

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

**PROGRAM
ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ**

KULTURA FIZYCZNA

**dodruk programu
Nr OP23-4133-11/84**



**WARSZAWA 1994
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE**

**MINISTERSTWO OŚWIATY I WYCHOWANIA
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH**

PROGRAM ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

KULTURA FIZYCZNA

**WARSZAWA 1984
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE**

Program przygotowany w Instytucie Programów Szkolnych, zatwierdzony decyzją ministra oświaty i wychowania w dniu 25 lipca 1984 roku, nr **OP23-4133-11/84**, do realizacji od roku szkolnego 1986/87 w klasie I, od roku szkolnego 1987/88 w klasie II i od roku szkolnego 1988/89 w klasie III.

ISBN 83-02-03529-7 (cz. V)

ISBN 83-02-03531-9 (całość)



341.2 (093)

3205/6 / c

WSTĘP

Program kultury fizycznej zasadniczej szkoły zawodowej stanowi kontynuację procesu kształcenia i wychowania fizycznego rozpoczętego w szkole podstawowej.

Cele kształcenia i wychowania fizycznego wskazują, do czego należy zmierzać i co należy osiągnąć przez realizację programu kultury fizycznej w szkole.

Treści uwzględnione w programie dotyczą kształtowania dyspozycji osobowych uczniów zarówno instrumentalnych, jak i kierunkowych. Określają one zasób środków, jakimi powinien posługiwać się nauczyciel i uczeń podczas realizacji zadań dydaktyczno-wychowawczych na danym poziomie kształcenia.

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 młodzieży oraz możliwości szkół, służących tym samym, wymienionym w programie celom.

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 FIZYCZNEGO

Celem kształcenia i wychowania fizycznego w szkole jest wszechstronne przygotowanie ucznia 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 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 uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej przez całe życie.

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

CELE ETAPOWE

Przez realizację programu kultury fizycznej w szkole zawodowej uczeń powinien:

1. Osiągnąć możliwie najwyższy poziom wydolności fizycznej układu ruchowego, krążeniowego, oddechowego i nerwowego organizmu.

2. Osiągnąć możliwie najwyższy poziom sprawności motorycznej i opanować umiejętności jej samodoskonalenia.

3. Opanować wiadomości oraz umiejętności z różnych dyscyplin sportowych, objętych programem w stopniu umożliwiającym samodzielne stosowanie ich w formach aktywności rekreacyjnej, sportowej, obronnej, artystycznej oraz służącej zdrowiu.

4. Stosować w praktyce zasady higieny pracy i wypoczynku, opanować umiejętność stosowania zabiegów korekcyjnych i kompensujących ujemne wpływy zajęć warsztatowych oraz korzystać z takich czynników, jak: woda, powietrze, światło, teren itp.

5. Opanować umiejętność współpracy i współdziałania w zespole.

6. Osiągnąć gotowość do permanentnego uczestnictwa w wybranych formach ruchu, zgodnych z indywidualnymi potrzebami, predyspozycjami i zainteresowaniami oraz uzasadnionych rodzajem wykonywanych czynności zawodowych.

7. Opanować wiadomości i umiejętności zapobiegania i korygowania deformacji funkcjonowania: układu ruchowego, oddychania, krążenia i systemu nerwowego, zależnie od specyfiki wykonywanych czynności zawodowych.

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

(2 godziny tygodniowo)

MOTORYCZNOŚĆ

KLASY I-III

Szybkość

Biegi na krótkich odcinkach z różnych pozycji startowych. Biegi na krótkich odcinkach ze startu wysokiego i niskiego oraz z lotnego startu na prostej i wirażu. Przyspieszenia. Wytracanie prędkości po maksymalnie szybkim biegu (biegi z „wyłączeniem„). Biegi po lekko pochylonej ścieżce.

Szybkie półskippingi i skipingi z przejściem w szybki bieg. Różne formy sztafet i gier bieżnych z elementami współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego.

Inne formy ruchu wykonywane intensywnie w krótkich odcinkach czasowych. Reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne z szybką zmianą pozycji i sposobu wykonania, indywidualnie i w małej grupie. Szybkie wykonywanie zadań na sygnał.

Siła

Kształtowanie siły ramion, nóg i tułowia w różnych pozycjach, przez: różne formy wspinania po linie (np.: z pomocą nóg, bez pomocy nóg, wspinanie po dwóch linach), chody na rękach w podporze przodem i tyłem bez i przy pomocy współwiczającego, uginanie ramion w podporach, postępy w bok w zwisie na drabinkach oraz wspinania i zejścia na rękach, zwisy i półzwisy utrudnione odrywaniem jednej ręki oraz ruchami nóg i tułowia, podciąganie się na drążku, gałęziach itp.: rzuty jednoręcz i oburęcz przyborami typowymi w sali gimnastycznej, na boisku szkolnym oraz nietypowymi w terenie naturalnym; wielobój rzutowy z piłkami lekarskimi i kulami, wieloboje z ciężarkami i sztangą (chłopcy - wg indywidualnych możliwości); unoszenie i przenoszenie współwiczającego w dwójkach i w trójkach; szybkie podejścia i podbiegnięcia na strome wzniesie-

nia lub sztuczne przeszkody na boisku szkolnym, lub w sali gimnastycznej (np.: skośnie ustawiona ławeczka); dźwiganie i przenoszenie ciężarów (chłopcy); mocowanie się i przeciąganie.

Moc

Biegi podskokami na różnym podłożu. Podskoki zmienne i wyskoki w górę ze współpracą ramion (np. wymachami, półobrotami i obrotami w locie).

Różne formy ćwiczeń ze skakanką. Wyskoki dosiężne ręką, głową, nogami.

Zabawy i gry skoczne. Skoki zajęcze nad niskimi przeszkodami. Serie przeskoków bieżnych jednonóż przez niskie przeszkody ustawione w liniach prostych lub w „slalomach”.

Przeskoki jenonóż w lewo, w prawo, w przód i w tył, z użyciem przyborów (np. skakanek, lasek lub piłek) i bez przyborów. Przeskoki obunóż i jednonóż przez niskie przeszkody (np. wzdłuż ławeczek).

Różne formy skoków przez przeszkody: w dal i wwyż z odbicia obunóż i jednonóż, wykonywane z chodu lub biegu.

Skoki wolne i mieszane przez przyrządy typowe i nietypowe oraz przez współwiczącego. Stosowanie różnych skoków i przeskoków przy pokonywaniu toru przeszkód na sali lub w terenie.

Wyskoki (obunóż i jednonóż na przyrządy) i zeskoki. Wyskoki na podwyższenia terenowe (np. skarpy) i zeskoki w głąb. Skoki w dal z miejsca z odbicia obunóż i jednonóż. Wieloskoki obunóż (np. trójskok, pięcioskok) na miękkim podłożu.

Wieloskoki jednonóż: ze zmianą nogi odbijającej w różnych kombinacjach na miękkim podłożu. Wieloskoki z góry i pod górę.

Dynamiczne rzuty piłkami lekarskimi o ciężarze do 2 kg, lekkimi przyborami z różnych pozycji.

Zwinność - zręczność

Przewroty w przód z miejsca, z marszu i biegu na materacach, macie - przeplatane biegiem lub podskokami. Przewroty ponad niskimi przeszkodami (skład skrzyni, ławeczka, sznurek, skakanka, piłka itp.).

Przyjmowanie postawy jednonóż (lewa - prawa noga) po różnych formach chodu i biegu.

Przeploty skośne, poziome i pionowe. W czasie przejść po przyrządach równoważnych zmiany z pozycji wysokich na niskie i odwrotnie, połączone ze zwrotami i obrotami. Szybkie zmiany pozycji ze stania do leżenia poprzez pozycje pośrednie - przysiady, siady, kłęki, podpory. Przejście z pozycji odwróconej przy pomocy ramion i nóg, po zwieszanej poziomo linie lub ławeczce. Wejścia i zejścia po skośnie ustawionych ławeczkach lub zawieszonych linach. Biegi po śladach i liniach w terenie, na boisku i w sali gimnastycznej.

Rzuty i chwytty różnego rodzaju piłeczek, piłek oraz przyborów: rzuty poziome - chwytty, rzuty w górę - chwytty, rzuty o podłoże, ściany - chwytty. Elementy rzutów i chwytów połączone z z obieganiem, obrotami, przewrotami itp.

Zwinnościowe tory przeszkód w terenie naturalnym, na boisku oraz w sali gimnastycznej z zastosowaniem szybkiego biegu, zmian kierunku biegu, zwrotów, obiegania, pełzania, przeskoków, zeskoków, rzutów i chwytów, przewrotów, przerzutów itp.

Wytrzymałość

Marszbiegi, biegi terenowe, zabawy biegowe. Biegi przełajowe i marszbiegi z ćwiczeniami atletyki terenowej: podejściami i podbieganiem na zbocze, zejściami i zbieganiem ze wzniesienia, czołganiem się, pełzaniem i wspinaniem, rzutami do celu i na odległość, toceniem, dźwiganiem i przenoszeniem przedmiotów, skokami i podskokami przez różne przeszkody. Marszbiegi z wykonywaniem zadań sprawnościowych (np. *skipingami* A, B i C, wieloskokami terenowymi, pędzlami płotkowymi).

Tory przeszkód w terenie, na boisku szkolnym lub w sali gimnastycznej. Różne proste ćwiczenia powtarzane, wykonywane w żywym tempie, dla dziewcząt do 40 sek., chłopców do 60 sek. (np.: bieg z wysokim unoszeniem kolan, przysiady i wyprosty, wyskoki na niski przyrząd i zeskoki z niego).

Uprozczone formy gier zespołowych. Gry sportowe. Sporty walki.

Samokontrola i samoocena motoryczności

Sily dynamicznej:

- rzuty piłką ciężką, kulą lub przyborem nietypowym oburącz znad głowy z ustawienia przodem i tyłem do kierunku rzutu,
- podciąganie się na drążku,
- uginanie i prostowanie ramion w podporze,
- wspinanie się po linie z pomocą i bez pomocy rąk.

