

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

**PROGRAM  
TECHNIKUM 5-LETNIEGO  
ORAZ TECHNIKUM 3-LETNIEGO  
NA PODBUDOWIE ZASADNICZEJ SZKOŁY  
ZAWODOWEJ**

**KULTURA FIZYCZNA**

**dodruk programu  
nr OP 23-4130-4/84**



WARSZAWA 1994  
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE



MINISTERSTWO OŚWIATY I WYCHOWANIA  
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH

**PROGRAM  
TECHNIKUM 5-LETNIEGO  
ORAZ TECHNIKUM 3-LETNIEGO  
NA PODBUDOWIE ZASADNICZEJ SZKOŁY  
ZAWODOWEJ**

**KULTURA FIZYCZNA**

WARSZAWA 1984  
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE

Program przygotowany w Instytucie Programów Szkolnych, zatwierdzony przez ministra oświaty i wychowania w dniu 25 VII 1984 roku.

Nr OP23-4130-4/84



374.2(023)

3236/6/c

## WSTĘP

Program kultury fizycznej w technikum stanowi kontynuację procesu kształcenia i wychowania fizycznego rozpoczętego w szkole podstawowej lub zasadniczej szkole zawodowej (treści programowe przeznaczone dla klas III-V).

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

Treści uwzględnione w programie dotyczą kształtowania dyspozycji osobowościowych 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 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 uwzględnianie 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 rozbudzaniu potrzeb do uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej przez całe życie.

- Kształtowanie charakteru i pożądanых 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 średniej 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 ich stosowanie 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 z takich czynników, jak: woda, powietrze, światło, teren itp.

5. Opanować umiejętność współpracy i współdziałania w zespole.

6. Osiągnąć gotowość 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-V**

##### **Szybkość**

##### **- dziewczęta i chłopcy**

Gry bieżne wymagające szybkiej reakcji ruchowej (bez użycia przyboru i z przyborami). Przyjmowanie w szybkim tempie różnych pozycji i starty z różnych pozycji.

Biegi krótkie. Różne formy sztafet. Wykonywanie różnorodnych czynności ruchowych w krótkich przedziałach czasowych z maksymalną szybkością

##### **Siła**

##### **- dziewczęta**

Ćwiczenia i zadania ruchowe (bez użycia przyborów i z przyborami) ze współwiczającą oraz na przyrządach, uwzględniające harmonijny rozwój mięśni ramion i pasa barkowego, nóg i pasa biodrowego oraz tułowia (ćwiczenia akrobatyczne, zwisy, podpory, rzuty, wspinania).

##### **- chłopcy**

Dynamiczne i statyczne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, oporowaniem przez współwiczającego, stosowaniem dodatkowego obciążenia, pokonywaniem oporu stawianego przez odpowiednio dobrany sprzęt, uwzględniające rozwój mięśni ramion i pasa barkowego, nóg i pasa biodrowego oraz tułowia (zwisy, podpory, rzuty, wspinania, dźwiganie, mocowanie, przeciąganie itp.)

##### **Moc**

##### **- dziewczęta i chłopcy**

Skoki z maksymalną szybkością w krótkim przedziale czasowym na różnym elastycznym podłożu. Różne formy skoków przez przeszkody w dal i wwyż. Serie przeskoków przez niskie przeszkody. Skoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu.

Skoki przez przyrządy. Różne formy przeskoków z użyciem skakanki, laski lub innego przyboru. Wieloskoki.



## Zwinność – zreczność

### – dziewczęta

Ćwiczenia i zadania ruchowe z zastosowaniem elementów akrobatyki i gimnastyki artystycznej, rozwijające miękkość, dokładność i precyzję ruchów. Różne formy ruchu bez przyborów, z przyborami, ze współwiczającą, zwiększające obszerność ruchu ramion i pasa barkowego, nóg i pasa biodrowego oraz tułowia.

Proste układy ćwiczeń wolnych z przyborami z zastosowaniem pozycji równoważnych, wspięć, półobrotów, obrotów.

### – chłopcy

Różne formy ruchu bez przyborów, z przyborem, na przyrządach, indywidualnie i ze współwiczającym zwiększające obszerność ruchu ramion i pasa barkowego, nóg i pasa biodrowego oraz tułowia.

Zmiany rytmu, tempa, rozluźnienia i napięcia mięśni w krótkich układach ruchowych z elementami chodu, biegu, ćwiczeń akrobatycznych oraz z użyciem przyborów.

Walka o utrzymanie równowagi w pozycjach wysokich i niskich, na przyrządach równoważnych, w biegu po linii, śladach itp.

## Wytrzymałość

### – dziewczęta

Ćwiczenia i zadania ruchowe, wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych, głównie o charakterze szybkościowo-zwinnościowym (układy ćwiczeń wolnych z elementami akrobatycznymi, układy ćwiczeń na przyrządach, gry drużynowe, taniec).

Marszobiegi, biegi terenowe, sztafety, gry bieżne połączone z rzutami i pokonywaniem przeszkód.

### – chłopcy

Wytrzymałość siłowa – ćwiczenia i zadania ruchowe wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych z obciążeniem przez współwiczającego lub odpowiednio dobranym przyborem.

Układy ćwiczeń na przyrządach.

Wytrzymałość szybkościowo-zwinnościowa – gry drużynowe, ćwiczenia akrobatyczne, biegi z omijaniem lub pokonywaniem przeszkód.

Wytrzymałość lokomocyjna – marszobiegi, biegi terenowe, biegi przełajowe, biegi płaskie.

## *Samokontrola i samoocena motoryczności*

**Siły dynamicznej** mięśni ramion, nóg, tułowia: rzuty piłką (ciężką) oburącz znad głowy, uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem, skoki w dal z miejsca, wspinanie się po linie z pomocą nóg, podciąganie na drążku itp.

**Siły statycznej** przez: zwis na drążku na ugiętych ramionach z unoszeniem nóg do poziomu, nożyce poziome w leżeniu tyłem, poziomka w podporze w

leżeniu tyłem, trzymanie ciężkiej piłki stopami na wysokości 20-40 cm, poziomka na zwisie tyłem na drabince itp.

**Wytrzymałości lokomocyjnej:** marsz na dystansie do 3000 metrów, biegi na dystansach 500-2000 metrów, bieg interwałowy (szybkościowy-wytrzymałościowy).

**Wytrzymałości mięśniowej:** przysiady z wyrzutem nóg, wyskoki dosiężne, skrętoskłony.

**Szybkości:** bieg na dystansie 60 m, czas wykonania 20 przysiadów, poziom czasu reakcji prostej.

**Zwinności i koordynacji:** bieg zygzakiem, bieg wahadłowy 4 x 10 metrów z przeniesieniem przyborów, odbijanie piłki o ścianę w czasie 20 sekund, bieg wahadłowy 4 x 10 metrów z kozłowaniem piłki jednorącz, przewroty łączone w przód i w tył.

**Gibkości:** zakres ruchu tułowia w przód i w tył, rozwartość kończyn dolnych, skłon tułowia ze skrętem, obszerność ruchu w stawie biodrowym.

**Mocy:** skoki w dal i wwyż, skoki dosiężne, wieloskoki.

Dokonywanie samokontroli i samooceny motoryczności przez wykonywanie prób testów standardowych i porównywanie osiągniętych wyników.

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

Wymachy ramion, krążenia, skurcze i wyprosty w miejscu i w ruchu bez przyboru i z użyciem różnych przyborów.

Ćwiczenia nóg i stóp pojedynczo, w dwójkach lub zespołach. Skłony tułowia we wszystkich płaszczyznach w pozycjach niskich i wysokich. Łączenie ruchów ramion, nóg, tułowia w miejscu, w chodzie i w biegu.

##### Ćwiczenia równoważne

Unik i waga przodem z różnymi ułożeniami ramion. Wejścia na przyrządy równoważne do wysokości pasa ze stania obok, z siadu bokiem, z podporu przodem ze wsparciem nogi w bok.

Przejścia po przyrządzie równoważnym do wysokości pasa krokiem zwykłym i we wspięciu – w przód, tyłem i bokiem – ze zwrotami, półobrotami i obrotami w czasie chodu. Do wysokości kolan – przejścia w lekkim biegu, mijanie się w dwójkach, przekraczanie przeszkody ułożonej na przyrządzie. Zeskoki z przyrządu – w przód, w bok do przysiadu podpartego lub do przysiadu z chwytem jednorącz za przyrząd.

##### Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne

Przewroty w przód z odbicia obunóż z miejsca, po krokach i z biegu. Przewroty w tył z siadu skulonego, z przysiadu, z siadu prostego. Mostek z leżenia tyłem. Stanie na rękach zamachem jednonóż. Przerzuty bokiem w prawo i w lewo, z miejsca i z ruchu.

Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe.

##### Zwisy i podpory na przyrządach

Na przyrządach – do wysokości klatki piersiowej – z podporu przodem odmyk o nogach skurczonych oraz wymyk zamachem jednonóż.

##### Skoki gimnastyczne

Skok rozkroczny przez kozioł wzdłuż i wszerz. Skok zawrotny o nogach skurczonych i kuczny do 5 części skrzyni wszerz.

##### Ćwiczenia relaksujące i kompensacyjno-korekcyjne

Samoochrona, asekuracja, pomoc przy wykonywaniu poszczególnych elementów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

**Współdziałanie nauczyciel – uczeń, uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń** w czasie zajęć ruchowych.

## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA (dziewczęta)

### Elementy rytmiczno-taneczne

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 i jednonóż, np. 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. siadzie klęcznym, rozkrocznym, prostym i pozycjach średnich (np. przejście z siadu klęcznego do klęku prostego). Obroty obunóż w miejscu, np. przestępowaniem z pracą tułowia i ramion, w ruchu (np. krokiem walca, polki, kujawiaka). Obroty jednonóż zamachem nogi wolnej w przód i w tył. Skoki z odbicia obunóż (np. klęczny „żabka” jednonóż z łądowaniem na drugą nogę) lub obunóż (np. „koci”, kuczny, bieżny, półszpagatowy).

### Ćwiczenia z przyborami (do wyboru)

#### Z piłką

Rzuty, chwyt, uderzenia o podłoże, toczenie, przenosy, przekładania, krążenia w pozycjach niskich, wysokich, równoważnych, skłonach w przód i w tył, i w ruchu (chodzie, biegu, w połączeniu z różnymi krokami tanecznymi, obrotami). Łączenie poznanych elementów ruchowych w powiązania 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 dół i w górę 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 wężykiem 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 kręconą w przód i w tył w różnym rytmie. Przeskoki obunóż z podwójnym kręceniem skakanki. Różne formy skoków przez skakankę złożoną podwójnie lub poczwórnie trzymaną jednorącz (np. skoki kuczne przez podwójnie złożoną skakankę w tył, skoki kocie z przemachu skakanki pod nogami, z przemachu z prawej i z lewej strony przeskok z półobrotem przez skakankę krążącą w przód).

