

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

PROGRAM SZKOŁY PODSTAWOWEJ

KULTURA FIZYCZNA

Klasy IV–VIII

**dodruk programu
nr SN-40-108/83 z roku 1985**



**WARSZAWA 1994
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE**

MINISTERSTWO OŚWIATY I WYCHOWANIA
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH

PROGRAM SZKOŁY PODSTAWOWEJ

KULTURA FIZYCZNA

Klasy IV—VIII



WARSZAWA 1985
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE

Program przygotowany w Instytucie Programów Szkolnych, zatwierdzony przez ministra oświaty i wychowania w dniu 2 XI 1983 roku, nr SN-40-108/83, do realizacji w szkole podstawowej od roku szkolnego 1986/87.



371.2(073)

32 19/4/c

ISBN 83-02-02869-X

© Copyright by
Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
Warszawa 1985

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
Warszawa 1985
Wydanie pierwsze. Nakład 32 650 + 120 egz.
Ark. wyd. 2,5; ark. druk. 3
Papier offset. kl. V, 70 g, rola 84 cm.
Oddano do składania 10 XII 1984 r.
Podpisano do druku 22 II 1985 r.
Druk ukończono w marcu 1985 r.
WSiP Zakłady Graficzne w Bydgoszczy
Skład fotograficzny „Monophoto 400/8”
Zam. nr 2651/1675 MOiW-„M”

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Cele kształcenia i wychowania	6
Cele etapowe	6
Treści kształcenia i wychowania	8
Klasa IV	8
Klasa V	13
Klasa VI	19
Klasa VII	25
Klasa VIII	32
Zagadnienia związane z realizacją programu	40



WSTĘP

W programie „Kultury fizycznej” określone zostały cele oraz treści kształcenia i wychowania. Cele wskazują co należy osiągnąć w czasie edukacji szkolnej w zakresie rozwoju biologicznego oraz dyspozycji osobowościowych uczniów.

Treści uwzględnione w programie dotyczą kształtowania dyspozycji instrumentalnych — motoryczności, umiejętności i wiadomości oraz kierunkowych — aktywności, samodzielności, pomysłowości, zespołowości itd. Określają one zasób środków odpowiednio zróżnicowanych dla poszczególnych klas, jakimi powinien się posługiwać nauczyciel w realizacji zadań dydaktyczno-wychowawczych.

Program ten, przeznaczony do realizacji w czasie zajęć lekcyjnych, powinien stanowić podstawę do rozwoju różnorodnych zajęć pozalekcyjnych — rekreacyjno-sportowych i kompensacyjno-korekcyjnych — odpowiednio do potrzeb i zainteresowań dzieci i młodzieży oraz możliwości szkół.

Integralną częścią pracy szkoły w tej dziedzinie jest działalność Szkolnego Związku Sportowego oraz młodzieżowych organizacji ideowo-wychowawczych, a także organizacji społecznych działających na terenie szkoły.

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Celem kształcenia i wychowania jest wszechstronne przygotowanie uczniów do uczestnictwa w kulturze fizycznej. W związku z tym, w szkole należy stworzyć optymalne warunki zapewniające dzieciom i młodzieży:

— Harmonijny rozwój organizmu — przez odpowiedni dobór środków wspomagających funkcjonowanie układu ruchowego, krążenia, oddychania i systemu nerwowego; stosowanie w procesie kształtowania aktywności ruchowej zasad higieny pracy i wypoczynku, wytworzenie umiejętności korzystania z takich czynników jak: woda, powietrze, światło, teren itp., przystosowanie organizmu do warunków życia w środowisku zurbanizowanym i przemysłowym.

— Kształtowanie psychomotoryki — przez dobór odpowiednich środków wspomagających rozwój ogólnej sprawności człowieka, eksponowanie indywidualnych możliwości, upodobań, zainteresowań i umiejętności ruchowych uczniów, przez uwzględnienie w procesie kształcenia i wychowania indywidualnych cech osobowości oraz właściwą korelację między rozwojem fizycznym, umysłowym i emocjonalnym.

— Kształtowanie umiejętności ruchowych niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej — utylitarnej, rekreacyjnej, sportowej, obronnej, artystycznej oraz służącej zdrowiu.

— Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy niezbędnej do podejmowania samodzielnych działań służących zdrowiu, prawidłowemu rozwojowi organizmu i aktywności ruchowej oraz rozbudzeniu potrzeb do czynnego uczestnictwa w różnych formach kultury przez całe życie.

— Kształcenie charakteru i pożądaných postaw w działaniu zarówno indywidualnym jak i zespołowym — przez integrację grup uczniowskich, współpracę i współdziałanie z nauczycielem oraz rodzicami.

CELE ETAPOWE

Poprzez realizację programu kultury fizycznej w szkole podstawowej, uczeń powinien:

— Wszechstronnie rozwinąć swój organizm, skorygować nabyte we wcześniejszym okresie wady postawy.

— Osiągnąć możliwie najwyższy poziom sprawności motorycznej właściwy dla wieku rozwojowego uczniów szkoły podstawowej.

— Opanować podstawowe umiejętności ruchowe z różnych dyscyplin sportowych objętych programem, przydatne w formach aktywności rekreacyjnej, sportowej, służącej zdrowiu oraz w zmiennych sytuacjach życia codziennego.

— Opanować podstawowe wiadomości i umiejętności umożliwiające samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu kształtowania sprawności motorycznej i rozwoju fizycznego.

— Opanować wiadomości i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.

— Znać i rozumieć podstawowe wartości związane z uczestnictwem człowieka w kulturze fizycznej.

— Ukształtować postawę permanentnego aktywnego działania w wybranej formie zajęć ruchowych.

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

KLASA IV

(2 godziny tygodniowo)

1. MOTORYCZNOŚĆ

Szybkość i wytrzymałość

Biegi — po prostej w zmiennym tempie, sztafety wahadłowe (60 m), sztafety z pokonywaniem przeszkód, starty z różnych pozycji w formie zabawy, biegi po wyznaczonych trasach w formie zabawy, biegi przełajowe (dziewczeta do 500 m, chłopcy do 1000 m) bez współzawodnictwa — według indywidualnych możliwości ucznia.

Moc

Skoki — w dal i wwyż sposobem (nie techniką) naturalnym; skoki jednorodne i różnorodne (łączone, jednonóż, obunóż, wwyż, w dal itp.) głównie w formie zabawowej; skoki z wysokości (do 2 m) na miękkie podłoże; skoki przez przeszkody z użyciem sprzętu typowego i nietypowego; skoki na przyrządach wspomagających ruch (np. minibatuty, maty gąbczaste, siatki rozpięte poziomo nad podłożem).

Siła

Rzuty — małymi przyborami na odległość i do celu (stałego i ruchomego) lewą i prawą ręką; wieloboje rzutów różnymi przyborami (do 2 kg).

Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów (do 8 kg) — na krótkich odcinkach (5—8 m) w formie zadaniowej, np. unieść przedmiot z ziemi na wysokość pasa biodrowego i przenieść go w określone miejsce na odległość 6 m.

Wspinanie — po przyrządzie ustawionym lub zawieszonym pionowo, poziomo lub ukośnie.

Zwinność — zręczność

Łączenie czynności ruchowych z samooceną wykonania — np. szybki bieg na odcinku 30 m z wymijaniem przeszkód (samoocena), następnie marsz i 3—4 rzuty do celu 10—20 m (samoocena) i bieg z pokonywaniem przeszkód (samoocena).

Formy aktywności dla wyrównania niedoborów sprawności ruchowej w zależności od indywidualnych potrzeb uczniów.

2. UMIEJĘTNOŚCI

Indywidualne formy aktywności ruchowej

Gimnastyka podstawowa

Wymachy, krążenia, wznosy, skurcze, rzuty rąk w płaszczyznach zasadniczych i w pozycjach obniżonych, np.: rytmiczne wymachy rąk w przód i w tył, w bok, w przód wzwyż i w tył, krążenia od przodu ku górze, rzuty jednorącz w pion i w bok.

Skłony głowy w dół, w bok, w tył, skręty i krążenia.

Rytmiczne wspięcia i opusty, półprzysiady, przysiady, podskoki zwarte i podskoki jednonóż, bez i z użyciem przyboru (skakanka), obszerne, swobodne wymachy nóg. Półszpagaty i szpagaty.

Symetryczne i asymetryczne wznosy i opusty rąk i nóg, w leżeniu przodem i tyłem. Skłony tułowia w przód, w tył, w bok, skręty i skrętoskłony w różnych pozycjach wyjściowych, z przewagą pozycji leżącej i siedzącej.

Podpory przodem i tyłem bez wytrzymywania. Półzwisy i zwisy na przyrządach typowych i nietypowych (drabinki, drążek, żerdź, poręcz, lina, laska, kółka itp.), np.: z postawy zwieszanej o ramionach ugiętych. przewroty w przód i w tył z odbiciem jednonóż i obunóż, huśtanie w zwisie.

Odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszanego. Zamachem jednej nogi i odbiciem drugiej wymyk do podporu przodem, przy pomocy współwiczającego lub drabinek, żerdzi, skrzyni lub skośnie ustawionej ławeczki.

Ćwiczenia równowagi bez przyrządów i na przyrządach do wysokości 60—70 cm.

Przewroty w przód z miejsca, np.: z przysiadu podpartego, półprzysiadu do przysiadu i w ruchu (np.: z czworakowania, marszu, odbiciem obunóż lub jednonóż ze zwróceniem szczególnej uwagi na prawidłowe ułożenie głowy i rąk). Przewroty w tył, np. z siadu skulnego, do siadu klęcznego. Łączenie przewrotu w przód i w tył.

Mostek z leżenia tyłem. Przerzut bokiem wykonywany dowolnym sposobem. Stanie na rękach z uniku lub postawy stojąc wykonywane zamachem jednej nogi, z asekuracją lub samoochroną (zawrotka).

Skok „zajęczy”. Wyskok kuczny. Skok rozkroczny przez kozioł wszerz, współwiczającego, inne przeszkody terenowe. Skoki zawrotne przez ławeczkę.

Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne tułowia i nóg.

Elementy gimnastyki artystycznej.

Lekkoatletyka

Biegi i marszobiegi w terenie. Biegi na krótkich odcinkach. Skok wzwyż i w dal sposobem naturalnym. Rzuty różnymi przyborami na odległość.

Pływanie

Pływanie dowolnym sposobem. Praca rąk i nóg w pływaniu stylem dowolnym i klasycznym na piersiach i na grzbiecie. Utrzymywanie się na powierzchni w pozycji pionowej. Stosowanie w praktyce zasad bezpieczeństwa na wodzie.

Narciarstwo biegowe i zjazdowe

Chód z poślizgiem i przenoszeniem ciężaru ciała z nogi na nogę w terenie płaskim. Podchodzenie schodkowaniem, rozkrokiem i półrozkrokiem. Zjazd przez fałdę

wkłęśłą. Ześlizg po garbie terenowym z zatrzymaniem na stoku. Podskoki w miejscu w czasie wolnej jazdy. W jeździe zmiana śladu podskokiem obunóż w prawo i w lewo. Krótkie wycieczki terenowe.

