

PRZYKŁADOWY ARKUSZ MATURALNY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Matura
z WF-u!

CZEŚĆ PRAKTYCZNA

1. Lekkoatletyka

a. Start niski z bloków startowych

Wykonaj poprawnie start niski z bloków do wybiegnięcia na odcinku 20 metrów – jako zawodnik, oraz przeprowadź prawidłową sekwencję startową – jako starter.

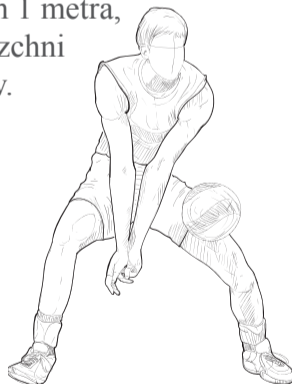


2. Piłka siatkowa

a. Odbicia sposobem górnym i dolnym



Wykonaj wielokrotne odbicie piłki (min. 20 razy) sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, na zmianę, na wysokość minimum 1 metra, na ograniczonej powierzchni koła o średnicy 3,60 metrów.



3. Piłka ręczna

a. Rzut piłki z miejsca

Wykonaj 6 podań i chwytów piłki odbitej od ściany z odległości 4 metrów.

b. Kozłowanie, podanie, odbiór piłki zakończony rzutem do bramki

Wykonaj przyjęcie piłki w ruchu, kozłowanie oraz ponowne podanie piłki, chwyt piłki w ruchu zakończony rzutem do bramki. Powtórz to ćwiczenie dwukrotnie.

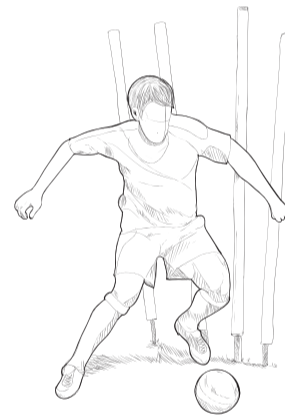
4. Piłka nożna

a. Strzał na bramkę z dobiegiem

Wykonaj sprint do piłki (10 metrów) oraz uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy o ławkę z odległości 9 metrów.

b. Strzał na bramkę z odległości 11 metrów po prowadzeniu piłki slalomem między chorągiewkami

Wykonaj prowadzenie piłki slalomem pomiędzy trzema chorągiewkami oraz uderzenie piłki do bramki z odległości 11 metrów.



5. Koszykówka

a. Kozłowanie, podanie, odbiór zakończony rzutem do kosza

Wykonaj kozłowanie ze zmianą kierunków (4 chorągiewki), podanie i chwyt wykonane w ruchu oraz rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu (z prawej i lewej strony kosza).

b. Rzuty osobiste

Wykonaj trzy rzuty osobiste do kosza.



CZEŚĆ TEORETYCZNA

1. Co to jest koordynacja ruchowa?

- a. Umiejętność kontrolowania siły mięśniowej
- b. Umiejętność równoczesnego wykonywania kilku ruchów
- c. Umiejętność prawidłowego oddychania podczas wysiłku fizycznego

2. Co ma wpływ na utrzymanie równowagi ciała?

- a. Serce
- b. Ucho wewnętrzne - błędnik
- c. Wątroba

3. Co to jest bieg na orientację?

- a. Bieg na czas
- b. Bieg ze startu wspólnego
- c. Bieg z mapą i kompasem

4. Pozycja spalona to sytuacja w piłce nożnej, gdy:

- a. Piłkarz poda piłkę własnemu bramkarzowi
- b. Gdy piłkarz opuści boisko
- c. Gdy piłkarz atakujący w momencie zagrania piłki znajduje się bliżej linii bramkowej, niż przedostatni gracz drużyny przeciwnej

5. W której dyscyplinie występuje technika dwutaktu?

- a. Piłka siatkowa
- b. Hokej
- c. Koszykówka
- d. Lekkoatletyka

6. Co ile lat odbywają się Igrzyska Olimpijskie?

- a. 7 lat
- b. 2 lata
- c. 4 lata
- d. 5 lat

7. W jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na układ odpornościowy?

- a. Zwiększa odporność organizmu na choroby
- b. Obniża odporność organizmu na choroby
- c. Nie ma wpływu na odporność organizmu na choroby
- d. Może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ

Lista poprawnych odpowiedzi:

1 - b, 2 - b, 3 - c, 4 - c, 5 - c, 6 - c, 7 - a, 8 - c, 9 - b, 10 - a, 11 - d, 12 - c, 13 - d, 14 - b, 15 - b

8. Która z poniższych konkurencji sportowych wymaga największej ilości siły mięśniowej?

- a. Bieg na 100 m
- b. Skok w dal
- c. Podnoszenie ciężarów
- d. Pływanie kraulem

9. W jakiej dyscyplinie występuje pozycja libero?

- a. Piłka ręczna
- b. Piłka siatkowa
- c. Piłka nożna
- d. Koszykówka

10. Co to jest tętno maksymalne?

- a. Najwyższa wartość tętna osiągnięta podczas wysiłku fizycznego
- b. Najniższa wartość tętna osiągnięta podczas snu
- c. Wartość tętna w spoczynku
- d. Wartość tętna osiągnięta podczas treningu siłowego

11. Jaki kształt ma pole bramkowe w piłce ręcznej?

- a. Prostokątne
- b. Kwadratowe
- c. Trójkątne
- d. Owalne

12. Jakie ćwiczenia fizyczne należy wykonywać regularnie, aby poprawić gibkość?

- a. Ćwiczenia aerobowe
- b. Ćwiczenia izometryczne
- c. Ćwiczenia rozciągające
- d. Ćwiczenia anaerobowe

13. Jakie są korzyści z regularnego wykonywania ćwiczeń siłowych?

- a. Poprawa postawy ciała
- b. Poprawa elastyczności
- c. Poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej
- d. Odpowiedzi a) i c) są poprawne

14. Oblicz własny BMI (wskaźnik masy ciała)

.....

15. Co jest źródłem błonnika w diecie?

- a. Napoje słodzone
- b. Suszone owoce, orzechy
- c. Chipsy

MATURA Z WF-U? SERIO? SERIO!

Tyjemy najszybciej w Europie. A jak wyglądają lekcje WF-u? Zajęcia na macie – macie piłkę i grajcie. Nuda i zero przydatnej wiedzy. To ma zachęcić nas do sportu? Chyba zniechęcić. Dlatego albo sobie odpuścimy, albo traktujmy się poważnie. Przecież wychowanie fizyczne to nie tylko ruch i aktywność. To także wiedza, umiejętności i zdrowe nawyki, które przełożą się na długość i lepszą jakość życia. A dla niektórych, kto wie – być może zawodowa przyszłość. Dlatego zacznijmy traktować WF tak samo jak inne przedmioty. I wprowadźmy go na maturę jako przedmiot dodatkowy. **Podpisz petycję na MATURAzWF.pl**



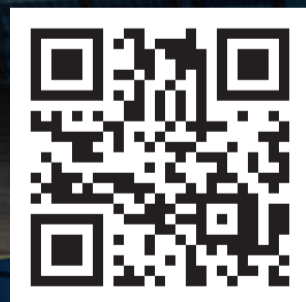
DECATHLON

WPROWADZMY WF
NA MATURE!



PODPISZ PETYCJĘ

MATURAZWF.PL



PARTNERZY:



AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
W WARSZAWIE