Rzuty i chwyt jednego końca skakanki lub 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 obręczą w różnych płaszczyznach i kierunkach jednorącz i oburącz (np. w krokach walca wymach obręczą w płaszczyźnie strzałkowej w przód i cofnięcie jej dołem), wymachy obręczą 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 dłoni 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, po 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, kłęk, 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, przeskok kuczny nad obręczą, toczenie powrotne, tzw. bumerang, toczenia po ramionach przez górną część klatki piersiowej lub górną część pleców).

## **GIMNASTYKA PODSTAWOWA (chłopcy)**

### **Ćwiczenia kształtujące**

Wymachy, wznosy, ugięcia, skurcze, wyprosty, skręty, skłony, opady, krążenia, skrętoskłony wykonywane w różnych pozycjach i płaszczyznach, bez przyboru, z przyborem, przy pomocy współwiczającego w miejscu i w ruchu. Łączenie ruchu ramion nóg i tułowia w miejscu, w chodzie, w biegu, w podskokach.

## Ćwiczenia równoważne

Uniki i waga przodem z różnymi ułożeniami ramion, ze wspięciem i sprężynowaniem nogi postawnej oraz inne ćwiczenia w pozycjach jednonóż ze współ-  
ćwiczącym lub przyborem. Wejścia i wyskoki na przyrządy równoważne do  
wysokości pasa (np. z siadu okroczonego, z podporu przodem i wsparcia nogi  
wyprostowanej w bok, do przysiadu). Różnego rodzaju chody i zmiany pozycji  
na przyrządach równoważnych. Zeskoki z przyrządu (z pozycji stojącej) przez  
przysiad w przód, w tył, w bok z dochwytym jednorącz za przyrząd lub bez, ze  
skurczem lub rozkrokiem nóg prostych w locie.

## Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne

Przewroty zwarte w przód i w tył, przewrót rozkroczny w tył, łączenie  
przewrotów. Przewrót w przód ponad przeszkodą z wyraźnym naskokiem na ręce.  
Stanie na rękach i stanie na głowie z dowolnej pozycji wyjściowej i w sposób  
wybrany przez ucznia (np. zamachem, siłą, odbiciem obunóż). Przerzut bokiem  
w prawo i w lewo z miejsca, z ruchu. Mostek z leżenia tyłem.

Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe wg inwencji chłopców i nauczyciela.

## Zwisy i podpory na przyrządach

Na przyrządach do wysokości barków (drażek niski, żerdź, inne urządzenia)  
odmuk do przysiadu zwieszzonego i wymyk przodem do podporu przodem  
wykonywany zamachem jednonóż i siłą.

## Skoki gimnastyczne

Skoki rozkroczne i kuczne przez kozioł wzdłuż i wszerz. Skok kuczny i za-  
wrotny o nogach skurczonych i wyprostowanych przez skrzynię wszerz (wysokość  
do 5 części) z odbicia z odskocznicy i bez.

**Samochrona, asekuracja, pomoc** przy wykonywaniu poszczególnych ele-  
mentów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

Współdziałanie nauczyciel – uczeń, uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń w cza-  
sie zajęć.

## LEKKOATLETYKA

### Biegi

Start niski z dołków i bloków startowych. Biegi ze zmianą tempa na  
dystansach 30-40-50-60 m. Bieg na dystansie 60 m. Zaznajomienie uczniów z  
przepisami biegów krótkich, z podstawowymi zasadami sędziowania i  
obowiązkami sędziów.

### Biegi sztafetowe

Start niski z pałeczką sztafetową, start w momencie nadbiegnięcia współ-  
ćwiczącego z pałeczką. Sztafety na dystansach: 4 x 60 m i 4 x 100 m.

**Marszobiegi** na dystansach do 2000 m dziewczęta, do 3000 m chłopcy. Biegi  
przełajowe na dystansach do 1500 m dziewczęta, do 2000 m chłopcy.

## Skoki

Doskonalenie elementów techniki naturalnej w skoku w dal i wzwyż. Mierzenie odległości skoku w dal i wysokości skoku wzwyż. Wymierzanie rozbiegu do skoku w dal.

## Rzuty

Technika pchnięcia kulą. Pchnięcie kulą 4-kilogramową – lewą ręką i prawą ręką. Doskonalenie umiejętności pchnięcia ręką sprawniejszą. Mierzenie odległości pchnięcia. Zasady bezpieczeństwa rzutów.

Organizacja prostych zawodów lekkoatletycznych w wybranych konkurencjach.

## 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 realizacyjne poszczególnych szkół, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców w bloku dla klas I–V (zamieszczone są w programie po umiejętnościach – w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy V).

## ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

### KOSZYKÓWKA

Doskonalenie podań i chwytów piłki. Prowadzenie piłki w dwójkach i w trójkach, z kryciem przez przeciwników. Kozłowanie piłką w miejscu z przyjmowaniem na zmianę pozycji niskich i wysokich, kozłowanie piłką po linii prostej, w slalomie, z omijaniem przeciwnika, z obserwacją pola.

Rzuty do kosza z bliskiej odległości jednorącz i oburącz znad głowy, z miejsca i z wysoku, rzuty z biegu i kozłowanie ręką prawą i ręką lewą.

Fragmety gry i gra uproszczona w zespołach o różnej liczbie ćwiczących.

### PIŁKA RĘCZNA

Doskonalenie podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu. Podania sytuacyjne. Rzuty do bramki z przeskokiem, z wysoku, w biegu. Zwody ciałem (zwód pojedynczy przodem), zwody piłką (zamierzony rzut). Poruszanie się zawodnika w ataku i w obronie indywidualnej. Gra bramkarza.

Taktyka – utrzymanie piłki w grze, uwalnianie się od przeciwnika, sposoby wyprowadzania i rozgrywania ataku szybkiego. Gra szkolna i właściwa. Stosowanie w praktyce przepisów dotyczących boiska, drużyny, zasad gry. Organizacja rozgrywek. Sędziowanie.

## PIŁKA SIATKOWA

Zagrywka dowolna. Odbicia piłki podanej z różnych kierunków i na różnych wysokościach. Zbicie piłki z podrzutu lub wystawienia. Gra uproszczona na skróconym i podzielonym boisku przy różnej liczbie grających.

Umiejętności taktyczne – gra do trzech podań, zagrywanie na środkowego. Gra szkolna. Stosowanie przepisów związanych ze zmianami miejsc w czasie gry, zmianami grających oraz liczeniem punktów.

## PIŁKA NOŻNA

Obrona i atak indywidualny. Małe gry: 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5. Gra według zasad mini-piłki nożnej. Gra właściwa.

## RUGBY (chłopcy)

Bieg z piłką trzymaną: oburącz, jednorącz. Podania i chwyt piłki w marszu i biegu w dwójkach, trójkach, czwórkach. Podanie piłki nogą lewą i prawą, chwyt piłki z powietrza (w miejscu).

Bieg z piłką ze zmianami kierunku zakończony przyłożeniem piłki na polu punktowym. Zbieranie piłki z ziemi w biegu na przemian stronami. Zatrzymanie przeciwnika z piłką w marszu, w biegu (szarża z tyłu). Walka o piłkę w przepychaniu 3 na 3. Nauka wrzutu piłki do młyna. Zabawy i gry z elementami rugby. Gra uproszczona 8-osobowa w oparciu o poznane elementy.

## 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 (kujawiaka, oberka, krakowiaka, mazura, poloneza). Tańce regionu, w którym znajduje się szkoła oraz wybrane tańce innych regionów. Korowody z zastosowaniem kroku i figur poloneza. Podstawowe kroki aktualnych tańców współczesnych i jazz-gimnastyki.

Improwizacje ruchowe do wybranej muzyki oraz przy akompaniamencie 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 (dziewczęta)

- przewrót w przód z odbicia obunóż połączony z drugim przewrotem,
- przewrót w tył z przysiadu do stania podpartego w rozkroku,
- stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabince (z asekuracją),
- przerzut bokiem,



- odmyk o nogach skurczonych,
- wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem przy pomocy nauczyciela, współćwiczącej 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,
  - ćwiczenie dwójkowe lub prostą piramidę wieloosobową wg inwencji uczennic.

#### GIMINASTYKA (chłopcy)

- zwis przewrotny i przerzutny na przyrządzie o wysokości dosiężnej,
- przewrót w przód z biegu z odbicia obunóż i naskokiem 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 na dowolną rękę,
- stanie na rękach wykonane sposobem dowolnym,
- odmyk o nogach wyprostowanych do przysiadu zwieszonoego,
- wymyk z podporu przodem wykonany dowolnym sposobem na przyrządzie o wysokości dosiężnej,
  - wspinanie po linie dowolnym sposobem na wysokość 3-5 metrów,
  - skok kuczny z rozbiegu na wprost (przez 5-6 części skrzyni ustawionych wszerek),
    - skok rozkroczny przez kozioł wzdłuż i wszerek,
    - skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 4 części skrzyni,
    - prosty układ gimnastyczny z zastosowaniem znanych ćwiczeń kształtujących, elementów akrobatycznych i tanecznych,
    - ćwiczenie dwójkowe lub prostą piramidę wieloosobową wg inwencji uczniów.

#### LEKKOATLETYKA

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

## KOSZYKÓWKA

- podania i chwytty piłki w miejscu, w ruchu ze zmianą tempa biegu, po kozłowaniu,
- kozłowanie piłki ręką prawą i ręką lewą w miejscu i w ruchu w zmiennym rytmie,
- zbieranie piłki z tablicy,
- atak szybki i obrona „każdy swego”,
- rzuty do kosza oburącz i jednorącz z miejsca, po kozłowaniu, z biegu, z wyskoku.

## PIŁKA RĘCZNA

- podania i chwytty piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa biegu, po kozłowaniu w rytmie 3 kroki – kozioł, 3 kroki – podanie,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,
- prowadzenie piłki w ataku szybkim i obrona „każdy swego”,
- rzuty piłką do bramki w biegu, z przeskokiem, z wyskoku.