Łyżwiarstwo figurowe i szybkie

Postawa łyżwiarska. Jazda przodem długimi krokami. Jazda na jednej nodze. Omijanie przeszkód (półłuki). Półprzysiady i przysiady w jeździe przodem po prostej. Przeskoki przez przeszkodę z odbicia obunóż. Jazda tyłem z rozłączaniem i łączeniem łyżew „beczka asymetryczna”. Hamowanie tylną częścią łyżwy do zatrzymania się. Zatrzymywanie się półplugiem. Biegi po prostej.

Saneczkarstwo oraz inne formy zajęć na śniegu i lodzie według inwencji nauczyciela i uczniów.

Samoocena i samokontrola rozwoju fizycznego i sprawności ruchowej, np.: porównanie postawy ciała (siedząc, stojąc, chodząc) do wskazanych przykładów przez nauczyciela, dokonywanie prostych prób sprawności ruchowej (skoków, wspinięcia, uginania rąk w podporze lub zwisie). Porównywanie pomiaru sprawności ruchowej do wyników uzyskanych przez ucznia.

Organizowanie miejsca do zajęć ruchowych, np. przygotowywanie boisk do mini-gier, rzutów, biegów, ćwiczeń gimnastycznych, urządzenie torów przeszkód.

Stosowanie różnorodnych form zajęć ruchowych, w zmiennych warunkach środowiskowych.

Zespołowe formy aktywności ruchowej

Mini-koszykówka

Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu oraz jednorącz ręką prawą i lewą.

Zatrzymanie się w biegu.

Chwyty piłki: oburącz dolne i górne.

Rzuty do kosza z miejsca: prawą i lewą ręką, oburącz (sprzed klatki piersiowej). Rzuty do kosza w biegu po kozłowaniu. Kozłowanie piłki: ręką prawą i lewą, ze zmianą kierunku poruszania się.

Praca nóg w rytmie dwutaktu i rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu. Obrót na jednej nodze („pivot”).

Stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej mini-grze.

Mini-siatkówka

Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku.

Przyjęcia i podania piłki w formie odbicia oburącz górnego i dolnego w postawie wysokiej.

Zagrywka dolna i boczna.

Kierowanie piłki w wolne miejsce na polu przeciwnika.

Stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej mini-grze.

Mini-piłka ręczna

Podania piłki w miejscu i w ruchu.

Chwyt piłki oburącz (górną, dolną i boczną).

Kozłowanie piłki ręką lewą i prawą.

Rytm trzech kroków.

Rzuty do bramki.

Stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i właściwej mini-grze.

Mini-piłka nożna

Żonglerka różnymi piłkami nogą lewą i prawą oraz głową.

Uderzenie, przyjęcie i prowadzenie piłki nogą lewą i prawą oraz strzał do bramki.

Stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach ruchowych, tak zwanych małych grach: 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4 oraz właściwej mini-grze.

Rytm — muzyka — taniec

Ruch w rytmie wyznaczonym instrumentem perkusyjnym; dostosowanie ruchów własnych do rytmu ruchów współcwiczącego w marszu i biegu; łączenie różnych form ruchu w rytmie — pojedynczo i grupowo.

Odtwarzanie różnych form ruchu z pokazu i wyobraźni.

Czynności z przyborami w rytmie i przy muzyce.

Elementy tańców regionalnych ze szczególnym wyeksponowaniem walorów kulturowych (estetyka ruchu, harmonijność układów tanecznych, piękno muzyki i stroju ludowego) oraz form zespołowych (współdziałanie z partnerem, wysiłek uwagi, koordynacja ruchów itp.).

Ekspresja ruchowa w rytmie i przy muzyce.

Po realizacji programu klasy IV

uczeń powinien umieć samodzielnie i poprawnie wykonywać następujące lub inne, określone przez nauczyciela, o podobnym stopniu trudności, czynności ruchowe: Gimnastyka

- półzwisy i zwisy na przyrządach typowych i nietypowych;
- huśtanie w zwisie;
- odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszzonego;
- przewrót w przód dowolnym sposobem;
- przewrót w tył dowolnym sposobem;
- przejście po przyrządzie równoważnym o wysokości do 60—70 cm;
- wyskok kuczny na przyrządach o wysokości 3 części skrzyni;
- skok zawrotny przez ławeczkę o ugiętych nogach;
- skok „zajęczy”.

Lekkoatletyka

- bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku;
- 5 minutowy bieg ciągły w dowolnym tempie;
- odbicie jednonóż do skoku w dal i wwyż ze skróconego rozbiegu (4—6 kroków);
- rzut z miejsca małym przedmiotem ręką prawą i lewą;
- rzut oburącz piłką lekarską o różnym ciężarze (do 3 kg).

Mini-koszykówka

- podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu;
- kozłowanie piłki w dowolnym tempie ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu;
- rzut piłką do kosza dowolnym sposobem.

Mini-siatkówka

- przyjmowanie postawy siatkarskiej;
- poruszanie się po boisku krokiem dostawnym;
- odbijanie piłki sposobem górnym nad głową w postawie wysokiej;
- zagrywka dolna zza linii 3 metrów (linia ataku) ręką prawą i lewą;
- przebicie piłki przez siatkę z podania partnera.

Mini-piłka ręczna

- poruszanie się po boisku bez piłki;
- podania piłki jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu;
- chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu;
- kozłowanie piłki ręką prawą i lewą w marszu i biegu po linii prostej;
- rzut piłki do bramki jednorącz z miejsca.

Mini-piłka nożna

- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą po prostej i ze zmianą kierunku;
- uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą;
- strzał piłką do bramki dowolnym sposobem.

Rytm — muzyka — taniec

- ilustrowanie ruchem rytmu wyznaczonego przez instrument perkusyjny;
- łączenie różnych form ruchu w rytmie (chód, bieg, podskoki);
- podstawowe kroki wybranego tańca regionalnego.

Tam, gdzie są warunki do pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, uczeń powinien obowiązkowo opanować umiejętności określone w treściach programu.

3. WIADOMOŚCI

Zasady postępowania indywidualnego i grupowego w czasie zajęć ruchowych w szkole oraz w środowisku pozaszkolnym:

- a) higiena osobista, hartowanie organizmu;
- b) przepisy bezpieczeństwa, używania przyborów i sprzętu, współdziałanie w grupie. Pomiary rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.

Wpływ aktywności ruchowej na organizm ucznia.

Formy współpracy ucznia z wychowawcą i grupą rówieśniczą w kształtowaniu sprawności i umiejętności ruchowych.

Kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

Przepisy zabaw i gier ruchowych realizowanych w danej szkole zgodnie z programem.

4. KSZTAŁTOWANIE KIERUNKOWYCH DYSPOZYCJI OSOBOWOŚCIOWYCH

Ekspozowanie pomysłów uczniów w doborze zabaw i gier ruchowych oraz różnych przejawów ekspresji ruchowej.

Ukierunkowanie uczniów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń oraz realizacji zadań indywidualnie i w grupie.

Inspirowanie uczniów do dokonywania samokontroli i samooceny sprawności i umiejętności ruchowych.

Wdrażanie uczniów do współdziałania i rywalizacji w działalności związanej z kształtowaniem aktywności ruchowej.

KLASA V

(2 godziny tygodniowo)

1. MOTORYCZNOŚĆ

Szybkość.

Biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie, sztafety wahadłowe, sztafety z pokonywaniem przeszkód, starty z wysokich i niskich postaw, w formie zabawowej, biegi po różnych trasach (koła, slalomy itp.).

Siła

Ćwiczenia i zadania ruchowe wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej, nóg i obręczy biodrowej oraz tułowia — z pokonywaniem ciężaru własnego ciała oraz przy użyciu przyborów (2 kg).

Moc

Skoki wolne, skoki przez współwiczącego, przyrządy, przybory oraz ponad przyborami będącymi w ruchu. Skoki wzwyż i w dal sposobem naturalnym według indywidualnych możliwości uczniów.

Zwinność — zręczność

Ćwiczenia z małymi przyborami (podrzuty, chwytty, odbijanie, podbijanie, układanie, toczenie, przesuwanie itp.) w zmiennych sytuacjach. Ćwiczenia w dwójkach (podskoki, przewroty, skoki).

Wytrzymałość

Zabawy i gry ruchowe oraz atletyka terenowa.

2. UMIEJĘTNOŚCI

Indywidualne formy aktywności ruchowej

Gimnastyka podstawowa

Wymachy, krążenia, wznosy, skurcze, rzuty rąk we wszystkich płaszczyznach i różnych pozycjach wyjściowych ze zwróceniem uwagi na poprawność i obszerność ruchu, wycucie położenia rąk. Łączenie ruchów rąk ze zmianą pozycji ciała, z ruchem głowy, nóg i tułowia bez użycia przyboru i z zastosowaniem różnych przyborów (piłki, skakanki, laski, szarfy, wstążki, butelki plastikowe, gąbki itp.).

Wspięcia, przysiady, wykroki, wypady, uniki. Wymachy nóg w przód, w tył, w bok, wznosy i opusy nóg w formie wyizolowanej oraz w połączeniu z ruchem tułowia i rąk w pozycjach niskich i wysokich. Szpagaty i półszpagaty.

Skłony, skręty, skrętoskłony tułowia we wszystkich płaszczyznach i różnych pozycjach wyjściowych, z przewagą pozycji leżącej i siedzącej.

Podpory przodem i tyłem z krótkim wytrzymaniem. Zwis czynny i bierny. Zwisy, np.: przewrotny, przerzutny. Odmyki o nogach ugiętych. Wymyki zamachem do podporu przodem wykonywane z pomocą, na przyrządach typowych i nietypowych o wysokości dosiężnej.

Wejścia i zejścia, różnego rodzaju chody po przyrządach równoważnych typowych i nietypowych, na różnych wysokościach zależnie od indywidualnych możliwości uczniów.

Przewroty w przód z miejsca, np.: ze skłonu podpartego w rozkroku do przysiadu, do siadu rozkrocznego lub skłonu podpartego w rozkroku; z ruchu, np.: z marszu, biegu, odbiciem jedno- lub obunóż. Przewroty w tył z miejsca, np.: z przysiadu do klęku podpartego, półszpagatu.

Mostek z leżenia tyłem. Przerzut bokiem z miejsca w prawo i w lewo. Stanie na rękach z ochroną i samoochroną (zawrotka).

Skoki kuczne, rozkroczne, zawrotne wykonywane na przyrządach typowych i nietypowych dowolnym sposobem (wysokość przyrządów, sposób i precyzja wykonania zależnie od indywidualnych możliwości uczniów).

Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe według inwencji nauczyciela i uczniów.

Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne tułowia i nóg.

Gimnastyka artystyczna (dziewczęta)

Elementy rytmiczno-taneczne, np.: krok polkowy w przód, w tył, w obrocie; kroki ozdobne, klęknięcie, siadanie, kładzenie się w różnych rytmach, fala w klęku, skłony tułowia w przód, w bok, w leżeniu, siadzie klęcznym, klęku; pozy równoważne obunóż i jedno- lub z różnym ułożeniem nogi wolnej, rąk i głowy, zwroty, obroty z przestępowaniem, podskoki obunóż kućczne, rozkroczne, podskoki zmienne, prowadzenie rąk prostych.

