

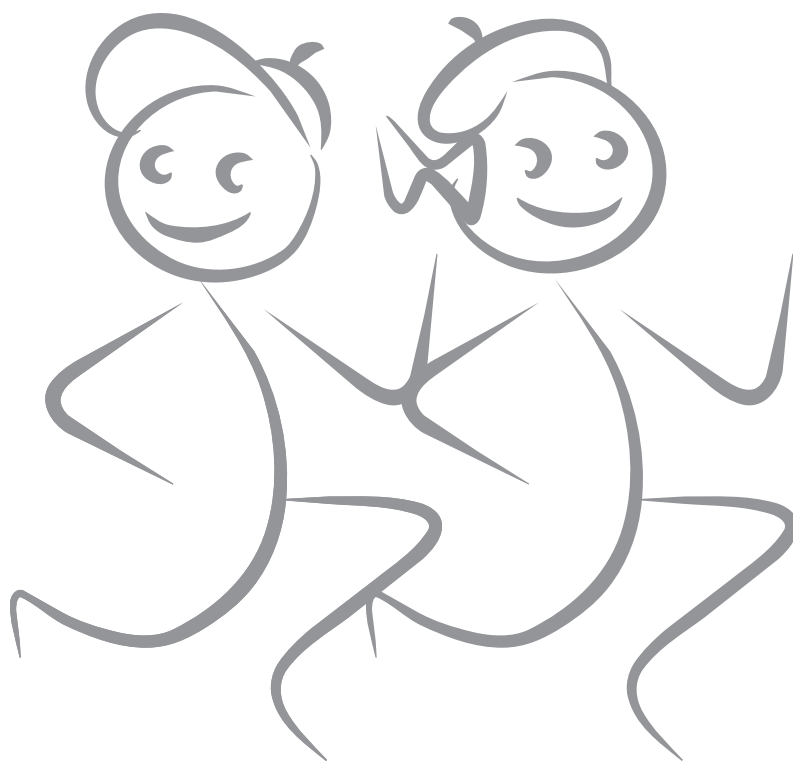
Szkolny Związek Sportowy "Dolny Śląsk" we Wrocławiu
Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Kuratorium Oświaty we Wrocławiu

Ryszard Jezierski, Adam Szymczak

PRZEWODNIK

DLA NAUCZYCIELI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ
i WSPÓŁPRACUJĄCYCH NAUCZYCIELI
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO REALIZUJĄCYCH PROGRAM

SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK



Wrocław 2010

Patronat nad programem „Sprawny Dolnoślązaczek” objęli:

Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej **Grzegorz Schetyna**

Marszałek Województwa Dolnośląskiego **Marek Łapiński**



Wojewoda Dolnośląski **Rafał Jurkowlaniec**



Program „Sprawny Dolnoślązaczek” powstaje dzięki wsparciu finansowemu:

Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego

Banku Zachodniego WBK S.A.



Telefonii DIALOG S.A.



pod opieką

Kuratorium Oświaty we Wrocławiu



Autorzy przewodnika serdecznie dziękują osobom, które pomagały w jego tworzeniu oraz opracowaniu założeń programu SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK :

- Agnieszce Zambroń-Wojtak – nauczycielce Szkoły Podstawowej w Kopańcu za pomysł programu i stworzenie jego pierwowzoru
- Katarzynie Jezierskiej – nauczycielce Gimnazjum w Kamieńcu Wrocławskim za opracowanie części poradnika dotyczącej gier zespołowych
- Zbigniewowi Najsarkowi – wykładowcy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu za opracowanie części poradnika dotyczącej sprawności Turysta, Rowerzysta oraz Narciarz , Saneczkarz
- Arturowi Batorowi – nauczycielowi Szkoły Podstawowej Nr 45 we Wrocławiu za opracowanie części poradnika dotyczącej piłki nożnej
- Piotrowi Kurzycy – plastykowi współpracującemu od wielu lat z SZS „Dolny Śląsk” we Wrocławiu za wszystkie pomysły graficzne związane z programem

Autorzy mają nadzieję, że już niedługo lista osób, które współtworzyć będą program znacznie się wydłuży. Bardzo liczymy na współpracę z nauczycielami edukacji wczesnoszkolnej, którzy realizować będą bezpośrednio program oraz współpracę nauczycieli wychowania fizycznego, którzy wspierać będą ich działania. Program w naszym założeniu ma „żyć” ; doskonalić się tak, by zachęcić do udziału w nim kolejne szkoły, nauczycieli, rodziców, a przede wszystkim dzieci.

Czekamy na Wasze pomysły związane z programem. Adres do korespondencji:



Szkolny Związek Sportowy „Dolny Śląsk” we Wrocławiu
50-529 Wrocław, ul. Borowska 1-3
szs@online.pl, www.dolnoslaski.szs.pl



Szanowni Państwo,

wspólnie ze Szkolnym Związkiem Sportowym udało nam się wdrożyć wyjątkowy program pn. "Sprawny Dolnoślązaczek". To projekt, który ma uatrakcyjnić zajęcia ruchowe i rozbudzić zainteresowania w najmłodszych klasach szkół podstawowych aktywnością fizyczną i sportem. Dla dzieci siedmio, ośmio i dziewięcioletnich to dla kształtowania nawyków i postaw niezwykle ważny okres w życiu. Jestem przekonany, że wspólnie z Państwem będziemy realizować przedsięwzięcie, którego rezultatem będzie sprawność najmłodszych Dolnoślązaków i satysfakcja nas wszystkich.

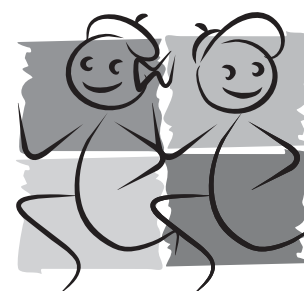
Cieszę się, że program rozpoczyna się w momencie kiedy zrobiliśmy "milowy krok" w zakresie budowy infrastruktury sportowo – rekreacyjnej. W ostatnich czterech latach przy dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej, ale także budżetu państwa i województwa dolnośląskiego, powstało ponad 500 nowych obiektów sportowych. Nie sposób nie wspomnieć programu "Moje boisko – Orlik 2012", w ramach którego na Dolnym Śląsku zostało wybudowanych 106 kompleksów nowoczesnych boisk, a do końca roku będzie ich ponad 150. W większości gmin, które nie posiadały żadnych obiektów zamkniętych funkcjonują już sale sportowe. Sukcesywnie w każdym powiecie budowana jest kryta pływalnia. Z pewnością większość tych obiektów zostanie wykorzystana przez Państwa dla przygotowania Dolnoślązaczków do kolejnych prób na drodze do sprawności i zdrowego trybu życia.

Uczestnikom programu życzę dużo zabawy, ale i determinacji w zdobywaniu kolejnych prób sprawnościowych. Nam wszystkim życzę zadowolenia z realizacji projektu, który zapoczątkowany na Dolnym Śląsku ma szansę stać się pomysłem na wychowywanie dla sportu i poprzez sport najmłodszych pokoleń Polaków. Wierzę, że program ten będzie pierwszą przygodą dla wielu Dolnoślązaczków na drodze do wielkich sukcesów sportowych na miarę naszych mistrzów takich jak Maja Włoszczowska, Piotr Małachowski czy Paweł Rańda.



DOLNOŚLĄSKI
URZĄD
WOJEWÓDZKI

Sekretarz Województwa Dolnośląskiego
Dariusz Kowalczyk



CZĘŚĆ I

ZAŁOŻENIA PROGRAMU SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

Wprowadzenie

Myślą przewodnią PROGRAMU SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK jest zachęcenie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej do realizacji zajęć wychowania fizycznego w możliwie jak najatrakcyjniejszej formule.

Jak się zrodził pomysł?

Na wielu spotkaniach i konferencjach z udziałem nauczycieli wychowania fizycznego regularnie podnoszony jest postulat dotyczący poprawy jakości zajęć ruchowych w klasach I – III. Najczęściej proponuje się ich prowadzenie przez specjalistów – nauczycieli wf.

Na konferencji podsumowującej konkurs: „Mój projekt edukacyjny zajęć wychowania fizycznego dostosowany do nowej podstawy programowej”, która odbyła się w dniach 16-17 grudnia 2008 r. w Wojcieszycach k/Jeleniej Góry, po raz kolejny podjęto ten temat. I tym razem wzbudził on gorące dyskusje. Postanowiono nie szukać dróg prowadzących do powierzenia zajęć wf w klasach I-III specjalistom, a skupiono się na poszukiwaniu sposobów wsparcia nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, by sfera edukacji psychofizycznej przynosiła lepsze efekty i aby jak najlepiej wykorzystać „złoty wiek szkolny” do prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci, stanowiącego fundament zdobywania w następnych latach szkolnych określonych umiejętności sportowo-rekreacyjnych.

Podczas konferencji jedna z nagrodzonych we wspomnianym konkursie nauczycielek Pani Agnieszka Zambrón-Wojtak ze Szkoły Podstawowej w Kopańcu k/Jeleniej Góry przedstawiła interesujący projekt dzienniczka własnego rozwoju i sprawności fizycznej pt. „Sprawny Dolnoślązaczek”. Podchwytując tę myśl, przystąpiono do prac nad przygotowaniem poszerzonej wersji takiego dzienniczka, w którym uczniowie od klasy I do III będą mogli wklejać odpowiednie znaczki – potwierdzające zdobycie określonych umiejętności i sprawności.

Tak zrodził się projekt, który ma stanowić zręby programu zajęć wychowania fizycznego atrakcyjnego dla uczniów klas I-III.

Pomysłodawcy zwrócili się do SZS Dolny Śląsk o prowadzenie projektu, a stowarzyszenie to pozyskało do współpracy Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Kuratorium Oświaty we Wrocławiu, Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Bank Zachodni WBK i Telefonię Dialog SA, a także patronów projektu w osobach Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, Marszałka Województwa Dolnośląskiego i Wojewody Dolnośląskiego.

Od września 2010 roku projekt będzie realizowany w prawie 160 szkołach województwa dolnośląskiego

1. Cel programu:

- zaproponowanie nowych, bardziej atrakcyjnych form zajęć ruchowych zgodnych z nową podstawą programową,
- zachęcenie uczniów do podejmowania nowych form aktywności fizycznej,
- rozwijanie sprawności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji wzrokowo-ruchowej mającej istotne znaczenie w wykonywaniu czynności manualnych (pisanie, rysowanie, wycinanie itp.),



- monitorowanie stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów klas I-III dolnośląskich szkół podstawowych,
- przygotowanie do szeroko zakrojonych badań poziomu sprawności fizycznej i preferencji do uprawiania wybranych rodzajów sportów, prowadzonych wśród uczniów klas IV przez Młodzieżowe Centrum Sportu i Akademię Wychowania Fizycznego.

Bardzo ważnym elementem programu jest również zintegrowanie zajęć ruchowych z innymi zadaniami edukacyjnymi zapisanymi w nowej podstawie programowej.

2. Wybrane zapisy z podstawy programowej – wychowanie fizyczne

Cele kształcenia w edukacji wczesnoszkolnej – wg zapisu podstawy programowej:

Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, etycznym, fizycznym i estetycznym. Ważne jest również takie wychowanie, aby dziecko w miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie z samym sobą, ludźmi i przyrodą.

W podstawie programowej zapisane zostały treści nauczania i umiejętności, jakie powinien opanować uczeń kończący I etap edukacji wczesnoszkolnej w zakresie:

- 1) **sprawności fizycznej:** marszobieg trwające co najmniej 15 minut; wykonanie próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgośłupa,
- 2) **treningu zdrowotnego:** przyjmowanie prawidłowych pozycji do ćwiczeń i wykonanie przewrotu w przód; wykonywanie skoków jednonóż, obunóż, przez przeszkody, przez skakankę; wykonywanie ćwiczeń równoważnych z przyborami i na przyrządzie,
- 3) **sportów całego życia i wypoczynku:** umiejętności związane z piłką: rzuty, chwyt, kozłowanie, odbijanie, prowadzenie piłki; udział w grach, zabawach, grach terenowych, zawodach sportowych, respektowanie reguł gry i przepisów sędziowania; właściwe zachowanie się w sytuacjach zwycięstwa i porażki,
- 4) **bezpieczeństwa i higieny osobistej:** stosowanie koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych; dbałość o czystość odzieży; przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych; wybieranie bezpiecznego miejsca do zabaw i gier; wiedza, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia życia.

W uwagach o realizacji zadań szkoły na I etapie edukacyjnym, w punkcie dotyczącym wychowania fizycznego czytamy: Zaleca się, aby zajęcia z dziećmi prowadzone były na boisku, w ogrodzie, w sali gimnastycznej itp. Czas przeznaczony na ten zakres kształcenia ma być przeznaczony na **rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej uczniów.**

3. Ruch to zdrowie

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.
Wojciech Oczko

Ruch jest biologiczną potrzebą człowieka, jest elementarną podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego. W swoim rozwoju ontogenetycznym człowiek został „stworzony” do ruchu i bez ruchu nie może prawidłowo egzystować. Brak lub niedostatek ruchu powoduje choroby somatyczne i zaburzenia psychiczne, a także szybsze starzenie się.