Sily statycznej:

- podpór przodem przy ramionach ugiętych,
- poziomka w zwisie tyłem na drabince,
- zwis na drążku o rękach ugiętych,
- w leżeniu tyłem z chwytem stóp o drabinkę, uniesienie tułowia 20-30 cm i wytrzymanie,
- w leżeniu tyłem trzymanie piłki ciężkiej nogami uniesionymi do 20-30 cm.

Wytrzymałości:

- marsz na dystansach do 3000 m (dziewczęta) i do 4000 (chłopcy),

- bieg na dystansach do 1000 m (dziewczęta) i do 1500 m (chłopcy),
- bieg interwałowy,
- pokonywanie toru przeszkód,
- przysiady z wyrzutem nóg, wyskoki dosiężne lub wyskoki na niski przyrząd i zeskoki z niego.

Szybkości:

- bieg na dystansie 60 m ze startu wysokiego i niskiego,
- bieg na dystansie 30-40 m z nabiegu (lotny),
- bieg z leżenia przodem (start i przebiegnięcie 10 m),
- wykonanie 20 przysiadów (na czas).

Zwinności i koordynacji

- bieg zygzakiem
- bieg wahadłowy 4X10 m z przenoszeniem przyborów,
- przewroty łączone w przód i w tył,
- przenoszenie i przekładanie przyborów w określonym czasie.

Gibkości:

- obszerność skłonu tułowia w przód i w tył, w stawie biodrowym i barkowym,
- przysiad z laską trzymaną szeroko w górze itp.

Mocy:

- skok dosiężny,
- skok w dal z miejsca obunóż i jednonóż,
- skok wzwyż,
- wieloskoki, np. trójskok obunóż z miejsca,

Samokontroli przyrostu sprawności należy dokonać tym samym narzędziem pomiaru (testem standaryzowanym), a także porównać ustalonymi przez nauczyciela kryteriami innych prób sprawnościowych.

Wyniki wykonywanych prób, wyrażone w jednostkach czasu, odległości, liczbie wykonań, uczeń powinien mierzyć sam, zapisywać i porównywać, w celu obserwowania zmian i oceny osiąganego postępu.

UMIEJĘTNOŚCI

KLASA I

INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

GIMNASTYKA PODSTAWOWA (dziewczęta)

Ćwiczenia kształtujące tułowia, nóg i ramion, wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, w miejscu i w ruchu - bez przyborów, z przyborami, oraz przy pomocy współwiczającej.

Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia w postawie jednonóż na podłożu i przyrządzie równoważnym (do wysokości kolan). Na przyrządzie równoważnym (do wysokości kolan) przejście w lekkim biegu, mijanie się w dwójkach, przekraczanie przeszkód ułożonych na przyrządzie. Przejścia po przyrządzie równoważnym (do wysokości pasa) krokiem zwykłym i we wspięciu - przodem, bokiem i tyłem, połączone z półobrotami i obrotami. Wejście na przyrządy równoważne: dowolne, z podporu przodem i z siadu bokiem. Zeskoki z przyrządu w przód, w bok, do przysiadu podpartego lub do przysiadu z chwytem jednorącz za przyrząd.

Uniki, waga przodem z różnymi ułożeniami ramion.

Przewroty w przód i tył z miejsca - z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych. Z leżenia tyłem podpór tyłem leżąc łukiem. Stanie na rękach zamachem jednonóż z ochroną. Przerzuty bokiem w prawo i w lewo z miejsca i z ruchu.

Na przyrządach do wysokości klatki piersiowej (drażek, żerdź, inne) z podporu przodem odmyk o nogach skurczonych oraz wymyk zamachem jednonóż. Zwisy przodem i tyłem na drabinkach z ćwiczeniami nóg. Przeploty poziome, skośne i pionowe. Wspinanie po linie i zejście z pomocą nóg.

Serie przeskoków zawrotnych przez ławeczki. Skok zawrotny o nogach skurczonych i kuczny na skrzynię (3-4 części skrzyni wszerz). Przeskok rozkroczny przez kozioł.

Opanowanie przez uczennice umiejętności samoochrony, asekuracji i pomocy przy wykonywaniu elementów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA (dziewczęta)

Rytmiczne chody i biegi z wyklaskiwaniem i wytupywaniem rytmu. Ćwiczenia taneczne ramion - wznosy i opusty, krążenia, przemachy, wymachy.

Ćwiczenia taneczne nóg - przysiady, wysuwanie stopy, wznosy i wymachy nóg, uginanie i prostowanie.

Pozycje równoważne obunóż (np. w wykroku głęboki skłon tułowia w tył - ciężar ciała na nodze postawnej), we wspięciu obunóż skłon tułowia w tył, wszystkie rodzaje wag i wznosów nóg oraz wspięcia jednonóż z dowolnym ułożeniem nogi wolnej. Fale tułowia w przód i w tył w pozycjach niskich (np. w siadzie klęcznym, rozkrocznym, prostym) i w pozycjach średnich (np. przejścia z siadu klęcznego do siadu prostego), w ruchu (np. krokiem walca, polki, kujawiaka). Obroty jednonóż zamachem nogi wolnej w przód i w tył. Skoki z odbicia obunóż (np. klęczny, „żabką”), jednonóż z lądowaniem na drugą nogę lub obunóż (np. „koci”, kuczny, bieżny, półszpagatowy).

Ćwiczenia z przyborami (do wyboru)

Z piłką

— np.: rzuty, chwyt, uderzenia o podłoże, toczenia, przenosy, przekładania, krążenia w pozycjach niskich, wysokich, równoważnych, skłonach w przód, w tył i w ruchu - chodzie, biegu, w połączeniu z różnymi krokami tanecznymi, obrotami. Łączenie poznanych elementów ruchowych w krótkie układy taneczne z przyborem.

Ze wstążką

— Wymachy i krążenia w różnych kierunkach i płaszczyznach ze zwiększeniem obszerności ruchu i łączeniem z pracą tułowia (np. wymach wstążką w górę i w dół) przy wykonywaniu wypadów, uników, wagi, przemach wstążki łukiem górnym lub dolnym do wypadu, uniku, wagi lub innej pozycji, koła wstążką raz z lewej, raz z prawej strony we wspięciu, skłonie, wypadzie, uniku, wadze i innych pozycjach równoważnych.

Wężyki poziome i pionowe (np. w marszu i w biegu wężyk pionowy lub poziomy przed ćwiczącą i z boku), różne rodzaje obrotów w miejscu i w ruchu z węzykiem pionowym.

Spirale poziome i pionowe z przodu, z boku i z tyłu ćwiczącej (np. spirala z przodu ćwiczącej w czasie ruchu ciała w tył, z boku i z tyłu ćwiczącej w czasie ruchu ciała w przód).

Ósemki poziome i pionowe w płaszczyźnie czołowej w czasie marszu, biegu lub podskoków w tył.

Łączenie ruchów manipulacyjnych wstążką z krokami, podskokami i elementami tanecznymi.

Ze skakanką

— Wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach w połączeniu z biegiem, krokami tanecznymi, obrotami, pozycjami równoważnymi.

Skoki, biegi i kroki taneczne przez otwartą skakankę skręconą w przód i w tył w różnym rytmie. Przeskoki obunóż z podwójnym skręceniem skakanki. Różne formy skoków przez skakankę złożoną podwójnie lub poczwórną, trzymaną jednorącz lub oburącz, np.: skoki kuczne przez podwójnie złożoną skakankę w tył, skoki „kocie” z przemachem skakanki pod nogami, z przemachu z prawej i z lewej strony przeskoczyć z półobrotom przez skakankę krążącą w przód. Rzuty i chwyt jednego końca skakanki oraz dwóch końców w płaszczyźnie strzałkowej, w przód i w tył oraz w płaszczyźnie czołowej. Łączenie różnego rodzaju skoków przez skakankę z ruchami manipulacyjnymi.

Z obręczą

— Wymachy i krążenia w różnych płaszczyznach i kierunkach jednorącz i oburącz (np.: w krokach walca wymach obręczą w płaszczyźnie strzałkowej w przód i cofnięcie jej dołem w tył, wymachy, obręczy w płaszczyźnie strzałkowej w prawo i w lewo w krokach akcentowanych, w obrotach ze zmianą kierunku ruchu, ósemka w płaszczyźnie czołowej przy położeniu ramion z obręczą w górze lub w bok, bieg z krążeniem obręczy na dłoniach w płaszczyźnie czołowej lub strzałkowej).

Odwracanie obręczy w jej osiach pionowych i poziomych (np. zakręcanie obręczy opartej o podłogę, wykonanie pozy równoważnej lub ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego, przy czym ponowny chwyt obręczy, zakręcanie obręczy na dłoni w czasie pozycji równoważnej).

Rzuty i chwyt obręczy jednorącz i oburącz (np.: rzut w górę z krążenia w przód i w tył w płaszczyźnie strzałkowej), wykonanie obrotu, klęku, pozycji równoważnej, skoku, po czym chwyt obręczy do dalszego krążenia, rzut w górę w przód z krążenia w przód i w tył w płaszczyźnie strzałkowej, podbieg, obrót lub inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne i chwyt obręczy.

Toczenie obręczy po podłodze i różnych częściach ciała. Przejścia i skoki przez obręcz i ponad obręczą (np.: toczenie w przód po podłodze, przeskoczenie kuczny nad obręczą, toczenie powrotne, tzw. bumerang, toczenie po ramionach przez górną część klatki piersiowej lub górną część pleców).

GIMNASTYKA PODSTAWOWA (chłopcy)

Ćwiczenia kształtujące tułowia, nóg i ramion, wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, w miejscu i w ruchu - bez przyborów, z przyborami oraz przy pomocy współwzajemnego.