Ćwiczenia z przyborami (do wyboru):

— z piłką, np.: wymachy, krążenia w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej, rzuty i chwytty oburącz i jednorącz, odbicia piłki o podłoże oburącz i jednorącz przed sobą i z boku, w miejscu i w marszu;

— ze skakanką, np.: wymachy, krążenie złożoną skakanką w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej w miejscu, skoki przez otwartą skakankę w przód i w tył, w miejscu i w marszu, skoki przez złożoną skakankę trzymaną jednorącz, rzuty i chwytty jednego końca skakanki;

— ze wstążką, np.: wymachy, krążenia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej w miejscu w różnych pozycjach (w wypadzie, uniku, półprzysiadzie);

— z obręczą, np.: sposoby trzymania i noszenia obręczy w różnych płaszczyznach, wymachy i krążenia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej w miejscu, kręcenie obręczy dookoła bioder, kręcenia „bąki” i toczenie po podłożu, przeskoki przez obręcz w przód i w tył.

Lekkoatletyka

Marszobieg, zasady startu wysokiego i niskiego. Start na sygnał i przyspieszenie na odcinku startowym. Skok wzwyż i w dal sposobem naturalnym. Rzut piłką palantową.

Saneczkarstwo oraz inne formy zajęć na śniegu i lodzie według inwencji nauczyciela i uczniów.

Łyżwiarstwo figurowe i szybkie

Jazda przodem — wydłużanie kroku. Jazda na jednej nodze na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi. Przekładanka przodem. Półprzysiady i przysiady w jeździe po prostej i po kole.

Obroty na obu nogach w prawo i w lewo.

Jazda tyłem na obydwu nogach po linii wężykowatej (szereg półłuków), omijanie przeszkód rozstawionych na prostej.

Zatrzymywanie się półpługiem z różnych szybkości, kolejno jedną i drugą łyżwą.

Biegi po prostej.

Narciarstwo biegowe i zjazdowe

Biegi na nartach — krok z odbicia w terenie płaskim. Bezkrok i 1—2—3 kroki w terenie lekko pochylonym i w terenie płaskim, łączenie kroków. Podejścia zakosami ze zwrotem nartą górną lub nartą dolną, schodkowaniem w przód, w bok, w tył. Zjazdy na wprost i w skos stoku z pokonywaniem zagłębień terenowych, garbów, progów. Zjazdy na wprost z małymi skokami z progu. Ześlizg z jazdy w skos stoku, jako czynnik hamujący lub ułatwiający zatrzymanie. Zmiana kierunku jazdy łukiem z pługiem, łukiem z oporu, przestępowaniem. Zatrzymywanie naturalne na stoku.

Regulacja bezpieczników w wiązaniach nart zjazdowych.

Pływanie i inne formy zajęć na wodzie

Pływanie dowolne oraz określonym stylem (dowolnym lub klasycznym na pierśiach i na grzbiecie). Pływanie na odległość. Zdobywanie odznaki „Już pływam” (te dzieci, które dotąd jej jeszcze nie miały).

Soki na nogi i wślizg do wody na głowę z siadu i ze stania. Stosowanie w praktyce zasad bezpieczeństwa i higieny korzystania z kąpielisk, basenów pływackich, sprzętu wodnego.

Pływanie na sprzęcie wodnym (dla uczniów posiadających kartę pływacką lub

odznakę „Już pływam”) — deski, piłki, pontony, kajaki. Wiosłowanie małymi wiosłami i wiosłem kajakowym.

Uwaga! Uczniowie posiadający tylko odznakę „Już pływam” mogą uczestniczyć w zajęciach na głębszej wodzie wyłącznie w założonych na siebie kapokach.

Samokontrola i samoocena sprawności oraz rozwoju fizycznego

Bieżąca, np.: pomiary siły (rzut przyborem na odległość, rozciąganie sprężyny, taśmy gumowej); szybkości (biegi krótkie ze startu z różnych pozycji — pomiar czasu biegu, pomiar szybkości reakcji przy chwytach małego przyboru); zwinności (serie różnych przewrotów w przód, z miejsca, marszu, naskoku).

Okresowa, np.: przeprowadzanie prób czynnościowych wybranym testem oraz porównywanie wyników pomiaru rozwoju fizycznego (pojemności płuc, pracy serca, wysokości i ciężaru ciała).

Samokontrola i samoocena umiejętności ruchowych

Wykonywanie prób czynnościowych różnych sprawdzianów, porównywanie czynności do fazogramów, zdjęć, rysunków obrazujących poprawne wykonanie ruchu, autokorekta wykonania ćwiczeń i zadań.

Samoochrona i asekurowanie przy wykonywaniu czynności ruchowych.

Zespołowe formy aktywności ruchowej

Koszykówka

Łączenie elementów techniki indywidualnej w postępowaniu zespołowym (1 × 1, 2 × 2, itp.). Gra uproszczona według zasad mini-koszykówki.

Piłka ręczna

Poruszanie się w zmiennym tempie bez piłki w różnych kierunkach.

Podania piłki sposobem półgórnym z miejsca i w ruchu. Wykonanie rzutów dowolnym sposobem w ruchu, do współpartnera i do bramki. Gra uproszczona według zasad mini-piłki ręcznej.

Piłka siatkowa

Poruszanie się po boisku oraz przyjmowanie prawidłowej postawy na sygnał.

Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika w przód, w tył i na boki. Stosowanie opanowanych elementów w grze uproszczonej według zasad mini-piłki siatkowej.

Piłka nożna

Żonglerka różnymi piłkami stopą i udem. Uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem. Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. Zwody bez piłki. Gra uproszczona według zasad mini-piłki nożnej.

Rytm — muzyka — taniec

Odtwarzanie ruchem rytmu, muzyki. Ruch w rytmie jednostajnym i zmiennym oraz łączenie ruchów w określone formy (skoki, obroty itp.). Ekspresja ruchowa w rytmie i przy muzyce. Tańce regionalne. Elementy tańców narodowych. Podstawowe kroki tańców towarzyskich.

Po realizacji programu klasy V

uczeń powinien umieć samodzielnie, poprawnie wykonać następujące lub inne, określone przez nauczyciela, o podobnym stopniu trudności, czynności ruchowe:

Gimnastyka

- zwis czynny i bierny;
- podpór przodem i tyłem z krótkim wytrzymaniem;
- leżenie przewrotne i przerzutne;
- przewrót w przód z marszu odbiciem jedno nogi;
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego lub półszpagatu;
- z uniku podpartego zamachy jedno nogi (przygotowanie do stania na rękach);
- wejście i zejście z przyrządu równoważnego określonym, wybranym przez ucznia sposobem;
- chód po przyrządach równoważnych bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem, np. przekraczaniem przeszkody, wykonywaniem podskoków;
- wyskok kuczny na skrzynię (3—4 części) z rozbiegu na wprost i w tempie zeskok w głąb z wyprostem tułowia;
- jedno ćwiczenie dwójkowe.

Lekkoatletyka

- start wysoki;
- przyjmowanie pozycji startowej niskiej na poszczególne komendy startera;
- bieg w zmiennym tempie i bieg na średnim dystansie;
- marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 1000 m);
- skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowaniem obunóż;
- rozbieg i lądowanie w skoku wzwyż sposobem naturalnym, z odbicia nogą prawą i lewą;
- rzut piłką palantową na odległość, z miejsca i z marszu, z zaznaczeniem pozycji wyrzutnej;
- rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze (do 3 kg).

Koszykówka

- zatrzymywanie się w biegu doskokiem obunóż;
- zmiany kierunku biegu bez piłki;
- podanie i chwyt piłki oburącz w ruchu;
- podanie piłki jednorącz ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu;
- rzut piłki do kosza oburącz i jednorącz z miejsca.

Piłka siatkowa

- przyjmowanie postawy siatkarskiej na sygnał;
- odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie;
- odbicia piłki sposobem górnym w dwójkach;
- zagrywka dolna ręką prawą i lewą z odległości 4—5 m.

Piłka ręczna

- poruszanie się po boisku w zmiennym tempie, w różnych kierunkach;
- prowadzenie piłki w dwójkach;
- kozłowanie piłki w rytmie 3-kroki — kozioł — 3-kroki — podanie;
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki;
- rzut piłką do bramki z biegu.

Piłka nożna

- prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i nogą lewą;
- żonglerka piłki stopą i udem;
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy: nogą prawą i nogą lewą;
- strzał piłką do bramki, wewnętrznym podbiciem z miejsca, nogą prawą i nogą lewą.

Rytm — muzyka — taniec

- poruszanie się w zmiennym rytmie;
- łączenie różnych form ruchu w rytmie (skoki, obroty);
- dostosowanie ruchów własnych do rytmu ruchów partnera w marszu i biegu;
- krok podstawowy krakowiaka i poloneza;
- improwizacja ruchowa przy muzyce.

Tam, gdzie są warunki do nauki pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, uczeń powinien obowiązkowo opanować umiejętności określone w treściach programu.

3. WIADOMOŚCI

Bezpieczeństwo i higiena czynnego wypoczynku w czasie wolnym od zajęć.

Zachowanie się w różnych zmiennych sytuacjach codziennego życia (np.: w ruchu pieszym i ulicznym, podczas kąpieli w basenie, w kąpielisku otwartym, na sprężcie pływającym, w lesie, w górach, na śniegu i lodzie).

Sposoby samoochrony i asekuracji przy wykonywaniu czynności ruchowych.

Sposoby dokonywania samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.

Wpływ aktywności ruchowej na rozwój fizyczny i kształtowanie motoryczności.

Nazewnictwo, przepisy i sędziowanie zabaw ruchowych oraz poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych zgodnie z programem w danej szkole.

4. KSZTAŁTOWANIE KIERUNKOWYCH DYSPOZYCJI OSOBOWOŚCIOWYCH

Wykonywanie ukierunkowanych przez nauczyciela czynności organizacyjnych.

Eksponowanie inicjatywy uczniów do współdziałania w grupie według określonych zasad postępowania.

Dokonywanie wzajemnej kontroli i oceny zachowań.

KLASA VI

(2 godziny tygodniowo)

1. MOTORYCZNOŚĆ

Szybkość

Biegi w szybkim tempie na krótkich odcinkach. Sztafety. Reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne, z szybką zmianą pozycji i sposobu wykonania.

Siła

Rzuty prawą i lewą ręką małymi przyborami. Wieloboje rzutów piłkami lekarskimi (2—3 kg). Dźwiganie i przenoszenie przedmiotów (do 10 kg) na krótkich odcinkach (5—10 m). Wspinanie się na przyrządy typowe i nietypowe.

Moc

Skoki: dosiężne, wzwyż i w dal. Wieloskoki w formie zabaw i gier ruchowych z zastosowaniem przyborów i przyrządów typowych i nietypowych.