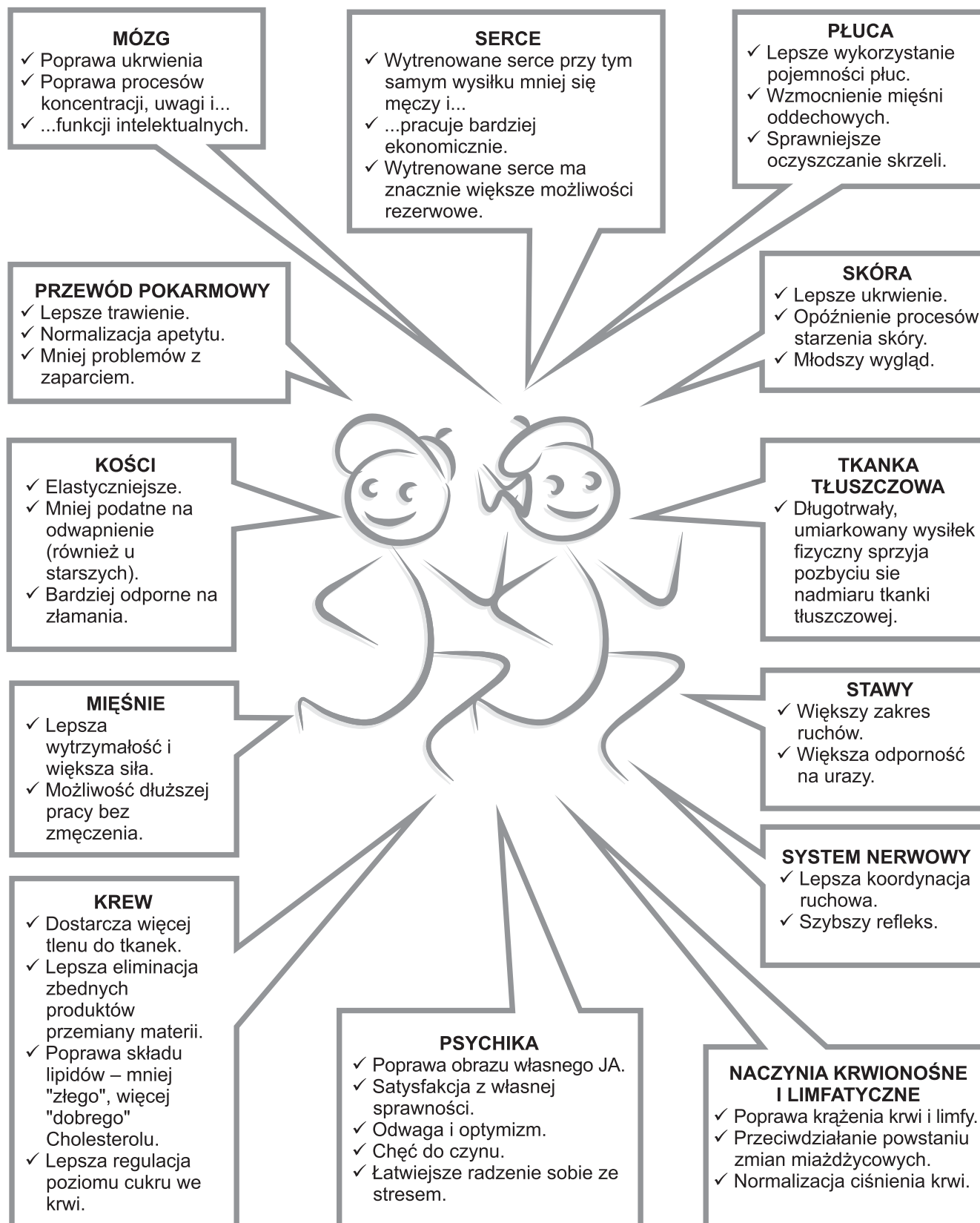
Jednym z podstawowych czynników kształtujących psychomotorykę i zdrowie dziecka jest ruch. Bodźce ruchowe są najlepszym regulatorem wszelkich funkcji ustrojowych. Dziecko uzewnętrznia swoje myśli poprzez ruch, każdy ruch je czegoś uczy, każdą czynność dziecko przeżywa.

W okresie rozwoju i wzrastania organizmu brak lub niedostatek ruchu powoduje powstawanie wad postawy, a także zaburzeń w rozwoju fizycznym i psychicznym.

Nieodzowność ruchu dla wszechstronnego i prawidłowego rozwoju organizmu wskazuje na konieczność zapewnienia dzieciom odpowiedniej dawki wysiłku fizycznego. Ogólna zasada jest taka, że dzienna dawka ruchu powinna być tym większa im młodsze jest dziecko.

Na to, aby być zdrowym, trzeba nauczyć się mądrze żyć.

Rene Dubom





Zdrowie ma wiele aspektów, a wszystkie stanowią rezultat złożonych zależności między fizycznymi, psychicznymi i społecznymi aspektami natury ludzkiej – stąd określenia: zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Zdrowie jest:

- **wartością**, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i funkcjonować w środowisku,
- **zasobem** (bogactwem) gwarantującym rozwój społeczny i ekonomiczny,
- **środkiem** do osiągnięcia lepszej jakości życia.

Zdrowie należy:

- chronić (profilaktyka);
- doskonalić (promocja);
- przywracać (leczyć, rehabilitować)

Budowanie fundamentów zdrowia odbywa się przez właściwą edukację od najmłodszych lat – w rodzinie, w szkole, w środowisku społecznym – bazującą na powszechnej aktywności fizycznej.

Ilustracją zdrowotnych wartości ruchu jest rysunek na str.5, obrazujący jak ogromne znaczenie ma ruch dla prawidłowego funkcjonowania poszczególnych układów i narządów.

4. Psychomotoryka

Kształtowanie osobowości – które jest celem kształcenia – zakłada kształcenie integralne, obejmujące ciało, umysł, wrażliwość i charakter.

Maurice Debesse

Do szkoły chodzi nie głowa dziecka, ale ono całe.

Marcin Kasprzak

Człowiek stanowi psychofizyczną jedność – życie cielesne przebiega równoległe z życiem psychicznym. Każdemu zjawisku fizycznemu odpowiada jakieś zjawisko psychiczne. Można powiedzieć, że psychika bez ciała nie istnieje, dlatego też w praktyce wychowania fizycznego uzasadnione jest używanie określenia psychomotoryka czy też ćwiczenia psychomotoryczne.

Zgodnie z koncepcją rozwoju zintegrowanego należy w kształceniu zwracać uwagę na ścisły związek sfery intelektualnej (umysłowej), psychicznej (emocjonalno-wolicyjnej) i fizycznej (cielesnej).

Aby sprawnie funkcjonować w określonej sytuacji (w tym wypadku w zakresie dbałości o zdrowie i psychofizyczną sprawność), trzeba mieć pewną wiedzę na ten temat (**wiedzieć**), posiadać określone umiejętności (**umieć**) i wykazywać właściwą postawę do tej działalności (**chcieć**).

W toku zajęć ruchowych dziecko ma niepowtarzalną okazję do:

- poznania budowy i funkcji poszczególnych części ciała, sprawności własnego organizmu i możliwości wykonania wielu czynności oraz ich doskonalenia przez ćwiczenie (trening);
- poznania swojego miejsca w grupie, swoich zadań i obowiązków wobec innych, zrozumienia, jakie efekty przynosi wspólny wysiłek w dążeniu do osiągnięcia celu (Np. w zabawach i grach);
- poznania zależności ja a otaczające mnie środowisko przyrodnicze i kulturowe,
- poznania swojej przynależności do środowiska oraz zrozumienia i akceptacji swojego miejsca i zadań w środowisku przyrodniczym i społecznym (zajęcia na wolnym powietrzu, zabawy i gry terenowe, wycieczki, zielone i białe szkoły),
- nauki umiejętnego korzystania z przyborów i przyrządów do ćwiczeń oraz ich stosowania w zabawach i grach.

5. Radosny ruch – bawi, uczy i wychowuje

5.1. Zajęcia wychowania fizycznego nie mogą być nudne

Dzieci i młodzież uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego głównie z pobudek emocjonalnych, z chęci fizycznego i psychicznego wyżycia się. Najłatwiej i najprościej o tego rodzaju emocje jest w czasie zabaw i gier, jednakże samo bieganie za piłką nie wspomogą młodych organizmów w ich prawidłowym rozwoju, nie wzmocni m.in. mięśni posturalnych. Należy stosować takie środki, formy i metody, które będą zachęcać, a nie zmuszać do aktywności ruchowej i wspomagać prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Tak organizować zajęcia, aby dzieciom i młodzieży „chciało się chcieć”.



5.2. Przez zabawę do sportu – przez sport do zabawy

Zabawa jako sfera ludzkiej aktywności stanowi autoekspresję indywidualnych cech osobniczych. W zabawie poszukuje się przyjemności bądź korzyści, ale zabawa także uczy unikania skutków negatywnych (ból, nieprzyjemnych uczuć, kary itp.).

Zabawy i gry odbywają się według określonych reguł, z tym że zasady te w grze są jawne, wyraźnie określone, w zabawie natomiast mogą być ukryte i umownie zmienne. Z wiekiem następuje ewolucja znacznej części zabaw w gry. Początkowo dziecko nastawione jest na samą czynność (zabawy dla zabawy), a nie na cel. Z czasem ewolucja zabawy polega głównie na stopniowym wzroście znaczenia wyniku. Wynik zaczyna stawać się celem.

Przykładowo: małe dziecko bawi się piłką – podrzuca, chwytą, odbija od podłoża czy ściany, rzuca do celu lub do kogoś. Z czasem starsze dziecko zaczyna liczyć punkty, ile razy celnie trafiło, np. w innego uczestnika zabawy („zbijany”, „dwa ognie”), czy też do celu – do bramki (piłka ręczna, piłka nożna), do kosza (koszykówka) lub skupia się na coraz bardziej precyzyjnym odbiciu piłki (siatkówka, tenis).

W metodyce nauczania gier sportowych stosuje się całą gamę ćwiczeń pomocniczych (przygotowawczych) i tzw. gier uproszczonych czy „szkolnych”. Na przykład: „gra do pięciu (lub więcej) podań”, „piłka do kapitana”, „piłka za linię”, „żywy kosz”, „gra na małe boiska”, „gra na małe bramki”, „gra uproszczona”. Wszystkie to są zabawowe formy „dorosłych” gier, które mają przygotować uczestników do uprawiania wybranej, ulubionej gry w czasie wolnym, a uzdolnionych ruchowo zachęcić do bardziej profesjonalnego uprawiania określonej gry sportowej.

Podobnie jest z innymi dziedzinami. Na przykład ucząc dzieci pływać stosuje się bogaty repertuar ćwiczeń, zabaw oswajających z wodą, aby stopniowo przejść do nauczania pływania określonymi stylami. Tak samo postępuje się w nauczaniu innych dyscyplin sportowych.

Utalentowani ruchowo mogą w miarę postępów uprawiać daną dyscyplinę wyczynowo, zaś inni rekreacyjnie, jako sposób na aktywne spędzanie czasu wolnego oraz jako sposób na zdrowy styl życia.

Natomiast dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi, z wadami postawy itp. powinny być kierowane na specjalistyczne zajęcia wyrównawcze, kompensacyjno-korekcyjne, a w żadnym wypadku nie powinny być zwalniane z zajęć ruchowych.

5.3. Czym skorupka za młodu nasiąknie...

W okresie wczesnoszkolnym, tak zwanym „złotym wiekiem szkolnym” dzieci z dużą łatwością zdobywają nowe wiadomości i umiejętności, w tym także z zakresu wychowania fizycznego i sportu.

Jest to też „złoty wiek” jeśli idzie o kształtowanie odpowiednich nawyków i postaw, a w tym także, warty kształtowania od najmłodszych lat, nawyk zdrowego stylu życia.

Najczęściej w wieku 6/7 – 10 lat objawiają się talenty sportowe, a wrodzona, biologiczna skłonność do ruchu sprzyja wdrażaniu do treningu i do podejmowania bardziej systematycznego wysiłku.

Nie ma dzieci niezdolnych do sportu, to tylko kwestia wskazania dziecku odpowiedniego rodzaju aktywności ruchowej. Każde dziecko może znaleźć swój rodzaj „sportu” – na miarę własnych zainteresowań i możliwości psychofizycznych.

W podstawie programowej, w rozdziale: Zalecane warunki i sposoby realizacji, w punkcie 17. umieszczono zapis: Każde dziecko jest uzdolnione. Nauczyciel ma odkryć te uzdolnienia i je rozwijać. W trosce o to, aby dzieci odczuwały satysfakcję z działalności twórczej, trzeba stwarzać im warunki do prezentowania swoich osiągnięć, np. muzycznych, wokalnych, recytatorskich, tanecznych, sportowych, konstrukcyjnych.

5.4. Współzawodnictwo - zdrowa rywalizacja

Potrzeba rywalizacji i osiągania sukcesów cechuje niemal każdego człowieka, a szczególnie wyraźnie objawia się to u dzieci i młodzieży. Zaspokojenie tej potrzeby poprzez umiejętny dobór odpowiednich środków, metod i form nauczania to swoiste koło zamachowe zachęcające do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych.

Zdrowa rywalizacja powinna przebiegać zgodnie z przyjętymi regułami z pełnym zrozumieniem, że „raz się wygrywa, a raz przegrywa”. Podobnie jak na boisku sportowym czy sali gimnastycznej, tak i w życiu należy cieszyć się ze zwycięstwa, ale też umieć pogodzić się z porażką.

Z wychowawczego punktu widzenia należy dążyć do stwarzania takich sytuacji dydaktycznych, aby jednostka jak najczęściej pracowała na rzecz zespołu i osiągała satysfakcję ze zwycięstwa zespołowego.



Jedną ze sprawdzonych i polecanych metod zdrowej rywalizacji na zajęciach ruchowych z dziećmi i młodzieżą jest formuła: **Czy potrafisz?**, polegająca na stawianiu pytań, np. czy potrafisz wykonać to ćwiczenie, określone zadanie lepiej, dokładniej, szybciej, aniżeli inni (kolega, koleżanka, partner, współwiczący)?

