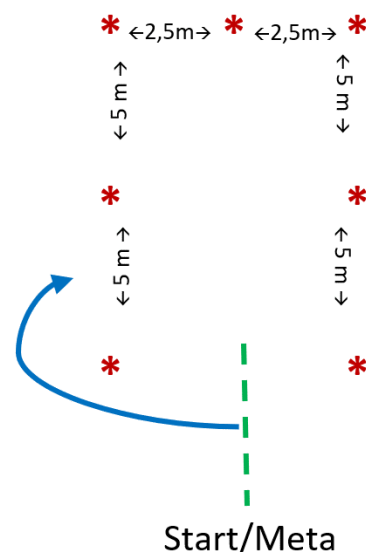
Na sygnał sędziego rozpoczyna jazdę na rolkach tyłem po czworoboku slalomem. Wynikiem konkurencji jest czas pokonania trasy od linii startu do linii mety.

Dokładność pomiaru czasu: 0,1 sekundy.

Uczestnik ma tylko jedno podejście.

Ze względów bezpieczeństwa zaleca się wykonywanie konkurencji w kasku i specjalnych ochraniaczach na kolana i łokcie.

Uwaga!



Upadek nie dyskwalifikuje uczestnika, może on kontynuować konkurencję bez przerywania pomiaru czasu przez sędziego.

Jeśli uczestnik w trakcie ćwiczenia przestawi lub przewróci stojak, to aby kontynuować musi ustawić go we właściwym miejscu. Sędzia nie zatrzymuje pomiaru czasu.

Zasady punktacji:

10 punktów – uzyskuje uczestnik z najlepszym wynikiem.

9 punktów – uzyskuje uczestnik z drugim wynikiem itd.

Za miejsce 10 i dalsze przyznawany jest za 1 punkt.

Zadanie 17.

Liczba uzyskanych punktów: ___/ 10

Konkurencja 5. Zumba – własny układ taneczny do podanego akompaniamentu.

Opis konkurencji:

Komisja konkursowa odtwarza nagranie akompaniamentu. Podczas krótkiego wstępu uczestnik przyjmuje właściwą i poprawną postawę. Następnie rozpoczyna taniec w układzie kroków i figur opracowanym wg własnej koncepcji podczas przygotowania do konkursu - *Materiały dydaktyczne*.

Podczas wykonywania układu muszą wystąpić przynajmniej 4 z podanych elementów: *step touch, grapevine v-step, knee up, mambo, chasse, salsa*.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania układu tanecznego tylko raz.

Uwaga!

Akompaniament i jego czas jest taki sam dla wszystkich uczestników (utwór jest znany uczestnikom z wykazu literatury pomocnej w przygotowaniu do konkursu).

Kryteria oceny i zasady punktacji:

8 punktów za prawidłowe wykorzystanie i rytmiczne wykonanie wszystkich 4 elementów tanecznych (każdy brak elementu umniejsza o 2 pkt., a za element wykonany z błędem umniejsza się wynik o 1 pkt.).

1 punkt za wyraz artystyczny (płynność ruchu, ruch taneczny, a nie gimnastyczny, taniec w całym ciele, oddany charakter danego elementu, prawidłowe pozycje i postawa).

1 punkt za wypełnienie czasu utworu.

Nie wykorzystanie całego czasu akompaniamentu skutkuje obniżeniem wyniku o **1 punkt**.

Maksymalnie **10 punktów**.

Minimalnie **0 punktów**.

Uzyskane osiągi i punkty za konkurencje sprawnościowe Komisja Konkursowa zapisuje na specjalnej tabeli wyników. Następnie sumę punktów wpisuje w poniższe pole.

Wypełnia Komisja Konkursowa

Część sprawnościowa:

Liczba uzyskanych punktów:/50

.....

Zasady oceniania

- Klucz prawidłowych odpowiedzi do zadań testu teoretycznego znajduje się poniżej.
- Osiągnięte wyniki za konkurencje sprawnościowe najpierw należy zapisać na specjalnej tabeli wyników, a po zakończeniu konkursu przepisać przyznane punkty do arkusza testu w ramki odpowiednich zadań.

- Sumę punktów uzyskaną przez danego uczestnika należy wpisać w ramkę na końcu jego arkusza testu.
- Podpisaną tabelę wyników należy dołączyć do protokołu z przebiegu konkursu Z-4.
- Wyniki stopnia wojewódzkiego w formie: login + punkty wszystkich uczestników stopnia wojewódzkiego należy przesłać do koordynatora – będą opublikowane na stronie kuratorium.





I część - teoretyczna

Nr zadania	Poprawna odpowiedź	Liczba punktów
1	P F P F	4 – po 1 punkcie za każde prawidłowe wskazanie.
2	C – 2020 r.	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
3	D - nie wygrała żadnego turnieju wielkoszlemowego	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
4	B – 2014 r.	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
5	A+D – wytrzymałość i siłę	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
6	C – 60 minut	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
7	C - szybkościowo-wytrzymałościowe	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
8	A – jedzie ostatni	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
9	D - 15	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
10	F P P F F P	6 – po 1 punkcie za każde prawidłowe wskazanie.
11	A – Justyna Kowalczyk	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi
12	C – Kamil Stoch	1 – za wskazanie prawidłowej odpowiedzi 0 – za brak lub udzielenie błędnej odpowiedzi

Razem za część I do uzyskania 20 pkt.

Uzyskane osiągi i punkty za konkurencje sprawnościowe Komisja Konkursowa zapisuje na specjalnej tabeli wyników. Następnie sumę punktów wpisuje w pole arkusza testu konkursowego.

Tabela wyników konkurencji sprawnościowych

l.p.	Imię i nazwisko uczestnika	Przeskok kuszcy przez skrzynię						Skakanka		Jazda na rolkach		Własny układ taneczny - zumba						Bieg płaski					
		Postawa przed	Odbicie	Faza lotu	Przeskok	Lądowanie	Postawa po	Liczba pkt. (0-10)	Liczba przeskoków		Liczba pkt. (1-10)		1 element /6	2 element /6	3 element /6	4 element /6	Wyraz art.	Wypełnienie	Liczba pkt. (0-10)	Uzyskany czas		Liczba pkt. (1-10)	
											I	II											
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							
9.																							
10.																							