Zwinność — zręczność

Szybkie zmiany pozycji w różnych ustawieniach, płaszczyznach i pozycjach wyjściowych — indywidualnie i grupowo, bez lub z zastosowaniem przyborów. Tory przeszkód z uwzględnieniem umiejętności gimnastycznych, zabaw, gier ruchowych i lekkoatletyki, niezbędnych do kształtowania zwinności.

Wytrzymałość

Zabawy i gry ruchowe, atletyka terenowa, uproszczone formy gier zespołowych, uwzględniające różnorodne czynności manualno-lokomocyjne, niezbędne przy kształtowaniu wytrzymałości.

2. UMIEJĘTNOŚCI

Indywidualne formy aktywności ruchowej

Gimnastyka podstawowa (dziewczęta)

Wymachy, krążenia, wznosy, skurcze, rzuty rąk wykonywane w sytuacjach utrudniających zachowanie poprawności ruchu w różnych pozycjach i płaszczyznach.

Wymachy i wznosy nóg w różnych kierunkach. Wysokie wspięcia w zwarcium, w rozkroku, w małym wykroku. Podskoki i skoki jednonoż i obunoż ze zmianą kierunku przez przybory i niskie przyrządy.

Skłony, skręty, skrętoskłony tułowia w różnych pozycjach i płaszczyznach.

Przewroty w przód z naskoku, przewroty w przód z marszu, przewroty w tył, np.: z przysiadu podpartego, z postawy stojącej w rozkroku, z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych do różnych pozycji. Łączenie przewrotów w przód i w tył.

Mostek z leżenia tyłem. Stanie na rękach dowolnym sposobem z samoochroną (zawrotka) lub asekuracją. Przerzut bokiem z miejsca i marszu.

Wymyk do podporu przodem wykonywany zamachem i odmyk o nogach ugiętych na przyrządach o wysokości dosiężnej. Zwis przewrotny i przerzutny.

Ćwiczenia równoważne na przyrządach typowych i nietypowych o różnej wysokości ze zmianami pozycji i form ruchu.

Skoki kuczne i rozkroczone, skok zawrotny (o nogach ugiętych) z rozbiegu skośnego

Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe według inwencji nauczyciela i uczennic.

Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne tułowia i nóg.

Gimnastyka artystyczna (dziewczęta)

Elementy rytmiczno-taneczne, np.: krok walca, fala w pozycji stojącej, skłony tułowia w przód, w tył, w bok w pozycji stojącej obunóż, arabeski, wagi, obroty krokami we wspięciu na palcach, ruchem dociągnięcia, podskoki otwarte, zamknięte, wydłużone; prowadzenie rąk zaokrąglonych.

Ćwiczenia z przyborami (do wyboru):

— z piłką, np.: wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach, rzuty i chwyt w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej oburącz i jednorącz, odbicie oburącz i jednorącz o podłoże w miejscu i w ruchu, toczenie po podłożu;

— ze skakanką, np.: wymachy, krążenia; ósemki złożoną skakanką we wszystkich płaszczyznach, rzuty i chwyt jednego końca skakanki w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej, skoki przez otwartą skakankę w przód, w tył, w bok, skrzyżnie;

— ze wstążką, np.: wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach, spirale i wężyki poziome w miejscu i w ruchu;

— z obręczą, np.: wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach, rzuty i chwyt w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej z wymachem, kręcenie dookoła dłoni lub innej części ciała w miejscu, toczenie po podłożu, przechodzenie pod obręczą, skoki nad obręczą;

— ćwiczenia i zadania z wykorzystaniem innych przyborów typowych i nietypowych.

Proste układy gimnastyczne według inwencji nauczyciela i uczniów.

Gimnastyka podstawowa (chłopcy)

Ćwiczenia kształtujące mięśnie szyi, rąk, nóg i tułowia, tak jak w programie dziewcząt, ze zwróceniem uwagi na dynamikę ruchu.

Przewroty w przód, np.: z marszu, biegu z odbicia jednonóż i obunóż z naskokiem na ręce i chwilowym wyprostem nóg w czasie lotu, bez lub ponad przeszkodą (ławeczka, piłka lekarska, 1–2 części skrzyni, współćwiczący). Przewroty w tył, np. z różnych pozycji wyjściowych z chwilowym wyprostem nóg. Łączenie przewrotów.

Stanie na rękach, np. z przysiadu podpartego odbiciem obunóż z samoochroną (zawrotka) lub asekuracją. Przerzut bokiem z miejsca i marszu.

Wymyk do podporu przodem wykonywany dowolnym sposobem i odmyk o nogach wyprostowanych, półobroty w podporze przodem, podpór tyłem na przyrządach o wysokości dosiężnej.

Zwis i zeskok z przyrządu o wysokości doskocznej. Ze zwisu wznosy i opusty wyprostowanych nóg. Zwis przewrotny i przerzutny. Wspinanie po linie dowolnym sposobem.

Ćwiczenia równoważne na przyrządach typowych i nietypowych o różnej wysokości ze zmianami pozycji i form ruchu.

Skoki kuczne i rozkroczne, skoki zawrotne wykonywane na przyrządach typowych i nietypowych.

Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe według inwencji nauczyciela i uczniów.

Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne tułowia i nóg.

Lekkoatletyka

Gry i zabawy lekkoatletyczne. Marszobiegi (dz. do 1200 m, chł. do 2000 m).

Biegi na krótkich dystansach. Zmiany rytmu biegu. Zmiany pałeczki sztafetowej. Skok w dal i wwyż sposobem naturalnym. Rzut piłką pałantową na odległość z rozbiegu.

Saneczkarstwo oraz inne formy zajęć na śniegu i lodzie według inwencji nauczyciela i uczniów.

Łyżwiarstwo figurowe i szybkie

Jazda w przód z różnym ustawieniem łyżew: łyżwy złożone, rozstawione na szerokość barków, łyżwa przed łyżwą, ze zmianami pozycji. Przekładanka przodem w prawo i w lewo ze zwróceniem szczególnej uwagi na siłę odbicia krawędzią wewnętrzną i zewnętrzną.

Zatrzymywanie ze zwrotu na obydwu nogach.

Jazda tyłem na jednej nodze z różnym ustawieniem nogi wolnej (z przodu, z tyłu, prosta, ugięta w stawie kolanowym itp.), na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi łyżwy. Jazda w dwójkach (jeden ćwiczący jedzie przodem, drugi tyłem).

Pozycja łyżwiarza szybkiego.

Jazda w pozycji łyżwiarskiej po prostej. Przejście z jazdy na prostej do jazdy po łuku.

Narciarstwo biegowe i zjazdowe

Różnego rodzaju kroki narciarskie stosowane odpowiednio do ukształtowania terenu. Zjazdy na wprost i w skos stoku z pokonywaniem nierówności terenowych i zatrzymywaniem przez kristianią płużną. Jazda w różnych warunkach śniegowych. Przygotowanie terenu i dobór pod względem bezpieczeństwa.

Pływanie i inne formy zajęć na wodzie

Pływanie dowolne oraz wybranym stylem — zwiększenie odległości i szybkości. Wyciąganie z wody różnych przedmiotów (z głębokości do 1,5 m). Różne rodzaje skoków do wody. Pływanie w ubraniu i rozbieranie się z niego w głębszej wodzie.

Pływanie na spręcie wodnym (dla uczniów posiadających kartę pływacką lub odznakę „Już pływam”) — pontony, tratwy, rowery wodne, kajaki, łodzie wiosłowe. Wiosłowanie jednym i dwoma wiosłami, zmiany kierunku, zatrzymywanie, cumowa-

nie, przygotowanie sprzętu do wypłynięcia (klarowanie, wyposażenie w środki ratunkowe). Postępowanie podczas wypadnięcia z łodzi i udzielania pomocy.

Uwaga! Uczniowie posiadający tylko odznakę „Już pływam” mogą uczestniczyć w zajęciach na głębszej wodzie wyłącznie w założonych na siebie kapokach.

Samokontrola i samoocena sprawności oraz rozwoju fizycznego

Bieżąca, np.: przeprowadzanie prób sprawnościowych szybkości, siły, mocy, zwinności i wytrzymałości różnymi prostymi sposobami pomiaru. Samoocena sprawności ruchowej na podstawie wykonania ćwiczeń i zadań.

Okresowa, np.: przeprowadzanie pomiaru rozwoju fizycznego — wysokości i ciężaru ciała, obwodu klatki piersiowej po wdechu i wydechu, mięśni ramion, uda i łydki obu nóg; określanie prawidłowości postawy ciała prostymi sposobami.

Samokontrola i samoocena umiejętności ruchowych

Utylitarnych, np.: przenoszenia przedmiotów o różnym ciężarze, pokonywania przeszkód, asekuracji w różnych sytuacjach.

Rekreacyjnych, np.: organizacji prostej zabawy zespołowej, sędziowania i współorganizacji mini-gier drużynowych.

Sportowych, np.: poprawności wykonywania opanowanych elementów gimnastyki, lekkoatletycznych, gier zespołowych i innych.

Zespołowe formy aktywności ruchowej

Koszykówka

Podania piłki dowolnym sposobem w miejscu oraz w ruchu, prowadzenie piłki lewą i prawą ręką, zmiany tempa biegu i rytmu prowadzenia piłki, rzuty piłki do kosza oburącz z miejsca lub wyskoku, poruszanie się w obronie ze zmianą pozycji obronnej, krycie każdy swego, uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody itp. Doskonalenie indywidualnych umiejętności w zabawach i grach ruchowych.

Gra uproszczona.

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką.

Piłka ręczna

Podanie piłki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy. Rzuty do bramki dowolnym sposobem w ruchu po wyminięciu obrońcy. Rzuty do bramki na celność z linii rzutów wolnych. Blokowanie rzutów do bramki rękami i nogami. Stosowanie obrony przez ustawienie między bramką a współpartnerem. Uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwody. Małe gry.

Gra uproszczona

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką.



Piłka siatkowa

Odbicie piłki oburącz sposobem górnym i sposobem dolnym w postawie wysokiej i niskiej. Podanie piłki sposobem dolnym oburącz z ustawienia bokiem i tyłem do siatki. Wystawienie piłki oburącz górnie w przód. Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnej drużyny, w przód, w tył i na boki. Zagrywka sposobem górnym lewą i prawą ręką. Współpraca w zespole dwójkowym (podanie, wystawienie, atak).

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką.

Piłka nożna

Żonglerka różnymi piłkami stopą, udem. Uderzenie, prowadzenie i przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem. Zwody bez piłki.

Gra uproszczona.

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką.

Rytm — muzyka — taniec

Ruch w zmiennym rytmie ze zmianami kierunku ruchu na sygnał. Łączenie różnych form ruchu w rytmie. Ekspresja ruchowa w rytmie i przy muzyce.

Tańce regionalne. Kroki i figury polskich tańców narodowych. Podstawowe kroki wybranych tańców towarzyskich. Rytm i muzyka w kształtowaniu sprawności ogólnej i umiejętności ruchowych.

Zabawy i gry ruchowe oraz atletyka i gry terenowe według inwencji nauczyciela i uczniów.