Waga przodem z różnymi ułożeniami ramion. Przyrzędy równoważne do wysokości pasa - przejścia przodem, bokiem i tyłem w pozycjach wysokich i niskich - dowolne wejścia na przyrząd, zeskok w przód do przysiadu podpartego.

Różne formy przewrotów w przód i w tył, łączenie przewrotów w serie. Przewrót w przód z rozbiegu ponad przeszkodą. Stanie na rękach i głowie z dowolnej pozycji wyjściowej, wykonane dowolnym sposobem (np.: zamachem, siłą z rozkroku itp.). Przerzuty bokiem w prawo i w lewo z miejsca i z rozbiegu. Piramidy dwójkowe i trójkowe.

Na przyrządach do wysokości barków (drążek, żerdź, inne) wyskok do podporu, odmyk do przysiadu zwieszonoego oraz wymyk przodem do podporu przodem, wykonywany zamachem jednonóż lub siłą, wejścia i zejścia po linie przy pomocy nóg.

Skok rozkroczny i kuczny przez kozioł. Skok kuczny i zawrotny przez 4-5 części skrzyni.

Opanowanie przez uczniów umiejętności samoochrony, asekuracji i pomocy przy wykonywaniu elementów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

LEKKOATLETYKA

Kształtowanie umiejętności rytmu przez krótkie biegi powtarzane na odcinkach do 100 m (dziewczęta) i 150 m (chłopcy).

Technika startu niskiego. Biegi na dystansie 60 m i 100 m ze startu niskiego na czas.

Start niski i wysoki z pałeczką sztafetową. Przekazanie pałeczki sztafetowej w biegu. Biegi sztafetowe 4x60 m i 4x100 m.

Technika biegu przez niskie płotki w rytmie 5 kroków biegowych. Pędzle na nogę atakującą i odbijającą.

Start wysoki i bieg na dystansie 800 m (dziewczęta) i do 1000 m (chłopcy).

Skoki w dal i wwyż techniką naturalną, doskonalenie poszczególnych elementów: rozbiegu, odbicia, lotu i lądowania.

Pchnięcie kulą 4 kg (dziewczęta) i 5 kg (chłopcy) z miejsca.

Zasady bezpieczeństwa w czasie rzutów i skoków.

Organizacja zawodów w wybranych konkurencjach.

Poznanie podstawowych przepisów, sędziowanie.

PLYWANIE I INNE FORMY ZAJĘĆ NA WODZIE ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE I SZYBKIE NARCIARSTWO BIEGOWE I ZJAZDOWE ATLETYKA TERENOWA, GRY TERENOWE I WYCIECZKI

Treści programowe wyżej wymienionych, czterech ostatnich form aktywności, ze względu na różnorodny stopień zaawansowania uczniów, możliwości i warunki realizacji w poszczególnych szkołach, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców

w bloku dla klas I-III i zamieszczono w programie po uniejętnościach, w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy III (na str. 32).

ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

KOSZYKÓWKA

Poruszanie się po boisku bez piłki, zatrzymywanie się.

Podania i chwytty piłki w ruchu, oburącz i jednorącz. Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, lewą i prawą ręką ze zmianami pozycji niskich i wysokich oraz z omijaniem przeciwnika. Obroty. Rzuty do kosza z miejsca, oburącz i jednorącz oraz po kozłowaniu i z biegu. Zwody z piłką przed podaniem i rzutem. Obrona i atak indywidualny. Fragmenty gry i gra szkolna.

PIŁKA RĘCZNA

Podania i chwytty piłki w miejscu i w ruchu. Rzuty do bramki z przeskokiem, w wyskoku, w biegu. Zwody ciałem (zwód pojedynczy przodem), zwody piłką (zamierzony rzut - podanie). Poruszanie się zawodnika w ataku i obronie indywidualnej.

Gra bramkarza.

Gra szkolna i właściwa.

PIŁKA SIATKOWA

Odbicia górne i dolne piłki podawanej z różnych kierunków. Wystawianie i zbijanie piłki. Zagrywka sposobem górnym. Ustawienie przy zagrywce własnej i przeciwnika.

Gry sportowo-rekreacyjne z uwzględnieniem elementów techniki i taktyki.

PIŁKA NOŻNA

Uderzenia, prowadzenie i przyjęcia piłki, prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy. Strzały do bramki z różnych pozycji, z miejsca i w ruchu.

Zwody bez piłki i z piłką.

Obrona i atak indywidualny. Małe gry: 2x1, 4x2, 3x2, 3x3, 5x5.

Gra szkolna i właściwa.

RUGBY

Bieg z piłką - trzymanie piłki oburącz i jednorącz, zmiany kierunku biegu. Podania i chwyty piłki, oburącz w marszu i w biegu w: dwójkach, trójkach, czwórkach. Podania piłki nogą prawą i lewą. Chwyty piłki z powietrza, w miejscu i w ruchu. Zbieranie piłki, w marszu i w biegu. Bieg z piłką ze zmianą kierunku zakończonym przyłożeniem na polu puktowym.

Zatrzymywanie przeciwnika z piłką, w marszu i w biegu - szarża z tyłu. Walka o piłkę w przepychaniu 3x3. Nauka wrzutu piłki do młyna. Zabawy i gry z elementami rugby. Gra uproszczona w składach pięcio-ośmioosobowych w oparciu o poznane elementy techniczne i taktyczne.

RYTM-MUZYKA-TANIEC

Rytmiczne chody i biegi, w przód, w tył, bokiem - przeplatane krokami tanecznymi, zmianami kierunku, zwrotami i obrotami ze zmianą rytmu i tempa, kształtujące lekkość ruchu, estetykę i koordynację pracy ramion, nóg i tułowia. Akcentowanie ruchem rytmu muzycznego.

Kroki i figury polskich tańców narodowych: poloneza, kujawiaka, krakowiaka. Wybrane tańce regionalne. Podstawowe kroki aktualnych tańców współczesnych. Improwizacja ruchowa do wybranej muzyki oraz akompaniamentu instrumentów perkusyjnych.

Po realizacji programu klasy I uczeń powinien samodzielnie, poprawnie wykonać następujące lub inne określone przez nauczyciela, o podobnym stopniu trudności, zadania ruchowe:

GIMNASTYKA (dziewcząt)

- przewrót w przód z odbicia obunóż, połączony z drugim przewrotem,
- przewrót w tył z przysiadu do stania podpartego w rozkroku,
- stanie na rękach zamachem jedno nogi przy drabince (z asekuracją),
- przerzut bokiem,
- odmyk o nogach skurczonych,
- wymyk do oporu przodem dowolnym sposobem, przy pomocy nauczyciela, współwiczającej lub za pomocą innego przyrządu,
- skok kuczny z rozbiegu na wprost (do 5 części skrzyni ustawionych wszerek),
- skok rozkroczny przez kozioł wszerek i wzdłuż,
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 3 części skrzyni z rozbiegu skośnego,

- 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)

- przewrót w przód z biegu, z odbicia obunóż i zaskokiem na ręce, z chwilowym wyprostem nóg w czasie lotu,
- przewrót w tył z dowolnej pozycji do skłonu podpartego w rozkroku, z chwilowym wyprostem zwartych nóg,
- przerzut bokiem z (2-3 kroków) marszu na dowolną rękę,
- stanie na rękach wykonane sposobem dowolnym,
- odmyk o nogach wyprostowanych do przysiadu zwieszzonego,
- wymyk do podporu przodem wykonany dowolnym sposobem, na przyrządzie o wysokości barków,
- wspinanie po linie dowolnym sposobem (na wysokość 3-5 m),
- wejście, zejście, chód i bieg po przyrządach równoważnych,
- skok kuczny z rozbiegu na wprost (przez 4-5 części skrzyni ustawionych wszereż),
- skok rozkroczny przez kozioł wzdłuż i wszereż,
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach), przez 4 części skrzyni.

LEKKOATLETYKA

- bieg krótki na odcinku 60 m z prawidłowym startem niskim,
- bieg na dystansie do 800 m dziewczęta, do 1000 m chłopcy,
- bieg sztafetowy - zmiany pałeczki w strefie zmian,
- skok w dal i wzwyż z pełnego rozbiegu sposobem naturalnym,
- pchnięcie kulą z miejsca.

KOSZYKÓWKA

- podania i chwyty piłki w miejscu i w ruchu, ze zmianą tempa biegu, po kozłowaniu,
- kozłowanie piłki ręką prawą i ręką lewą, w miejscu i w ruchu, w zmiennym rytmie,
- zwody przed podaniem i rzutem,
- obrót koszykarski,
- rzuty do kosza oburącz i jednorącz, z miejsca, po kozłowaniu, z biegu.

PIŁKA RĘCZNA

- podania i chwytaki piłki, w miejscu i w ruchu, ze zmianą tempa biegu,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,
- prowadzenie piłki w ataku szybkim i obrona „każdy swego”,
- rzuty piłką w bramki w biegu, z przeskokiem, z wyskoku.

PIŁKA SIATKOWA

- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie, w dwójkach,
- zagrywka sposobem górnym zza linii boiska i przyjęcie piłki z zagrywki,
- zbiecie piłki z podrzutu własnego, z podrzutu partnera lub wystawienia,
- wystawienie piłki do zbiecia.

PIŁKA NOŻNA

- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem,
- strzał piłką do bramki, wewnętrznym podbiciem z ruchu i podania partnera,
- zwody bez piłki i z piłką.

RYTM- MUZYKA-TANIEC

- łączenie różnych form ruchu w rytmie (koordynacja pracy ramion, nóg i tułowia),
- podstawowe kroki i figury trzech polskich tańców narodowych (kujawiaka, krakowiaka, poloneza).