Warto jak najczęściej stawiać też pytania: czy potrafisz wykonać to lepiej dzisiaj, aniżeli dawniej? Czy potrafisz – po odpowiednim treningu – zrobić to lepiej za tydzień, miesiąc?

Jednym słowem: Czy potrafisz rywalizować sam z sobą, aby stawać się coraz sprawniejszym, wiedzącym więcej o zdrowiu, sporcie, rekreacji, turystyce i pożytecznym spędzaniu czasu wolnego?

6. Treści programu Sprawny Dolnoślązaczek

6.1. Zdobywamy, a nie kolekcjonujemy odznaki sprawności

Coraz powszechniejsze hobby zbierania i kolekcjonowania nie tylko odznak sportowych, ale także wielu innych gadżetów – szalików, koszulek itp. obserwuje się nie tylko wśród dzieci i młodzieży.

Ideą programu Sprawny Dolnoślązaczek jest propagowanie aktywnej postawy zdobywania, a nie kolekcjonowania odznak sportowych. Dzieci bardzo lubią konkret, jasny cel podejmowania wysiłku, z którego mogą mieć konkretną korzyść – w tym wypadku zdobytą odznakę sprawnościową. Na tym bazuje harcerstwo, mające w swoim programie zdobywanie określonych sprawności, potwierdzonych odpowiednimi odznakami, z dumą naszywanymi na rękawach harcerskich mundurków.

Sport może i powinien być wspianą szkołą kształtowania ciała i siły woli, sztuką czynnego życia młodych ludzi. Od najmłodszych lat warto uczyć, że można pokochać wysiłek, że z satysfakcją można się zmęczyć na nartach, na basenie, w czasie jazdy na rowerze, biegu w terenie, podczas wędrowki czy w czasie zabaw i gier sportowych i do tego mieć to udokumentowane w postaci zdobytej odznaki.

6.2. Zasady zdobywania odznak Sprawny Dolnoślązaczek i zestaw dyscyplin

Program przeznaczony dla uczennic i uczniów klas I - III obejmuje sześć zasadniczych bloków z możliwością poszerzenia o pokrewne dziedziny, np. gimnastyk – tancerz, czy też saneczkarz – narciarz – łyżwiarz. W każdym bloku uczeń ma szansę opanowania określonych umiejętności i wiadomości, za które nagradzany jest odpowiednią odznaką.

Odznakę zdobywają poszczególni uczniowie, a nie gremialnie cały zespół klasowy. Ideę przestrzegania zasady indywidualizacji i doceniania indywidualnych predyspozycji i umiejętności znakomicie ilustruje załączona na końcu tego opracowania „Bajka dla nauczycieli”.

Poszczególne bloki (dyscypliny) przedstawione są w układzie czasowym zgodnym z rokiem szkolnym i dostosowane między innymi do warunków atmosferycznych, co w niczym nie ogranicza inwencji nauczycieli w realizacji programu według własnej koncepcji związanej z możliwościami danej placówki oświatowej.

6.3. Proponowane dyscypliny i umiejętności do opanowania przez uczniów w ciągu trzech lat

Rowerzysta - Turysta (wrzesień- październik):

- umiejętność jazdy na rowerze; znajomość zasad bezpiecznego poruszania się na rowerze; znajomość (w podstawowym zakresie) przepisów i znaków drogowych oraz zasad bezpieczeństwa na drogach;
- w klasie III uproszczony test na kartę rowerową,
- udział w wycieczkach turystycznych w obrębie miasta i okolicy oraz udział w programowych wycieczkach turystycznych;
- wykonanie mini-kronik;
- bezpieczeństwo na trasach turystycznych.

Gimnastyk – Tancerz (listopad – grudzień)

- nabycie podstawowych umiejętności zgodnie z założeniami podstawy programowej;
- „trzymaj się prosto” – ćwiczenia korekcyjne i wiedza o prawidłowej postawie ciała;
- zapoznanie się z podstawowymi przyborami i przyrządami gimnastycznymi;
- opanowanie prostych form tanecznych – tańców ludowych, „turniejowych” lub młodzieżowych oraz elementów rytmiki.

Saneczkarz – Narciarz – Łyżwiarz (styczeń – luty)

- W zależności od możliwości oraz tradycji:
- jazda na sankach z góry i po płaskim, zabawy ze współwiczącymi;



- spacer na nartach biegowych połączony z lepieniem różnych form ze śniegu oraz mini zawody na nartach biegowych;
- podstawowe umiejętności jazdy na nartach zjazdowych po wyznaczonej trasie, mini zawody z pokonywaniem przeszkód;
- jazda na łyżwach – elementy „Błękitnej sztafety” i „Złotego krążka” (patrz Kalendarz Imprez SZS);
- wiedza z zakresu bezpieczeństwa zajęć na śniegu i lodzie oraz zasadach hartowania się.

Piłkarz – Nożny/ Ręczny/ Koszykarz/ Siatkarz (marzec – kwiecień)

- opanowanie podstawowych umiejętności gry w piłkę nożną, ręczną, koszykówkę, siatkówkę; udział w grach i zabawach przygotowujących do „gry właściwej” oraz rozwijanie umiejętności współdziałania w zespole;
- podstawowe wiadomości z zakresu przepisów sędziowania i organizacji zabaw i gier sportowych.

W ramach tej odznaki mieszczą się także takie sprawności jak: **tenisista – ziemny i stołowy oraz badmintonista.**

Lekkoatleta (maj – czerwiec)

- nabycie umiejętności związanych z biegami, skokami i rzutami spójnych z podstawą programową wf dla klas I – III,
- udział w szkolnych zawodach lekkoatletycznych,
- zasady bezpieczeństwa na stadionach i w terenie.

Pływak – Wodniak (czerwiec + miesiące wakacyjne)

- podstawy nauki pływania; udział w szkolnych zawodach pływackich;
- w miarę możliwości zapoznanie z kajakami, żaglówkami, z windsurfingiem;
- zasady bezpieczeństwa w wodzie i nad wodą,
- higiena kąpielni na pływalniach krytych i otwartych,
- ekologia – racjonalne gospodarowanie wodą.

6.4. Szczegółowy opis prób dla uczniów klas I, II, III

Uwaga wstępna: zestaw ćwiczeń do wykonania na określoną odznakę należy traktować jako bazowy zasób, jednakże nie stanowi on nienaruszalnego kanonu. Poza „suchym” zapisem należy brać pod uwagę indywidualne predyspozycje i możliwości każdego ucznia (np. budowę ciała), a także jego wysiłek i postępy w dochodzeniu do celu. W jednostkowych przypadkach nauczyciel (lub współćwiczący) może pomóc uczniowi wykonać jakiś element ćwiczenia. Głównym przesłaniem programu Sprawny Dolnoślączak jest mobilizacja uczniów do aktywności fizycznej, a odznaki są jedynie środkiem do osiągnięcia tego celu.

Poza predyspozycjami i możliwościami wykonawczymi uczniów w grę wchodzi także warunki bazowo-sprzętowe szkoły. Jeżeli np. szkoła nie ma żadnych możliwości nauczania pływania, to oczywiste, że uczniowie tej szkoły nie mają szans na zdobywanie odznaki „sprawnego pływaka”. Od inwencji nauczyciela i pomocy dyrekcji szkoły lub rodziców będzie zależało, czy uda się wprowadzić jakieś zamienne formy umożliwiające zdobycie przez dziecko tej sprawności. Można np. zaliczyć tę sprawność dzieciom uczęszczającym na zajęcia z pływania z inicjatywy rodziców.

Rowerzysta



Propozycje prób sprawnościowych jazdy na rowerze.

Każdą próbę można wykonać na boisku szkolnym, na obszarze 30 x 10m. Potrzebne jest 8-16 (zależnie od klasy) stojaków, taśma miernicza, kreda, stoper – w klasie III.

Klasa I

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m.
3. Zawracanie wokół stojaka na obszarze o promieniu 3 m.
4. Jazda slalomem między 3 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/- 0,5m) - zejście z roweru.
6. Przeprowadzenie roweru do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa II

1. Ruszenie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m z przejazdem w połowie dystansu przez bramkę szerokości 1m.
3. Zawrócenie na obszarze o promieniu 3 m – wykonanie półtora koła wokół stojaka.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/- 0,5m).
6. Wzięcie ringa w jedną rękę. Ruszenie na rowerze i dowieszenie ringa do miejsca rozpoczęcia próby.



Klasa III

1. Ruszenie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda na odcinku 5 m jak najwolniej – czas powyżej 5 sek. Zatrzymanie.
3. Jazda po torze „8” („ósemką”) z przejazdem 3 razy na środku przez bramkę szerokości 1 m. Zatrzymanie - zejście z roweru.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
5. Nie zatrzymując się należy zabrać jedną ręką ze stojaka ringo i po przejechaniu z nim 5 m nałożyć je na kolejny stojak.
6. Dalej jechać do miejsca rozpoczęcia próby i na jego wysokości zatrzymać się zsiadając z roweru w określonym miejscu (+/- 0,5 m).
7. Uproszczony test na kartę rowerową.
8. Podstawowe wiadomości na temat przepisów ruchu drogowego i zasad bezpieczeństwa na drogach.

Do każdego poziomu sprawności można dołączyć rysunek schematyczny przeprowadzanej próby.

Turysta

1. Udokumentowany udział w imprezach turystycznych: wycieczkach, rajdach pieszych, rowerowych, kajakowych, organizowanych przez nauczyciela, szkołę, organizacje młodzieżowe (m.in. ZHP) i turystyczne (m.in. PTTK).
2. Turystyczne i inne formy terenowe organizowane (systematycznie) ze współudziałem rodziców.
3. Nabycie wiedzy o atrakcjach turystycznych swojego regionu i okolic.
4. Podstawowe wiadomości z zakresu bezpieczeństwa w trakcie wycieczek, biwaków itd.
5. Ogólna orientacja oznakowania tras turystycznych i posługiwania się mapą (z pomocą).



Gimnastyk

Klasa I.

1. Akrobatyka – próba o charakterze zwinnościowym (wykonanie na materacu):
 - z postawy przodem do materaca rr w bok – podskok z półobrotem (z krążeniem rr do wewnątrz),
 - przysiad skulony i przetoczenie na plecach – „kołyska”,
 - wyprost do postawy bez podparcia rękami.
2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
 - przejście po belce ławeczki – z ramionami w bok i woreczkiem na głowie,
 - odłożenie przyboru i z dochwytem za belkę 3 przeskoki zawrotne (odbicie ze śródstopia).
3. Ćwiczenie na drążku zaczepianym na drabinkach (ok. 120 cm) – próba siłowo-zwinnościowa:
 - z postawy przodem do drążka – dochwyt oburącz i marsz stopami po drabince do zwisu leżąc o tułowiu wygiętym,
 - powrót do przysiadu zwieszonoego i do postawy.
- 3a. Ćwiczenia na drabinkach – gdy brak drążka:
 - wejście w tempie 2x do samej góry i zejście z drabinek,
 - w postawie zwieszonoego tyłem – podciągnięcie nóg (uda co najmniej do poziomu).

Klasa II.

1. Akrobatyka – próba o charakterze zwinnościowym (wykonanie na materacu):
 - z postawy tyłem do materaca podskok z półobrotem,
 - przysiad podparty i przewrót w przód do przysiadu podpartego – wyprost do postawy.
2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
 - z woreczkiem (kółkiem ringo) na głowie, przejście po belce „krokiem bociana” z kłaśnięciem pod kolanem i następnym wymachem ramion w bok,
 - odłożenie przyboru i z dochwytem za belkę 4 przeskoki zawrotne (odbicie jak wyżej).
3. Ćwiczenie na drążku zaczepianym na drabinkach (ok. 120 cm) – próba siłowo-zwinnościowa:
 - z postawy wewnątrz drążka – tyłem do drabinek, z dochwytem za drążek wejście stopami (piętami) po szczeblach drabinki do podporu przodem,
 - zaznaczyć podpór przodem i odmyk w przód o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonoego – wyprost do postawy.
- 3a. Ćwiczenia na drabinkach – gdy brak drążka:
 - w zwisie przodem - przejście rękami przez jeden pełny segment drabinki.
 - w postawie zwieszonoego tyłem 2 x podciągnięcie ugiętych nóg (jak w kl. I).

Klasa III.

1. Akrobatyka:
 - postawa tyłem do materaca, wyskok z półobrotem,
 - przez przysiad podparty przewrót w przód do postawy.



2. Próba równowagi i zwinności na belce odwróconej ławeczki:
 - zejście na czworakach po belce ławeczki,
 - i następnie w tempie 4 przeskoki zawrotne.
3. Ćwiczenie na drążku zawieszonym na drabinkach (ok. 120 cm):
 - z postawy przed drążkiem i z dochwycem oburącz,
 - marsz stopami po drabince i odbiciem wymyk do podporu przodem,
 - zeskok w tył do przysiadu.
- 3a. Ćwiczenia na drabinkach – gdy brak drążka:
 - w zwisie przodem – przejście rękami przez 2 pełne segmenty drabinek,
 - w postawie zwieszony tyłem 3 x podciągnięcie nóg (jak w kl I).



Tancerz

Odznakę tancerza może zdobyć uczeń, który wykazuje się w tej dziedzinie specjalną aktywnością:

1. tańczy w zespole (szkolnym, harcerskim, klubie tanecznym) i ma za sobą co najmniej dwa oficjalne występy,
2. brał udział w co najmniej dwóch, indywidualnych konkursach, turniejach tanecznych np. break-dance, hip-hop, disco, funky itp. – organizowanych przez szkołę, klub taneczny lub jakąś jednostkę kulturalno-oświatową.