Po realizacji programu klasy VI

uczeń powinien umieć samodzielnie, poprawnie wykonać następujące lub inne, określone przez nauczyciela, o podobnym stopniu trudności, czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczęta)

- zwis przewrotny i przerzutny;
- przewrót w przód z miejsca, marszu i biegu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego;
- przewrót w tył z postawy stojąc w rozkroku do dowolnej pozycji;
- dwa łączone przewroty w przód lub w tył, lub w przód i w tył;
- przewrót bokiem z postawy bokiem w rozkroku do postawy wyjściowej;
- stanie na rękach z postawy stojąc, lub z uniku zamachem jedno-nóż przy drabince z asekuracją;
- wymyk do podporu z postawy zwieszanej nachwytem, zamachem jednej i odbiciem drugiej nogi za pomocą drabinek, żerdzi, skrzywni lub skośnie ustawionej ławeczki;
- chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej i w przysiadzie;
- skok kuczny z rozbiegu na wprost (4—5 części skrzyni wszerej);
- skok rozkroczny przez kozioł wszerej lub wzdłuż (wys. około 90 cm);
- ćwiczenie dwójkowe lub prostą piramidę wieloosobową wg inwencji własnej.

Gimnastyka (chłopcy)

- zwis przewrotny i przerzutny;
- przewrót w przód z marszu lub biegu z odbicia obunóż;
- przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego z chwilowym wyprostem nóg;
- przerzut bokiem z postawy bokiem w rozkroku do postawy wyjściowej;
- stanie na rękach o nogach ugiętych (2—3 sek) z przysiadu podpartego odbiciem obunóż;
- podpór tyłem na przyrządzie;
- odmyk o nogach wyprostowanych do siadu zwieszonogo;
- wymyk do podporu przodem wykonywany dowolnym sposobem (z pomocą);
- wspinanie po linie dowolnym sposobem na wysokość 3—5 m;
- chód i bieg po przyrządach równoważnych;
- skok kuczny z rozbiegu na wprost (4—5 części skrzyni wszereż);
- skok rozkroczony przez kozioł (o wys. od 90 do 100 cm) wzdłuż i wszereż;
- ćwiczenia dwójkowe lub prosta piramida wieloosobowa wg inwencji uczniów.

Lekkoatletyka

- start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m;
- biegi z przyspieszeniem na odcinku 10—60 m;
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych (około 1500 m dziewczęta, około 1800 m chłopcy);
- bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki sztafetowej parami w truchcie i biegu;
- skok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu;
- skok wzwyż sposobem naturalnym z odbicia nogą lewą i nogą prawą na różnych wysokościach;
- rzut piłką palantową na odległość z rozbiegu.

Koszykówka

- podania i chwytaki piłki jednoręcz i oburęcz w ruchu ze zmianą tempa biegu;
- kozłowanie piłki słomem ręką prawą i lewą;
- poruszanie się w obronie;
- rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu.

Piłka siatkowa

- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym;
- odbicia piłki sposobem dolnym w dwójkach;
- odbicia piłki sposobem górnym z przejściem z postawy wysokiej do niskiej;
- zagrywka dolna lub sposobem górnym zza linii boiska do mini-siatkówki.

Piłka ręczna

- prowadzenie piłki w trójkach;
- atak szybki;
- rzut piłki do bramki z przeskokiem.

Piłka nożna

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku;
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód;
- przyjęcie piłki (gaszenie) stopą;

- uderzenie piłki prostym podbiciem;
- strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem z ruchu.

Rytm — muzyka — taniec

- ruch w rytmie ze zmianami kierunku ruchu;
- łączenie różnych prostych form ruchu w rytmie;
- podstawowe figury krakowiaka i poloneza;
- kroki podstawowe wybranego tańca towarzyskiego.

Tam, gdzie są warunki do nauki pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, uczeń powinien obowiązkowo opanować umiejętności określone w treściach programu.

3. WIADOMOŚCI

Postępowanie przy urazach — zranieniach, stłuczeniach, zwichnięciach.

Najczęstsze wady postawy, przyczyny ich występowania, sposoby korekcji.

Rola i znaczenie dokonywania systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i umiejętności.

Dobór czynności ruchowych dla wszechstronnego kształtowania organizmu.

Wykorzystanie sprzętu i urządzeń sportowych w realizacji zadań przez uczniów.

Podstawowe zasady organizacji i sędziowania poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych zgodnie z programem w danej szkole.

Współdziałanie w małej grupie, w różnych formach aktywności ruchowej i organizacji zajęć ruchowych.

4. KSZTAŁTOWANIE KIERUNKOWYCH DYSPOZYCJI OSOBOWOŚCIOWYCH

Organizowanie zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych w czasie lekcji przez asystentów nauczyciela.

Realizacja zestawów ćwiczeń i zadań w czasie lekcji opracowanych przez uczniów.

Współdziałanie małej grupy uczniowskiej w doskonaleniu sprawności i umiejętności.

KLASA VII

(2 godziny tygodniowo)

1. MOTORYCZNOŚĆ

Szybkość

Biegi w szybkim tempie na różnych odcinkach do 100 m. Sztafety. Pokonywanie i omijanie przeszkód w różnych sytuacjach wymagających szybkiego reagowania. Szybkie wykonywanie zadań na sygnał.

Siła

Formy ruchu z przyborem i bez przyboru, z uwzględnieniem ćwiczeń kompleksowych ramion i obręczy barkowej, nóg i obręczy biodrowej oraz tułowia (np.: dźwiganie i przenoszenie przedmiotów bez i z pokonywaniem przeszkód, wspinanie na przyrządy ustawione w różnych płaszczyznach). Zabawy z mocowaniem.

Moc

Skoki wolne i mieszane przez przyrządy typowe i nietypowe oraz współwziewające. Wieloskoki na różnym podłożu (piasek, mata, trawa) jednonóż i obunóż ze zmianą kierunku, długości, rytmu. Skoki dosiężne.

Zwinność — zręczność

Łączenie ruchu lub ćwiczeń bez przyboru i z przyborem w jedną całość. Szybkie zmiany form ruchu. Ćwiczenia akrobatyczne, zwinnościowe. Tory przeszkód.

Wytrzymałość

Atletyka terenowa, biegi przełajowe, terenowe zabawy biegowe. Gry zespołowe. Sporty walki.

2. UMIEJĘTNOŚCI

Indywidualne formy aktywności ruchowej

Gimnastyka podstawowa (dziewczęta)

Ćwiczenia kształtujące mięśnie szyi, rąk, nóg i tułowia we wszystkich pozycjach i płaszczyznach, bez i z użyciem przyborów, ze zwróceniem uwagi na obszerność i dokładność wykonania ruchu.

Przewroty w przód z naskoku ponad przeszkodą (piłka lekarska, ławeczka, 1—2 części skrzyni, współwziewająca), przewroty w przód z biegu z odbicia jednonóż do przysiadu podpartego i drugi przewrót w przód z odbicia obunóż z wyprostem do postawy. Przewroty w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji.

Mostek z leżenia tyłem i ze stania za pomocą drabinki, ściany, przy pomocy współwziewającego. Stanie na rękach z samoochroną (zawrotka). Przerzuty bokiem z marszu, podskoków, biegu.

Wymyki do podporu przodem łączone z odmykiem, zeskokiem w tył, na przyrządach o wysokości dosiężnej.

Ćwiczenia równoważne z utrudnieniem, np. z podrzutem i chwytem piłki.

Skoki kuczne i rozkroczone, skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach).

Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe oraz układy gimnastyczne według inwencji nauczyciela i uczennic odpowiednio do poziomu sprawności ruchowej dziewcząt.

Zadania i ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne według indywidualnych potrzeb uczennic.

Gimnastyka artystyczna (dziewczęta)

Elementy rytmiczno-taneczne, np.: gesty wyrazowe rąk (dosięganie, zasłaniania, podawania, odpychania), krążenie nadgarstków, przedramion i ramion, przemachy i prowadzenie ramion w określonych kierunkach, fale i głębokie skłony, wzloty, kontrwzloty, wagi, wspięcia obunóż i jednonóż (z różnym ułożeniem wolnej nogi), obroty jednonóż zamachem wolnej nogi w tył lub w przód, skoki „kocie”, nożykowe, bieżne.

Ćwiczenia z przyborami (do wyboru):

— z piłką, np.: wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach bez i z przechyłami w miejscu i w ruchu, rzuty i chwyt piłki oburącz i jednorącz we wszystkich płaszczyznach w miejscu i w ruchu, rzuty i chwyt piłki zza pleców oburącz i jednorącz pod barkiem, odbicia piłki oburącz i jednorącz o podłoże i o różne części ciała, toczenie piłki po podłożu i po częściach ciała. Łączenie ćwiczeń z piłką z elementami rytmiczno-tanecznymi;

— ze skakanką, np.: wymachy, krążenia, ósemki, złożoną i rozłożoną skakanką we wszystkich płaszczyznach w miejscu i w ruchu, rzuty i chwyt jednego końca skakanki w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej, skoki przez otwartą skakankę różnymi sposobami w miejscu, w biegu, w obrotach, skoki w przód i w tył przez złożoną skakankę trzymaną oburącz;

— ze wstążką, np.: wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach bez i z przechyłami w miejscu, w marszu, w biegu, w obrotach, ósemki z chwytem za koniec wstążki, spirale i wężyki poziomo i pionowo w miejscu i w ruchu;

— z obręczą, np.: wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach w miejscu i w ruchu, rzuty i chwyt w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej z wymachu i z krążenia, kręcenia obręczy dookoła różnych części ciała w miejscu i w ruchu, toczenie obręczy po podłożu i po częściach ciała.

Tematy i układy ruchowe z przyborami według inwencji nauczyciela i uczennic.

Gimnastyka podstawowa (chłopcy)

Ćwiczenia kształtujące mięśnie szyi, rąk, nóg i tułowia, tak jak w programie u dziewcząt.

Przewroty w przód i w tył wykonywane ze współwziewcami (dwóch, trzech), z przyborem (piłka, laska gimnastyczna, woreczek). Stanie na rękach z odbicia obunóż i przewrót w przód. Przerzuty bokiem z miejsca i marszu. Stanie na głowie z kłku podpartego lub przysiadu podpartego.

Ze zwisu wznosy wyprostowanych nóg z dotknięciem stopami do miejsca uchwytu przyrządu dłońmi. Wymyki przodem do podporu przodem wykonywane zamachem na różnych przyrządach typowych i nietypowych (drażek, żerdź, laska gimnastyczna), o wysokości dosiężnej połączone z odmykiem lub zeskokiem.

W podporze (na poręczach niskich, dwóch żerdziach, równoważni przystawionej do drabinek przyściennych) chody w przód na rękach.

Chody, biegi, wejścia i zejścia wykonywane na przyrządach równoważnych (belka zawieszona na linach, pnie drzewne, grube gałęzie, kładki itp.).

Skoki kuczne, rozkroczone, zawrotne przez różne przyrządy typowe i nietypowe.

Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe oraz układy gimnastyczne według inwencji nauczyciela i uczniów, odpowiednio do poziomu sprawności ruchowej chłopców.