## PIŁKA SIATKOWA

- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie, w dwójkach,
- zagrywka dowolnym sposobem zza linii boiska i przyjęcie piłki z zagrywki,
- zabicie piłki z podrzutu własnego, z podrzutu partnera lub wystawienia,
- wystawianie piłki do zbicia.

## PIŁKA NOŻNA

- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki prostym podbiciem,
- strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem z ruchu i podania partnera,
- uderzenie piłki sytuacyjne,
- przyjęcie piłki stopą, udem.

## RYTM – MUZYKA – TANIEC

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

**Umiejętności ruchowe, jakie uczeń klasy I 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, w bloku klas I-V, jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści do realizacji na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego.

### KLASA II

#### INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

##### GIMNASTYKA PODSTAWOWA (dziewczęta)

###### Ćwiczenia kształtujące

Łączenie wznosów ramion z krążeniami lub odmachami, skurczów z wyprostowaniami i pogłębieniami, wymachów z krążeniami. Różnego rodzaju przysiady, półprzysiady, pozycje kroczone, wznosy nóg i wymachy w miejscu i w ruchu.

###### Ćwiczenia równoważne

Unik i waga przodem w krótkich układach ruchowych. Wejście na przyrządy równoważne przez siad i przysiad, podpór i wsparcie nogi wyprostowanej w bok, przemach okroczny. Przejścia po przyrządzie równoważnym do wysokości pasa w prostych układach ruchowych z przyborem i bez, ze zmianami pozycji (np. przejście do siadu, klęku, leżenia). Zeskoki z przyrządu przez przejście z pozycji stojącej (np. do podporu przodem i zeskok z odmachem nóg w tył) do uniku podpartego i zeskok zawrotny.

###### Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne

Przewroty rozkroczone w tył (np. z przysiadu lub z siadu prostego). Przewroty w tył (np. do klęku jednonóż ze wznosem nogi wolnej) do pół szpagatu. Serie przewrotów w przód i w tył. Mostek z leżenia tyłem i z klęku. Stanie na rękach zamachem jednonóż. Przewrót w przód ze stania na rękach. Przerzuty bokiem w prawo lub w lewo. Łączenie 2-3 przerzutów bokiem. Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe wg inwencji dziewcząt i nauczyciela.

###### Zwisy i podpory na przyrządach

Doskonalenie podporu przodem z wyskoku, odmyk o nogach wyprostowanych do przysiadu zwieszzonego, wymyk zamachem jednonóż.

###### Skoki gimnastyczne

Przeskok rozkroczny przez kozioł wzdłuż i w szerz ze stopniowym zwiększaniem odległości odbicia. Skok kuczny i zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) do 5 części skrzyni w szerz.

###### Ćwiczenia relaksujące i kompensacyjno-korekcyjne

Samodzielny dobór i stosowanie opanowanych elementów ruchowych w

układach ćwiczeń wolnych i na przyrządzie uwzględniających płynność, harmonię i estetykę ruchu.

**Samodzielny dobór i zastosowanie** opanowanych elementów ruchowych z zakresu gimnastyki podstawowej dla kształtowania sprawności motorycznej.

**Stosowanie zasad współdziałania uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń** przy wykonywaniu zadań ruchowych, w asekuracji, samokontroli, samoocenie, samodoskonaleniu sprawności, umiejętności ruchowych i organizacji miejsca i sprzętu do zajęć.

## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA (dziewczęta)

### 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. fala rąk z różnych pozycji wyjściowych, przysiady, wznosy nóg, wymachy, fale tułowia w pozycji wysokiej).

Pozycje równoważne obunóż i jedenóż na nodze wyprostowanej i ugiętej we wspięciu. Obroty taneczne na dwóch nogach lub na jednej nodze ze skłonem głowy i tułowia (w przód, w bok, w tył), z wymachem lub wznosem ramion (np. półobrot w miejscu przez skrzyżowanie stóp, obrót skrzyżny, obroty na jednej nodze zamachem nogi wolnej w przód i w tył) w pozycji równoważnej. Skoki z odbicia obunóż i jedenóż (np. skoki bite, podskok „jeleni”, rozkroczny, nożycowy, szpagatowy).

### Ćwiczenia z przyborami (do wyboru)

#### Z piłką

Wysokie rzuty piłki w górę i chwytty z dużym przemieszczaniem 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 tym 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 w różnym położeniu 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 ruchem opuszczanie wężyka w dół).

Spirale poziome i pionowe w miejscu i w ruchu (np. spirala pozioma w kłeku, w uniku, wypadzie, leżeniu, różne formy obrotów, biegu, kroków tanecznych w połączeniu z ruchem spirali wstążką).

Łączenie spirali z krążeniami (np. spirala pozioma z jednoczesnym kreśleniem koła w płaszczyźnie czołowej).

Ósemki pionowe i poziome w różnych płaszczyznach i różnej wielkości.

Rzuty i chwyt 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 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, głowy w różnych pozycjach w miejscu i w ruchu (np. ósemka w płaszczyźnie strzałkowej w krokach akcentowanych, w skokach, biegach, wypadach, pozycjach równoważnych, krążenie obręczą w trakcie wykonywania wspięć, skłonów, skoków, wyrzut podkręcany w górę, kłęk i chwyt obręczy, bumerang, podbieg, obrót i chwyt obręczy).

## **GIMINASTKA PODSTAWOWA (chłopcy)**

### **Ćwiczenia kształtujące i zwinnościowo-akrobatyczne**

Łączenie ruchów ramion, nóg i tułowia w kilku płaszczyznach i wiązanie ich krokami, biegiem, podskokami w krótkie układy ruchowe.

Łączenie przewrotów w przód i w tył. Przewrót w tył przez stanie na rękach (nogi w kolanach mogą być ugięte). Przewrót w przód nad przeszkodą z naskokiem na ręce i wyprostem nóg w locie. Stanie na ugiętych rękach ze wsparciem na głowie z odbicia jedno- i obunóż. Stanie na rękach i na głowie dowolnym sposobem. Przerzuty bokiem łączone.

Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe wg inwencji chłopców i nauczyciela.

## Ćwiczenia równoważne

Unik, waga, przodem i bokiem z różnymi ułożeniami rąk. Krótkie układy ćwiczeń wolnych ze zmianami pozycji, z ćwiczeniami równowagi i podporami.

Wejście na przyrządy równoważne na wysokości pasa i klatki piersiowej – dowolne, z podporu przodem i tyłem przez siad na przyrządzie. Różne formy chodu ze zmianami kierunku i przejścia z pozycji wysokich do niskich i odwrotnie. Zeskoki z przyrządu w głąb ze skurczem lub rozkurczem nóg prostych w locie oraz zawrotnie z uniku podpartego.

## Zwisy i podpory na przyrządach

Na przyrządach (drażek niski, żerdź itp.) do wysokości barków, przemachy okroczone lewą i prawą nogą, wspieranie do podporu okroczonego, przewlek kuczny do zwisu przewrotnego, przejście do zwisu przerzutnego, odmyki i wymyki.

Na przyrządach (drażek wysoki, żerdź, inne urządzenia terenowe) o wysokości doskonałej, przewlek nóg do zwisu tyłem, zeskok podmykiem.

Zwisy z wytrzymaniem oburącz i jednorącz, wspinanie po linie.

## Skoki gimnastyczne

Skoki rozkroczone i kuczne przez przyrządy typowe i nietypowe. Skok odwrotny i odboczny przez skrzynię wszerz (do wysokości 5 części skrzyni). Skoki przewrotne na kilku materacach lub 4-5 częściach skrzyni wzdłuż.

**Samodzielny dobór i stosowanie** opanowanych elementów ruchowych w układach ćwiczeń wolnych i na przyrządzie uwzględniających dynamikę, harmonię i estetykę ruchu. Samodzielny dobór i stosowanie opanowanych elementów ruchowych z zakresu gimnastyki podstawowej dla kształtowania sprawności motorycznej.

**Stosowanie zasad współdziałania uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń** – przy wykonywaniu zadań ruchowych – w asekuracji, samokontroli, samoocenie, samodoskonaleniu sprawności i umiejętności ruchowych, organizacji miejsca i sprzętu do zajęć.

## LEKKOATLETYKA

### Biegi

Doskonalenie startu niskiego. Biegi krótkie do 100 m. Biegi średnie do 800 m dziewczęta, do 1500 m chłopcy. Start do biegu na średnim dystansie. Bieg po prostej i wirażu.

### Biegi sztafetowe

Współzawodnictwo drużyn w biegach sztafetowych na dystansach 4 x 60 m i 4 x 100 m.

Marszobiegi na dystansach do 2000 m dziewczęta i do 3000 m chłopcy.

Regulowanie tempa i wysiłku w czasie marszu i biegu.

Biegi na przełaj na dystansach do 1500 m dziewczęta, do 2000 m chłopcy. Indywidualizowanie tempa i natężenia wysiłku biegu.

## **Biegi przez płotki**

Zwiększenie obszerności ruchów w stawach biodrowych. Przenoszenie nogi nad niskimi krzakami lub innymi przeszkodami, podczas biegu (truchtu), pozorując przechodzenie płotka lekkoatletycznego nogą „wymachową” czy też „zakroczną”.

## **Rzuty**

Pchnięcie kulą 4 kg. Rzut dyskiem 1 kg z miejsca. Mierzenie odległości rzutów. Zasady bezpieczeństwa rzutów.

## **Skoki**

Utrwalanie indywidualnych umiejętności w skoku w dal i wzwyż techniką naturalną. Skok w dal i wzwyż innym sposobem, wzorowanym na technice sportowej.

Organizacja zawodów w poszczególnych konkurencjach. Zasady sędziowania i obowiązki sędziów w czasie 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 do realizacji w poszczególnych szkołach, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców w bloku dla klas I-V (zamieszczone są w programie po umiejętnościach – w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy V).

## **ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

### **KOSZYKÓWKA**

Doskonalenie techniki kozłowania, rzutów do kosza, obrotów i zatrzymywania się w biegu. Nauka zwodów. Umiejętności taktyczne ataku i obrony. Fragmenty gry szkolnej przy różnej liczbie ćwiczących na jeden i dwa kosze. Gra szkolna i właściwa. Przepisy gry. Sędziowanie i protokołowanie.

### **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

Zagrywka sposobem górnym. Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, podań, wystawień i przebić piłki w określone miejsca na boisko przeciwnika. Wystawienia i zbitcia piłki w dwójkach. Doskonalenie przyjęcia piłki z zagrywki. Zastawianie w dwójkę i asekuracja zastawiających. Taktyka ataku i obrony w czasie gry uproszczonej przy różnej liczbie grających oraz w grze szkolnej. Gra właściwa. Przepisy gry, sędziowanie i protokołowanie.