Umiejętności ruchowe, jakie uczeń klasy I powinien opanować z: gimnastyki artystycznej, pływania i innych form zajęć na wodzie, łyżwiarstwa figurowego i szybkiego, narciarstwa zjazdowego i biegowego, atletyki terenowej, rugby oraz innych form nie ujętych w programie, lecz realizowanych w danej szkole (np. tenis ziemny, tenis stołowy, kometka, wrotki, zapasy, dżudo, łucznicstwo), określa nauczyciel, zgodnie z własnym planem pracy, odpowiednio do warunków bazowych i środowiskowych oraz poziomu sprawności i umiejętności uczniów.

SAMOKONTROLA I SAMOOCENA UMIEJĘTNOŚCI

Zakres zadań ujęto w programie klas I-III, jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści do realizacji na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego (zamieszczone są w programie na str. 34).

KLASA II

INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

GIMNASTYKA PODSTAWOWA (dziewczęta)

Ćwiczenia kształtujące tułowia, nóg i ramion, wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, w miejscu i w ruchu - z przyborami i bez oraz przy pomocy współćwiczących.

Przejście po przyrządzie równoważnym (do wysokości pasa), w prostych układach ruchowych, z użyciem przyboru i bez, ze zmianami pozycji (np. przejście do siadu, kłęk, leżenia). Wejście na przyrządy przez: podpór przodem, siad bokiem, przemach okroczy. Zeskoki z przyrządu: dowolne, w tył do przysiadu, zeskok zawrotny.

Unik i waga przodem w układzie ćwiczeń wolnych.

Przewroty w przód z miejsca i z rozbiegu. Przewroty zwarte i rozkroczone w tył z: siadu skulnego, prostego lub przysiadu podpartego. „Mostek” z leżenia tyłem. Stanie na rękach zamachem jedno nogi. Przerzuty bokiem w lewo i w prawo z ochroną.

Na przyrządach do wysokości barków (drążek, żerdź, inne) z podporu przodem odmyk, o nogach skurczonych i prostych oraz wymyk zamachem jedno nogi. Zwisy przodem, tyłem i bokiem, na drabinkach utrudnione ćwiczenia nóg. Przeploty poziome, skośne i pionowe. Wspinanie po linie przy pomocy nóg, zejścia bez pomocy nóg.

Skok zawrotny o nogach prostych (na 3-5 częściach skrzyni), kuczny i rozkroczy przez kozioł. Samoochrona, asekuracja i pomoc ze strony nauczyciela i uczniów przy wykonywaniu elementów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

Układanie zestawów ćwiczeń pod kątem rekreacji i o charakterze kompensacyjnym, przeciwdziałających jednostronności wynikającej ze specyfiki przyszłej pracy zawodowej.

Elementy rytmiczno-taneczne

Sprężyste chody w przód, w tył, w bok z zaznaczeniem palcami stóp, skrętami głowy. Biegi z uginaniem nóg w przód (pod kątem 90°) i w tył. Ćwiczenia taneczne ramion, nóg i tułowia (np. fale rąk z różnych pozycji wyjściowych). Pozycje równoważne obunóż i jednonóż, na nodze wyprostowanej i ugiętej, we wspięciu. Obroty taneczne na dwóch lub na jednej nodze, ze skłonem głowy i tułowia (w przód, w bok, w tył), z wymachem lub wznosem ramion.

Skoki z odbicia obunóż i jednonóż (np. skoki bite, podskok „jeleni”, rozkroczny, nożycowy, szpagatowy).

Ćwiczenia z przyborami (do wyboru)

— Z piłką

— Wysokie rzuty piłki w górę i chwytty z dużym przemieszczeniem się w przestrzeni, rzuty i chwytty piłki łukiem, w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej oraz odbijanie piłki od podłoża, podczas biegu, skoków i różnych form obrotów, toczenia piłki po podłodze, w przód, w tył, w połączeniu ze skokami obok piłki, przez piłkę w połączeniu z obrotem. Różne formy przenoszeń piłki, podczas kroków tanecznych, obrotów, skłonów, fal tułowia (nad ręką, pod ręką, nad nogą, pod nogą, nad głową, przed i za tułowiem).

— Ze wstążką

— Wymachy i krążenia we wszystkich płaszczyznach i kierunkach, w połączeniu z ruchem tułowia, obrotami, skokami (np.: obroty na dwóch lub jednej nodze, z różnym położeniem nogi wolnej - wstążką zataczamy koła w przód, w bok i w tył, w bok nad głową, na wysokości pasa, skok nożycowy w przód, wymach wstążki przodem w górę, skok nożycowy w tył, wymach w dół).

Wężyki pionowe i poziome w miejscu, w ruchu, w różnych płaszczyznach i pozycjach, np.: wężyk pionowy z boku (w płaszczyźnie strzałkowej), z krokami walca, polki, krakowiaka, w przód, podczas wykonywania skoków bieżnych, wydłużonych itp., wężyk poziomy przed sobą, ze stopniowym wznoszeniem kijka w górę, po czym tym samym opuszczanie wężyka w dół.

Spirale poziome i pionowe w miejscu i w ruchu (np. spirala pozioma w kłęku, uniku, wypadzie, leżeniu; różne formy obrotów, biegu, kroków tanecznych w połączeniu z ruchem spirali), z krążeniami (np. spirala pozioma z jednoczesnym kreśleniem koła w płaszczyźnie czołowej).

Osemki pionowe i poziome w różnych płaszczyznach i różnej wielkości.

Rzuty i chwytty wstążki.

Łączenie ruchów manipulacyjnych wstążką z elementami tanecznymi i akrobatycznymi.

— Ze skakanką

— Wymachy, krążenia, ósemki, skoki, biegi, ze zwiększeniem amplitudy ruchu oraz pokonywaniem większej przestrzeni. Różne formy skoków przez skakankę kręconą w przód, w tył i skrzyżnie (np. podskoki zmienne, wydłużone, bite, szpagatowe).

Rzuty i chwyt skakanki - z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych.

Łączenie poznanych elementów, z zakresu różnych grup ćwiczeń ze skakanką, w krótkie układy dowolne.

Łączenie ruchów manipulacyjnych ze skakanką, z elementami tanecznymi i akrobatycznymi.

— Z obręczą

— Wymachy, krążenia, odwracanie, rzuty, chwyt, toczenia, wykonywane w różnych płaszczyznach i kierunkach ze współpracą nóg, tułowia i głowy, w różnych pozycjach w miejscu i w ruchu (np.: ósemka w płaszczyźnie strzałkowej, w krokach akcentowanych, w skokach, biegach, wypadach, pozycjach równoważnych). Krążenia obręczą w trakcie wykonywania wspięć, skłonów, skoków, wyrzut podkręcany w górę, klęk i chwyt obręczy, bumerang, podbieg, obrót i chwyt obręczy.

GIMNASTYKA PODSTAWOWA (chłopcy)

Ćwiczenia kształtujące tułowia, nóg i ramion, wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, w miejscu i w ruchu, bez przyborów, z przyborami oraz przy pomocy współwiczającego.

Różne formy walki o równowagę w dwójkach. Przyrządy do wysokości pasa i barków: różne formy chodu, ze zmianami kierunku, z przejściami z pozycji wysokich do niskich i odwrotnie - dowolne wejścia na przyrząd, z podporu przodem i tyłem, przez siad na przyrządzie; dowolne zeskoki z przyrządu, w przód do przysiadu podpartego, w bok z chwytem jednorącz za przyrząd, w głąb z wymachem ramion w górę, z zewnątrz.

Serie przewrotów w przód i w tył, z wykonaniem tych form w torach przeszkód. Przewrót w przód z rozbiegu ponad przeszkodą - wysokość przeszkody dostosowana do indywidualnych możliwości ucznia. Stanie na rękach z zamachem jedno nogi, z odbicia, obunogi z ochroną współwiczającego. Przerzuty bokiem łączone. Przewrót w przód przez stanie na rękach. Piramidy dwójkowe i

trójkowe. Łączenie ćwiczeń akrobatycznych i ćwiczeń wolnych w krótki układ, dowolnie opracowany przez ucznia.

Na przyrządach do wysokości barków (drążek, żerdź, inne) przemachy okroczone lewą i prawą nogą, zwis przewrotny i zwis przerzutny, wymyk zamachem obunóż do podporu przodem, odmyk do postawy zawieszonej. Wejście na przyrządach po linie i po dwóch linach bez pomocy nóg. Na przyrządach do wysokości doskocznej (drążek, żerdź, inne) przewlek nóg do zwisu tyłem, zeskok podmykiem.

Skok odwrotny i odboczny przez skrzynię wstecz (na wysokości 4-5 części). Skoki rozkroczone i kuczne przez przyrządy typowe i nietypowe.

Samoochrona, asekuracja i pomoc ze strony nauczyciela i uczniów, przy wykonywaniu elementów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

Układanie zestawów ćwiczeń pod kątem rekreacji i o charakterze kompensacyjnym, przeciwdziałających jednostronności, wynikającej ze specyfiki przyszłej pracy zawodowej.

LEKKOATLETYKA

Kształtowanie umiejętności rytmu biegowego, przez biegi krótkie, powtarzane na odcinkach do 150 m (dziewczęta) i 200 m (chłopcy).

Technika startu niskiego.

Biegi na dystansach 60 m i 100 m (dziewczęta), 100 m i 200 m (chłopcy).

Przekazywanie pałeczki sztafetowej, w strefie zmian, w pełnym biegu. Bieg sztafetowy 4x100 m.

Technika biegu, przez niskie płotki w rytmie 3 kroków biegowych. „Pędzle” na nogę atakującą i odbijającą.

Start wysoki i bieg na dystansie do 800 m (dziewczęta) i do 1500 m (chłopcy).

Skoki w dal i wwyż techniką przerzutową.

Pchnięcie kulą 4 kg (dziewczęta), 5 kg (chłopcy) z doślizgu. Rzut dyskiem 1 kg z miejsca.

Zasady bezpieczeństwa w czasie rzutów i skoków.

Organizacja zawodów w wybranych konkurencjach, podstawowe przepisy i sędziowanie.