Zadania i ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne według indywidualnych potrzeb uczniów.

Lekkoatletyka

Start niski i biegi na krótkich dystansach. Marszobiegi i biegi do 1200 m dziewczęta, 2000 m chłopcy. Biegi sztafetowe. Skok w dal i wżyz sposobem naturalnym i wzorowane na technikach sportowych. Rzuty na odległość różnymi przyborami. Ćwiczenia i zadania przygotowujące do rekreacji ruchowej.

Saneczkarstwo oraz inne formy zajęć na śniegu i lodzie według inwencji nauczyciela i uczniów.

Łyżwiarstwo figurowe i szybkie

Jazda przodem w dwójkach, w trójkach lub w szeregu w równym rytmie, długimi krokami.

W jeździe w przód podrzucanie i chwytanie przyboru. Jazda w przysiadzie na jednej nodze („pistolet”). Waga przodem. Przejście przodem w lewo („ósemka”). Przekładanka tyłem w prawo i w lewo.

Biegi po prostej i po łuku z wyraźnie zaznaczonymi ruchami „wahadłowymi” ramion z zachowaniem rytmu i tempa jazdy.

Narciarstwo biegowe i zjazdowe

Dobór właściwego kroku narciarskiego do ukształtowania pokonywanego terenu. Biegi, podejścia, podbiegnięcia, zjazdy na trasie biegowej.

Zmiany kierunku jazdy od stoku — łuk z pługu, łuk z oporu, krystiania oporowa nartą dolną, krystiania równoległa. Omijanie przeszkód poprzez zmianę kierunku jazdy — zjazdy slalomem. Zatrzymywanie się przed przeszkodą różnymi sposobami zależnie od indywidualnych umiejętności uczniów. Skoki terenowe (tylko dla chłopców). Jazda na wyciągu narciarskim. Organizacja zabaw i zawodów narciarskich. Stosowanie nabytych umiejętności w rekreacji i sporcie.

Pływanie i inne formy zajęć na wodzie

Pływanie dowolnie wybranym stylem — zwiększanie odległości pływania bez zatrzymywania się. Skok startowy. Nurkowanie i wyciąganie przedmiotów z dna, z głębokości około 2 m. Hołowanie jako pomoc zmęczonemu (w trójkach, czwórkach).

Pływanie na sprzęcie wodnym (dla uczniów posiadających kartę pływacką lub odznakę „Już pływam”) — pontony, tratwy, rowery wodne, kajaki, łodzie wiosłowe, deski z żaglem, żaglówki.

Obsługa i manewrowanie żaglem. Współpraca i współdziałanie załogi łodzi. Postępowanie podczas wywrotki łodzi i udzielania pomocy.

Uwaga! Uczniowie posiadający tylko odznakę „Już pływam” mogą pływać na sprzęcie wodnym wyłącznie w założonych na siebie kapokach.

Samokontrola i samoocena sprawności oraz rozwoju fizycznego

Bieżąca: samokontrola i samoocena siły, szybkości, zwinności mocy i wytrzymałości na podstawie pomiarów wykonanych różnymi sposobami. Samoocena rozwoju fizycznego przez pomiar ciężaru i wysokości ciała, samoocena dynamicznej i statycznej postawy ciała.

Okresowa: globalny pomiar i porównanie sprawności motorycznej i psychomotorycznej. Określanie prawidłowości budowy i funkcjonowania narządów ruchu, układu oddechowego i krążeniowego, ruchomości stawów obręczy barkowej, obręczy miedniczej itp.

Samokontrola i samoocena umiejętności ruchowych w formach aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej, sportowej, artystycznej.

Zespołowe formy aktywności ruchowej

Koszykówka

Podania i chwyt w miejscu i w ruchu, rzuty piłki do kosza oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu, zwody przy podaniach i rzutach, zatrzymania, zasłony, walka o pozycję i tym podobne formy postępowania indywidualnego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Małe gry 2 × 2, 3 × 3. Gry rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno-taktycznych koszykówki.

Piłka ręczna

Podania piłki sytuacyjne, rzuty do bramki z różnych pozycji, krycie „każdy swego” z zachowaniem stałej odległości, poruszanie się w obronie ze zmianą pozycji obronnej, uwalnianie partnera w sytuacji 2 × 2, 3 × 3 przez stosowanie zmian i zasłon. Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Gry rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno-taktycznych piłki ręcznej.

Piłka siatkowa

Odbicia piłek w polu gry w postawach wysokich i niskich, wystawianie piłki i przebiecie atakujące, zabicie piłki, obrona piłki przez zastawienie pojedyncze. Wybór działalności indywidualnej pod kątem skuteczności ataku i obrony. Współpraca w zespole trójkowym. Inne formy postępowania indywidualnego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Gra 2 × 2, 3 × 3 na zmniejszonych boiskach. Gry rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno-taktycznych siatkówki.

Piłka nożna

Przyjęcie piłki udem i wewnętrzną częścią stopy. Strzały do bramki z różnych pozycji, z miejsca i w ruchu. Prowadzenie piłki prostym podbiciem i zwody z piłką. Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Gry rekreacyjno-sportowe z uwzględnieniem elementów techniczno-taktycznych piłki nożnej.

Rugby

Trzymanie piłki oburącz i jednorącz w marszu i biegu, podanie piłki oburącz z miejsca i w ruchu w dwójkach. Podanie piłki nogą z miejsca. Zbieranie — podnoszenie piłki z ziemi oburącz w marszu i biegu. Przyłożenie piłki w polu punktowym. Walka o piłkę w przepychaniu 1 × 1.

Zabawy i gry ruchowe z owalną piłką.

Rytm — muzyka — taniec

Przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki, wycucie napięcia i rozluźnienie mięśni. Koordynacja ruchów (postawa ciała, ułożenie rąk, nóg, tułowia, głowy).

Podstawowe kroki i figury taneczne polskich tańców narodowych: poloneza, mazura, krakowiaka, kujawiaka i oberka. Podstawowe kroki i figury kilku wybranych tańców towarzyskich.

Zabawy i gry ruchowe oraz atletyka i gry terenowe według inwencji nauczyciela i uczniów.

Po realizacji programu klasy VII

uczeń powinien umieć samodzielnie, poprawnie wykonać następujące lub inne, określone przez nauczyciela, o podobnym stopniu trudności, czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczęta)

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce;
- dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu;
- przewrót w tył z postawy stojącej skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych;
- przerzut bokiem z 2—3 kroków marszu na dowolną rękę;
- stanie na rękach dowolnym sposobem z asekuracją;
- mostek z leżenia tyłem;
- wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem — przy pomocy nauczyciela, współwiczającej, lub za pomocą innego przyrządu;
- łączenia wymyku z odmykiem;
- chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji;
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 2—3 części skrzyni z rozbiegu skośnego;
- prosty układ gimnastyczny zawierający 3—4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczennic.

Gimnastyka (chłopcy)

- zwisy na przyrządzie doskocznym;
- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce;
- przewrót w tył z dowolnej pozycji do skłonu podpartego z chwilowym wyprostem nóg;
- przerzut bokiem z 2—3 kroków marszu na dowolną rękę;
- stanie na rękach zamachem jedno-nóż lub z odbicia obunóż z asekuracją;
- chody na rękach w podporze przodem na przyrządzie;

- wymyk do podporu przodem wykonywany siłą lub zamachem połączony z odmykiem;
- wejścia i zejścia z przyrządów równoważnych dwoma-trzema różnymi sposobami;
- chód po przyrządach równoważnych ze zmianami pozycji, tempa, kierunku;
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 3—4 części skrzyni z rozbiegu skośnego;
- jedna piramida trójkowa wg inwencji uczniów.

Lekkoatletyka

- start niski na sygnał startera z poprawnym biegiem na odcinku startowym;
- bieg krótki z utrzymywaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru;
- bieg na dystansie do 1200 m dziewczęta, 2000 m chłopcy — z umiejętnym rozłożeniem sił;
- start niski z pałeczką sztafetową i zmiana pałeczki sztafetowej w biegu;
- skok w dal i wwyż sposobem naturalnym z pełnego rozbiegu;
- wieloskoki na elastycznym podłożu jedno- i obunóż;
- rzuty na odległość różnymi przyborami o ciężarze do 4 kg.

Koszykówka

- podanie i chwyt piłki po kozłowaniu;
- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach;
- krycie „każdy swego”;
- rzut piłką do kosza z biegu z podania partnera (dwutakt).

Piłka siatkowa

- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach;
- zbitcie piłki z podrzutu własnego lub partnera;
- zagrywka sposobem górnym z dowolnej odległości ręką prawą i lewą.

Piłka ręczna

- podania i chwyt sytuacyjne;
- rzut piłką do bramki z wyskoku;
- obrona „każdy swego”.

Piłka nożna

- prowadzenie piłki w trójkach;
- prowadzenie piłki prostym odbiciem;
- zwody bez piłki;
- przyjęcie piłki udem;
- strzał piłką do bramki z miejsca i ruchu w określone miejsce.

Rytm — muzyka — taniec

- koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki;
- krok podstawowy mazura, kujawiaka i oberka;
- kroki i figury wybranego tańca towarzyskiego.

Tam, gdzie są warunki do nauki pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, uczeń powinien obowiązkowo opanować umiejętności określone w treściach programu.

3. WIĄDOMOŚCI

Zasady doboru miejsca, przyrządów, przyborów i sprzętu do zajęć ruchowych, zależnie od typu zajęć (indywidualnych, zespołowych), rodzaju, warunków terenowych i klimatycznych.

Dobór czynności ruchowych dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku, korekty poszczególnych wad postawy, kształtowanie motoryczności i rozwoju fizycznego

Znaczenie czynnego wypoczynku i jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Sprawność ogólna i specjalna (na przykładach utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej aktywności ruchowej).

Walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły (danego regionu).

Współdziałanie nauczyciela z uczniem, ucznia z nauczycielem i grupą uczniowską w indywidualnych i zespołowych formach aktywności.

4. KSZTAŁTOWANIE KIERUNKOWYCH DYSPOZYCJI OSOBOWOŚCIOWYCH

Współdziałanie uczniów w kontroli i ocenie realizacji zadań.

Współdziałanie ucznia z nauczycielem i grupą uczniów w doborze i realizacji ćwiczeń oraz zadań.

Organizowanie przez uczniów różnych form zajęć rekreacyjno-sportowych.

KLASA VIII

(2 godziny tygodniowo)

1. MOTORYCZNOŚĆ

Szybkość

Przyjmowanie w szybkim tempie różnych pozycji, starty, przyspieszenia, biegi na krótkich odcinkach (np.: na sygnał optyczny lub akustyczny, jak najszybsze przejścia z leżenia przodem do leżenia tyłem, zmiany kierunku biegu, szybkie chwyty, podania lub odbicia piłki, pokonywanie dystansu 30, 40, 50, 60 m w najkrótszym czasie w zależności od indywidualnych możliwości).