## PIŁKA NOŻNA

Uderzenia, przyjęcia, prowadzenie, zwody, drybling, odbieranie piłki, gra ciałem, gra bramkarza w obronie (tylko nogą, ręką i szpagatem). Gry uproszczone i gra właściwa.

## RUGBY (chłopcy)

Podania i chwyt piłki w różnych formach. Podanie piłki nogą prawą i lewą i chwyt piłki z powietrza w marszu, biegu w dwójkach. Prowadzenie piłki przed sobą po ziemi (drybling). Zbieranie piłki kozłującej po ziemi w biegu. Nauka zwodu z piłką w biegu. Slalom między ćwiczącymi lub chorągiewkami. Podanie piłki w kontakcie z przeciwnikiem. Zatrzymanie przeciwnika w marszu, w biegu z boku (szarża boczna). Walka o piłkę w formacjach 5 na 5, nauka wiązania młyna wraz z przepychaniem. Zabawy i gry z elementami rugby. Gra uproszczona w zespołach 8-12-osobowych.

## RYTM – MUZYKA – TANIEC

Różne formy biegu ze zmianą tempa i rytmu w określonej liczbie kroków i na sygnały. Łączenie poznanych kroków tańców regionalnych, narodowych i współczesnych z chodem, biegiem oraz w krótkich układach tanecznych. Tańce regionu, w którym znajduje się szkoła oraz wybrane tańce innych regionów.

Krakowiak – charakterystyczne kroki, figury i przyśpiewki w krótkich układach. Kujawiak i oberek w parach – krok podstawowy, obroty, typowe figury. Korowody z zastosowaniem typowych figur poloneza. Wybrane zgodnie z zainteresowaniami uczniów, aktualne kroki i figury tańców współczesnych oraz elementów jazz-gimnastyki. Improwizacje ruchowe przy akompaniamencie muzycznym lub perkusyjnym. Stosowanie opanowanych wybranych umiejętności tanecznych w gimnastyce.

**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 w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych,
  - stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabince,
  - stanie na rękach zakończone przewrotem w przód (z asekuracją), mostek z leżenia tyłem,
  - łączone przerzuty bokiem z miejsca, biegu, kroków tanecznych na dowolną rękę,
    - odmyk o nogach wyprostowanych do przysiadu zwieszonoego,
    - wymyk do podporu przodem – na przyrządzie do wysokości barków,
    - skoki kuczne i rozkroczone ze zwiększonej odległości odbicia (do 1 m), przez kozioł, skrzynię wszerz,
    - skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 4-5 części skrzyni,
  - dwa różne sposoby wejść i zejść gimnastycznych na przyrząd równoważny,
  - piramidę wieloosobową wg inwencji uczennic.

### GIMNASTYKA (chłopcy)

- łączone przewroty w przód z odbicia jednonóż, 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,
  - mostek z leżenia tyłem,
  - łączone przerzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych,
  - skok odwrotny i odboczny przez skrzynię wszerz (o wysokości do 5 części skrzyni),
  - dwa różne sposoby wejść i zejść na przyrządy równoważne na wysokości klatki piersiowej,
  - piramidę wieloosobową wg inwencji uczniów.

### LEKKOATLETYKA

- bieg krótki do 100 m ze startu niskiego,
- bieg na średnim dystansie ze startu półwysokiego (bieg po prostej i wirażu),
- bieg sztafetowy 4 x 60 m,
- marszobieg z umiejętną regulacją tempa i wysiłku w części marszu i biegu,
  - pchnięcie kulą z ustawienia bokiem,
  - skok wzwyż i w dal wybranym sposobem wzorowanym na technice sportowej z wymierzaniem 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,

- podawanie koźłem i hakiem,
- kozłowanie piłki w styczności z przeciwnikiem (kozłowanie ręką dalszą),
- atak pozycyjny 2 x 3 we fragmentach gry,
- obrona strefą 2 x 1 x 2,
- 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,
- zbitcie piłki z wystawienia wzdłuż siatki,
- zagrywka sposobem górnym,
- rozegranie piłki w zespole trójkowym (podanie, wystawienie, atak).

#### PIŁKA NOŻNA

- odbieranie piłki przeciwnikowi przez wybicie i wyprzedzenie,
- gra ciałem – asekuracja piłki,
- przyjęcie piłki na piersi, głową w miejscu, w ruchu z ćwierć i pół obrotu,
- 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, 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 w bloku klas I-V, jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści do realizacji na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego.

## KLASA III

### INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

#### GIMNASTYKA PODSTAWOWA (dziewczęta)

##### Ćwiczenia kształtujące

Łączenie ruchów ramion, nóg i tułowia ze zwróceniem uwagi na precyzję ruchu. Zmiany rytmu, tempa oraz uwzględnianie ruchów dodatkowych (np. akcentowania lub zaznaczania). Rozluźnianie i napinanie poszczególnych grup mięśniowych. Opady, skręty, skrętoskłony i krążenia tułowia w różnych pozycjach wyjściowych.

##### Ćwiczenia równoważne

Ćwiczenia w pozycjach jednonóż z zastosowaniem wspięć, naprzemianstronnych ruchów rąk i nóg, ćwiczeń nogi wolnej.

Wejścia na przyrządy równoważne do wysokości pasa przez siady, klęki, przysiady, przemachy nóg.

Przejścia w krótkich układach ruchowych z zastosowaniem zwrotów, obrotów, zmian pozycji, uniku, wagi przodem, bokiem. Zeskoki z przyrządu (dowolne), jak w klasie II.

##### Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne

Serie przewrotów zwartych w przód oraz w tył zwartych i rozkrocznych. Zmiany pozycji ze stania do leżenia – przez siady, podpory w kłęku, z pomocą i bez pomocy rąk (np. z utrzymaniem piłeczki w dłoniach lub w stopach). Mostek ze stania na rękach przy pomocy współwiczającej. Utrwalanie umiejętności wykonywania przerzutów bokiem. Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe według inwencji uczniów i nauczyciela.

##### Zwisy i podpory na przyrządach

Doskonalenie wymyku i odmyku na przyrządach do wysokości barków. Na linach – wspinanie się i schodzenie przy pomocy rąk i nóg. Huśtanie się na dwu linach z odbiciem naprzemiannóż, zwis przewrotny, zwis przerzutny, zeskoki.

##### Skoki gimnastyczne

Skok rozkroczny przez koziół wzdłuż i wszerz oraz skok kuczny zawrotny (do 5 części skrzyni ustawionych wszerz) ze zwiększonej odległości odbicia z utrwalaniem dokładności wykonywania poszczególnych elementów skoku.

##### Ćwiczenia relaksujące i kompensacyjno-korekcyjne

Samodzielný dobór i stosowanie opanowanych umiejętności ruchowych i organizacyjnych w celu wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku, wzmocnienia poszczególnych grup mięśniowych, korekcji postawy.

## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA (dziewczęta)

### Elementy rytmiczno-taneczne

Ćwiczenia taneczne ramion, nóg i tułowia – wznosy, opusty, krążenia, przemachy, wymachy, naginanie, prostowanie, skłony, fale. Łączenie ćwiczeń tanecznych ramion, nóg i tułowia w układy ruchowe z obrotami, skokami.

### Ćwiczenia z przyborami (do wyboru)

#### Z piłką

Rzuty, chwyt, przenosy, przekładania, krążenia, uderzenia o podłoże, toczenia podczas wykonywania różnych kroków tanecznych, obrotów, skłonów, fali ze zwiększeniem swobody, obszerności i precyzji wykonania poszczególnych elementów.

#### Ze wstążką

Wymachy, krążenia, wężyki, spirale i ósemki wykonywane w różnych kierunkach, płaszczyznach. Zwiększenie obszerności, swobody i precyzji wykonania poszczególnych elementów. Łączenie elementów z zakresu różnych grup ćwiczeń ze wstążką (np. wymachów z krążeniem, wężykami, spirali z krążeniami, krążenia z ósemkami). Łączenie ruchów manipulacyjnych ze wstążką, z elementami tanecznymi i akrobatycznymi w tematach ruchowych.

#### Ze skakanką

Wymachy, krążenia, ósemki, rzuty, chwyt, biegi, skoki przez skakankę wykonywane w różnym tempie i rytmie ze zwróceniem uwagi na obszerność, swobodę i precyzję wykonania poszczególnych elementów.

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

#### Z obręczą

Wymachy, krążenia, odwracania, rzuty, chwyt, toczenia wykonywane w różnych płaszczyznach i kierunkach ze zwiększeniem obszerności, swobody i precyzji wykonania poszczególnych elementów. Łączenie poznanych elementów z zakresu różnych grup ćwiczeń z obręczą (np. wymachów z krążeniami, toczenia z rzutami, wymachów z toczeniem).

## GIMNASTYKA PODSTAWOWA (chłopcy)

### Ćwiczenia kształtujące i zwinnościowo-akrobatyczne

Łączenie ruchów ramion, nóg i tułowia w układy o charakterze dynamicznym. Zwiększanie obszerności, szybkości i precyzji wykonywania ruchów ramion, nóg i tułowia w powiązaniu z krokami tanecznymi, biegiem, podskokami, obrotami. Serie przewrotów w przód i w tył. Przewroty w tył z różnych pozycji wyjściowych i różnych pozycji końcowych. Przewroty wolne w przód i w tył na rękach dwóch wspóółwiczających.

Przewrót rozkroczny w przód, do rozkroku podpartego.

Przewroty w przód nad różnymi przeszkodami (wysokość i długość przeszkody uzależniona jest od indywidualnych możliwości uczniów) z naskokiem na ręce i wyprostem nóg w locie. Stanie na głowie siłą.

Stanie na rękach odbiciem obunóż.

Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe według inwencji nauczyciela i uczniów.

### **Ćwiczenia równoważne**

Unik, waga przodem i bokiem w krótkich układach ćwiczeń wolnych. Wejścia na przyrządy równoważne do wysokości klatki piersiowej – dowolne oraz przez podpory i przemachy okroczone. Przejścia z półobrotami, obrotami, zmianami pozycji, mijaniem się, przekraczaniem przeszkody i dźwiganiem lekkiego ciężaru. Zeskoki dowolne i zeskok zawrotny.