PLYWANIE I INNE FORMY ZAJĘĆ NA WODZIE

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE I SZYBKIE

NARCIARSTWO BIEGOWE I ZJAZDOWE

ATLETYKA TERENOWA, GRY TERENOWE I WYCIECZKI

Treści programowe wyżej wymienionych czterech ostatnich form aktywności, ze względu na różnorodny stopień zaawansowania uczniów, możliwości i warunki

realizacji w poszczególnych szkołach, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców w bloku dla klas I-III (zamieszczono w programie po umiejętnościach, w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy III na str. 32).

ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

KOSZYKÓWKA

Kozłowanie, podania i chwyt, zatrzymanie się, rzuty do kosza, obroty i zwody.

Rzut oburącz znad głowy w wysoku. Fragmenty gry: doskonalenie krycia zawodnika z piłką. Współpraca atakujących przeciwko obrońcom. Atak szybki i obrona „każdy swego”. Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry i sędziowanie.

PIŁKA RĘCZNA

Doskonalenie umiejętności technicznych, rozgrywania ataku szybkiego i obrony „każdy swego”. Przejście z obrony do kontrataku, rozgrywanie sytuacji 3:2 i 2:1, atak pozycyjny i jego odmiany, obrona strefowa.

Utrwalanie znajomości przepisów gry. Rozgrywki między grupami. Gra właściwa. Sędziowanie i protokołowanie.

PIŁKA SIATKOWA

Odbicia piłki w polu gry, w postawie niskiej i zachwianej (w przysiadzie, wypadzie, kłęk i padzie).

Celność zagrywania i przebiecia piłki. Wystawianie piłki w przód i w tył. Zbicie i zastawianie pojedyncze i w dwójkę, asekuracja zastawiającego.

Współpraca w zespole szóstkowym.

Gra szkolna i właściwa, sędziowanie.

PIŁKA NOŻNA

Uderzenia piłki sytuacyjne, piętą, udem i zewnętrzną częścią stopy. Przyjęcia piłki klatką piersiową.

Przyjęcie i uderzenie piłki głową. Odbieranie piłki i gra ciałem.

Stale fragmenty gry: rzut z rogu, wolny i karny, z linii bocznej.

Gra na pozycji bramkarza.

Gry szkolne utrwalające umiejętności techniczne.

Gra właściwa, podstawowe przepisy sędziowskie.



RUGBY (chłopcy)

Podania i chwytaki piłki w różnych formach, w biegu. Prowadzenie piłki przed sobą po ziemi (drybling). Zbieranie piłki koczującej po ziemi. Zwody piłką w biegu. Podania piłki w kontakcie z przeciwnikiem. Zatrzymywanie przeciwnika z piłką, w marszu i w biegu - szarża boczna. Walka o piłkę w formacjach 5x5. Wiązanie młyna z przepychaniem (po 5 osób).

Zabawy i gry z elementami rugby. Gra uproszczona w składach ośmio-dwunastoosobowych.

RYTM-MUZYKA-TANIEC

Różne formy biegu, ze zmianą tempa i rytmu, w określonej liczbie kroków i na sygnały. Łączenie poznanych kroków tańców narodowych, regionalnych i współczesnych, z chodem, biegiem oraz komponowanie krótkich układów tanecznych.

Mazur i oberek - podstawowe kroki i figury. Wybrane tańce regionalne. Kroki i figury niektórych, wybranych tańców współczesnych. Improwizacja ruchowa do akompaniamentu muzycznego i perkusyjnego.

Po realizacji programu klasy II uczeń powinien samodzielnie, poprawnie wykonać następujące lub inne określone przez nauczyciela, o podobnym stopniu trudności zadania ruchowe:

GIMNASTYKA (dziewczęta)

- dwa, trzy połączone przewroty w przód,
- przewroty z różnych pozycji wyjściowych, do różnych pozycji końcowych (2-3),
- stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabince,
- mostek z leżeniem tyłem,
- łączone przerzuty bokiem z: miejsca, biegu, kroków tanecznych, na dowolną rękę,
- odmyk o nogach wyprostowanych do przysiadu zwieszzonego,
- wymyk do podporu przodem - na przyrządzie do wysokości barków,
- skoki kuczne i rozkroczone, ze zwiększonej odległości odbicia (do 1 m), przez kozioł, skrzynię wszere,
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach), przez 4-5 części skrzyni,
- dwa różne sposoby wejść gimnastycznych na przyrząd równoważny i zejść z niego.

GIMNASTYKA (chłopcy)

- łączone przewroty w przód z odbicia: jedenonóż, obunóż, z miejsca, marszu, biegu,
- dwa, trzy łączone przewroty w tył,
- stanie na rękach zakończone przewrotem w przód (z asekuracją),
- stanie na głowie sposobem dowolnym,
- łączone przerzuty bokiem z: miejsca, marszu, biegu, podskoków, zmiennych,
- skok odwrotny i odboczny przez skrzynię wierz (o wysokości do 5 części skrzyni),
- dwa różne sposoby wejść na przyrządy równoważne, na wysokości klatki piersiowej,
- piramidy wieloosobowe (wg inwencji uczniów).

LEKKOATLETYKA

- bieg krótki, do 100 m ze startu niskiego,
- bieg na średnim dystansie ze startu wysokiego (bieg po prostej i wirażu),
- bieg sztafetowy 4x100 m,
- pchnięcie kulą z doślizgu,
- skok wzwyż i w dal, wybranym sposobem wzorowanym na technice sportowej, z wymierzeniem rozbiegu.

KOSZYKÓWKA

- poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką, starty, zatrzymania, kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku,
- zwody ruchem tułowia, nogami, rękami, piłką,
- podanie kozłem i hakiem,
- kozłowanie piłki w styczności z przeciwnikiem (kozłowanie ręką dalszą),
- atak szybki i obrona „każdy swego”,
- rzuty do kosza z różnych pozycji.

PIŁKA RĘCZNA

- rozegranie ataku szybkiego,
- przejście z obrony do kontrataku,
- gra na różnych pozycjach (środkowy, skrzydłowy, rozgrywający, obrońca, bramkarz),
- rzuty do bramki z różnych pozycji.

PIŁKA SIATKOWA

- wystawienie piłki oburącz, górne, w przód i w tył,
- zabicie piłki z wystawienia wzdłuż siatki,
- zagrywka sposobem górnym,
- rozegranie piłki w zespole trójkowym (podanie, wystawienie, atak).

PIŁKA NOŻNA

- odebranie piłki przeciwnikowi przez wybicie i wyprzedzenie,
- gra ciałem - asekuracja piłki,
- przyjęcie piłki na piersi, głową z miejsca, w ruchu, z ćwierć- i półobrotu,
- gra bramkarza.

RYTM-MUZYKA-TANIEC

- krótki układ wybranego tańca narodowego w parze,
- kroki i figury wybranego tańca współczesnego lub regionalnego.

Umiejętności ruchowe, jakie uczeń klasy II powinien opanować z: gimnastyki artystycznej, pływania i innych form zajęć na wodzie, łyżwiarstwa figurowego i szybkiego, narciarstwa biegowego i zjazdowego, atletyki terenowej, rugby oraz innych form nie ujętych w programie, lecz realizowanych w danej szkole (np. tenis ziemny, tenis stołowy, kometka, wrotki, zapasy, dzudo, łucznictwo), określa nauczyciel, zgodnie z własnym planem pracy, odpowiednio do warunków bazowych i środowiskowych oraz poziomu sprawności i umiejętności uczniów.

SAMOKONTROLA I SAMOOCENA UMIEJĘTNOŚCI

Zakres zadań ujęto w programie klas I-III, jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści do realizacji na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego (zamieszczone są w programie na str. 34).

KLASA III

INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

GIMNASTYKA PODSTAWOWA (dziewczęta)

Ćwiczenia kształtujące tułowia, nóg i ramion, wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, w miejscu i w ruchu - bez przyborów, z przyborami oraz przy pomocy współćwiczącego.

Układy ćwiczeń, z zastosowaniem uniku i wagi, przodem oraz na przyrządzie równoważnym, do wysokości pasa, z opanowaniem wejścia i zeskokiem.

Przewrót w tył, do rozkroku podpartego i do kłku jedno nogi, ze wznosem nogi wolnej. Przewrót w przód ze stania na rękach z ochroną. Układy ćwiczeń w ruchu, z wykorzystaniem przewrotów, przerzutów bokiem oraz mostków.

Na przyrządach do wysokości barków (drażek, żerdź), łączenie wymyków i odmyków. Różne formy przeplotów, zwisy na drabinkach utrudnione poprzez uginanie ramion, odrywanie jednej ręki, Przejścia poziome po szczeblach drabinek przy pomocy rąk. Wspinanie się i zejście za pomocą i bez pomocy nóg po linie.

Skok kuczny, odwrotny, zawrotny i rozkroczny przez kozioł lub 3-5 części skrzyni.

Samoochrona, asekuracja i pomoc ze strony nauczyciela i uczniów, przy wykonywaniu elementów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

Układanie zestawów ćwiczeń pod kątem reakcji i o charakterze kompensacyjnym, przeciwdziałających jednostronności, wynikającej ze specyfiki przyszłej pracy zawodowej oraz sposoby ich prowadzenia indywidualnie i w grupach.

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA (dziewczęta)

Ćwiczenia chodu w powiązaniu z innymi grupami ćwiczeń tanecznych: ramion, nóg, tułowia. Biegi krokami krótkimi i wydłużonymi. Łączenie ćwiczeń tanecznych ramion, nóg i tułowia, skoków i obrotów z ćwiczeniami akrobatycznymi (np. z przerzutem bokiem, mostkiem, wagą, półszpagatem, szpagatem).

Ćwiczenia z przyborami (do wyboru)

Z piłką

— Wysokie rzuty w różnych płaszczyznach, podczas wykonywania różnych skoków, z chwytem w drugim lub trzecim skoku. Krótkie tematy ruchowe

uwzględniające wysokie rzuty i chwyt, toczenia, odbijania, przenoszenia - z zastosowaniem ćwiczeń tanecznych ramion, nóg i tułowia, póz równoważnych, skoków, ćwiczeń akrobatycznych.