Saneczkarz

Propozycje prób sprawności saneczkarskiej na górcę o długości 20-30 m, o spadku 10-20%, bez drzew i innych przeszkód stałych. Dzieci powinny jeździć w kaskach. Górka na czas prób powinna być zabezpieczona taśmami. Do zaznaczenia miejsc startu, mety, slalomu potrzeba tyczek, pachołków, lub innych lekkich przedmiotów, które można bezpiecznie postawić albo przytwierdzić do śniegu.

Klasa I

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (około 20m).
2. Zjazd na sankach z góry około 20 m, w pozycji siedzącej, po torze prostym z trafieniem w ustawioną na MECIE bramkę 2 m.
3. Zjazd z góry około 10 m i zatrzymanie sanek na pochyłości, hamując piętami - jak najbliżej ustalonego miejsca (do 2 m).
4. Zjazd z góry od STARTU do METY z ominięciem stojącej na torze jazdy przeszkody w postaci kuli śniegu lub pachołka.

Klasa II

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (około 20 m).
2. Zjazd na sankach z góry około 20 m, w pozycji leżącej na plecach (nogami w kierunku jazdy), po torze prostym z trafieniem w ustawioną bramkę 2 m.
3. Zjazd na sankach z góry i zatrzymanie sanek gwałtownym skrętem w jedną stronę tzw. „skręt-stop” (można się nawet przy tym skręcie wyrzucić – byle przerwać jazdę na wprost).
4. Zjazd z góry od STARTU do METY w pozycji siedzącej, po torze prostym, z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości 10-15 cm (mała skocznia), bez spadnięcia z sanek.

Klasa III

1. Ciągnięcie sanek po terenie płaskim z kolegą siedzącym na sankach (około 20 m).
2. Wepchnięcie sanek (trzymając je za tylną część) pod górkę około 20 m, po slalomie składającym się z 4 tyczek stojących co 3 m.
3. Zjazd z góry, w pozycji siedzącej lub leżącej na brzuchu, albo na plecach, po slalomie złożonym z 3 tyczek i trafienie w światło bramki o szerokości 2 m i z zatrzymaniem sanek na przestrzeni 2m.
4. Zjazd z góry od STARTU do METY po torze prostym, w pozycji leżącej na brzuchu (głowa w kierunku jazdy), z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości około 20-25cm (średnia skocznia).

Do każdego poziomu sprawności można dołączyć rysunek schematyczny przeprowadzanej próby.

Narciarz

Klasa I

1. Umiejętność samodzielnego:
 - założenia butów narciarskich, rękawic i kasku,
 - chodzenia w butach narciarskich i noszenia własnych nart (po terenie płaskim i pod górę),
 - wpięcia się w narty na terenie płaskim.





2. Umiejętność poruszania się na nartach po płaskim terenie:

- do przodu,
- w tył,
- bokiem.

można używać kijków.

3. Jazda po płaskim terenie na jednej nartcie, odpychając się drugą, wolną od narty nogą na tzw. „hulajnogę”. Próba na prawej i lewej nodze.
4. Jazda na dwóch nartach za osobą ciągnącą. Łącznikiem są kijki.
5. Jazda na dwóch nartach na wprost z górki o niewielkim nachyleniu, aż do zatrzymania na terenie płaskim.
6. Próba jak w pkt. 5, ale zatrzymanie w formie „bezpiecznego upadku” na bok (przez przysiad i wywrócenie się na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda z góry w skos stoku z wykonaniem po drodze minimum 5 przysiadów (trzeba dotknąć rękawiczkami śniegu).

Klasa II

1. Na płaskim terenie wykonanie „zegara” – obrócenie się o 360° przez tzw. „przestępowanie”.
2. Poruszanie się pod niewielką górę bokiem na dystansie minimum 10m – można używać do pomocy kijków.
3. Umiejętność samodzielnego wpięcia się w narty stojąc w poprzek stoku.
4. Umiejętność ustawienia się i stania w linii spadku stoku (jak do „pługu”).
5. Po wykonaniu pkt. 3. zjazd w linii spadku stoku i wykonanie skrętu dostokowego do zatrzymania się w poprzek linii spadku stoku.
6. Próba jak w pkt. 4, ale z wykonaniem bezpiecznej wywrotki (przez przysiad, na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda w dół stoku z wykonaniem minimum 10. skrętów dowolnym sposobem.

Klasa III

1. Na płaskim terenie wykonanie obrotu 360° maksymalnie 3 podskokami. Próbę należy wykonać w obie strony.
2. Poruszanie się pod górę „jodełką” na dystansie minimum 10m.
3. Z pozycji stania w linii spadku stoku jazda w dół stoku ześlizgiem kątowym (pług) z zatrzymywaniem się co około 5m.
4. Z pozycji stania w poprzek stoku ześlizg boczny na dystansie 10m z zatrzymywaniem się po drodze kilka razy.
5. Wykonanie obrotu o 180° z pozycji stojąc w poprzek linii spadku stoku.
6. Jazda z góry w skos stoku na jednej „dolnej” nartcie. Próbę należy wykonać na obie strony.
7. Jazda w dół stoku z wykonaniem minimum 10 skrętów po wyznaczonej trasie mini slalomu.

Piłkarz – koszykarz – piłkarz ręczny



Klasa I

1. Kozłowanie:
 - kozłowanie piłką jednorącz lub oburącz w miejscu – min. 5 razy.
2. Podania i chwyt:
 - chwyt piłki oburącz - podanej z bliska przez nauczyciela lub przez partnera;
 - podanie piłki jednorącz lub oburącz do nauczyciela lub partnera – z odległości 2 m.
3. Rzuty:
 - rzut piłką jednorącz lub oburącz z miejsca do celu (bramka lub ściana) oddalonego o 2 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
 - „Piłka do kapitana”. Ocena wykonania w/w zadań w grze.

Klasa II

1. Kozłowanie:
 - kozłowanie piłką jednorącz lub oburącz w marszu do przodu na odcinku 3 m.
2. Podania i chwyt:
 - chwyt piłki oburącz podanej przez nauczyciela lub przez partnera z odległości min. 2 m.
 - podanie (rzut) piłki do nauczyciela lub partnera w marszu z odległości min. 2 m.
3. Rzuty:
 - rzut piłką jednorącz lub oburącz z miejsca do celu (bramka lub ściana) z 3 m.
4. Zabawy i gry z piłką:
 - „ Dwa ognie” - Ocena w/w zadań w grze.

Klasa III

1. Kozłowanie:
 - kozłowanie piłką jednorącz lub naprzemianrącz w marszu na odcinku 5m.
2. Podania i chwyt:

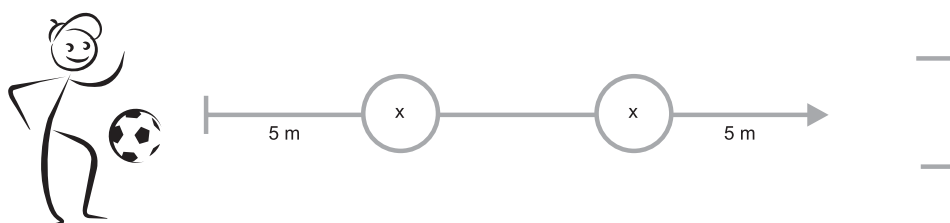


- w marszu lub z biegu - chwyt piłki oburącz podanej przez partnera;
 - z marszu lub po koźle podanie piłki jednorącz do partnera z odległości 2 m.
3. Rzuty:
 - rzut piłką jednorącz do celu (bramki lub ściany), z marszu z odległości 4 m.
 4. Zabawy i gry z piłką:
 - gra „Do 5 podań”; „Żywy kosz”; Ocena w/w elementów w grze.

Piłka nożna

Klasa I

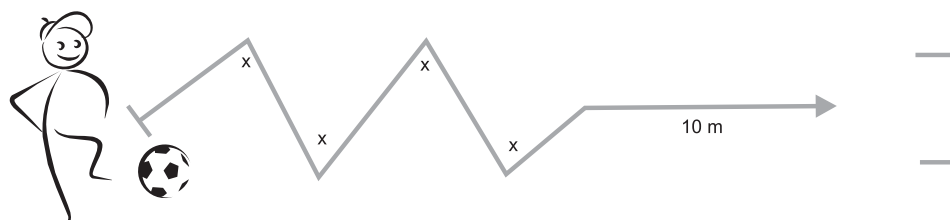
1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu (prawą lub lewą nogą) – odległość między współwiczącymi 3 m.
2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, okrążenie stojaka („pętelka”) w prawą stronę, prowadzenie dalej piłki i okrążenie drugiego stojaka w lewą stronę, zakończenie strzałem na małą bramkę (może być np. płotek lekkoatletyczny).



3. „Gra szkolna”, np. 4 x 4 lub 5 x 5, na małe bramki – ocena umiejętności piłkarskich i zachowania się w czasie gry.

Klasa II

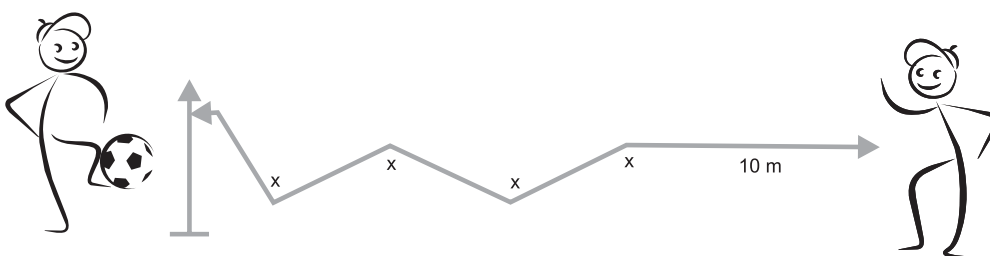
1. Podania i przyjęcia piłki ze współwiczącym w marszu na odcinku 10 – 15m.
2. Prowadzenie piłki „zygzakiem” między 4 – 5 pachołkami (stojakami) – raz prawą, raz lewą nogą, zakończone strzałem na małą bramkę z około 10m.



3. „Gra szkolna” – ocena umiejętności piłkarskich i zachowania się w czasie gry.

Klasa III

1. Podania i przyjęcia piłki ze współwiczącym w biegu na odcinku 20m.
2. Prowadzenie piłki ze „zwrotem podeszwą” na odcinku 7–10 m, za stojakiem powrót po tej samej linii i prowadzenie piłki slalomem między 4-5 stojakami zakończone podaniem do partnera z odległości 10 m.



1. „Gra szkolna” – obserwowanie umiejętności piłkarskich i zachowania się w grze.
2. Udział w rozgrywkach (turniejach) szkolnych, młodzieżowych itp.
3. Znajomość podstawowych przepisów sędziowania oraz zasad organizacji prostego meczu w grupie rówieśniczej.



Lekkoatleta



Klasa I

1. Biegi:
 - biegi krótkie na dystansie 30 - 40m ze startu wysokiego,
 - biegi „wytrzymałościowe” – bieg wahadłowy na odcinku 10m – z powtórką 10-12 razy,
 - biegi „sztafetowe” na odcinkach 20 – 30m z dotknięciem partnera i z przekazywaniem przedmiotów np. kółka ringo,
 - bieg – marszobieg terenowy na dystansie 300 – 500m.
2. Skoki:
 - skoki w dal z miejsca; skoki w dal z rozbiegu 3-5 kroków,
 - skoki „wzwyż” – ponad przeszkodami – skakanką, gazetą, poprzeczką (30 – 60cm).
3. Rzuty:
 - rzuty do celu i na odległość – woreczkami, piłeczkami; rzut piłeczką palantową z miejsca,
 - rzuty (pchnięcia sprzed klatki piersiowej) piłką lekarską 1 kg.

Klasa II

1. Biegi:
 - biegi krótkie na dystansie 30 - 50m ze startu wysokiego,
 - biegi „wytrzymałościowe” – bieg wahadłowy na odcinku 15- 20m z powtórką 10-12 razy,
 - biegi „sztafetowe” na odcinkach 30 – 50m z dotknięciem partnera i z przekazywaniem przedmiotów – pałeczki, kółka ringo itp.
 - bieg – marszobieg terenowy na dystansie 500 – 600m.
2. Skoki:
 - skoki w dal z miejsca; skoki w dal z rozbiegu 5-7 kroków,
 - skoki „wzwyż” – ponad przeszkodami – skakanką, gazetą, poprzeczką (40 – 70 cm).
3. Rzuty:
 - rzuty piłkami do celu i na odległość; rzut piłeczką palantową z rozbiegu 3-5 kroków,
 - rzut piłką lekarską 1 kg.

Klasa III

1. Biegi:
 - biegi krótkie na dystansie 50-60m ze startu niskiego,
 - biegi „wytrzymałościowe” – biegi wahadłowe na odcinku 15-20m z powtórką 15-20 razy,
 - biegi sztafetowe na odcinkach 60 – 100m z przekazywaniem pałeczki sztafetowej,
 - bieg – marszobieg terenowy na dystansie 800 – 1000m.
2. Skoki:
 - skoki w dal z miejsca, skok w dal z rozbiegu,
 - skoki „wzwyż” ponad przeszkodami (jak w kl. I-II) i ponad poprzeczką (50 – 80 cm).
3. Rzuty:
 - rzuty piłkami do celu i na odległość, rzut piłeczką palantową z krótkiego rozbiegu,
 - rzut piłką lekarską 1-2 kg.
4. Znajomość zasad bezpieczeństwa na zawodach Ia oraz znajomość podstawowych konkurencji i sprzętu lekkoatletycznego.

Uwaga:

1. Biegi, skoki i rzuty powinny być wykonywane w rywalizacji „z samym sobą” – dążeniem do poprawy rezultatu, a także w rywalizacji ze współwiczającymi.
2. Warunkiem zdobycia odznaki „Lekkoatleta” jest start w zawodach – imprezach szkolnych, np. Igrzyskach Pierwszoklasisty czy też międzyszkolnych, np. organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy zawodach klas I – IV.

