

## **MIĘDZYSZKOLNA LIGA PRZEDMIOTOWA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

W roku szkolnym 2022/2023 Międzyszkolna Liga Przedmiotowa z Wychowania Fizycznego składać się będzie z dwóch części: teoretycznej i praktycznej.

### **Część teoretyczna:**

1. Forma nie ulega zmianie w stosunku do lat ubiegłych(test wiadomości)
  - Igrzyska Olimpijskie XXI wieku, historia IO, dyscypliny olimpijskie
  - Przepisy zespołowych gier sportowych
    - piłka ręczna
    - piłka nożna
    - piłka siatkowa
    - koszykówka
  - Konkurencje w lekkoatletyce
2. Temat dodatkowy w tym roku szkolnym to „Sport w Siedlcach”
3. Maksymalna liczba punktów do zdobycia 55.

### **Część praktyczna:**

1. Szybkościowo - zwinnościowo tor przeszkód w skład którego wchodzi takie elementy jak:
  - drabinka koordynacyjna
  - slalom
  - przenoszenie piłki lekarskiej
  - przejście i przeskok nad i pod płotkiem
  - obręcz koordynacyjna
  - rzut do kosza
2. Zadanie wykonywane na czas:
  - każdy uczestnik wykonuje próbę dwa razy
  - na wynik końcowy składa się suma dwóch czasów
  - za błędne pokonanie elementu toru- 1 sek. dodawana do czasu( za każdy element)
  - celny rzut do kosza - 3 sek. odejmowane od czasu
  - maksymalna liczba punktów do zdobycia 36 (I m -36 pkt; II m-35 pkt; III m - 34 pkt; .... XXXVI m - 1 pkt)

**Suma punktów z obydwu części decyduje o ostatecznej kolejności miejsc w konkursie.**



**SAMORZĄDOWE CENTRUM DORADZTWA  
I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W SIEDLCACH**

ul. Krystyny Osieńskiej 6

08-110 Siedlce

tel. 25/794-33-70, 25/794-33-69

[scdidn@scdidn.siedlce.pl](mailto:scdidn@scdidn.siedlce.pl)

<http://www.scdidn.siedlce.pl>

---

Część teoretyczna i praktyczna odbywa się w tym samym dniu. Uczniowie w części praktycznej uczestniczą w strojach sportowych (brak właściwego stroju do ćwiczeń skutkuje nieprzystąpieniem do części praktycznej). Część praktyczna odbędzie się na sali gimnastycznej

**Uwaga!**

**W Międzyszkolnej Ligi Przedmiotowej z Wychowania Fizycznego nie mogą brać udziału uczniowie posiadający przeciwwskazania zdrowotne do udziału w konkursie oraz mający częściowe lub całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego w szkole.**

Zapraszam do udziału

**Mariusz Berczyński**

doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego  
SCDiDN w Siedlcach