Ze wstążką

— Wymachy, krążenia, wężyki, spirale i ósemki w połączeniu z różnymi elementami tanecznymi i akrobatycznymi. Łączenie poznanych elementów, z zakresu różnych grup ćwiczeń ze wstążką, w dowolne układy.

Ze skakanką

— Wymachy, krążenia, ósemki, biegi, skoki ze zwiększeniem amplitudy ruchu oraz pokonywaniem większej przestrzeni. Różne formy skoków przez skakankę, kręconą podwójnie w przód i w tył. Rzuty i chwyt skakanki podczas podskoków, skoków, obrotów i innych elementów tanecznych. Łączenie poznanych elementów, z zakresu różnych grup ćwiczeń ze skakanką, z elementami tanecznymi i akrobatycznymi w układy dowolne.

Z obręczą

— Wymachy, krążenia, rzuty i chwyt, toczenia w różnych postawach, w miejscu i w ruchu, w połączeniu z elementami tanecznymi i akrobatycznymi. Łączenie poznanych elementów ćwiczeń z obręczą w układy dowolne, według inwencji uczennic i nauczyciela.

GIMNASTYKA PODSTAWOWA (chłopcy)

Ćwiczenia kształtujące tułowia, nóg i ramion, wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, w miejscu i w ruchu - bez przyborów, z przyborami oraz przy pomocy współwiczającego.

Wejście na przyrządy równoważne do wysokości barków, przez podpory i przemachy okroczone. Przejścia i przebiegnięcia po przyrządzie równoważnym z utrudnieniami (np.: bokiem z przysiadami, z obrotami, na czworakach). Zeskoki dowolne z obrotami w locie, zeskok zawrotny.

Łączenie ćwiczeń akrobatycznych w różne układy, z występowaniem takich elementów, jak: przewroty, stanie na rękach, przerzuty. Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe.

Przyrząd do wysokości barków (drażek, żerdź, inne) - przemachy okroczone, wspinanie na podudziu, wymyki i odmyki. Przyrząd do wysokości doskocznej (drażek, żerdź, inne) - ze zwisu wspieranie się do podporu przodem, wymyk do podporu przodem. Skoki: rozkroczny, kuczny, zawrotny, odwrotny, przez przyrządy typowe i nietypowe. Skok przewrotny i skok rozkroczny przez skrzynię wzdłuż (do 6 części).

Układanie zestawów ćwiczeń śródwarsztatowych oraz gimnastyki porannej, pod kątem rekreacji i o charakterze kompensacyjnym przeciwdziałających jednostronności, wynikającej z charakteru przyszłej pracy zawodowej. Umiejętność doboru ćwiczeń, wpływających na kształtowanie prawidłowej postawy w zależności od indywidualnych potrzeb.

LEKKOATLETYKA

Bieg na dystansach 100 m i 200 m ze startu niskiego.

Biegi sztafetowe 4x100 m i sztafeta *szwedzka* 400 + 300 + 200 + 100 m (chłopcy).

Biegi przez płotki w rytmie 3 kroków biegowych.

Start wysoki i bieg na dystansie do 800 m (dziewczęta) i do 1500 m (chłopcy).

Skoki w dal i wzwyż sposobem naturalnym. Skok wzwyż techniką przerzutową.

Pchnięcie kulą 4 kg (dziewczęta) i 5-6 kg (chłopcy). Rzut dyskiem 1 kg (dziewczęta) i 1,5 kg (chłopcy). Zasady bezpieczeństwa w czasie rzutów i skoków.

SAMODZIELNE ORGANIZOWANIE ZAWODÓW

PŁYWANIE I INNE FORMY ZAJĘĆ NA WODZIE

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE I SZYBKIE

NARCIARSTWO BIEGOWE I ZJAZDOWE

ATLETYKA TERENOWA, GRY TERENOWE I WYCIECZKI

Treści programowe wyżej wymienionych, czterech ostatnich form aktywności, ze względu na różnorodny stopień zaawansowania uczniów, możliwości i warunki realizacji programu w poszczególnych szkołach, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców w bloku I-III (zamieszczone są w programie po umiejętnościach - w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy III na str. 32).

ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

KOSZYKÓWKA

Fragmety gry dla doskonalenia umiejętności indywidualnych i zespołowych. Atak pozycyjny, obrona strefą. Gra właściwa, przepisy gry, zasady sędziowania. Samodzielne organizowanie rozgrywek.

PIŁKA RĘCZNA

Fragmety gry i gry uproszczone w zespołach o różnej liczbie grających, dla opanowania umiejętności gry na wszystkich pozycjach. Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry i sędziowanie. Organizowanie rozgrywek w grupach wewnątrzklasowych.

PIŁKA SIATKOWA

Fragmety gry dla opanowania umiejętności technicznych i taktycznych gry w ataku i obronie.

Gra właściwa. Przepisy gry, sędziowanie i protokołowanie. Samodzielne organizowanie rozgrywek.

PIŁKA NOŻNA

Doskonalenie elementów techniczno-taktycznych.

Gry uproszczone utrwalające indywidualne umiejętności techniczne oraz zespołowe taktyczne, w grze, w ataku i w obronie. Samodzielne organizowanie gry i współzawodnictwa drużyn w grze właściwej, z utrwaleniem znajomości przepisów i sędziowaniem.

RUGBY

Doskonalenie poznanych elementów techniki.

Zatrzymywanie przeciwnika, w marszu i w biegu - szarża przodem. Walka o piłkę w ustawieniu autowym od 2 do 8 ćwiczących. Wiązanie młyna 5-8-osobowego i walka w młynie. Współdziałanie z formacją ataku, przez łącznika młyna i ataku, z formacją młyna, przez łącznika młyna i ataku. Zabawy i gry z elementami rugby. Gra uproszczona w składach 8-15-osobowych.

RYTM-MUZYKA-TANIEC

Improwizacja ruchowa do akompaniamentu muzycznego i perkusyjnego. Fragmenty układów tańców narodowych, regionalnych i współczesnych utrwalające znajomość kroków i figur.

Po realizacji programu klasy III uczeń powinien umieć samodzielnie:

GIMNASTYKA (dziewczęta i chłopcy)

- wykonać krótki układ ćwiczeń gimnastycznych dla celów rekreacji,
- dobrać i wykonać po kilka ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe (np. ramię, obręcz barkowej, pleców, brzucha, nóg za pomocą różnych przyborów i przyrządów),
- dobrać i wykonać po kilka ćwiczeń korygujących najczęściej występujące u młodzieży wady postawy (np. plecy okrągłe, lordoza, płaskostopie, skolioza).

DODATKOWO (chłopcy)

- wykonać następujące ćwiczenia na przyrządach:
- wspieranie na podudziu do podporu okrocznego i zeskok podmykiem, na przyrządzie do wysokości barków,
 - zwis oburącz i jednorącz oraz podciąganie oburącz, ze zwisu na przyrządzie o wysokości doskocznej,
 - skok przewrotny (na skrzyni o wysokości 5-6 części),
 - skok rozkroczny przez skrzynię (ustawioną wzdłuż 5-6 części).
- Ułożyć zestawy ćwiczeń śródwarsztatowych oraz gimnastyki porannej.

LEKKOATLETYKA

- wykonać: bieg krótki, bieg na średnim dystansie, skok w dal i wwyż dowolnie wybranym sposobem wzorowanym na technice sportowej, pchnięcie kulą z doślizgu i rzut dyskiem z miejsca,
- zorganizować mini-zawody w wybranej konkurencji l.a. (dobór i przygotowanie miejsca, przyborów i przyrządów dla przygotowania danej konkurencji, komendy, pomiary, protokołowanie).

GRY DRUŻYNOWE

- wykonać wszystkie podstawowe elementy techniki danej gry ujęte w programie klas I-III,
- stosować w grze poznane elementy taktyczne, ataku i obrony oraz przepisy danej gry,
- sędziowanie wybranej gry drużynowej.

RYTM-MUZYKA-TANIEC

- wykonać kilka kroków i figur krakowiaka, oberka, kujawiaka, mazura, poloneza w dowolnym układzie tanecznym.

Umiejętności ruchowe, jakie uczeń klasy III powinien opanować z: gimnastyki artystycznej, pływania i innych form zajęć na wodzie, łyżwiarstwa figurowego i szybkiego, narciarstwa biegowego i zjazdowego, atletyki terenowej, rugby oraz innych form nie ujętych w programie, lecz realizowanych w danej szkole (np.: tenis ziemny, tenis stołowy, kometka, wrotki, zapasy dżudo, łucznictwo), określa nauczyciel, zgodnie z własnym planem pracy, odpowiednio do warunków bazowych i środowiskowych oraz poziomu sprawności i umiejętności uczniów.

SAMOKONTROLA I SAMOOCENA UMIEJĘTNOŚCI

Zakres zadań ujęto w programie klas I-III, jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego (zamieszczone są w programie na str. 34).

KLASY I-III

PLYWANIE I INNE FORMY ZAJĘĆ NA WODZIE

Ćwiczenia oswajające z wodą, przez skoki na nogi, leżenie na piersiach i grzbiecie, zmiany pozycji, nurkowanie. Pływanie sposobem prymitywnym. Styl klasyczny i kraul na piersiach i grzbiecie - praca nóg, ramion i oddychanie. Koordynacja elementów technicznych z oddychaniem - pływanie stylowe. Skoki startowe do wody z obniżonej wysokości i z właściwego stopnia startowego. Proste formy nawrotów oraz bardziej złożone. Pływanie stylem klasycznym i kraulem na piersiach i grzbiecie, na dystansach wg indywidualnych możliwości uczniów.