Pływak – Wodniak

Pływak

I klasa

- oswojenie z wodą – „korek”, podnoszenie elementów z dna basenu (na płytkiej wodzie),
- „strzałka” odepchnięciem nogami od ścianki basenu,
- pływanie (utrzymywanie się min. 3 min.) z „deską” – na piersiach i na plecach,

- skoki do wody na nogi,
- przepłynięcie dowolnym sposobem 10-15m na grzbiecie,
- znajomość przyborów ułatwiających naukę pływania i zabezpieczających pływaka.



II klasa

- przepłynięcie dowolnym sposobem 25m na plecach,
- przepłynięcie 15m dowolnym sposobem na piersiach – z zachowaniem rytmu oddechu,
- „skok” (praktycznie wsunięcie się) na główkę do wody ze skraju basenu,
- zanurkowanie i przepłynięcie +/- 3m pod wodą,
- znajomość podstawowych zasad przygotowania się do zajęć z pływania.

III klasa

- przepłynięcie 25m na piersiach – żabką, z zachowaniem rytmu oddechu,
- wykonanie prostego nawrotu przy ścianie basenu,
- przepłynięcie pod wodą min. 5m,
- skok na główkę ze słupka startowego (zaliczyć można także ze skraju basenu),
- znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas kąpieli,
- start w szkolnych (dziecięcych) zawodach pływackich.



Wodniak

- udokumentowana umiejętność przepłynięcia kajakiem średniego dystansu (1 – 2 km) na jeziorze, rzece,
- udokumentowane uczestnictwo w zajęciach żeglarskich – szkoła żeglarska, pływanie w charakterze członka załogi (min. 30 godzin),
- znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa na wodzie.

Zdajemy sobie sprawę, że zdobycie tej sprawności będzie w niektórych szkołach bardzo utrudnione, choćby ze względu na brak basenu w wielu miejscowościach. Uważamy jednak, że jest to jedna z ważniejszych umiejętności, jakie powinno posiadać każde dziecko i namawiamy do podejmowania wszelkich starań umożliwiających zdobycie tej sprawności. Spore możliwości stwarzają np. wycieczki nad otwarte akweny wodne oraz do coraz większej ilości aquaparków.

7. Metodyka i systematyka ćwiczeń przygotowawczych do opanowania zadań ruchowych prowadzących do zdobycia określonych sprawności

7.1. Metoda bezpośredniej celowości ruchu - dzieci lubią konkret

Zarówno w dydaktyce ogólnej jak i w dydaktyce wychowania fizycznego wymienia się cały szereg metod w różnych układach klasyfikacyjnych. W niniejszym opracowaniu jedynie zaznaczymy niektóre z nich.

Warto podkreślić, że metody służą do rozwiązywania określonych problemów i należy dobierać metody do problemów, a nie odwrotnie.

Metoda bezpośredniej celowości ruchu jest jedną z bardziej racjonalnych metod w zajęciach wychowania fizycznego w okresie wczesnoszkolnym. Twórcą tej metody jest polski nauczyciel okresu międzywojennego Romuald Czyżewski, który wyszedł z założenia, że dzieciom są obce pojęcia ruchu abstrakcyjnego, więc każde działanie ruchowe winno mieć bezpośredni i jasny dla dziecka cel. Świadomość dziecka, że ćwiczy dla zdrowia, dla prawidłowego rozwoju i poprawnej postawy schodzi na dalszy plan. Tę świadomość ma nauczyciel, angażując dziecko do ruchu i stawiając przed nim konkretne i naturalnie brzmiące zadania.

Charakterystyczne dla tej metody jest stosowanie różnorodnych przyborów: piłek, skakanek, lasek, woreczków, gazet, pustych opakowań po... itp., z którymi należy coś zrobić: przenosić, podrzucać, rzucać, podawać, przeskakiwać, przeciągać itd.

Oprócz przyborów stosuje się także proste przyrządy, m.in. ławeczki gimnastyczne i drabinki służące do wykonywania również jasnych dla dziecka zadań: np. wspinania się po drabinkach, przeskakiwania przez ławeczki, czworakowania czy ćwiczenia równowagi polegające na przechodzeniu po belce odwróconej ławeczki.



Swoistym „przyborem” może być także współcwiczący, z którym można się przeciągać, przepychać, mocować i oczywiście współzawodniczyć.

Metody fizycznego usprawniania to odpowiednie sposoby postępowania zmierzające do potęgowania sprawności fizycznej – właściwości kondycyjnych: siły, szybkości i wytrzymałości oraz koordynacyjnych: zwinności, zręczności, równowagi, a także gibkości.

Mając na względzie przede wszystkim rozwijanie sprawności i kształtowanie właściwej postawy ciała stosuje się metody: powtórzeniową (np. przysiady, podskoki, „pompki”); ciągłą (np. biegi, jazda na rowerze); obwodową (stacyjną) - wykonywanie ćwiczeń przez jednego lub kilku ćwiczących na wyznaczonych „stacjach”; strumieniową (tory przeszkód).

Powszechnie znane są także metody:

- zadaniowo-usamodzielniająca - stawianie zadań do wykonania, które uczniowie wykonują samodzielnie pod kontrolą nauczyciela z zastosowaniem formuły: czy potrafisz? czy umiesz? czy możesz? czy podołasz?
- naśladowcza - wykonywanie zadań naśladując ruchy występujące w środowisku przyrodniczym i społecznym,
- opowieści ruchowej – fabuła opowieści czy bajki ilustrowana ruchem.

7.2. Nauczanie nowych umiejętności

W nauczaniu nowych czynności ruchowych dzieci najlepiej zdaje egzamin metoda ćwiczeń przygotowawczych, w której istota zawiera się w postępowaniu: „od ogółu przez szczegół do ogółu”. Ilustracją tego postępowania niechaj będzie np. nauczanie gry w koszykówkę. Zasadniczym celem jest umiejętność gry w koszykówkę, ale do tego potrzebna jest umiejętność wykonywania rzutów, podań i kozłowania piłką, a w dalszej fazie współpracy z partnerami itd. Poszczególne składowe (szczegóły) tej gry stanowią same w sobie „całościowe” akty ruchowe (rzut, chwyt, kozłowanie), których uczy się nie w trakcie „całościowej” gry, ale poprzez różnego rodzaju ćwiczenia przygotowawcze (na ogół w formie zadaniowo-zabawowej) – „poczta” (podawanie piłki w rzędach do partnera), wyścigi rzędów z kozłowaniem piłki, zabawa w „króla” (rzuty do kosza). Także gra „Żywy kosz” jest samą w sobie „zamkniętą” grą, ale tylko „szczegółem” prowadzącym do nabycia umiejętności gry w koszykówkę.

Podobnie postępuje się w trakcie nauczania pływania, jazdy na nartach czy na rowerze. Nowej, bardziej złożonej czynności ruchowej uczymy się na bazie opanowanych wcześniej prostszych umiejętności. „Zanim dziecko zacznie biegać, najpierw musi nauczyć się chodzić”!

Niezależnie od stosowanej metody w trakcie nauczania nowych czynności ruchowych powinny być spełnione pewne podstawowe warunki:

1. nauczanie powinno przeprowadzać się w ułatwionych warunkach – najpierw „w zwolnionym tempie”, dopiero później w normalnym tempie, na niższej wysokości, na mniejszym nachyleniu (narty), z pomocą, a później tylko z ochroną i na końcu samodzielnie;
2. najpierw wzbudzić zainteresowanie działaniem ruchowym, wywołać pozytywny stan emocjonalny i dopiero na tej bazie uczyć techniki ruchu;
3. przestrzegać „triady”: od znanego do nieznanego – od łatwego do trudnego – od prostego do złożonego;
4. nie zapominać o zasadzie indywidualizacji – „każdy uczy się w swoim tempie”.

8. Efekty realizacji programu Sprawny Dolnoślązaczek

8.1. Wdrażanie do zdrowego stylu życia – kształtowanie nawyków (potrzeby) stałej aktywności fizycznej

Każdy okres życia ma swoje wymagania i potrzeby aktywności ruchowej. Natura stworzyła człowieka do ruchu, a potrzeby ruchowe występują w ciągu całego życia, jednak w poszczególnych jego okresach są niejednakowe i zmienne.

Obok rodziny to szkoła, szczególnie w pierwszych latach nauki, ma zasadniczy wpływ na kształtowanie życiowo ważnych postaw i nawyków, w tym także dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną. Warto więc możliwie jak najpełniej wykorzystać „złoty wiek rozwojowy” w kształtowaniu nawyków (chęci) do podejmowania wysiłku fizycznego, gdyż jest to najbardziej skuteczny czynnik przeciwdziałający chorobom cywilizacyjnym, pomagający również w należyтым wypełnianiu codziennych życiowych obowiązków.

Wchodząc w dorosłość gubimy dziecięcy i młodzieńczy zapał do ruchu, (co z biologicznego punktu widzenia jest w pełni zrozumiałe), jednakże chodzi o to, aby zapał ten zupełnie nie wygasł, ale był stale podtrzymywany. Szczególnie w tej materii w pełni sprawdza się przysłowie: „Czym skorupka za młodu nasiąknie...”



Wdrożenie do zdrowego, sportowego stylu życia to nic innego jak świadomość wartości, jakie dla zdrowia fizycznego i psychicznego ma ruch. To czerpanie przyjemności ze sportowego wysiłku, to dobór przyjaciół, z którymi aktywnie i z pożytkiem spędza się czas wolny, organizuje się wspólne zabawy i gry, wypadki turystyczne itp.

W młodości aktywność ruchowa jest niezbędnym czynnikiem prawidłowego rozwoju organizmu, w dorosłości sprzyja podtrzymywaniu sił witalnych, a w okresie starzenia się skutecznie wyhamowuje procesy inwolucyjne.

8.2. Rozwijanie sprawności fizycznej i wzbogacanie umiejętności ruchowych fundamentem do uprawiania sportu, rekreacji i turystyki.

Indywidualne różnice w poziomie motoryczności wynikają z:

- 1) właściwości budowy ciała i funkcji poszczególnych układów, głównie ruchowego, a także nerwowego i krążeniowo-oddechowego,
- 2) wrodzonych uzdolnień ruchowych,
- 3) stanu wyćwiczenia.

Jednostki charakteryzujące się prawidłową budową ciała, sprawnością funkcjonalną organizmu i szczególnymi uzdolnieniami motorycznymi mają szansę na osiągnięcie wysokich wyników sportowych.

Najszerza grupa dzieci i młodzieży (środek rozkładu krzywej Gausa) ma szanse i możliwości uprawiać sport na poziomie szkolnym, amatorskim, co na ogół określa się mianem rekreacji ruchowej. Rekreacja ruchowa otwiera przed dziećmi i młodzieżą oraz przed dorosłymi szerokie możliwości czerpania radości z ruchu, utrzymywania organizmu na odpowiednim poziomie wydolności i sprawności fizycznej, spędzenia czasu wolnego na wolnym powietrzu, w towarzystwie przyjaciół. „Przyjaciele są to po prostu ludzie grający w te same gry” – tak twierdzi Eric Berne. Istnieje coś takiego jak „wspólnota boiska, basenu, kortu czy też szlaku turystycznego”.

“Perpetuum mobile”

Chcąc uprawiać choćby na poziomie amatorskim sport i rekreację ruchową, trzeba posiadać odpowiedni zasób umiejętności, umieć (nauczyć się): jeździć na rowerze, pływać, wiosłować, żeglować, grać w piłkę (siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, badminton, tenisa, itd.), a także potrafić gimnastykować się, poprawnie biegać, wspinać się w górach, czy też racjonalnie uprawiać różne formy turystyki.

Aby sprawnie wykonywać określone czynności ruchowe (sportowe, rekreacyjne, a także życiowe i zawodowe), niezbędna jest odpowiednia sprawność fizyczna – odpowiedni poziom siły, szybkości, wytrzymałości, zwinności, zręczności, równowagi czy gibkości. Sprawność fizyczna nie zjawia się sama z siebie, o nią trzeba zadbać – rozwijać siłę, wytrzymałość, poprawiać koordynację ruchową itd., a to osiąga się poprzez ćw i c z e n i a, poprzez uprawianie sportów, ale nie tylko, bo również poprzez odpowiednio intensywne wysiłki w domu, w pracy, na działce ogrodowej itp.

Jest to swoiste perpetuum mobile – aby uprawiać sport, rekreację ruchową czy turystykę, trzeba dysponować odpowiednim poziomem sprawności fizycznej, a uprawiając sport ...rozwija się sprawność – siłę, szybkość, wytrzymałość, zwinność i gibkość.

8.3. Trzymaj się prosto

Za podstawowe kryterium prawidłowej postawy ciała należy przyjąć optymalną sprawność i wydolność ustrojową, która warunkuje zdolność do pracy i życia. W dbałości o prawidłową postawę najważniejsze są odpowiednie działania profilaktyczne. Profilaktyka wad postawy ma ogromne znaczenie zarówno ze względu na kształtowanie harmonijnej i estetycznej sylwetki, jak i przeciwdziałanie powstawaniu i pogłębianiu się wad postawy.

Podstawowymi działaniami profilaktycznymi są:

1. Codzienna aktywność ruchowa – ćwiczenia w domu, na lekcjach wf, rekreacja ruchowa, uprawianie sportów i turystyki.
2. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy, przestrzeganie poprawnej postawy ciała we wszystkich codziennych czynnościach.
3. Dostosowanie sprzętów domowych i szkolnych do potrzeb i możliwości fizjologicznych kręgosłupa.

Pewien, niestety coraz większy, odsetek dzieci i młodzieży kwalifikowany jest na specjalistyczne zajęcia korekcyjno-kompensacyjne z uwagi na stwierdzone wady postawy.