### **Zwisy i podpory na przyrządach**

Wysoki do podporu przodem na przyrządzie do wysokości barków głowy lub wysokości osiągniętej (zależnie od indywidualnych możliwości uczniów) i krótkie układy ćwiczeń ze stosowaniem odmyków, wymyków, zwisów na podudziu, wspierania na podudziu do podporu okroczonego, zwisu przewrotnego i przerzutnego. Wspinanie i zejście po linie bez pomocy nóg. Huśtanie na dwóch linach z odbicia naprzemiennóż, przewrót w tył i w przód, zwis przerzutny i przewrotny, zeskok podmykiem.

### **Skoki gimnastyczne**

Skoki rozkroczne i kuczne przez przyrządy typowe i nietypowe ze zwiększonej odległości odbicia. Skok zawrotny odwrotny i odboczny przez skrzynię wszerz do 5 części. Skoki przewrotne na skrzyni (4-5 części wzdłuż). Skok rozkroczny (przez 4-5 części skrzyni ustawionych wzdłuż).

**Samodzielny dobór i stosowanie** opanowywanych umiejętności przy organizacji i pokonywaniu specjalistycznych torów przeszkód dla kształtowania poszczególnych cech motorycznych. Samoochrona, asekuracja, samokontrola i samoocena przy wykonywaniu poszczególnych elementów akrobatycznych, skoków i ćwiczeń na przyrządach.

## **LEKKOATLETYKA**

### **Biegi**

Biegi krótkie na dystansie do 100 m dziewczęta, do 200 m chłopcy ze startu niskiego.

Biegi średnie do 800 m dziewczęta, do 1500 m chłopcy ze startu półwysokiego. Bieg po prostej i po wirażu, wyprzedzanie w czasie biegu. Biegi sztafetowe na dystansach 4 x 60 m i 4 x 100 m, doskonalenie techniki przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian.

Marszobieg na dystansach 3000 m dziewczęta, 4000 m chłopcy z indywidualnym regulowaniem tempa, wysiłku w czasie marszu i biegu. Biegi przełajowe na dystansach 2000 m dziewczęta, 3000 m chłopcy, pokonywanie przeszkód naturalnych w trakcie wykonywania biegu, indywidualizowanie tempa biegu.

Biegi przez płotki. „Pędzle” płotkarskie.

### **Rzuty**

Pchnięcie kulą z miejsca (4 kg dziewczęta, 5 kg chłopcy). Elementy rzutu dyskiem (1 kg) i oszczepem. Zasady bezpieczeństwa i organizacji miejsca do rzutów.

### **Skoki**

Skoki w dal i wzwyż sposobem naturalnym i innymi wzorowanymi na technikach sportowych.

Organizacja zawodów w poszczególnych konkurencjach. Samodzielne sędziowanie poszczególnych konkurencji.

## **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 w poszczególnych szkołach, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców w bloku klas I-V (zamieszczone są w programie po umiejętnościach – w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy V).

## **ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

### **KOSZYKÓWKA**

Elementy techniki gry (podania, chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymanie, wyminięcia, wyjścia na pozycję). Postępowanie zespołowe w ataku szybkim i pozycyjnym oraz w obronie: „każdy swego” z przekazywaniem i strefowej. Fragmenty gry, gra szkolna i właściwa. Przepisy gry. Sędziowanie i protokołowanie.

### **PIŁKA RĘCZNA**

Elementy techniki gry (podania, chwyt, rzuty, kozłowanie, zwody, blokowanie rzutów, wygarnięcie piłki kozłującemu i rzucającemu, zasłony). Postępowanie zespołowe w ataku szybkim ze zmianami pozycji i zasłonami w ataku pozycyjnym w różnych ustawieniach.

Obrona systemem „każdy swego” oraz obrona strefowa. Technika i taktyka gry bramkarza. Fragmenty gry. Gra właściwa. Przepisy gry, samodzielne sędziowanie.

## PIŁKA SIATKOWA

Elementy techniki gry (zagrywka, odbicia, górne i dolne, przebiecia atakujące, wystawienie piłki w przód i w tył, zbiecie piłki techniczne *plasing* i *siline*, *kiwnięcie*, zastawienie w dwójkę, asekuracja ataku, przyjęcie piłki z zagrywki).

Stosowanie różnych kombinacji taktycznych w ataku i w obronie. Fragmenty gry dostosowane do indywidualnych zadań poszczególnych graczy. Gra szkolna i gra właściwa. Samodzielne sędziowanie gry.

## PIŁKA NOŻNA

Elementy techniki gry (uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, uderzenie piłki głową, przyjęcie toczącej się piłki podeszwą, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, przyjęcie piłki z powietrza nogą, klatką piersiową, drybling, zwody, gra ciałem, odbieranie piłki, wrzut z autu, strzał nogą, głową).

Technika i taktyka gry bramkarza. Elementy taktyki ataku szybkiego i pozycyjnego, różne warianty gry w atakowaniu, obrona „każdy swego” z przekazywaniem. Podstawowe formy obrony zespołowej w ramach obrony strefowej. Gra uproszczona, gra właściwa. Samodzielne sędziowanie gry.

## RUGBY (chłopcy)

Bieg z piłką – zwody. Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach, w marszu i w biegu. Podanie piłki nogą prawą, nogą lewą, chwyt piłki z powietrza w biegu. Zatrzymywanie przeciwnika z piłką w biegu (szarża z tyłu, z boku). Wiązanie młyna, walka o piłkę w przepychaniu 5 x 5. Zabawy i gry z elementami rugby. Gra uproszczona w zespołach 8-12-osobowych w oparciu o poznane elementy.

## RYTM – MUZYKA – TANIEC

Układy rytmiczno-taneczne o charakterze improwizacji lub inscenizacji ruchowych wykonywane przy akompaniamencie perkusyjnym i muzycznym.

Układy tańców regionalnych i narodowych z zastosowaniem podstawowych kroków i charakterystycznych figur. Wybrane kroki taneczne i tańce wspólnoczesne.

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

### GIMNASTYKA (dziewczęta)

- kilka różnych ćwiczeń ramion, nóg i tułowia w krótkim układzie ruchowym,
- serię szybkich przewrotów (3-4) zwartych w przód i w tył,
- serię przewrotów (2-3) rozkrocznych w tył
- mostek z leżenia tyłem lub ze stania na rękach (wg indywidualnych możliwości uczennic),
- przerzut bokiem z różnych pozycji wyjściowych,
- wymyk połączony z odmykiem na przyrządzie do wysokości barków,
- skok kuczny, rozkroczny i zawrotny przez przyrządy typowe i nietypowe o różnej wysokości,
- wejście i zejście z przyrządu równoważnego kilkoma sposobami,
- krótki dowolny układ ćwiczeń na przyrządzie równoważnym z zastosowaniem zwrotów, obrotów, wagi przodem, podskoków,
- dwa, trzy dowolnie wybrane ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe.

### GIMNASTYKA (chłopcy)

- kilka różnych ćwiczeń ramion, nóg i tułowia w krótkim dynamicznym układzie ruchowym,
- serię szybkich przewrotów (4-5) zwartych w przód i w tył,
- przewroty w tył z różnych pozycji wyjściowych i różnych pozycji końcowych,
- przewrót w przód nad przeszkodą (wielkości przeszkody dobiera uczeń) z naskokiem na ręce i wyprostem nóg w locie,
- stanie na głowie określonym sposobem,
- przewrót w przód ze stania na rękach,
- krótki układ ćwiczeń na drążku lub innym przyrządzie tego typu do wysokości barków z zastosowaniem wymyku, zwisu na podudziu, zwisu przewrotnego, przerzutnego oraz odmyku,
- wspinanie (na wysokość 4-5 m) i zejście po linie za pomocą rąk,
- skok kuczny, rozkroczny, zawrotny, odboczny, odwrotny i przewrotny na przyrządach typowych i nietypowych o wysokości określonej w programie,
- wejście i zejście z przyrządów równoważnych kilkoma sposobami,
- bieg, obroty, podskoki, wagi, manipulowanie przyborem na przyrządzie równoważnym,
- dwa, trzy dowolnie wybrane ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe.

### LEKKOATLETYKA

- bieg krótki 100 m dziewczęta, 200 m chłopcy ze startu niskiego,
- bieg na średnim dystansie ze startu półwysokiego,
- bieg sztafetowy 4 x 60 m z poprawną zmianą pałeczki sztafetowej w strefie zmian,
- marszobieg i bieg przełajowy z poprawnym pokonywaniem naturalnych przeszkód terenowych,



- pchnięcie kulą z ustawienia bokiem,
- skok wzwyż i w dal wybranym sposobem wzorowanym na technice sportowej.

#### GRY DRUŻYNOWE

- podstawowe elementy techniki gry określone w programie,
- podstawowe kombinacje taktyczne w ataku i w obronie,
- samodzielne zorganizowanie i sędziowanie wybranej gry drużynowej.

#### RYTM – MUZYKA – TANIEC

– krótki improwizowany układ rytmiczno-taneczny uwzględniający wybrane elementy z tańców regionalnych, narodowych lub jazz-gimnastyki, wykonywany indywidualnie, w parze lub małej grupie.

**Umiejętności ruchowe, jakie powinien opanować uczeń klasy III 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, łyżwiarstwo), 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 w bloku klas I-V, jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści do realizacji na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego.

### KLASA IV

#### INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

##### GIMNASTYKA PODSTAWOWA (dziewczęta)

###### Ćwiczenia kształtujące

Samodzielne stosowanie kształtujących ćwiczeń ramion, nóg i tułowia w celu wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego, wzmocnienia poszczególnych grup mięśniowych, korekcji postawy.

###### Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne

Łączenie ruchów ramion, nóg i tułowia w miejscu i w ruchu w różnym tempie i rytmie. Łączenie przewrotów w przód i w tył oraz przerzutów bokiem w układy ćwiczeń wykonywane w ruchu. Mostki z leżenia z kłku, ze stania, zależnie od indywidualnego poziomu sprawności dziewcząt. Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe według inwencji uczniów i nauczyciela.

## **Ćwiczenia równoważne**

Układy ruchowe z zastosowaniem zmian pozycji równoważnych (np. wagi przodem, wagi bokiem, obrotów, wspięć obunóż i jednonóż z różnym ułożeniem nogi wolnej i ramion bez przyrządu i na przyrządzie równoważnym). Wejścia na przyrządy równoważne do wysokości pasa przez podpory, siady, przemachy nóg. Zeskoki z przyrządów równoważnych z różnych pozycji dowolnymi sposobami.

## **Zwisy i podpory na przyrządach**

Łączenie podporów wymyków i odmyków wykonywanych różnymi sposobami oraz zwisów przewrotnych i przerzutnych w krótkie układy.