Zdobywanie karty pływackiej. W grupach zaawansowanych (chłopcy) - elementy gry i gra uproszczona w piłkę wodną.

Udzielanie pomocy tonącemu z łądu - podawanie żerdzi, linki lub koła ratunkowego. Pierwsza pomoc na lądzie - sztuczne oddychanie.

Pływanie na sprzęcie wodnym (tylko uczniowie posiadający kartę pływacką lub umiejący przepłynąć dowolnym sposobem 25 m) - pontony, kajaki, łodzie wiosłowe, rowery wodne. Wsiadanie i wysiadanie, wiosłowanie, skręcanie, zatrzymywanie się, cumowanie.

Uwaga! *Uczniowie nie posiadający karty pływackiej mogą pływać na sprzęcie wodnym wyłącznie w założonych na siebie kapokach.*

ŁYŻWIARSTWO

Jazda w przód: długimi posunięciami z wytrzymaniem poślizgu na jednej nodze, z przysiadami w czasie jazdy, z rozłączaniem i łączeniem stóp, ze zmianą tempa.

Jazda tyłem bez odrywania i z odrywaniem łyżew od lodu. Przekładanka przodem i tyłem w lewo i w prawo. Hamowanie i zatrzymywanie się na jednej i obu łyżwach. Półłuki i łuki przodem, do wewnątrz i na zewnątrz, na lewej i prawej nodze. Wężyk na prawej i lewej nodze. Spirale na zewnątrz i do wewnątrz.

Próba jazdy figurowej pojedynczo i parami.

Koordynacja pracy ramion i nóg w czasie jazdy szybkiej. Start i jazda szybka po prostej i na wirażu.

Zabawy i gry oraz ćwiczenia na lodzie, dla doskonalenia poznanych elementów jazdy na łyżwach, organizowane przez uczniów samodzielnie lub ukierunkowane przez nauczyciela.

Dla chłopców: elementy gry w hokeja na lodzie, gra uproszczona, szkolna i właściwa.

NARCIARSTWO

Kroki narciarskie i sposoby podejścia: zwykły, bezkrok, jednokrok z odbicia, dwukrok, krok łyżwowy, schodkowanie, podejście rozkrokiem i półrozkrokiem.

Zwroty w miejscu: przestępowaniem, w tył z położeniem dziobów nart i tyłów nart, skokiem.

Zjazd w linii spadku stoku i w skos stoku. Zmiana kierunku zjazdu przestępowaniem do stoku. Pług. Łuki z pługu. Ześlizgi: w bok, skośny, w przód i w tył, skośne łączone. Krystiania równoległa do stoku: ze zjazdu, w skos stoku i w linii spadku. Krystiania od stoku.

Zjazd po fałdach terenowych.

Krótkie wycieczki w terenie płaskim i urozmaiconym, z zastosowaniem poznanych elementów jazdy, organizowane przez uczniów pod nadzorem nauczyciela.

ATLETYKA TERENOWA, GRY TERENOWE I WYCIECZKI

Różne formy podchodów, zwiadów i zgadywanek terenowych, w czasie krótkich wycieczek na trasie 1-2-3 km, z zastosowaniem znaków patrolowych, turystycznych i drogowych.

Marsze i ćwiczenia orientacji w terenie według kompasu, kompasu i mapy, z równoczesnym wyznaczaniem dla zespołów zadań z zakresu gier, ćwiczeń i atletyki terenowej w formie:

- podchodzeń i zejść ze zbroczy, ćwiczeń równowagi, różnych form przejść - przez belki, zwalone drzewa, kładki itp.,
- czołgania się, pełzania i wspinania się,
- rzutów - do celu, na odległość i wysokość lewą ręką i prawą ręką oraz rzutów oburącz,
- toczenia, dźwigania i przenoszenia ciężarów,
- skoków i przeskoków dowolnych, przez różnego rodzaju przeszkody spotykane w terenie.

Samodzielne organizowanie przez uczniów - w zespołach dowolnie dobranych - gier i zgadywanek terenowych, przy wskazaniu zadań przez nauczyciela, lub treści i zadań dowolnie obranych przez uczniów (zgodnie z ich zainteresowaniami).

Stosowanie w czasie zajęć w terenie - marszobiegów, biegów, biegów na przełaj (dystans - patrz dział lekkiej atletyki).

Organizowanie wycieczek pieszych i rowerowych, kilkugodzinnych lub całodziennych z biwakowaniem. Wycieczki piesze do 15 km w obydwie strony) połączone z grami terenowymi, wywiadami, zwiedzaniem obiektów historycznych, przemysłowych, rolniczych itp.

Zasady turystyki pieszej, higiena ubioru, ekwipunek i wyposażenie.

Wycieczki całodzienne piesze lub rowerowe połączone z biwakowaniem - wybór trasy i miejsca na biwak, przygotowanie i likwidacja biwaku, przygotowanie posiłku itp.

Higiena i kultura zachowania się w terenie, w czasie marszu, jazdy oraz biwakowania.

Wycieczki rowerowe całodzienne dla dziewcząt (na trasach 15-30 km w obydwie strony) i dla chłopców (20-40 km).

Dla chłopców organizowanie zawodów kolarskich o różnych formach, np. jazda na czas na odcinku 500-1000 m, jazda terenowa oraz indywidualne lub drużynowe wyścigi szosowe na dystansach od 5 do 10 km (*przestrzeganie zasad bezpieczeństwa*).

Samokontrola i samoocena umiejętności

KLASY I-III

Realizując program kultury fizycznej należy nauczyć i wdrożyć uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny umiejętności:

- przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego,
- doboru czynności ruchowych dla kształtowania sprawności fizycznej,
- realizacji zadań ruchowych indywidualnych i zespołowych pod kątem dokładności, precyzji, estetyki, skuteczności wykonania,
- stosowania terminologii i podstawowych przepisów gier sportowych lekkoatletycznych i innych,
- doboru i stosowania przyborów, sprzętu i urządzeń typowych i nietypowych w realizacji zadań indywidualnych i zespołowych,
- intensyfikacji i normowania obciążeń fizycznych w czasie zajęć w szkole i w czasie wolnym,
- doboru czynności ruchowych, w czasie przerw, w pracy dla przeciwdziałania zmęczeniu i znużeniu,
- doboru i wykonania czynności ruchowych zapobiegających i korygujących deformacje organizmu, wynikające z rodzaju wykonywania czynności zawodowych,
- planowania i organizacji czasu wolnego od nauki i pracy na zajęcia rekreacyjno-sportowe, indywidualne, w grupie równieśniczej, w rodzinie,
- praktycznego stosowania podstawowych przepisów bezpieczeństwa, organizacji i realizacji zajęć ruchowych w terenie otwartym i zamkniętym,

— wykonania innych czynności przydatnych w życiu codziennym (np.: prawidłowe przenoszenie ciężkich przedmiotów o różnym ciężarze i kształcie, indywidualnie i grupowo, określanie wymiarów przedmiotów i odległości ich usytuowania, poruszanie się na wysokości, zmiana miejsca ułożenia przedmiotów),

— współpracy uczeń-nauczyciel, uczeń-uczeń, uczeń-grupa w trakcie realizacji zadań ruchowych (np.: asekuracja, wymiana doświadczeń, korekcja błędów, wzajemna pomoc w opanowaniu umiejętności i kształtowania sprawności).

Wiadomości

KLASY I-III

1. Bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych:

— samoochrona, asekuracja, pomoc,

— organizacja miejsca do zajęć, sprawność urządzeń i sprzętu, regulaminy (boisko, sala, kąpielisko i inne miejsca związane z organizacją zajęć na wodzie, lodowisko, stok, teren zalesiony, teren rekreacyjny w miejscach zamieszkania),

— zasady hartowania organizmu w różnych porach roku.

2. Kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej (wycieczki, biwaki, zawody sportowe, zabawy taneczne i inne).

3. Samosterowanie rozwojem psychofizycznym,

— motoryczność człowieka w wieku młodzieńczym,

— wpływ aktywności ruchowej na rozwój fizyczny i sprawność ruchową,

— indywidualne normowanie obciążeń fizycznych w praktyce zajęć ruchowych w szkole i w czasie wolnym,

— samokontrola i samoocena rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i umiejętności (określanie parametrów morfofizjologicznych: wysokość i ciężar ciała, obwód klatki piersiowej przy wdechu i wydechu, obwód kończyn górnych i dolnych, rytm pracy układu krążenia i oddychania przy różnym wysiłku, zapotrzebowanie na tlen i pożywienie w czasie pracy o różnej intensywności),

— próby testów standardowych i niestandardowych z motoryczności i umiejętności,

— sprawność motoryczna ogólna i specjalna w różnych formach aktywności ruchowej (użytecznej, rekreacyjnej, sportowej i innych),

— adaptacja organizmu do wysiłku, pojęcie wytrenowania,

— dobór ćwiczeń i form ruchowych, mających wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy ciała, zapobiegających i korygujących deformacje

funkcjonowania układu ruchowego, oddychania, krążenia i systemu nerwowego, w zależności od specyfiki wykonywanych czynności.

4. Przepisy i terminologia poszczególnych dyscyplin sportowych ujętych w programie.

5. Informacja o popularnej literaturze dla uczniów związanej ze zdrowiem, sportem, turystyką i rekreacją.

ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU

1. Zgodnie z założeniami wielostronnego kształcenia i wychowania w programie uwzględniono treści związane z kształtowaniem instrumentalnych i kierunkowych dyspozycji osobowych uczniów, zawarte w działach programowych *Motoryczność, Umiejętności, Wiadomości*.

2. Treści programu kultury fizycznej dla klas I-III zasadniczej szkoły zawodowej ujęto w większości jednolicie dla dziewcząt i chłopców; ze względu na płęć wydzielone zostały tylko niektóre treści w dziale *Motoryczność* oraz w zakresie gimnastyki, długości dystansów biegowych i ciężaru przyborów do rzutów - w dziale *Umiejętności*.