Siła

Wykonywanie różnych siłowych form ruchu z przyborem i bez przyboru oraz ze współwyczącym uwzględniających ćwiczenia rąk i obręczy barkowej, nóg i obręczy biodrowej oraz tułowia (np.: rzuty oburącz piłką ciężką 2—4 kg, wieloboje rzutowe przyborami o różnym ciężarze, uginanie ramion w podporze, wspinanie na przyrządy, w zwisie tyłem na drabinkach unoszenie nóg do poziomu, w zwisie przodem uginanie rąk, przepychanie, przeciąganie, mocowanie).

Moc

Skoki i wieloskoki z odbicia obunóż i jedenonóż przez przybory i przyrządy typowe i nietypowe indywidualnie i ze współpartnerem, skoki dosiężne z miejsca lub z rozbiegu (np.: skoki obunóż slalomem przez niskie przeszkody, seria wyskoków dosiężnych do wyznaczonego punktu, pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wzwyż).

Zwinność — zręczność

Pokonywanie torów przeszkód bez lub z przenoszeniem przyboru, wejścia i zejścia z różnych przyrządów, omijanie przeszkód, wyprzedzanie osób oraz przyborów będących w ruchu (np.: biegi slalomem między drzewami, piłkami, żerdziami ustawionymi w różny sposób, przejścia przez toczące się obręcze), łączone przewroty w przód i w tył, przeploty na przyrządach, wejścia i wspinania na wysokość według indywidualnych możliwości uczniów.

Wytrzymałość

Atletyka terenowa, biegi płaskie na dłuższych dystansach, biegi przełajowe, zabawy biegowe, marszobiegi z wykonywaniem zadań sprawnościowych, sportowe gry zespołowe (np.: biegi w terenie o urozmaiconej powierzchni, pokonywanie przeszkód terenowych skokami mieszanymi, wspinaniem się, pełzaniem, dźwiganiem i przenoszeniem przyborów lub osób indywidualnie i zespołowo, przebiegnięcie umówionego dłuższego odcinka trasy w określonym czasie).

2. UMIEJĘTNOŚCI

Indywidualne formy aktywności ruchowej

Gimnastyka podstawowa (dziewczęta)

Ćwiczenia kształtujące mięśnie szyi, rąk, obręczy barkowej, nóg, obręczy biodrowej, tułowia — samodzielny dobór i poprawne wykonanie.

Przewroty w przód z naskoku na ręce. Przewroty łączone w przód, np. przewrót w przód do przysiadu podpartego — wyskok w górę z półobrotem do przysiadu podpartego i drugi przewrót w przód i wyskok w górę. Przewroty łączone w tył, np. pierwszy do skłonu podpartego i łącznie z drugim do przysiadu podpartego.

Stanie na rękach i przewrót w przód (z pomocą). Mostki. Przerzuty bokiem z rozbiegu, z kroków tanecznych, np. walca, polki.

Odmyki i wymyki wykonywane zamachem lub siłą na przyrządach typowych i nietypowych o wysokości dosiężnej.

Różnego rodzaju wejścia, zejścia, zeskoki i chody po przyrządach równoważnych.

Skoki kuczne, rozkroczne, zawrotne i inne (zależnie od poziomu sprawności uczennic) przez różne przyrządy typowe i nietypowe.

Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe oraz układy gimnastyczne według inwencji nauczyciela i uczennic, zróżnicowane odpowiednio do potrzeb i warunków ich realizacji (przygotowanie organizmu do wysiłku, gimnastyka poranna, gimnastyka śródlekcyjna, współzawodnictwo sportowe) z zastosowaniem zna-

nych ćwiczeń kształtujących, elementów akrobatycznych i tanecznych. Ocena dokładności i estetyki wykonania ruchu (sędziowanie).

Zadania i ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne według indywidualnych potrzeb uczennic.

Gimnastyka artystyczna (dziewczęta)

Łączenie elementów rytmiczno-tanecznych z ćwiczeniami i z przyborem. Samodzielne opracowanie i wykonanie krótkich, prostych układów z zastosowaniem znanych elementów rytmiczno-tanecznych, akrobatycznych oraz ćwiczeń z różnymi przybarami. Ćwiczenia i zadania z wykorzystaniem przyborów nietypowych według inwencji nauczyciela i uczennic.

Gimnastyka podstawowa (chłopcy)

Samodzielny dobór i poprawne wykonanie ćwiczeń kształtujących mięśnie szyi, rąk, obręczy barkowej, nóg, obręczy biodrowej, tułowia.

Przewroty w przód w połączeniu z obrotami, wyskokami, stanie na rękach z odbicia obunóż w ruchu, np. po przewrocie w przód. Stanie na głowie wykonywane dowolnym sposobem. Przerzuty bokiem z marszu i biegu.

Wymyki przodem do podporu przodem wykonywane zamachem lub siłą na przyrządach dosiężnych. Z podporu przodem przemachy okroczone do podporu tyłem na przyrządach niskich (od 100 do 120 cm). Zwisy przewrotne tyłem, zwisy przewrotne przodem — ze zwisu na drążku, kółkach, dwóch linach itp. Wspinanie po linie i na inne przyrządy do wysokości zgodnej z indywidualnymi możliwościami uczniów.

Różnego rodzaju wejścia, zejścia, zeskoki, chody i biegi po przyrządach równo-ważnych.

Skoki kuczne, rozkroczone, zawrotne i inne (zależnie od poziomu sprawności uczniów) przez różne przyrządy typowe i nietypowe.

Proste układy dwójkowe i piramidy wieloosobowe oraz układy gimnastyczne według inwencji nauczyciela i uczniów, zróżnicowane odpowiednio do potrzeb i warunków ich realizacji (przygotowanie organizmu do wysiłku, gimnastyka poranna, gimnastyka śródlekcyjna, współzawodnictwo sportowe) z zastosowaniem znanych ćwiczeń kształtujących, elementów akrobatycznych i tanecznych. Ocena dokładności i estetyki wykonania ruchu (sędziowanie).

Zadania i ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne według indywidualnych potrzeb uczniów.

Lekkoatletyka

Marszbiegi i biegi do 1200 m dziewczęta, 2000 m chłopcy. Biegi krótkie do 200 m ze startu niskiego. Biegi sztafetowe. Skok w dal i wzwyż z pełnego rozbiegu, dowolnie wybranym sposobem. Rzuty na odległość różnymi przybarami.

Organizacja zajęć ruchowych i zawodów sportowych w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych na poziomie wewnątrzklasowym.

Sędziowanie.

Saneczkarstwo oraz inne formy zajęć na śniegu i lodzie według inwencji nauczyciela i uczniów.

Łyżwiarstwo figurowe i szybkie

Płynna jazda długimi krokami po prostej 1 po kole.

Przekładanka przodem w prawo i w lewo po ósemce, przekładanka tyłem w prawo i w lewo. Obroty na obu nogach oraz piruet na dwóch nogach w prawo i w lewo. Kroki trójkowe „walcowe” w obie strony. Jazda przodem w wadze, przysiadzie, „pistolet”. Hamowanie i zatrzymywanie się różnymi sposobami. Proste kroki taneczne w jeździe parami. Start z jazdy i z miejsca. Biegi po prostej i po łuku z pracą ramion.

Narciarstwo biegowe i zjazdowe

Samodzielne stosowanie na trasie biegowej różnych kroków narciarskich w zależności od ukształtowania terenu. Pokonywanie tras biegowych w możliwie najkrótszym czasie (w najszybszym tempie). Jazda na wprost i w skos stoku ze zmianami kierunku jazdy różnymi sposobami w zależności od indywidualnych umiejętności uczniów i warunków śniegowych. Nabieranie i wytracanie szybkości, zatrzymywanie się. Skoki terenowe (tylko chłopcy).

Dobór sprzętu narciarskiego do wysokości i ciężaru ciała.

Stosowanie nabytych umiejętności w rekreacji i sporcie.

Pływanie i inne formy zajęć na wodzie

Pływanie wybranym stylem na piersiach i na grzbiecie — wydłużanie odległości według indywidualnych możliwości uczniów. Skok startowy oraz skoki do wody na nogi z różnych wysokości.

Chwyty ratownicze i holowanie na wznak. Nurkowanie na małych głębokościach (2—3 m). Udzielanie pierwszej pomocy tonącemu.

Zdobywanie karty pływackiej.

Pływanie na różnego rodzaju sprzęcie wodnym (dla uczniów posiadających kartę pływacką lub odznakę „Już pływam”).

Uwaga! Uczniowie posiadający tylko odznakę „Już pływam” mogą pływać na sprzęcie wodnym wyłącznie w założonych na siebie kapokach.

Samokontrola i samoocena sprawności podczas wykonywania założonych czynności ruchowych (np.: łączenie rzutów z marszobiegami, skoków w dal i wwyż z pokonywaniem przeszkód, żonglerki przyborem ze zmianą pozycji ciała i wykonywania ruchów).

Samokontrola, samoocena, kontrola i ocena sprawności uczniów — bieżąca i okresowa.

Samokontrola i samoocena umiejętności związanych z formami aktywności ruchowej indywidualnej i zespołowej.

Zespołowe formy aktywności ruchowej

Koszykówka

Podania piłki jednorącz i oburącz w ruchu z utrudnieniem, chwyt piłki górnej i dolnej, przechwytywanie piłki w locie i w czasie kozłowania, podania sytuacyjne, rzuty sytuacyjne, obrona przy rzutach odpowiednio do zamierzeń atakującego, krycie z przekazywaniem, atak szybki, atak pozycyjny.

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Organizacja gry i sędziowanie.

Gra właściwa.

Piłka ręczna

Gra bramkarza — poruszanie się w bramce, wypady, zatrzymania piłki nogami, rękami i tułowiem. Zatrzymania, zwody, uwalnianie się od obrońców, wykonywanie zastron z dowolnego kierunku, krycie w sytuacji przewagi atakujących, krycie strefowe.

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Organizacja gry i sędziowanie.

Gra właściwa.

Piłka siatkowa

Odbicie piłek w polu gry w postawie niskiej i zachwianej (w przysiadzie, wypadzie, kłku, padzie). Wystawianie piłki oburącz górne w przód i w tył, zabicie piłki, zastawianie w dwójkę, asekuracja zastawiających, zagrywka różnymi sposobami, przyjęcie piłki z zagrywki, ustawienie przy zagrywce własnej i przeciwnika.

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Współpraca w zespole szóstkowym. Organizacja gry i sędziowanie.

Gra właściwa.

Piłka nożna

Sytuacyjne uderzenie piłki — piętą, udem, zewnętrzną częścią stopy. Przyjęcia piłki — prostym podbiciem i klatką piersiową. Strzał na bramkę. Zwody z uderzenia i w przyjęciu piłki, odbieranie piłki z boku i z przodu. Gra bramkarza w obronie — nogą, ręką, obrona „szpagatem”. W ataku — wybicie piłki nogą, wyrzut piłki ręką.

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką. Organizacja gry i sędziowanie. Gra uproszczona lub właściwa.

Rugby

Bieg z piłką ślalomem między chorągiewkami zakończony przyłożeniem piłki z przodu. Upadek z piłką i podanie piłki po upadku. Podania piłki w biegu w trójkach i czwórkach. Walka o piłkę w przepychaniu 2 × 2.