## **Skoki gimnastyczne**

Serie przeskoków zawrotnych przez przyrządy (np. przez dwie, trzy części skrzyni ustawionej wszerz, ławeczki lub belkę). Skok rozkroczny przez kozioł wzdłuż i wszerz. Skok kuczny i zawrotny przez skrzynię do 5 części wszerz.

Kolejne przeskoki przez skrzynię, kozioł, ławeczki, poprzeczki i różnorodne przybory ustawione w odległości 6-8 kroków od siebie.

**Ćwiczenia relaksujące i oddechowe** przygotowujące dziewczęta do roli matki:

- maksymalne rozluźnianie i napięcie mięśni poszczególnych części ciała (np. ręce, potem nogi, brzuch, pośladki, twarz),
- pozycje relaksujące,
- oddychanie przeponowe w staniu, siadzie, leżeniu.

Samodzielny dobór i stosowanie opanowanych umiejętności gimnastycznych w układach ćwiczeń wolnych i na przyrządzie dla kształtowania sprawności ruchowej oraz rekreacji.

**Współpraca uczeń – uczeń, uczeń – grupa** przy wykonywaniu zadań ruchowych, asekuracji, samokontroli, samoocenie i samodoskonaleniu oraz w organizacji miejsca i sprzętu do zajęć.

## **GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA (dziewczęta)**

### **Elementy rytmiczno-taneczne**

Ćwiczenia chodu w powiązaniu z innymi grupami ćwiczeń tanecznych ramion, nóg i 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 itp.).

### **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, 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 chwytyskakanki 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 chwytyskakanki, 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 ucznia i nauczyciela.

## **GIMNASTYKA PODSTAWOWA (chłopcy)**

### **Ćwiczenia kształtujące**

Samodzielne stosowanie ćwiczeń kształtujących ramion, nóg i tułowia w celu wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego, wzmocnienie poszczególnych grup mięśniowych, korekcji postawy.

### **Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne**

Układy ćwiczeń wolnych uwzględniające ruchy ramion, nóg, tułowia we wszystkich płaszczyznach oraz chody, biegi, podskoki, znane kroki taneczne, obroty, wypadyskakanki, uniki, wagi, zmiany pozycji równoważnych, podpory, przewroty, przerzuty bokiem, stania na głowie, stania na rękach. Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe wg inwencji chłopców i nauczyciela.

### **Ćwiczenia równoważne**

Wejście na przyrządy równoważne do wysokości klatki piersiowej przez podpory i przemachy okroczone.

Przejście i przebiegnięcie po przyrządzie równoważnym z utrudnieniem (np. bokiem z przysiadami, z obrotami, na czworakach). Zeskoki dowolne z obrotami w locie, zeskok zawrotny.

## **Zwisy i podpory na przyrządach**

Na przyrządach (drażek, niska żerdź itp.) do wysokości barków przemachy okroczone, wspieranie na podudziu do podporu okroczonego, wymyki, odmyki, zeskok podmykiem, zeskok z ćwierćobrotu. Na przyrządach (drażek, wysoka żerdź itp.) o wysokości doskocznej ze zwisu, wspinanie siłą naprzemianrącz do podporu przodem, wymyk do podporu przodem (zależnie od indywidualnych możliwości i sprawności uczniów).

## **Skoki gimnastyczne**

Rozkroczny, kuczny, zawrotny, odwrotny, oboczny, przez przyrządy typowe i nietypowe. Skok przewrotny i skok rozkroczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż (do 6 części).

**Samodzielny dobór i stosowanie** opanowanych umiejętności gimnastycznych w układach ćwiczeń wolnych i na przyrządzie dla kształtowania sprawności ruchowej oraz rekreacji.

**Współpraca uczniów – uczeń, uczeń – grupa** przy wykonywaniu zadań ruchowych, asekuracji, samokontroli, kontroli, samoocenie, ocenie, samodoskonaleniu, organizacji miejsca i sprzętu do zajęć.

## **LEKKOATLETYKA**

### **Biegi**

Biegi krótkie na dystansie do 100 m dziewczęta, do 200 m chłopcy ze startu niskiego.

Biegi średnie na dystansie do 800 m dziewczęta, do 1500 m chłopcy, ze startu półwysokiego, poprawnym biegiem po prostej i po wirażu, z wyprzedzaniem w czasie biegu i regulowaniem tempa przez zmiany długości kroku.

Biegi przełajowe do 2000 m dziewczęta, do 3000 m chłopcy ze zmianami techniki biegu zależnie od zmieniającego się profilu terenu, różnorodności podłoża, konieczności pokonywania przeszkód naturalnych.

Biegi sztafetowe na dystansie 4 x 60 m i 4 x 100 m.

Biegi przez płotki. Pokonywanie płotków o wysokości do 1 metra „krokiem płótkowym”.

### **Rzuty**

Pchnięcie kulą z miejsca i doślizgu 4 kg dziewczęta, 5 kg chłopcy.

Elementy rzutu dyskiem i oszczepem.

### **Skoki**

Skoki, w dal i wżwyż sposobami wzorowanymi na technikach sportowych. Elementy trójskoku.

Organizowanie zawodów w poszczególnych konkurencjach i wieloboju lekkoatletycznym. Praca Komisji Sędziowskich, protokołowanie zawodów.

**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 różnorodne możliwości i warunki realizacyjne programu w poszczególnych szkołach, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców w bloku klas I-V (zamieszczone są po umiejętnościach – w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy V).

**ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

**KOSZYKÓWKA**

Gry uproszczone na jeden i dwa kosze w zespołach o różnej liczbie grających, utrwalanie umiejętności technicznych i elementów taktycznych gry.

Gra szkolna i właściwa z utrwaleniem znajomości przepisów dotyczących boiska, urzędzeń, drużyny i zasad gry.

**PIŁKA RĘCZNA**

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

**PIŁKA SIATKOWA**

Fragmety gry dla opanowania umiejętności technicznych i taktycznych gry w ataku i w obronie. Gry uproszczone przy różnej liczbie grających. Gra szkolna i właściwa. Przepisy i sędziowanie gry. Samodzielne organizowanie rozgrywek.

**PIŁKA NOŻNA**

Gry uproszczone utrwalające indywidualne umiejętności techniczne oraz zespołowe – taktyczne w grze, w ataku, w obronie i na pozycji bramkarza.

Gra właściwa z utrwaleniem znajomości przepisów i sędziowania.

**RUGBY (chłopcy)**

Doskonalenie poznanych umiejętności w klasach I, II i III. Zatrzymanie przeciwnika w marszu i biegu z przodu (szarża przodem). Wrzuty piłki z autu. Walka o piłkę w ustawieniu autowym od 2-8 ćwiczących. Wiązanie młyna 8-osobowego. Walka o piłkę w młynie 5-8-osobowym. Zabawy i gry z elementami rugby. Gra uproszczona w zespołach 8-12-15-osobowych.

## RYTM – MUZYKA – TANIEC

Tańce regionalne oraz fragmenty układów tańców narodowych i współczesnych utrwalające znajomość kroków i figur. Współpraca tancerza i tancerki w parze. Mazur – krótkie układy z zastosowaniem charakterystycznych kroków i figur tego tańca. Wybrane zgodnie z zainteresowaniami uczniów, aktualne kroki i figury tańców współczesnych oraz elementy jazz-gimnastyki. Improwizacje ruchowe i samodzielne układy wybranych kroków i figur tańców towarzyskich, indywidualnie, w parach, w grupie. Stosowanie opanowanych, wybranych umiejętności tanecznych w układach gimnastycznych.

### Po realizacji programu klasy IV uczeń powinien samodzielnie:

#### GIMNASTYKA (dziewczeta i chłopcy)

- wykonać krótki układ gimnastyczny ćwiczeń dla celów rekreacji,
- dobrać i wykonać po kilka ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe (np. ramion, obręczy barkowej, pleców, nóg przy użyciu 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:
  - przemach okroczny,
  - wspieranie na podudziu do podporu okrocznego i zeskok podmykiem na przyrządzie do wysokości barków,
  - zwis oburącz i jednorącz oraz odcinanie oburącz ze zwisu na przyrządzie o wysokości doskocznej,
  - skok przewrotny na skrzyni 5 części,
  - skok rozkroczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż (do 5-6 części).

#### LEKKOATLETYKA

- wykonać: bieg krótki, bieg na średnim dystansie, bieg przełajowy, skok w dal i wwyż dowolnie wybranym sposobem wzorowanym na technice sportowej, pchnięcie kulą lub rzut dyskiem z miejsca,
- zorganizować mini-zawody w wybranej konkurencji 1.a. (dobór i przygotowanie miejsca, przyborów i przyrządów dla przeprowadzenia 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,
- sędziować wybraną grę drużynową.

## RYTM – MUZYKA – TANIEC

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

**Umiejętności ruchowe, jakie uczeń klasy IV 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 w blok klas I–V, jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści do realizacji na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego.

## KLASA V

### INDYWIDUALNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

#### GIMNASTYKA PODSTAWOWA ( dziewczęta)

Układy ruchowe z wykorzystaniem opanowanych w klasach programowo niższych elementów z gimnastyki podstawowej bez przyrządów i na przyrządach.

Zadania ruchowe o charakterze zdrowotnym, utylitarnym i rekreacyjnym z wykorzystaniem umiejętności gimnastycznych.

Ćwiczenia przygotowujące dziewczęta do roli matki:

- oddechowe,
- korygujące postawę, zapobiegające płaskostopiu oraz zastoinom w obrębie kończyn dolnych,
- izometryczne – pomagające w opanowaniu umiejętności napinania i rozluźniania mięśni,
- podnoszące sprawność ogólną, a szczególnie zwiększające ruchomość stawów biodrowych i wzmacniające mięśnie wewnątrzmiędnicze,
- relaksujące.

Samodzielna organizacja zajęć ruchowych w formach samodoskonalenia sprawności ruchowej i umiejętności oraz rekreacyjnych z wykorzystaniem umiejętności doboru miejsca i sprzętu do zajęć, współpracy, samoochrony i asekuracji.

## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA (dziewczęta)

Rytmiczne chody, biegi, skoki jako elementy wiążące poszczególne ćwiczenia taneczne i akrobatyczne.

Krótkie kompozycje ruchowe z zastosowaniem ćwiczeń tanecznych, zwinnościowo-akrobatycznych i manipulacyjnych z różnymi przyborami do podkładu muzycznego.