Najistotniejszą przyczyną powstawania i pogłębiania się wad postawy jest brak ruchu lub niedostatecznie silne bodźce ruchowe wzmacniające „gorset mięśniowy” warunkujący utrzymanie prawidłowej postawy.

Wniosek: jak najwięcej ruchu i odpowiednio intensywnych wysiłków wzmacniających muskulaturę oraz kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.



9. Podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa zajęć ruchowych

W obowiązującej podstawie programowej ważne miejsce zajmuje edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych oraz umiejętność tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

W treściach nauczania I Etapu edukacyjnego w punkcie 10. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna zamieszczony został dosyć szeroko rozbudowany podpunkt:

4. w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej uczeń kończący klasę III:

- a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
- b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
- c) wie, że nie można samodzielnie zażywać leków i środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
- d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
- e) przestrzega zasad bezpieczeństwa zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem, potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

Nic dodać, nic ująć, tylko konsekwentnie stosować powyższe zapisy w praktyce.

Należy przy tym mieć świadomość, że niejednokrotnie nawet najlepsza organizacja zajęć oraz sumienne przestrzeganie wszelkich zasad nie jest w stanie uchronić wychowanków od nieszczęśliwych wypadków. Zdarzają się trudne do przewidzenia sytuacje, np. przypadkowe zderzenia ćwiczących, czy też potknięcia lub upadki, które mogą powodować różne urazy. Należy zawsze dążyć do stworzenia jak najbezpieczniejszych warunków do ćwiczeń minimalizować możliwość zaistnienia sytuacji niebezpiecznej.

W razie zaistnienia wypadku należy niezwłocznie zapewnić właściwą pomoc medyczną i zgłosić wypadek do dyrektora szkoły (placówki) oraz powiadomić rodziców (opiekunów) wychowanka.

10. Współpraca ze środowiskiem rodzinnym i szkolnym

10.1. Współpraca z rodzicami

Rodziców na ogół bardziej interesuje rozwój umysłowy dziecka, aniżeli rozwój fizyczny. Również szkolne programy nauczania ukierunkowane są przede wszystkim na wyposażenie uczniów w wiedzę i to nieraz kosztem rozwoju fizycznego. Dopiero gdy pojawiają się poważniejsze kłopoty zdrowotne, rodzice wykazują większe zainteresowanie sprawami zdrowotnymi dziecka.

Dziecko rozpoczynające naukę szkolną poszerza swój świat poza dom rodzinny i najbliższe otoczenie. Pobyt w szkole poszerza jego socjalizację przez nowe kontakty i wzorce osobowe, skłania do porównań z rówieśnikami i naśladowania innych, tworzy nowe mody zachowań, uświadamia nowe potrzeby i uczy ich zaspokajania.

Nauczyciel, obserwując zachowanie dziecka, jego predyspozycje psychofizyczne, interakcje w grupie, może udzielić rodzicom wielu cennych wskazówek dotyczących możliwości rozwojowych dziecka, np:

- rodziców dzieci uzdolnionych ruchowo warto przekonać, aby zachęcili dziecko do uprawiania sportu w SKS, w UKS czy też we wskazanym klubie sportowym,
- rodzicom dzieci wymagających dodatkowych zabiegów kompensacyjno- korekcyjnych wskazać, gdzie mogą uzyskać pomoc lekarską i gdzie pokierować dziecko na ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne.
- wskazana byłaby organizacja „wywiadówek z wychowania fizycznego”, w trakcie których można uświadomić rodzicom, jakie wartości zdrowotne i wychowawcze przynosi systematyczna aktywność fizyczna dzieci. Udzielić wskazówek, jakie powinni podejmować działania, aby zapewnić dzieciom odpowiednie warunki prawidłowego rozwoju fizycznego,
- zachęcić do współpracy ze szkołą, aby wspólnie zadbać o organizację, atrakcyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych, turystycznych czy wyjazdów na zielone i białe szkoły.

10.2. Współpraca ze środowiskiem szkolnym

Współpraca z dyrekcją szkoły:

- zabiegać o stworzenie odpowiednich warunków do zajęć ruchowych – dostęp do obiektów sportowych (sal, boisk) oraz niezbędnego sprzętu (piłki, skakanki, woreczki itp.),
- zabiegać o wpisanie do ogólnego planu szkoły programu zdrowotnego, imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych,
- dbać, aby dyrekcja szkoły zapewniła dzieciom należyte warunki higieniczno- sanitarne (umywalnie, sanitariaty).



Współpraca z gronem nauczycielskim:

- prosić o pomoc nauczycieli innych przedmiotów o pomoc w urozmaiceniu zajęć oraz dodaniu do nich nowych treści a przede wszystkim zabiegać o pomoc nauczycieli wychowania fizycznego w jak najciekawszym zagospodarowaniu zajęć ruchowych oraz w opracowaniu i przeprowadzeniu prób służących do zdobycia poszczególnych umiejętności

Wszystko zależy od nauczyciela

Ostatecznie nauczyciel określa konkretne cele i treści, jakie ma zamiar realizować na poszczególnych zajęciach z dziećmi, on dobiera metody i środki oddziaływania na wychowanków całym sobą – swoją wiedzą, umiejętnościami pedagogicznymi, stosunkiem do uczniów, tym wszystkim, co składa się na jego osobowość.

To nauczyciel decyduje w największym stopniu o przygotowaniu do życia, postawie wobec świata, o sylwetce moralno-społecznej każdego człowieka z osobna.

Kazimierz Denek

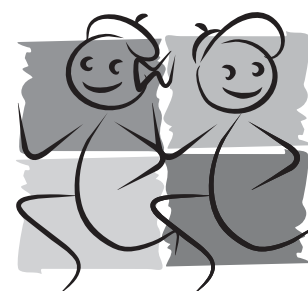
11. P-P-P Parę – Praktycznych – Porad

1. Program Sprawny Dolnoślązaczek nie jest żadnym akcyjnym działaniem wychodzącym poza podstawę programową, lecz w pełni wpisuje się w jej treści i myśl przewodnią przyświecającą koncepcji rozwoju zintegrowanego na etapie edukacji wczesnoszkolnej.
2. Realizacja tego programu nie wymaga od nauczyciela bycia omnibusem, gdyż w otoczeniu szkolnym, środowiskowym i rodzinnym można pozyskać przychylnych zwolenników i pomocników: kolegów nauczycieli wychowania fizycznego, wysportowanych rodziców, instruktorów i trenerów prowadzących zajęcia z dziećmi i młodzieżą szkolną, przewodników turystycznych, działaczy Szkolnego Związku Sportowego i wszystkich, którym leży na sercu zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej – do sportu, rekreacji i turystyki.
3. Bardzo pomocnymi mogą okazać się sami uczniowie, szczególnie starsi, którzy uprawiają sporty, mają już pewne doświadczenie w tej dziedzinie i mogą z dużym pożytkiem służyć radą i pomocą swoim młodszym kolegom. Uczniowie potrafią się znakomicie sami organizować i wspierać organizacyjnie w większym stopniu, aniżeli to się nam dorosłym wydaje.
4. W każdej dziedzinie, w tym także i w zakresie wf i sportu uczniowie zdobywają wiele wiedzy i umiejętności poza szkołą – z otoczenia rodzinnego, środowiskowego, z telewizji, a także coraz powszechniej z Internetu.
5. W dbałości o zdrowie, rozwój fizyczny i sprawność ucznia oraz wdrażanie do systematycznej aktywności fizycznej warto prowadzić indywidualną kartę oceny. Trzeba na bieżąco informować rodziców o stanie sprawności fizycznej ich dziecka, a na zakończenie klasy III przekazać im kartę z zaleceniem dalszego jej prowadzenia.



12. Podstawowa literatura fachowa

1. **Bielski J.** Życie jest ruchem, Agencja Promo-Lider, Warszawa, 1966
2. **Bondarowicz M., S. Owczarek** Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej, WSiP, Warszawa, 1997
3. **Edubal** - zajęcia z piłkami edukacyjnymi w nauczaniu wczesnoszkolnym - obszerne wiadomości w Internecie – Wikipedia oraz w miesięczniku Lider.
4. **Hannaford C.** Zmysłne ruchy które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej, Medyk Sp. z o.o., Warszawa, 1988
5. **Internet** – wiadomości dotyczące: zdrowia, wychowania fizycznego, sportu i rekreacji, a także edukacji – szczególnie wczesnoszkolnej.
6. **Jachimska M.** Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, UNUS, Wałbrzych, 1994
7. **Lider** – miesięcznik dla nauczycieli wf – wyd. Szkolny Związek Sportowy i Instytut Kardiologii (dostępny też w Internecie).
8. **Jeziński R.** GIMNASTYKA – Zdrowie i sprawność, Arkot, Wrocław, 2009
9. **Otręba I., J. Waleczek** Wpływ aktywności ruchowej na dojrzałość szkolną dziecka, Lider, nr 7-8, 2010
10. **Podstawa programowa** – Rozporządzenie MEN z dnia 23. 12. 2008 r. Dz.U. nr 4. 2009.
11. **Trzeźniowski R.** Gry i zabawy ruchowe, (wyd. 9 i następne), Sport i Turystyka, Warszawa, 1989
12. **Właźnik K.**, Przewodnik metodyczny dla nauczycieli. Klasy 1-3 wychowanie fizyczne, JUKA, Warszawa, 1994



CZĘŚĆ II

METODYKA NAUCZANIA ĆWICZEŃ WCHODZĄCYCH W ZAKRES PROGRA- MU SPRAWNY DOLNOŚLĄZACZEK

Część druga „Przewodnika” zawiera systematykę i metodykę nauczania ćwiczeń, które powinien opanować uczeń, chcący zdobyć określoną sprawność.

Dla większej przejrzystości całości opracowania przedstawiamy jedynie zestaw ćwiczeń przygotowawczych do opanowania umiejętności wymaganych do zdobycia sprawności: „gimnastyka”, „piłkarza” i „lekkoatlety”. Są to najpowszechniej realizowane na zajęciach, w toku edukacji wczesnoszkolnej, działy wychowania fizycznego, nie tylko ze względu na dostępność obiektów i sprzętu sportowego, ale także z uwagi na znaczenie, jakie mają dla rozwoju psychofizycznego ucznia.

Prezentowany zestaw ćwiczeń przygotowawczych i pomocniczych nie wyczerpuje całego możliwego ich zasobu, a stanowi jedynie zbiór ćwiczeń ułatwiających opanowanie zasadniczych umiejętności wymaganych do zdobycia określonej sprawności. Poza tym każde z ćwiczeń pomocniczych stanowi samo w sobie samoistny element, z którym warto się zapoznać, choćby tylko w celu wzbogacenia sprawności koordynacyjnej.

Wszystkie te ćwiczenia można stosować w różnych konfiguracjach – jako typowe ćwiczenia przygotowawcze, ale także jako elementy obwodu ćwiczebnego stacyjek, sztafet i wyścigów, czy też np. w „opowieści ruchowej”.

GIMNASTYKA

1. Ćwiczenia akrobatyczne:

Ćwiczenia przygotowawcze do opanowania przewrotu w przód:

- A. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie rąk i pasa barkowego:
- marsze na czworakach (na stopach i dłoniach – nie na kolanach!),
 - „kulawy lisek” – marsze na czworakach z podskokami na jednej nodze, z drugą uniesioną w górę,
 - „skoki zająca”,
 - z kłęką podpartego wyprost nóg z pochylaniem głowy,
 - przeskoki zawrotne z oparciem rękami o biodra kłęczącego partnera,

B. Przetoczenia

- przetoczenia bokiem z leżenia tyłem z ramionami wycią-

gniętymi w górę (ciało naprężone),

- „toczenie belki” – przetoczenia bokiem z pomocą partnera,
- „kołyska” na plecach – w skuleniu przetoczenie na plecach w tył i w przód,
- „kołyska” jak wyżej z powstaniem bez podpierania rękami,
- „kołyska” w parach z trzymaniem się za dłonie.

C. Przewroty:

- przewrót w przód na materacu unoszonym za rogi przez dwóch współćwiczących,
- przewrót w przód „z górki” – na materacu z podwyższeniem,
- z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego,
- z postawy przez przysiad przewrót w przód do postawy,
- przewrót w przód ponad przeszkodą – skakanką, gazetą, piłką itp.



2. Ćwiczenia równoważne:

- przejścia z ramionami w bok po liniach na sali, boisku itd.,
- przejścia jak wyżej z woreczkiem na głowie,
- przejścia jak wyżej „krokiem bociana”, z taktowaniem stopą, krokiem dostawnym,
- przejścia jak wyżej po ławeczce gimnastycznej,
- przejścia po belce odwróconej ławeczki – a) z pomocą partnera, b) samodzielnie,
- przejścia po belce z woreczkiem na głowie (wzrok przed siebie),
- przejścia po belce ponad przeszkodami – gazetą, piłką, nisko trzymaną laską, itp.
- przejścia „krokiem bociana”, z taktowaniem, krokiem dostawnym, itp.
- przejścia „krokiem bociana” z kłaśnięciami pod kolanem,
- przejścia bokiem – tylko na przedniej części stopy!,
- przejścia tyłem – a) z pomocą partnera, b) samodzielnie,
- przejścia przodem i po obrocie tyłem.

3. Czworakowania:

- czworakowania po materacu,
- czworakowania po liniach sali gimnastycznej,
- przejście na czworakach po ławeczce gimnastycznej,
- przejście na czworakach po belce odwróconej ławeczki – z pomocą lub ochroną,
- przejście na czworakach samodzielnie po belce odwróconej ławeczki.