Zatrzymanie przeciwnika. Zabawy i gry z elementami rugby.

Gra uproszczona — rugby 7-osobowe.

Inne formy postępowania indywidualnego i zespołowego w ataku i obronie bez piłki i z piłką.

Rytm — muzyka — taniec

Ruch w zmiennym rytmie — indywidualnie i grupowo. Ruch w rytmie z użyciem przyborów. Ruch w rytmie ze zmianą przyboru i współwiczającego. Ekspresja ruchu w rytmie i przy muzyce.

Polskie tańce narodowe — proste układy taneczne. Podstawowe kroki i figury wybranych tańców towarzyskich. Taniec w grupach koedukacyjnych.

Zabawy i gry ruchowe oraz atletyka i gry terenowe według inwencji nauczyciela i uczniów.

Po realizacji programu klasy VIII

uczeń powinien umieć samodzielnie, poprawnie wykonać następujące lub inne, określone przez nauczyciela, o podobnym stopniu trudności, czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczęta)

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce połączone z drugim przewrotem;
- łączone przewroty w tył do rozkroku;
- łączone przerzuty bokiem;
- stanie na rękach połączone z przewrotem w przód (z pomocą);
- prosty układ ćwiczeń na przyrządzie równoważnym (wejście, 2—3 dowolne elementy, zejście) wg indywidualnych możliwości uczennic;
- prosty układ gimnastyczny z zastosowaniem znanych ćwiczeń kształtujących elementów akrobatycznych i tanecznych.

Gimnastyka (chłopcy)

- przewroty w przód i w tył ze współwiczającym lub przyborem;
- wspinanie po linie i innych przyrządach do wysokości zgodnej z indywidualnymi możliwościami uczniów;
- stanie na rękach połączone z przewrotem w przód (z pomocą);
- łączone przerzuty bokiem;
- chód po przyrządach równoważnych (ruchomych), np.: belka zawieszona na linach, kładka, grubsze gałęzie;
- prosty układ gimnastyczny z zastosowaniem znanych ćwiczeń kształtujących elementów akrobatycznych i tanecznych.

Lekkoatletyka

- bieg krótki na odcinku 60 m z prawidłowym startem;
- bieg na dystansie do 1200 m dziewczęta, 2000 m chłopcy — z wychodzeniem na dogodną pozycję biegową i prawidłowym wyprzedzeniem w czasie biegu;
- zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian;
- skok w dal i wwyż z pełnego rozbiegu dowolnie wybranym sposobem (naturalnym lub innym wzorowanym na technikach sportowych);
- trójskok naprzemianstronny z miejsca na elastycznym podłożu (chłopcy);
- rzuty na odległość przyborami o różnym ciężarze (do 5 kg).

Koszykówka

- podania i chwyt piłki sytuacyjne;
- zbieranie piłki z tablicy;
- atak szybki i obrona „każdy swego”;
- rzut piłki do kosza z wyskoku.

Piłka siatkowa

- kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika;
- przyjęcie piłki z zagrywki;
- zagrywka sposobem górnym zza linii boiska;
- wystawienie i zabicie piłki w dwójkach.

Piłka ręczna

- gra bramkarza — poruszanie się w bramce, obrona;
- rzuty piłką do bramki z różnych pozycji;
- uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie lub zwód.

Piłka nożna

- uderzenie piłki sytuacyjne;
- prowadzenie piłki z ominięciem przeciwnika zwodem;
- gra bramkarza w obronie i ataku;
- strzał piłką do bramki z podania partnera.

Rytm — muzyka — taniec

- ruch w rytmie z użyciem przyborów;
- wykonanie w parze dowolnej kompozycji własnej wybranego tańca narodowego i towarzyskiego.

Tam, gdzie są warunki do nauki pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, uczeń powinien obowiązkowo opanować umiejętności określone w treściach programu.

3. WIADOMOŚCI

Higiena pracy i wypoczynku.

Wypoczynek czynny i wypoczynek bierny — różnice, zasady stosowania w życiu codziennym.

Walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe najbardziej popularnych w danej szkole dyscyplin sportowych.

Sposoby samodoskonalenia rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.

Wykorzystanie naturalnych warunków środowiskowych i terenowych do organizacji zajęć ruchowych.

Organizacja festynów i zawodów sportowych w grupach rówieśniczych w szkole i podczas wakacji letnich i zimowych.

Informacja o popularnej literaturze dla uczniów związanej ze zdrowiem i z aktywnością ruchową uczniów.

4. KSZTAŁTOWANIE KIERUNKOWYCH DYSPOZYCJI OSOBOWOŚCIOWYCH

Popularyzowanie przez uczniów różnych form aktywności ruchowej w czasie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Współdziałanie ucznia z grupą w uatrakcyjnieniu i intensyfikacji zajęć ruchowych.

Realizowanie przez uczniów pomysłów związanych z konstruowaniem i wykorzystaniem sprzętu oraz urządzeń nietypowych w czasie zajęć ruchowych.

ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU

1. Zgodnie z założeniami wielostronnego kształcenia i wychowania, w treściach programu uwzględniono działy związane z kształtowaniem instrumentalnych dyspozycji osobowościowych, tj. motoryczność, umiejętności, wiadomości oraz dział dotyczący kształtowania kierunkowych dyspozycji osobowościowych.

2. Traktując cele programowe jako główny punkt odniesienia w całości kształcenia i wychowania, program należy realizować kompleksowo, zarówno w odniesieniu do działów programowych, jak i treści materiału w nich zawartych. Oznacza to, iż nie ograniczając inicjatywy nauczycieli i uczniów w poszukiwaniu i stosowaniu różnych, szczegółowych wariantów rozwiązań praktycznych, należy realizować program tak, aby w każdej jednostce lekcyjnej uwzględnić cztery rodzaje zadań wzajemnie powiązanych ze względu na przypisywane im wartości, a więc motoryczność, umiejętności, wiadomości oraz kształtowanie kierunkowych dyspozycji osobowościowych.

3. Dział „Motoryczność” zawiera zestaw środków oparty na kryterium najkorzystniejszego doboru form ruchu dla kształtowania ogólnej sprawności, poprzez łączną realizację zadań uwzględniających rozwój szybkości, siły, mocy, zwinności, zręczności, gibkości, wytrzymałości.

Poprzez realizację tego działu należy dążyć, uwzględniając możliwości indywidualne poszczególnych uczniów, do osiągnięcia przez nich jak najwyższego poziomu sprawności motorycznej.

Osiągnięcia ucznia należy określać na podstawie pomiarów jego postępu w rozwoju poszczególnych cech motorycznych. Natomiast poziom sprawności motorycznej uczniów (klasy), powinien być wyznaczany na podstawie okresowych pomiarów dokonywanych wybranym przez nauczyciela testem standardowym. Zmierzać należy do tego, aby osiągnięcia uczniów (klasy) w zakresie sprawności motorycznej były wyższe od średniej, określonej w skali punktowej testu dla danej grupy wiekowej.

Określenie poziomu sprawności motorycznej klasy i poszczególnych uczniów powinno służyć nauczycielowi i uczniom przede wszystkim do prawidłowego ukierunkowania i aktywizacji swojej pracy na rzecz osiągnięcia coraz lepszych wyników w tej dziedzinie.

4. Dział „Umiejętności” zawiera zestaw środków odpowiednich dla danej płci i danego wieku uczniów, niezbędnych w kształtowaniu umiejętności związanych głównie z formami aktywności rekreacyjnej, sportowej, artystycznej, użytecznej. Są to przede wszystkim środki niezbędne do opanowania umiejętności ruchowych indywidualnych i zespołowych oraz umiejętności samodzielnego stosowania czynności ruchowych w praktycznym działaniu, takich jak, np.:

- działanie na rzecz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu;
- organizacja zajęć ruchowych indywidualnie, w grupie rówieśniczej i w rodzinie;
- wykonywanie czynności użytecznych w życiu codziennym;
- dokonywanie samokontroli i samooceny.

Po opisie treści programowych związanych z kształtowaniem umiejętności, w programie wyodrębniono podstawowy zakres czynności ruchowych, jakie w danej klasie uczeń powinien samodzielnie i poprawnie wykonać, aby podjąć działania w różnych formach aktywności.

5. Dział „Wiadomości” określa zasób wiadomości, jakie uczeń powinien opanować na danym poziomie kształcenia, niezbędnych do kształtowania świadomej potrzeby wszechstronnej aktywności ruchowej, wspomagania rozwoju psychofizycznego organizmu oraz zastosowania opanowanych umiejętności w praktycznym działaniu. Treści tego działu należy przekazać uczniom podczas zajęć praktycznych z wychowania fizycznego w formie krótkich informacji.

6. Treści związane z kształtowaniem kierunkowych dyspozycji osobowościowych wskazują nauczycielowi, co należy czynić na poziomie danej klasy, aby uczniowie samodzielnie podejmowali działania, związane z kształtowaniem aktywności ruchowej, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.

7. Treści zawarte w wyżej wymienionych działach programu wyznaczają zatem szeroki zakres środków, jakimi powinien się posługiwać nauczyciel na poziomie danej klasy przy formułowaniu i realizacji zadań, dla osiągnięcia określonych w programie celów.

Dobór środków do realizacji zadań (ilościowy i jakościowy) uwzględniać powinien jak najszerszy zakres treści poszczególnych działów programowych, dostosowany odpowiednio do warunków realizacyjnych w danej szkole (możliwości organizacyjne, stopień przygotowania kadry nauczycielskiej, zainteresowania uczniów, poziom sprawności ruchowej, stan zdrowia uczniów, warunki danego środowiska).

8. Biorąc pod uwagę wyżej wymienione czynniki, nauczyciel zobowiązany jest opracować własny plan pracy dydaktyczno-wychowawczej dla poszczególnych klas.

Plan pracy nauczyciela powinien uwzględniać:

- a) sprecyzowane zadania, poprzez realizację których nauczyciel i uczeń zmierzać będą do osiągnięcia wyznaczonych celów;
- b) odpowiednio dobrane środki realizacji zadań w praktycznym działaniu nauczyciela i ucznia;
- c) zestaw zadań kontrolno-oceniających osiągnięcia uczniów w realizacji programu.

9. Kontrolę i ocenę postępów pracy ucznia dokonywać należy zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Oświaty i Wychowania.

10. Kierując się wskazaniem zawartym w celach kształcenia i wychowania, nauczyciel może realizować treści przeznaczone dla klasy programowo wyższej w klasie niższego szczebla, pod warunkiem, że poziom sprawności i rozwoju fizycznego oraz stan zdrowia uczniów na to zezwala.

11. Zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne należy prowadzić przede wszystkim w terenie otwartym.

12. Realizując program kultury fizycznej, należy stosować szeroko rozumianą indywidualizację, mając na uwadze przede wszystkim potrzeby rozwojowe, zainteresowania i predyspozycje każdego ucznia.



NOTATKI

96

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
Warszawa 1994
Dodruk wykonano w:
Pabianickie Zakłady Graficzne
ul. Piotra Skargi 40/42