## GIMNASTYKA PODSTAWOWA (chłopcy)

Stosowanie w układach ruchowych ćwiczeń równowagi, zwinności, podporów, podskoków, doskoków, obrotów itp.

Ćwiczenia równowagi, podpory, zwisy i skoki wykonywane w formach utylitarnych, zdrowotnych, rekreacyjnych, sportowych.

Samodzielna organizacja zajęć ruchowych z gimnastyki uwzględniających samodoskonalenie sprawności i umiejętności ruchowych, organizację miejsca do zajęć, dobór sprzętu i urządzeń, wykorzystanie naturalnych warunków terenowych, samoochronę, asekurację, pomoc słabszym w opanowaniu umiejętności i kształtowaniu sprawności.

## LEKKOATLETYKA

Doskonalenie umiejętności biegania na różnych dystansach, biegu w terenie, techniki pokonywania płotków, różnego rodzaju rzutów i skoków ujętych w programie kl. I-IV.

Samodzielne organizowanie, stosowanie i wykorzystywanie opanowanych umiejętności z zakresu lekkoatletyki dla kształtowania sprawności fizycznej, rekreacji i sportu.

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

Treści programowe wyżej wymienionych czterech ostatnich form aktywności, ze względu na różnorodność możliwości i warunki do realizacji programu w poszczególnych szkołach, ujęto jednolicie dla dziewcząt i chłopców w bloku klas I-V (zamieszczone są w programie po umiejętnościach – w indywidualnych i zespołowych formach aktywności ruchowej klasy V).

## ZESPOŁOWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Ćwiczenia taktyki gry – ataku i obrony (z zakresu materiału klas poprzednich), doskonalące umiejętności indywidualne i zespołowe. Fragmenty gry, gra szkolna, gra właściwa. Samodzielna organizacja prowadzenia gry, sędziowanie, stosowanie elementów gier i gry właściwej dla kształtowania sprawności fizycznej, rekreacji i sportu.



## RYTM – MUZYKA – TANIEC

Kształtowanie estetyki ruchu przez stosowanie elementów i układów tańców regionalnych, narodowych oraz innych narodów w różnych zmiennych sytuacjach (planach) oraz ćwiczenie techniki tańców nowoczesnych. Ekspresja ruchu tanecznego przy muzyce.

### **Po realizacji programu klasy V uczeń powinien:**

- wykonać i stosować różnego rodzaju ćwiczenia gimnastyczne i taneczne dla rekreacji oraz podnoszenia lub zachowania poziomu osiągniętej sprawności fizycznej (siła, zwinność, gibkość), korekcji postawy, estetyki ruchu,
- wykonać różnego rodzaju czynności ruchowe pozwalające na samodzielne zorganizowanie i uczestniczenie w co najmniej jednej z form aktywności indywidualnej ze sportów letnich i jednej ze sportów zimowych dla rekreacji, podnoszenia lub zachowania poziomu osiągniętej sprawności fizycznej (siła, moc, szybkość, wytrzymałość),
- wykonać wszystkie podstawowe elementy techniki indywidualnej i taktyki ujęte w programie z zakresu gier drużynowych i stosować je w grze właściwej,
- samodzielnie organizować, poprowadzić i uczestniczyć w co najmniej dwóch, wybranych zgodnie z zainteresowaniami, grach zespołowych w celu rekreacji, podnoszenia lub zachowania poziomu osiągniętej sprawności fizycznej.

**Umiejętności ruchowe, jakie uczeń klasy V 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 łańcuchowe) określa nauczyciel zgodnie z własnym planem prac odpowiednio do warunków bazowych i środowiskowych oraz poziomu sprawności i umiejętności uczniów.

## SAMOKONTROLA I SAMOCENA UMIEJĘTNOŚCI

Zakres zadań ujęto w programie w bloku klas I-V jednolicie dla dziewcząt i chłopców, jako treści do realizacji na każdym etapie kształcenia i wychowania fizycznego.

## KLASY I-V

### PLYWANIE I INNE FORMY ZAJĘĆ NA WODZIE

#### **Grupa uczniów początkujących**

Oswajanie się z wodą w formie zabaw i ćwiczeń specjalnych. Utrzymywanie się na wodzie leżąc na grzbiecie i na piersiach. Zmiany pozycji w wodzie, np. przejście z leżenia na grzbiecie do leżenia na piersiach, przejście z pozycji stojącej lub z przysiadu skulonego do leżenia na wodzie i odwrotnie. Rytmiczne ćwiczenia oddychania z jednoczesną koordynacją i techniką pracy rąk, nóg w pływaniu stylem dowolnym (kraul) na grzbiecie i na piersiach oraz w pływaniu stylem klasycznym (żabka). Ćwiczenia pracy nóg z użyciem deski. Pływanie wybranym stylem jak najdłuższych odcinków.

Nurkowanie poziome na odległość 2-4 m. Nurkowanie pionowe na głębokość 1-2--3 m. Skoki na nogi i skok startowy z wysokości do 1 m.

Udzielanie pomocy z ładu przez podanie żerdzi, linki lub koła ratunkowego. Stosowanie w praktyce zasad bezpieczeństwa i higieny, korzystania z kąpielisk, basenów pływackich, sprzętu wodnego.

Pływanie na sprzęcie wodnym (tylko uczniowie umiejący przepłynąć dowolnym sposobem 25 m), pontony, kajaki, łodzie wiosłowe, rowery wodne.

Wsiadanie i wysiadanie, wiosłowanie, skręcanie, zatrzymywanie się, cumowanie.

**Uwaga!** *Uczniowie tej grupy mogą pływać na sprzęcie wodnym wyłącznie w założonych na siebie kapokach.*

#### **Grupa uczniów zaawansowanych**

Utrwalanie umiejętności pływania poznanymi stylami na piersiach i na grzbiecie. Ćwiczenia specjalne dla opanowania umiejętności technicznych pływania w obranym stylu. Utrzymywanie się na wodzie pływając w miejscu i dowolne zmiany pozycji w leżeniu na wodzie w miejscu oraz w czasie pływania. Nawroty. Nurkowanie poziome na odległości 3-5-8 m i pionowe do głębokości 3 m. Przepłynięcie pod wodą odległości 3-5-8-10 m. Dowolne skoki na głowę i nogi w formie zabawowej oraz poprawne skoki startowe z wysokości 1 i 1,5 m. Pływanie na dystansach 100-500 m – w zależności od sprawności fizycznej, wydolności i umiejętności uczniów.

Zdobywanie karty pływackiej.

Elementy gry, ćwiczenia techniczne i taktyczne, gra szkolna w piłkę wodną (chłopcy).

Pływanie w ubraniu i rozbieranie się z niego w wodzie.

Holowanie (w dwójkach i trójkach) jako pomoc zmęczonemu.

Chwyty ratownicze i holowanie na wznak.

Udzielanie pierwszej pomocy tonącemu, po wyciągnięciu z wody.

Pływanie na sprzęcie wodnym (dla uczniów posiadających kartę pływacką lub umiejących przepłynąć minimum 25 m) – pontony, tratwy, kajaki, łodzie wiosłowe, deski z żaglem, żaglówki.

Wiosłowanie jednym i dwoma wiosłami, zmiany kierunku pływania, zatrzymywanie, cumowanie, przygotowanie sprzętu do wypłynięcia (klarowanie, wyposażenie w środki ratunkowe).

Postępowanie podczas wypadnięcia z łodzi i udzielanie pomocy. Postępowanie podczas wywrotki łodzi i udzielanie pomocy. Współpraca i współdziałanie załogi łodzi.

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

Wycieczki kilkugodzinne lub jednodniowe połączone z biwakowaniem wyłącznie dla uczniów posiadających karty pływackie i opanowane umiejętności techniczne posługiwania się sprzętem.

## ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE I SZYBKIE

### Grupa uczniów początkujących

Zabawy i ćwiczenia na lodzie dla opanowania umiejętności jazdy w przód po linii prostej z odbijaniem się wewnętrzną krawędzią łyżwy. Jazda długimi posunięciami z wytrzymywaniem poślizgu na jednej nodze. Jazda w przód z przysiadami w czasie jazdy. Jazda tyłem z kolejnym odrywaniem łyżew i na obu łyżwach. Zmiany kierunku jazdy i zatrzymywanie się przez zwrot w lewo i w prawo. Zmiany tempa jazdy w przód, hamowanie i zatrzymywanie się. Koordynacja pracy ramion i nóg w czasie jazdy szybkiej. Przekładanka przodem i tyłem w lewo i w prawo. Półłuki i łuki przodem do wewnątrz i na zewnątrz na nodze lewej i nodze prawej.

Różne formy zabaw, gier i ćwiczeń na lodzie o charakterze współzawodnictwa dla utrwalenia umiejętności swobodnej jazdy w przód, zatrzymywania się, zmiany kierunku, omijania przeszkód, jazdy po prostej i na krzyżźnie, wyprzedzania współćwiczących.

### Grupa uczniów zaawansowanych

Jazda w przód po linii prostej i po łukach. Jazda tyłem na obu łyżwach.

Utrwalanie umiejętności koordynowania pracy kończyn w jeździe szybkiej. Start i jazda szybka po prostej i na krzyżźnie. Omijanie i wyprzedzanie w czasie jazdy. Przekładanka przodem i tyłem w lewo i w prawo. Półłuki i łuki w przód na zewnątrz i do wewnątrz, na prawej i lewej nodze. Wężyk na prawej i lewej nodze. Spirale do wewnątrz i na zewnątrz. Jazda figurowa pojedynczo i parami.

Organizowanie współzawodnictwa z zakresu opanowanych elementów jazdy szybkiej i figurowej.

Dla chłopców – ćwiczenia utrwalające umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu gry w hokeja na lodzie. Gra szkolna i właściwa.

## NARCIARSTWO BIEGOWE I ZJAZDOWE

### Grupa uczniów początkujących

Kroki zwykłe bez kijków i z kijkami w terenie płaskim i falistym (krok zwykły, jednokrok, bezkrok, krok z odbicia). Zwroty w miejscu przestępowaniem i przełożeniem nart w prawo i w lewo. Schodkowanie w górę i w dół, w prawo i w lewo. Podchodzenie. Zjazd w skos stoku zatrzymywanie się i zmiana kierunku przestępowaniem w lewo lub w prawo. Zjazd na wprost stoku z przejściem do pługu i łuku z pługu. Zjazdy przez fałdy terenowe.

