

MIĘDZYSZKOLNA LIGA PRZEDMIOTOWA WYCHOWANIE FIZYCZNE

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: „**WYBITNI SPORTOWCY I TRENERZY ZWIĄZANI Z SIEDLCAMI**”, jako przykład aktywnego stylu życia.
3. Maksymalna liczba punktów do zdobycia 55

Część praktyczna:

1. Szybkościowo - zwinnościowy tor przeszkód w skład którego wchodzi takie elementy jak:
 - drabinka koordynacyjna
 - slalom
 - przenoszenie piłki lekarskiej
 - przejście i przeskok nad i pod płotkiem
 - obręcz koordynacyjne
 - 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)
 - w przypadku przerwania jednej z prób bądź rezygnacji z niej uczestnik zostanie skwalifikowany na miejscu ostatnim i otrzymuje 1 pkt.
 - w przypadku nie przystąpienia bądź przerwania obydwu prób uczestnik otrzymuje 0 pkt.



- 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**

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.