



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach”

(POWR.03.01.00-00-KN27/18)

Skrypt nr 4

Aktywność fizyczna w różnych etapach edukacji

Opracowali:

Artur Fredyk

Magdalena Głowacka

Dorota Groffik

Beata Juras

Maciej Kostrzewa

Zbigniew Pawelak

Łucja Płatek

Katowice 2019

Spis treści

Moduł aktywność fizyczna w Podstawie Programowej	3
Nowoczesne formy aktywności fizycznej oraz formy aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych.	3
I. Sporty indywidualne i nowoczesne formy aktywności fizycznej	5
Przykładowe ciągi metodyczne do nauki nowych umiejętności z zachowaniem procesu indywidualizacji.....	13
Przykładowy konspekt lekcji.....	17
Terminologia gimnastyczna	22
II. Sporty zespołowe	25
III. Formy ruchowe w wodzie	30
Gry i zabawy w środowisku wodnym	33
IV. Tańce regionalne, narodowe, nowoczesne i ze świata	40
Taniec w podstawie programowej	40
V. Zabawy i gry ruchowe z UE i ze świata	45
VI. Elementy sportów walki	51
Ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz elementy gimnastyki i akrobatyki	54
Sztuka miękkiego upadania „ukemi”	55
Gry i zabawy dla dzieci ukierunkowane na sporty walki	55
Nauczanie podstawowych technik judo	58
VII. Diagnozowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	60
Monitorowania aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii	60
Rekomendacje aktywności fizycznej.....	64
Bibliografia	69

Moduł aktywność fizyczna w Podstawie Programowej

Treści realizowane w ramach tego bloku tematycznego dotyczą wyposażenia ucznia w podstawowe kompetencje ruchowe, czyli tą część procesu nauczania, która tradycyjnie związana jest z rozwijaniem u ucznia różnych umiejętności ruchowo-sportowych. Ze względu na współczesne wymagania cywilizacyjne treści te zostały poszerzone o wykorzystanie nowoczesnych technologii, które mogą być przez nauczyciela wychowania fizycznego używane zarówno do zwiększania samoświadomości i motywacji do aktywności fizycznej uczniów, jak również do nauczania i doskonalenie umiejętności czy przepisów potrzebnych w różnych formach aktywności fizycznej czy sportowej.

W bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o:

- nowoczesne formy ruchu,
- aktywności fizyczne z innych krajów europejskich
- wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Nowoczesne formy aktywności fizycznej oraz formy aktywności fizycznej z innych kręgów kulturowych.

Intencją autorów nowej podstawy programowej było zwrócenie uwagi na formy aktywności fizycznej typowe dla różnych obszarów kulturowych. Należy pamiętać, że kultura fizyczna jest jednym z najbardziej zaniedbanych obszarów kultury i dziedzictwa cywilizacyjnego. W zajęciach wychowania fizycznego należy uwzględnić takie formy aktywności, które pozwoliłyby na poznanie innych kultur i praktykowanych w ich obrębie form aktywności (www.recallgames.com; Bronikowska, Laurent, 2018). Są to często formy aktywności, które nie wymagają korzystania z dodatkowego sprzętu, a jedynie zapoznania się z ich zasadami.

Bardzo często nowe formy aktywności dla ucznia są zbieżne z formami pochodzącymi z innych krajów, kultur, co ułatwia nauczycielom wychowania fizycznego realizację treści

podstawy programowej. Nowe czy też mało popularne dyscypliny sportu jak np. angielski krykiet, hinduskie *kabbadi*, brazylijska *capoeira*, kanadyjski *lacrosse*, holenderski *korfbal*, amerykańskie *frisbee ultimate*, japońskie *sumo*, azjatycka gra w *sepak tarkaw*, ćwiczenia *tai-chi*, czy afrykańskie zabawy i gry *juksei*, albo *tchoukball* wymyślony przez Szwajcara, uatrakcyjnijają lekcje WF, jak również pozwalają na poznanie kultur innych krajów.

W skali globu wyróżnia się zazwyczaj następujące **kręgi kulturowe**:

- europejski krąg kulturowy
- wschodniosłowiański (rosyjski) (Rosja, Białoruś, Ukraina i Zakaukazie)
- anglo-amerykański krąg kulturowy (USA i Kanada)
- krąg kulturowy Ameryki Łacińskiej (Meksyk, Antyle, Ameryka Środkowa i Południowa)
- islamski krąg kulturowy (gł. Afryka Północna i islamskie kraje czarnej Afryki, Azja Zachodnia i Środkowa)
- krąg kulturowy Afryki na południe od Sahary (subsaharyjskiej)
- indyjski krąg kulturowy (Indie, Nepal, Sri Lanka, Bangladesz)
- chiński krąg kulturowy (Chiny i Mongolia z dużym wpływem zwłaszcza w Wietnamie)
- japoński krąg kulturowy (Japonia i Płw. Koreański)
- krąg kulturowy Azji Południowo-Wschodniej (od Birmy do Filipin)
- australijski krąg kulturowy (Australia i Nowa Zelandia)
- pacyficzny krąg kulturowy (wyspy Oceanii)

(<https://eszkola.pl/geografia/kregi-kulturowe-swiata-5412.html>)

Poszukiwanie i wprowadzanie nowych form aktywności powinno być jednym z podstawowych obowiązków rozwoju zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego, a wdrożenie nowych form aktywności procesu dydaktyczno-wychowawczego na pewno pozwoli uatrakcyjnić zajęcia.

Nowe formy ruchu mogą być tworzone przez ucznia przy współpracy z nauczycielem WF.