3. Traktując cele programowe jako główny punkt odniesienia w całości kształcenia pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela, program należy realizować kompleksowo zarówno w odniesieniu do działów programowych, jak i treści materiału w nich zawartych. Oznacza to, że nie ograniczając inicjatywy nauczycieli i uczniów w poszukiwaniu i stosowaniu różnych szczegółowych wariantów rozwiązań praktycznych, należy realizować program tam, aby w trakcie każdej jednostki lekcyjnej uwzględnić cztery rodzaje zadań wzajemnie powiązanych ze względu na przypisywane im wartości, tj. z zakresu motoryczności, umiejętności, wiadomości oraz kształtowania kierunkowych dyspozycji osobowych.

4. Dział *Motoryczność*, ujęty w programie jednolicie dla klas I-III, zawiera zestaw środków oparty na kryterium najkorzystniejszego doboru form ruchu dla kształtowania ogólnej sprawności przez łączną realizację zadań uwzględniających: rozwój szybkości, siły, mocy, zwinności, zręczności, gibkości, wytrzymałości - na poziomie klas I-III zasadniczej szkoły zawodowej.

Należy jednak, uwzględniając wiek rozwojowy i poziom sprawności fizycznej młodzieży, regulować zakres intensywności i częstotliwości wykonywanych ćwiczeń oraz wprowadzać szeroko rozumianą indywidualizację. W kształtowaniu motoryczności należy stosować znane i opanowane formy ruchu.

5. Na początku roku szkolnego w klasie I należy dokonać rozpoznania poziomu sprawności fizycznej poszczególnych uczniów. W przypadku stwierdzenia znacznych różnic w poziomie usprawnienia uczniów, należy dążyć do ich wyrównania przez odpowiedni dobór zadań i rozwiązań organizacyjno-metodycznych. W klasach następnych powinno się konsekwentnie kontynuować realizację zadań w zakresie podnoszenia sprawności fizycznej uczniów, aż do osiągnięcia przez nich najwyższego poziomu sprawności motorycznej, zgodnie z ich indywidualnymi możliwościami.

Osiągnięcia ucznia w tym zakresie należy określać na podstawie pomiarów jego postępu w rozwoju poszczególnych cech motorycznych.

Poziom sprawności motorycznej całej klasy powinien być wyznaczony na podstawie okresowych pomiarów, dokonywanych wybranym przez nauczyciela testem standardowym. Zmierzać należy, 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 osiągania coraz lepszych wyników w tej dziedzinie.

6. Dział *Umiejętności* zawiera zestaw środków niezbędnych dla poszczególnych klas w kształtowaniu umiejętności, związanych głównie z formami aktywności rekreacyjnej, sportowej, zdrowotnej, artystycznej, utylitarnej. Są to przede wszystkim środki niezbędne do opanowania umiejętności ruchowych, indywidualnych i zespołowych oraz umiejętności samodzielnego stosowania czynności ruchowych w praktycznym działaniu, np.:

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

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

Ze względu na różnorodne możliwości i warunki realizacyjne poszczególnych szkół, treści programowe z pływania i innych form zajęć w wodzie, tyżwiarstwa figurowego i szybkiego, narciarstwa biegowego i zjazdowego, atletyki terenowej, gier terenowych i wycieczek, wyodrębniono w bloku dla klas I-III. Są to treści, o które należy poszerzać zakres stosowanych środków wychowania fizycznego na poziomie każdej klasy, o ile w danej szkole istnieją możliwości ich realizacji.

Oprócz wymienionych w programie treści kształcenia i wychowania nauczyciel może stosować inne środki wychowania fizycznego, np. tenis ziemny, tenis stołowy, kometka, wrotki, zapasy, dżudo, luczństwo, z dostosowaniem do warunków i możliwości rozwojowych uczniów.

Umiejętności, jakie powinien opanować uczeń danej klasy w dyscyplinach realizowanych w szkole, a nie ujętych wyszczególnieniem w programie określa nauczyciel samodzielnie, odpowiednio do sformułowanych przez siebie zadań dydaktyczno-wychowawczych, poprzez realizację których zmierzać będzie do osiągnięcia celów kształcenia i wychowania.

Ze względu na zróżnicowany poziom absolwentów szkół podstawowych, w zakresie umiejętności w poszczególnych dyscyplinach sportowych, w doborze treści działu *Umiejętności* dla klasy I, ujęto przede wszystkim umiejętności przewidziane do opanowania przez uczniów w szkole podstawowej.

Zakłada się, iż pierwszy rok pracy w zasadniczej szkole zawodowej należy przeznaczyć na wyrównywanie poziomu umiejętności wszystkich uczniów, aby dalsza realizacja zadań programowych przebiegać mogła w sposób prawidłowy.

7. Dział *Wiadomości* określa zasób wiadomości, jakie powinien opanować uczeń w ciągu całego cyklu kształcenia i wychowania fizycznego w zasadniczej szkole zawodowej.

Treści tego działu należy przekazywać uczniom w trakcie zajęć lekcyjnych, w zakresie kształtowania motoryczności i umiejętności, na każdym poziomie kształcenia i wychowania w formie krótkich informacji, systematycznie utrwalających i poszerzających ich wiedzę.

Opanowanie przez uczniów wiadomości ujętych w programie jest niezbędne, do kształtowania świadomej potrzeby, wszechstronnej aktywności ruchowej oraz samodzielnego stosowania opanowanych umiejętności w praktycznym działaniu (wspomaganie rozwoju psychofizycznego, zachowania zdrowia, organizowania czynnego wypoczynku itp.).

8. Treści związane z kształtowaniem kierunkowych dyspozycji osobowych wiążą się ściśle z kształtowaniem dyspozycji instrumentalnych i zawarte są w zapisie treści działów *Motoryczność*, *Umiejętności* i *Wiadomości*. Wskazują one nauczycielowi zadania, które na poziomie danej klasy, uczniowie powinni realizować samodzielnie, aby mogli podejmować działania w różnych formach aktywności ruchowej, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.

9. Treści programowe zawarte w wyżej wymienionych trzech działach wyznaczają zakres środków, jakimi powinni posługiwać się nauczyciel i uczeń na poziomie danej klasy, podczas realizacji określonych zadań dydaktyczno-wychowawczych dla osiągnięcia celów kształcenia i wychowania fizycznego oraz wymogów zawartych w treściach programu.

Treści kształcenia i wychowania uwzględnione w programie stanowią propozycję doboru środków wychowania fizycznego na danym poziomie

kształcenia i służyć mają nauczycielowi do formułowania zadań dydaktyczno-wychowawczych w procesie lekcyjnym.

W żadnym przypadku nie są one materiałem do automatycznego kolejnego, obowiązkowego wyuczenia!

10. Dobór środków do realizacji zadań (jakościowy, ilościowy) uwzględniać powinien, jak najszerszy zakres treści poszczególnych działów programowych, odpowiednio do warunków realizacyjnych w danej szkole (możliwości organizacyjne, stopień przygotowania kadry nauczającej, zainteresowania uczniów, warunki danego środowiska).

Uwzględniając wyżej wymienione czynniki, nauczyciel zobowiązany jest opracować własny plan pracy dydaktyczno-wychowawczej dla poszczególnych klas. Plan pracy nauczyciela powinien uwzględniać:

a) sprecyzowane zadania, przez realizację których zmierzać będzie do osiągnięcia celów etapowych oraz określonych dla poszczególnych klas, wymogów w zakresie motoryczności i umiejętności,

b) odpowiednio dobrane środki realizacji zadań w praktycznym działaniu nauczyciela i ucznia,

c) zestaw zadań kontrolno-oceniających osiągnięcia uczniów w realizacji programu.

11. Kontroli i oceny postępów pracy ucznia dokonywać należy zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Edukacji Narodowej.

12. Kierując się wskazaniem zawartymi w celach kształcenia i wychowania fizycznego, 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.

13. W pracy lekcyjnej szczególną troską należy otoczyć młodzież, u której stwierdza się znaczne odchylenia od normy w rozwoju fizycznym i statyce ciała.

14. Realizując program kultury fizycznej, nauczyciel powinien wykorzystywać inwencję uczniów związaną ze stosowaniem sprzętu typowego i nietypowego, różnorodnych ciekawych rozwiązań organizacyjno-metodycznych, opanowanych przez nich umiejętności poza procesem lekcyjnym itp. Nauczyciel powinien także eksponować metody wychowawcze, które umożliwiać będą uczniom pełnienie ról społecznych, w oparciu o nabyte umiejętności, sprawność fizyczną i zasób wiedzy. Rolę nauczyciela na lekcjach stopniowo sprowadzać należy do doradztwa, konsultacji i rozstrzygania trudniejszych problemów metodyczno-organizacyjnych.

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

16. W procesie kształcenia i wychowania w szkołach zawodowych, należy zwrócić szczególną uwagę na właściwe dostosowanie zadań, treści oraz

rozwiązań organizacyjno-metodycznych do specyfiki szkolenia zawodowego. I tak na przykład:

— przy pracy statycznej stosować należy przede wszystkim dynamiczne formy ruchu, częste zmiany tempa, rytmu, napięcia i rozluźnienia mięśni,

— przy pracy zmuszającej do utrzymywania jednostajnej pozycji ciała stosować należy wszechstronność ruchów, wprowadzać ćwiczenia rozluźniające oraz wzmacniające siłę poszczególnych grup mięśniowych,

— przy pracy obciążającej szczególnie tylko niektóre grupy mięśniowe stosować formy ruchu angażujące inne grupy mięśniowe lub równomiernie całość układu ruchowego.



NOTATKI

NOTATKI

3
1



© Copyright by
Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
Warszawa 1994

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
Warszawa 1994
Skład i łamanie:
LASER GRAPH s.c.
W-wa, ul. Pereca 2/1309 tel./fax: 24 08 40
Dodruk:
Zakład Poligraficzny UNIPRINT
ul. Kaczeńca 96, Warszawa