Krótkie wycieczki w terenie płaskim i urozmaiconym z zastosowaniem poznanych elementów jazdy. Różne formy ćwiczeń specjalnych oraz zabaw i gier kształtujących swobodę, zręczność ruchów i równowagę w czasie jazdy na nartach.

### Grupa uczniów zaawansowanych

Kroki narciarskie – zwykły, jednokrok, bezkrok, krok z odbicia, dwukrok, krok łyżwowy. Zwroty w miejscu przestępowaniem w prawo i w lewo, nartą górną w miejscu i w marszu, skokiem.

Schodkowanie w górę, w dół, w górę w skos stoku, w prawo i w lewo. Jazda wyciągiem narciarskim. Zjazd w skos stoku i zatrzymywanie się. Ześlizg w bok stoku. Zjazd na wprost stoku i przejście do pługu i łuku z pługu. Łuk z oporu i *krystiania* oporowa do stoku i od stoku. Ześlizg w przód i w tył przez obciążenie i odciążenie nart. Zjazd w skos stoku i przejście do *krystianii* równoległej do stoku.

Współzawodnictwo w biegach płaskich na dystansach 1-3 km (dla dziewcząt), 2-4 km dla chłopców. Biegi sztafetowe.

Krótkie wycieczki dla utrwalenia umiejętności technicznych jazdy w terenie płaskim i urozmaiconym oraz w celu przygotowania uczniów (zależnie od zainteresowań i warunków terenowych środowiska) do zdobycia odznak narciarskich – biegowej, zjazdowej, górskiej lub nizinnej.

Dobór trasy, odległość i czas trwania wycieczki uzależnia się od możliwości fizycznych młodzieży i ich umiejętności technicznych jazdy na nartach.

## 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 zboczy, ćwiczeń równowagi, różnych form przejść przez belki, zwałone drzewa, kładki itp.,
- czołgania się, pełzania i wspinania się,
- rzutów do celu, na odległość i wysokość lewą 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.\*

Organizowanie wycieczek pieszych i rowerowych kilkugodzinnych lub całodziennych z biwakowaniem.

Wycieczki piesze (do 15 km w obydwie strony) łączone z grami terenowymi, wywiadami, zwiedzaniem obiektów historycznych, przemysłowych, rolniczych itp.

Zasady turystyki pieszej, higiena ubioru, ekwipunek i wyposażenie.

Wycieczki całodziennie 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 lub biwakowania.

Wycieczki rowerowe całodziennie dla dziewcząt na trasach 15-30 km w obydwie strony, dla chłopców 20-40 km.

Dla chłopców organizowanie zawodów kolarskich w 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**

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 ruchowych w szkole i w czasie wolnym,
- doboru czynności ruchowych w czasie przerw w pracy dla przeciwdziałania zmęczeniu i znużeniu,

---

\*Dystanse – patrz w dziale lekkiej atletyki

– doboru i wykonania czynności ruchowych zapobiegających i korygujących deformacje organizmu wynikające z rodzaju wykonywanych czynności zawodowych,

– planowania i organizacji czasu wolnego od nauki i pracy na zajęcia rekreacyjno-sportowe, indywidualne, w grupie rówieśniczej, w rodzinie,

– praktycznego stosowania podstawowych przepisów bezpieczeństwa, organizacji i realizacji zajęć ruchowych w terenie otwartym i zamkniętym,

– wykonania innych czynności przydatnych w codziennym życiu (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 kształtowaniu sprawności.

## Wiadomości

1. Organizacja, bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych:

– samokontrola, asekuracja, pomoc,

– organizacja miejsca do zajęć, sprawność urządzeń i sprzętu, regulaminy (boisko, sala, kąpieliska i inne miejsca związane z organizacją zajęć na wodzie, lodowisko, stok, teren zalesiony, tereny rekreacyjne w miejscach zamieszkania),

– wykorzystanie naturalnych warunków środowiskowych i terenowych do organizacji zajęć ruchowych.

2. Współdziałanie uczniów i nauczyciela w czasie zajęć ruchowych w doborze treści materiału metodycznego oraz popularyzacji różnych form ruchu na terenie klasy, szkoły i środowiska.

3. Współpraca uczniów w czasie zajęć indywidualnych i grupowych: pomoc, asekuracja, wymiana doświadczeń, korekcja błędów w realizacji zadań, wzajemna ocena postawy ciała, rozwoju fizycznego, psychomotorycznego i umiejętności ruchowych.

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

5. Prowadzenie ćwiczeń, zadań ruchowych, gier i zabaw ruchowych z grupą rówieśniczą.

6. Planowanie i organizacja zawodów wewnątrzklasowych i międzyklasowych, zajęć rekreacyjnych w czasie przerw śród- i międzylekcyjnych, w czasie obowiązkowych i nadobowiązkowych zajęć ruchowych, wycieczek, biwaków.

7. Wykorzystanie sprzętu i urządzeń typowych i nietypowych w praktycznej realizacji zadań indywidualnych i zespołowych

8. Budowa, naprawa i konserwacja urządzeń i sprzętu sportowego.

9. Kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej, np. wycieczki, biwaki, zabawy terenowe:

– współzawodnictwo sportowe (eliminowanie przejawów źle pojętego mistrzostwa sportowego, np. gwiazdorstwa, egoizmu).

#### **10. Samosterowanie rozwojem psychofizycznym:**

– określanie podstawowych parametrów morfofizjologicznych (rytm pracy serca i oddechu przy różnym wysiłku, zapotrzebowanie na tlen i pożywienie w czasie pracy mniej i bardziej intensywnej, ciężar ciała, wysokość ciała, obwody kończyn górnych i dolnych, tułowia),

– określanie i przyjmowanie prawidłowej postawy ciała przy pracy fizycznej i umysłowej,

– określanie poziomu sprawności fizycznej (globalne i poszczególnych cech motoryki),

– określanie stopnia opanowania umiejętności ruchowych indywidualnych i zespołowych w trakcie zajęć i na podstawie wyników sprawdzianów,

– rola i znaczenie dokonywania systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i umiejętności,

– wpływ aktywności ruchowej na rozwój fizyczny i sprawność psychofizyczną, znaczenie wypoczynku czynnego,

– indywidualne normowanie obciążeń fizycznych w praktyce zajęć ruchowych w szkole i w czasie wolnym od pracy,

– adaptacja organizmu do wysiłku, pojęcie wytrenowania,

– dobór czynności ruchowych dla kształtowania sprawności motorycznej (ogólnej, specyficznej), przygotowania organizmu do wysiłku, korekty poszczególnych wad postawy oraz zapobiegania deformacjom funkcjonowania układu ruchowego, oddechowego, krążenia i systemu nerwowego w zależności od specyfiki wykonywanych czynności zawodowych,

– zasady hartowania organizmu w różnych porach roku.

**11. Informacja o literaturze popularnej 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 i Wiadomości*.

2. Treści programu kultury fizycznej dla klas I-V szkoły średniej ujęto w większości jednolicie dla dziewcząt i chłopców, ze względu na płeć wydzielone zostały tylko niektóre treści w dziale *Motoryczność* oraz w zakresie gimnastyki, długości dystansów biegowych i ciężaru przyborów do rzutów – w dziale *Umiejętność*.

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 tak, aby w trakcie każdej jednostki lekcyjnej uwzględniać cztery rodzaje zadań wzajemnie powiązanych ze względu na przypisywane im wartości, tj. z zakresu motoryczności, umiejętności, wiadomości oraz kształtowania kierunkowych dyspozycji osobowych.

4. W dziale *Motoryczność*, ujętym w programie jednolicie dla klas I-V, zawarty został wykaz 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 szkoły średniej.

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 szybkiego 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 wyznaczany 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. W dziale *Umiejętności* zawarty został wykaz środków niezbędnych dla poszczególnych klas w kształtowaniu umiejętności, związanych głównie z formami aktywności rekreacyjnej, sportowej, zdrowotnej, artystycznej, użyłtamej. Są to przede wszystkim środki niezbędne do opanowania umiejętności ruchowych indywidualnych i zespołowych oraz umiejętności samodzielnego stosowania czynności ruchowych w praktycznym działaniu, takich jak:

- 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 danej klasie, w programie wyodrębniono podstawowy zakres zadań ruchowych i czynności, jakie uczeń powinien samodzielnie 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 na wodzie, łyżwiarstwa figurowego i szybkiego, narciarstwa biegowego i zjazdowego, atletyki terenowej, gier terenowych i wycieczek, wyodrębniono w bloku dla klas I-V. 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, łucznictwo), z dostosowaniem do warunków i możliwości rozwojowych uczniów.

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

Ze względu na zróżnicowany poziom umiejętności absolwentów szkół podstawowych i zasadniczych szkół zawodowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych, w doborze treści działu *Umiejętności* dla klasy pierwszej technikum uwzględniono przede wszystkim umiejętności przewidziane do opanowania przez uczniów w szkole podstawowej, a w klasie trzeciej – umiejętności przewidziane do opanowania w zasadniczej szkole zawodowej.

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

7. W dziale *Wiadomości* określony został zasób wiadomości, jakie uczeń powinien opanować w ciągu całego cyklu kształcenia i wychowania fizycznego w szkole średniej.

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 zasobu wiadomości ujętych w programie jest niezbędne do kształtowania świadomej potrzeby wszechstronnej aktywności ruchowej oraz samodzielnego stosowania opanowanych umiejętności w praktycznym działaniu (wspomaganie rozwoju psychofizycznego, zachowanie zdrowia, organizowanie 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 zatem szeroki 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 uwzględniane 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 (ilościowy, jakościowy) uwzględniać powinien jak najszerszy zakres treści poszczególnych działów programowych, odpowiednio do warunków realizacji 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 Oświaty i Wychowania.

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 umożliwią będą uczniom pełnienie ról społecznych, opartych na nabytych umiejętnościach, sprawności fizycznej i zasobie wiedzy. Rolę nauczyciela na lekcjach stopniowo sprowadzać należy do doradztwa, konsultacji i rozstrzygnięcia 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 np.:

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

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

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

17. Różnorodność specjalności techników obciąża nauczyciela wychowania fizycznego danej szkoły do podejmowania inicjatywy w opracowaniu własnej, najwłaściwszej koncepcji planowania i organizowania całokształtu pracy w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego w szkole.



## NOTATKI

## NOTATKI

## NOTATKI



© Copyright by  
Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne  
Warszawa 1994

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne  
Warszawa 1994

Skład: *AgaTekst* Warszawa  
Dodruk wykonano w zakładzie: Zakład poligraficzny Uniprint  
ul. Kaczeńca 96, Warszawa