4. Przeskoki zawrotne:

- nad linią (skakanką) na końcu ławeczki,
- z oparciem rąk o biodra klęczącego w klęku podpartym partnera,
- z pośrednim naskokiem na ławeczkę,
- przez ławeczkę,
- przez ławeczkę opartą skośnie o drabinki,
- przez belkę odwróconej ławeczki,
- w tempie (bez zatrzymywania się przy odbiciu).

5. Ćwiczenia na drążku:

A. Ćwiczenia przygotowawcze na drabinkach:

- wchodzenia i zejścia z drabinek,
- przechodzenia po drabinkach w bok – 2-3 przęśła,
- w postawie przodem z dochwycem za drabinki – uginanie i prostowanie rąk,
- w postawie na pierwszym lub drugim szczeblu o rękach ugiętych – próba odrywania stóp od drabinek (najpierw – lewa, prawa, następnie obie stopy – próba chwilowego zawiśnięcia na drabinkach),
- w postawie zwieszony tyłem – unoszenie ugiętych nóg (do „klatki piersiowej”),
- z oparciem rękami o drabinki – podskoki z lekkim zamachem nóg w tył,
- w leżeniu tyłem (materac, karimata), uginanie (podkurczanie nóg), na plecach z dochwycem za drabinki
- z przysiadu podpartego tyłem do drabinek – wchodzenie stopami o 3-4 szczeble w górę.

B. Ćwiczenia na drążku zawieszonym na drabince (wysokość około 120 cm):

- przysiad zwieszony – z pomocą nóg próba uginania rąk,

- z postawy przodem z dochwycem za drążek – wspięcie na palce z wygięciem tułowia,
- z postawy jak wyżej – z pomocą partnera(ów) marsz stopami po szczeblach do wygięcia tułowia w łuk (głowa odchylona w tył) i powrót do postawy,
- z pomocą partnera(ów) wyskok do podporu na drążku,
- z postawy wewnątrz drążka – z pomocą partnera(ów) wejście do podporu (idąc piętami po szczeblach),
- wejście samodzielnie z zaznaczeniem podporu i odmyk w przód z pomocą,
- samodzielne wejście wewnątrz drążka do podporu i odmyk w przód,
- wymyk – idąc stopami po szczeblach z pomocą partnera(ów),
- wymyk z pomocą i zeskok z w tył z pomocą partnera(ów),
- samodzielne wykonanie wymyku idąc stopami po szczeblach, zaznaczenie podporu i zeskok w tył.

W trakcie zajęć warto od samego początku wdrażać uczniów do wzajemnej pomocy, ochrony i uczenia się (naśladowania) od „lepszycy”.

„PIŁKARZ” – KOSZYKÓWKA, PIŁKA RĘCZNA

1. Kozłowanie:

- toczenie piłki dookoła ciała - tułowia, kolan, stawów skokowych i z dołu do góry – w miejscu i w marszu,
- toczenie piłki po podłodze dookoła złączonych stóp,
- w postawie w rozkroku - toczenie piłki po ósemce między nogami,
- w postawie w rozkroku - przekładanie piłki po ósemce (w powietrzu) pomiędzy kolanami,
- w siadzie rozkrocznym toczenie piłki po podłodze dookoła nóg i tułowia,
- toczenie jak wyżej - w siadzie prostym,
- kozłowanie piłki w siadzie prostym i w rozkroku,
- kozłowanie piłki w klęku jednonóż i obunóż,
- kozłowanie piłki w miejscu oburącz od 1 do 5 kozłów,
- kozłowanie piłki w miejscu jednorącz od 1 do 5 kozłów,
- kozłowanie piłki oburącz w marszu na odcinku 3,4,5 m,
- kozłowanie piłki jednorącz w marszu na odcinku 3,4,5 m,
- kozłowanie piłki naprzemianrącz w miejscu,
- kozłowanie piłki naprzemianrącz w marszu na odcinku 3,4,5 m,
- kozłowanie piłki w/w sposobami w formie wyścigów i sztafet.

2. Podania i chwyt:

- podrzuty piłki do góry i chwyt oburącz,
- ćwiczenie jak wyżej, lecz podrzut piłki z klaskaniem w dłonie i ponownym chwytem,
- powtarzanie w/w ćwiczenia zwiększając liczbę kłaśnięć,
- podrzut piłki do góry - skłon, przysiad lub pełny obrót i chwyt piłki,
- podrzut piłki oburącz zza pleców nad głową i chwyt przed sobą,
- podrzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej nad głową i chwyt oburącz za plecami,
- w/w ćwiczenia wykonywane w marszu i w truchcie,



- stosowanie w/w ćwiczeń w wyścigach i sztafetach.

Ćwiczenia w parach:

- z postawy naprzeciw siebie - w odległości 2 m - toczenie piłki (jednorącz i oburącz) do partnera,
- ustawienie j.w. podania piłki zza głowy oburącz,
- ustawienie j.w. podania piłki przed klatką piersiową koźłem,
- podania j.w. lecz zwiększamy odległość między ćwiczącymi,
- podania piłki w marszu do partnera oburącz i jednorącz,
- podania piłki do partnera w marszu po koźle oburącz i jednorącz,
- podanie piłki do partnera obiegnięcie go dookoła otrzymanie piłki z powrotem i powrót na miejsce,
- wyścigi i sztafety z wykorzystaniem w/w elementów .

3. Rzuty:

- rzut piłką oburącz i jednorącz do celu (na ścianie) z bliższej i dalszej odległości,
- rzut piłką oburącz i jednorącz do bramki z odległości 2,3,4 m,
- rzut piłką o tablicę (obręcz , do kosza) z 2,3,4 m,
- rzut piłką do celu oburącz lub jednorącz z marszu,
- doskonalenie w/w ćwiczeń w formie wyścigów i sztafet.

Wszystkie w/w elementy – koźlowania, podania i chwyt oraz rzuty można doskonalić w zabawach i grach, np.: zbijany, piłka graniczna (za linię), piłka do kapitana, żywy kosz, gra do 3-5 podań, dwa ognie itp.

„PIŁKARZ” - PIŁKA NOŻNA

1. Uderzenia piłki i elementy żonglerki:

- uderzenia wewnętrzną częścią stopy o ścianę – z odległości 2-3 m,
- uderzenia jak wyżej – z trafianiem w wyznaczone pole (kwadrat, koło),
- uderzenie podbiciem stopy z powietrza – podrzuconej z rąk, z koźła,
- uderzenie piłki do nadbiegającego partnera,
- podbijanie piłki nogą – żonglerka – jak największą ilość razy,
- uderzenia piłki głową z własnego podrzutu,
- uderzenia piłki głową o ścianę,
- uderzenia piłki głową do wyznaczonego celu,
- żonglerka piłki głową,
- żonglerka – głowa – noga.

2. Prowadzenie piłki:

- prowadzenie piłki stopą po linii prostej – na dokładność i na czas,
- prowadzenie piłki stopą po linii łamanej,
- prowadzenie piłki słalomem między pachotkami – stojakami,
- prowadzenie piłki jak wyżej z reagowaniem na podawane sygnały,
- prowadzenie piłki przodem i bokiem np. po kole, po kwadracie itp.
- prowadzenie piłki w parach – przez wzajemne przekazywanie sobie, to samo w trójkach,

- prowadzenie piłki w parach w biegu jeden za drugim – przez wzajemne przekazywanie sobie.

3. Przyjęcia piłki:

- przyjęcie piłki (“zgaszenie”) podeszwą – po podrzucie przez partnera,
- przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy – piłki toczącej się i z powietrza,
- przyjęcie piłki prostym podbiciem po uderzeniu przez partnera,
- przyjęcie piłki klatką piersiową po podrzucie przez partnera i z powietrza po kopnięciu,
- przyjęcie piłki udem – po podrzucie przez partnera i z powietrza j.w.

4. Strzały:

- strzał z powietrza po własnym podrzucie piłki,
- strzał po podaniu piłki przez partnera i to samo w określony cel,
- strzał po dryblingu piłki – między pachotkami, po minięciu przeciwnika,
- strzał do bramki z różnych odległości i pod różnym kątem,
- strzał do bramki z dryblingu – bez przeciwnika i po minięciu przeciwnika,
- rzut wolny – bez „muru” i z „murem”,
- rzut karny na bramkę,
- rzut różny – z prawej i lewej strony,
- rzut (wyrzut rękami) z autu.

5. Gra bramkarza:

- chwyt piłki – bez upadku i z upadkiem,
- wybicia piłki nogą,
- piąstkowania piłki,
- wykopnięcia piłki sprzed bramki,
- wyrzuty piłki ręką,
- obrona rzutów karnych,
- zachowanie się podczas rzutu różnego,
- zachowanie się i obrona na przedpolu.

Zastosowanie w/w elementów podczas gry – małych gier 3 na 3, 4 na 4 itd., gry na małe bramki, na jedną bramkę, gry na 4 bramki, “gry bułgarskiej” – zatrzymanie piłki nogą na końcu linii itp.

W toku nauczania i doskonalenia poszczególnych elementów gier, a zwłaszcza w trakcie zabaw i gier „szkolnych”, należy zapoznawać uczniów z podstawowymi przepisami sędziowania oraz zasadami organizacji gier i stopniowo powierzać im funkcję sędziego i organizatora, aby w ten sposób przygotowywać wychowanków do aktywnego spędzania czasu wolnego w grupach rówieśniczych.



LEKKA ATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA

1. Biegi:

- zabawy biegowe – typu „berek”, zmiana miejsc na sygnał itp.,
- biegi krótkie (sprinterskie) na różnych odcinkach – od 10 do 60 m,
- biegi krótkie z różnych pozycji startowych – z postawy, z przykłąku, ze startu niskiego, a także z przysiadu, z postawy tyłem, głównie w formach zabawowych – kto szybciej dobiegnie, szybciej dotknie, przeniesie jakiś przedmiot, kto szybciej dotknie dłoni stojącego na linii mety nauczyciela/ partnera,
- biegi i marszobiegi na określonym dystansie w zależności od wieku i poziomu sprawności uczniów,
- biegi grupowe „za zajęciem” – uczniem nadającym tempo biegu,
- biegi grupowe 3 – 4-osobowe na określonym dystansie i na czas – liczy się czas ostatniego z zespołu,
- marszobiegi i biegi w terenie z pokonywaniem przeszkód,
- biegi sztafetowe w parach na krótkich dystansach z dotknięciem ręki,
- biegi sztafetowe z przekazywaniem różnych przedmiotów,
- biegi sztafetowe „wahadłowe” (tam i z powrotem),
- biegi sztafetowe po okręgu z przekazywaniem pałeczki lub np. ringa.

2. Skoki:

- skoki w dal z miejsca,
- skoki ponad przeszkodami – rozciągniętą przez partnerów gazetą, skakanką, niską poprzeczką itp.,
- wieloskoki obunóż i jedenonóż,
- wyskoki dosiężne do...,
- skok w dal z rozbiegu z pomiarem od miejsca odbicia,
- skok wzwyż sposobem naturalnym na wysokości dostosowanej do wieku i poziomu sprawności.

3. Rzuty:

- rzuty piłeczką: tenisową, palantową – z miejsca, z marszu, z rozbiegu,
- rzuty piłeczkami do celu i na odległość,
- rzuty piłką lekarską 1-2 kg – w przód znad głowy i w tył przez głowę,
- zabawy rzutne – do partnera, z przechwytywaniem piłki przez wyznaczoną osobę, a także elementu rzutu w zabawach: zbijany, dwa ognie itp.

W toku ćwiczeń o charakterze lekkoatletycznym należy zapoznawać uczniów z elementami przepisów sędziowania – pomiarów czasu i odległości, a także z zasadami organizacji imprez lekkoatletycznych, stawiając uczniów w roli sędziego czy organizatora (współorganizatora – pomocnika nauczyciela).

Warto również jak najczęściej organizować okazjonalne zawody lekkoatletyczne (dzień sportu, dzień dziecka, turniej klas młodszych itp.), a także uczestniczyć w zawodach organizowanych przez SZS dla dzieci w młodszym wieku szkolnym.



CZĘŚĆ III

RAMOWY PROGRAM NAUCZANIA WF W EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

Część III jest suplementem dopełniającym program Sprawny Dolnoślązaczek o niektóre treści programowe, które nie zostały w nim ujęte.

I. Zabawy

1. Zabawy orientacyjno-porządkowe:
 - który szereg, zastęp, zespół itd. zmieni miejsce – szybciej, sprawniej,
 - który zespół szybciej ustawi się w formie koła, kwadratu, litery...,
 - „dzień i noc”; „powódź”; „koty na płoty”; „Pikuś” itp.
2. Zabawy ze śpiewem: „Karuzela”; „Dwaj tancerze”; „Jedzie pociąg z daleka”; „Dalej w tany”; „Po szerokim stawie” itd.,
3. Zabawy bieżne, skoczne i rzutne:
 - różne rodzaje i formy „berków” – normalny, parami z trzymaniem się przez parę za ręce, „zaczarowany”, „korekcyjny” (przyjmowanie pozycji skorygowanej); „ranny” (trzymanie się za miejsce dotknięte – „ranę”); „ogonki” itp.
 - „ryby w sieci”; „murarz i cegły”; „szczur”; „koszenie trawy”;
 - biegi z przeszkodami – z omijaniem i przeskakiwaniem różnych przedmiotów (przeszkód) lub współczwiczących,
 - wyścigi i sztafety – zastępami: z trzymaniem się za ręce, w pasie;
 - indywidualnie z obieganiem półmetka,
 - wyścigi i sztafety z użyciem przyborów: woreczków, skakanek, ringo i różnego rodzaju piłek – z toczeniem, rzucaniem itp.,
 - wyścigi po kole; sztafeta gwiazdzista.

II. Gry

1. Zbijany i zbijany w kole.
2. Dwa ognie i dwa ognie usportowione.
3. Gra do 5 podań.
4. Piłka graniczna (piłka za linię).
5. Piłka do kapitana.
6. Żywy kosz.
7. Minikoszykówka.
8. Minipiłka ręczna.
9. Minisiatkówka – m.in. dmuchanym balonem, „siatkówka rzucona”.
10. Minipiłka nożna.
11. Ringo w formie zabawowej i usportowionej.

12. Badminton (kometka) w formie zabawowej i uproszczonej.
13. Edubal – ćwiczenia, zabawy i gry z piłkami edukacyjnymi (kolorowe piłki z nadrukowanymi literami i liczbami)

III. Gimnastyka

Patrz: metodyka ćwiczeń gimnastycznych przygotowujących do zdobycia sprawności „Gimnastyk – Tancerz” oraz:

1. ćwiczenia o charakterze korekcyjnym głównie wzmacniające gorset mięśniowy i rozciągające przykurcze mięśniowe, a konkretnie ćwiczenia: na ławeczkach gimnastycznych, na drabinkach, z piłkami lekarskimi, skakankami, mocowania ze współczwiczącym.
2. zabawowe formy gimnastyki – z przyborami (standardowymi i podręcznymi: gazety, opakowania po...), żonglerka przyborami (np. woreczkami) rozwijająca koordynację ruchową,
3. elementy relaksacji np. „powitanie słońca” i inne elementy jogi, prowadzące do wyciszenia i obniżenia stanu napięcia nerwowego,
4. ćwiczenia oddechowe i rozluźniające.

W ramach zajęć gimnastycznych można przeprowadzać rozmaite konkursy np. improwizacji ruchowej na określony temat: „jesteśmy w zoo”, „w wesołym miasteczku”, „na placu zabaw”, „oglądamy pomniki” itp.

Można też organizować „festyny gimnastyczne” z konkurencjami w konwencji zabawowej – na wzór wesołych miasteczek czy też festynów ludowych oraz mini zawody gimnastyczne z prostymi konkurencjami dostosowanymi do wieku i poziomu umiejętności uczniów.

Do organizacji konkursów, festynów czy też zawodów warto jako współorganizatorów włączać uczniów, przydzielając im odpowiednie role organizatorów i sędziów.

IV. Ćwiczenia śródlekcyjne

Ćwiczenia śródlekcyjne są dla uczniów nie tylko znakomitym, aktywnym przerwaniem w zajęciach, ale też „dopełniają” lekcje wf, utrwalają nawyk aktywności ruchowej, a zwłaszcza dbałości o prawidłową postawę,

Ćwiczenia śródlekcyjne najlepiej prowadzić na jakiś temat: np. naśladowanie sportów, wybranych zawodów (rolnika, kowala, drwala...), naśladowanie zachowania zwierząt, parodiowanie ruchów lalki Barbi itp.



Od czasu do czasu warto tylko na chwilę zwrócić uwagę na sposób siedzenia przy stoliku – skorygować sylwetkę, przeciągnąć się, albo też zaproponować siad klęczny na krzeselku, siad w rozkroku z dochwytem za oparcie, gdy np. uczniowie tylko słuchają lub coś oglądają.

V. Tańce i ćwiczenia muzyczno ruchowe

Patrz: wymagania do zdobycia sprawności „Tancerz”, oraz:

1. zabawy ze śpiewem.
2. opowieści ruchowe do muzyki, elementy bajek z podkładem muzycznym,
3. ćwiczenia odtwarzania ruchem rytmu (Gimnastyka rytmiczna Dalcroze’a),
4. ćwiczenia kształtujące (tak zwana rozgrzewka) do muzyki,
5. improwizacje ruchowe do muzyki,
6. elementy tańców narodowych i ludowych, krótkie układy taneczne,
7. konkursy tańca, turnieje taneczne – „tańczyć każdy może”.

VI. Lekka atletyka i atletyka terenowa

Patrz: metodyka ćwiczeń lekkoatletycznych poszerzających i doskonalących zasób ćwiczeń na zdobycie sprawności Lekkoatlety, oraz:

1. organizacja dla uczniów (z ich udziałem w roli współorganizatorów) mini zawodów lekkoatletycznych i udział w imprezach zawartych w Kalendarz imprez SZS, który ma bogatą ofertę ciekawych imprez dla dzieci, także w młodszym wieku szkolnym.
2. zarówno w trakcie przygotowań do zawodów, jak podczas ich realizacji zapoznanie uczniów z przepisami sędziowania i organizacji zawodów lekkoatletycznych na stadionach i w terenie.

VII. Imprezy rekreacyjno-sportowe i turystyczne

1. zawody w poszczególnych działach wf (dyscyplinach sportowych) – klasowe, szkolne, międzyszkolne m.in. organizowane przez SZS,
2. imprezy okolicznościowe – dzień dziecka, święto szkoły itp.,
3. festyny rekreacyjne w różnej konwencji: dzieci młodsze, „starsze dla młodszych”, „dzieci i rodzice”, „uczniowie wraz z nauczycielem” itp.
4. specjalne turnieje rekreacyjno-sportowe klas młodszych połączone z quizami,
5. zawody i imprezy z wyjście poza teren szkoły: na basenie, lodowisku, w terenie – biegi przełajowe, sanki-narty itd.
6. mini wycieczki po najbliższej okolicy – piesze, rowerowe; połączone np. ze zgadywanką terenową, podchodami (na wzór ZHP) czy biegiem na orientację.

Dział wiadomości

W toku zajęć ruchowych uczniowie zdobywają wiele cennych informacji dotyczących własnego rozwoju fizycznego, zdrowia, higieny, bezpieczeństwa zajęć rekreacyjno-sportowych, bezpieczeństwa na drogach oraz informacji dotyczących „sportu” – techniki wykonywanych ćwiczeń, taktyki (zachowania się w grze – w tym także zasad fair-play), a także przepisów sędziowania i organizacji zawodów i imprez.

Powyższe informacje można (i należy) przekazywać we

wstępnej części lekcji – „co dziś będziemy robić, co to nam daje” itp., jak też w trakcie zajęć i zawodów wyjaśniając cel ćwiczeń, ich efekt, zwracając uwagę na przestrzeganie przepisów, warunków bezpieczeństwa itd.

W podstawie programowej (w rozdziale Wychowanie fizyczne i zdrowotne) dosyć obszernie wyszczególniono zakres wiadomości, jakie powinien zdobyć uczeń kończący I etap edukacji szkolnej (patrz m.in. punkt 9 Przewodnika).

Poniżej wyszczególnione zostały najważniejsze informacje ze sfery:

1. dbałości o zdrowie i rozwój fizyczny:
 - dbałość o higienę i czystość odzieży,
 - znaczenie dla zdrowia aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania,
 - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa zajęć ruchowych – sportowo-rekreacyjnych i turystycznych oraz zasad ruchu drogowego,
 - jak dbać o prawidłową postawę i zapobiegać wadom postawy,
 - jak się hartować i zapobiegać przeziębieniom;
2. sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych:
 - zasady racjonalnego „treningu” – ćwiczeń wzmacniających siłę, rozwijających kondycję i koordynację ruchową, a także ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych,
 - rozumienie pojęć składających się na sprawność fizyczną – siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność i gibkość,
 - podstawowe informacje z zakresu techniki wykonywania ćwiczeń z nawiązywaniem do integracji międzyprzedmiotowej – np. informacje dotyczące sprężystości, amortyzacji (przy skokach), kąta odbicia (gry), zjawisko tarcia (łyżwy, narty, śliskie podłoże – parkiet), wyporność (pływanie), opór wody i powietrza, masa przyboru i przyrządu, zjawisko ciężenia (podrzut, podskok, podciąganie się) itp.;
3. organizacyjno-sędziowskiej:
 - przepisy sędziowania – w tym także zasady fair-play,
 - rola sędziego, kapitana drużyny (zespołu), kibica,
 - obowiązki organizatora zawodów, turniejów, imprez rekreacyjnych,
 - „wolontariat” – umiejętność organizowania zawodów i imprez dla innych – środowisku rówieśniczym, rodzinnym;
4. turystycznej:
 - zasady organizacji małej turystyki – wycieczek (pieszych, rowerowych) po najbliższej okolicy,
 - zasady bezpieczeństwa na wycieczkach, rajdach - góry, woda,
 - znajomość podstawowych znaków na szlakach turystycznych,
 - znajomość ścieżek (szlaków) edukacyjnych w najbliższej okolicy, a także w rejonach kolonii, obozów, zielonych i białych szkół,
 - orientacja w terenie - strony świata, mapa turystyczna, kompas.

Jak wcześniej wspomniano wszystko, zależy od nauczyciela, który planuje, organizuje i realizuje cały proces dydaktyczny, korzystając przede wszystkim ze swojej wiedzy i doświadczenia, a także materiałów pomocniczych, takich jak m.in. niniejszy Przewodnik i Ramowy program, który (mamy taką nadzieję) będzie pomocny pedagogom wspierającym wychowanków na drodze do obrania zdrowego – sportowego stylu życia i obcowania z przyjaciółmi, „którzy grają w te same gry”.

KART A

ROZWOJU I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIA (wzór)



Nazwisko i imię

Data urodzenia

Szkoła

Rozwój fizyczny

Pomiary antropometryczne	Klasa I		Klasa II		Klasa III	
	IX	VI	IX	VI	IX	VI
Wysokość ciała – cm						
Masa ciała – kg						
Uwagi dotyczące BMI						

OCENA POSTAWY CIAŁA

Charakterystyka postawy	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Postawa prawidłowa (zaznaczyć „x” - TAK)			
Postawa wadliwa: 1) kifoza piersiowa – garbienie się 2) lordoza lędźwiowa 3) odstające łopatki 4) skolioza – skrzywienie boczne 5) płaskostopie – I, II, III stopnia 6) ustawienie pięt - koślawe 7) ustawienie kolan a) koślawe b) szpotawe 8) inne: - linia barków, bioder - ustawienie głowy			

Uwagi i zalecenia:



SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA – ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI

Dziedzina sportowo-rekreacyjna	Klasa I	Klasa II	Klasa III
1. Rowerzysta			
2. Turysta			
3. Gimnastyk			
4. Tancerz			
5. Saneczkarz			
6. Narciarz			
7. Łyżwiarz			
8. Piłkarz: koszykarz – p. ręczny – p. nożny - siatkarz – mistrz w dwa ognie			
9. Tenisista - ziemny - stołowy			
10. Badmintonista			
11. Pływak			
12. Wodniak			
13. ...			
14. ...			
15. Uwagi: - przejawiane uzdolnienia sportowe - systematyczność i obowiązkowość - współpraca w zespole - inne...			

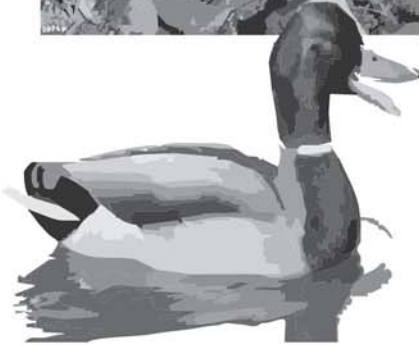


BAJKA DLA NAUCZYCIELI



Pewnego razu zwierzęta postanowiły zrobić coś dla rozwiązania problemów współczesnego świata. Podjęły decyzję o pilnej potrzebie założenia Nowej Szkoły.

Powołano Komitet Szkolny złożony z niedźwiedzia, sarny i bobra. Dyrektorem mianowano jeża. W programie szkolnym umieszczono następujące przedmioty: bieganie, wspinanie się, latanie i pływanie. W celu lepszej organizacji postanowiono, że wszystkie zwierzęta będą uczyły się wszystkich przedmiotów w taki sam sposób.



Kaczka osiągnęła najlepsze wyniki w pływaniu, okazała się nawet lepsza od nauczyciela. Niestety, z latania otrzymała tylko +3, a z biegiem zupełnie nie dawała sobie rady. Z tego powodu została skierowana na dodatkowe zajęcia wyrównawcze. Podczas gdy inni trenowali pływanie, kaczka uczyła się biegać. Po pewnym czasie jej pokrzywione nóżki tak były zmęczone, że osiągnęła tylko przeciętne wyniki w pływaniu. Wiewiórka otrzymała 6 ze wspinania się, ale bardzo frustrowały ją lekcje latania, ponieważ nauczyciel wymagał startu z czubka drzewa. Długie ćwiczenia spowodowały znaczne obniżenie ocen ze wspinania się i biegania. Orzeł był dzieckiem problemowym, często strofowanym. Na lekcjach wspinania potrafił znaleźć się na szczycie drzewa szybciej niż inni uczniowie, tyle, że chciał robić to na własny sposób. Królik rozpoczął zajęcia z biegania jako najlepszy w klasie, ale dodatkowe lekcje pływania były powodem jego załamania nerwowego. Został skierowany do szkoły specjalnej na obserwację psychologiczną. W tej szkole jedynym przedmiotem było pływanie. W końcu roku szkolnego nienormalny łoś okazał się najlepszy w pływaniu, a także w bieganiu, wspinaniu się i lataniu. W nagrodę poproszono go o wygłoszenie mowy na zakończenie roku szkolnego.



Pies periowy trzymał się z daleka od szkoły, ponieważ Komitet Szkolny nie zaakceptował kopania jako przedmiotu. Zaprzyjaźnił się z borsukiem i został jego pomocnikiem. Później dogadali się z dzikimi świniami i założyli prywatną szkołę, która wkrótce okazała się sukcesem.



Szkoła, która pragnęła zająć się rozwiązywaniem problemów współczesnego świata została zamknięta.



Zwierzęta odzyskały wolność!

A series of horizontal dashed lines for writing notes.