I. Sporty indywidualne i nowoczesne formy aktywności fizycznej

(gimnastyka podstawowa, lekka atletyka, grupowe zajęcia fitness do muzyki)

Cele sportów indywidualnych i nowoczesnych form AF

- wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny
- harmonijny rozwój układu mięśniowego i kostno-stawowego
- doskonalenie funkcji układu krążeniowego i oddechowego
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- kształtowanie, poprawa, podtrzymanie ogólnej sprawności fizycznej
- wdrażanie do samodzielnego uprawiania sportów indywidualnych przez całe życie
- hartowanie organizmu (aktywność fizyczna w różnych warunkach atmosferycznych)
- profilaktyka chorób cywilizacyjnych (np. otyłość, cukrzyca, nadciśnienie)
- rozwijanie poczucia rytmu, ekspresji ruchowej, płynności i obszerności ruchu
- wpływanie na rozwój cech wolicjonalnych, odwagi, zdecydowania, rzetelności, koleżeństwa, wzajemnej pomocy
- aktywność i rywalizacja na miarę swoich możliwości (najważniejszy udział i wykonanie ćwiczeń) (Nowak i in.2009; Karkosz 1993; Karkosz 1998; Iskra, Marcinów, Walaszczyk 2014).

Zadanie zaliczeniowe – praca grupowa - PORTFOLIO

Opracuj fragment lekcji sportów indywidualnych na dowolny temat z uwzględnieniem poniższych wymogów Podstawy Programowej w zakresie wymienionych obszarów i przeprowadź podczas zajęć. W semestrze I dla wybranej klasy z II etapu edukacji (klasy IV-VI), w semestrze II - dla wybranej klasy VII lub VIII, w semestrze III - dla wybranej klasy szkoły ponadpodstawowej. Opracowany projekt zachowaj w portfolio.

Zadanie wykonujemy w 4 – osobowych zespołach.

Podstawa programowa - klasa IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - w zakresie wiedzy

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne
- rozróżnia pojęcie HR spoczynkowego i HR max

- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie umiejętności

- mierzy HR przed i po wysiłku oraz z pomocą N interpretuje wyniki
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

Aktywność fizyczna - w zakresie wiedzy

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna - w zakresie umiejętności

- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję twórczą
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego
- wykonuje marszobieg w terenie
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

Bezpieczeństwo w AF w zakresie wiedzy

- zna regulamin sali gimnastycznej

Bezpieczeństwo w AF w zakresie umiejętności

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- wykonuje elementy samooprony przy upadku, zeskoku

Edukacja zdrowotna – w zakresie umiejętności

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Podstawa programowa - klasa V i VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - w zakresie wiedzy

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera)

- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie umiejętności

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą N interpretuje uzyskane wyniki
- demonstruje ćw. wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem

Aktywność fizyczna - w zakresie wiedzy

- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE)
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady

Aktywność fizyczna - w zakresie umiejętności

- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu
- wykonuje wybrane inne ćw. zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na RR lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem)
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez
- wykonuje dowolny skok przez pryzmę z asekuracją
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody
- przeprowadza fragment rozgrzewki

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie wiedzy

- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie umiejętności

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

Edukacja zdrowotna – w zakresie wiedzy

- wymienia zasady i metody hartowania organizmu

Edukacja zdrowotna – w zakresie umiejętności

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych

Podstawa programowa - klasa VII – VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - w zakresie wiedzy

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie umiejętności

- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

Aktywność fizyczna - w zakresie wiedzy

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- charakteryzuje nowoczesne formy AF (np. Pilates, Nordic Walking, Dance aerobik, Step aerobik, Fit Ball)

Aktywność fizyczna - w zakresie umiejętności

- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa)
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną

- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie wiedzy

- wymienia przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych i sposoby zapobiegania im

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie umiejętności

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

Edukacja zdrowotna – w zakresie wiedzy

- wyjaśnia wymogi higieny osobistej wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

Edukacja zdrowotna – w zakresie umiejętności

- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i o różnym ciężarze

Podstawa programowa - liceum i technikum

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie wiedzy

- wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie umiejętności

- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności

Aktywność fizyczna - w zakresie wiedzy

- omawia zalecenia dotyczące AF w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy, pory roku, środowiska
- wymienia czynniki wpływające na podejmowanie AF zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych
- opisuje wybrane techniki relaksacyjne

Aktywność fizyczna - w zakresie umiejętności

- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii i rekomendacji zdrowotnych
- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej
- stosuje poznane elementy techniki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca nowoczesnego ...(np. dance fitness)
- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie wiedzy

- wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej AF dla siebie i innych

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie umiejętności

- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

Edukacja zdrowotna – w zakresie wiedzy

- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im

Edukacja zdrowotna – w zakresie umiejętności

- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej

Podstawa programowa – szkoła branżowa I stopnia

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie wiedzy

- wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie umiejętności

- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych i kategorii wiekowej

- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej

Aktywność fizyczna - w zakresie wiedzy

- omawia zalecenia dotyczące AF w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna - w zakresie umiejętności

- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii i rekomendacji zdrowotnych (WHO lub UE)
- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę AF
- stosuje poznane elementy techniki w wybranych indywidualnych formach AF z uwzględnieniem nowoczesnych (np. grupowe zajęcia fitness do muzyki)
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb
- wykonuje ćw. kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy zawodowej

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie wiedzy

- wyjaśnia na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie umiejętności

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych
- umie zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

Edukacja zdrowotna – w zakresie wiedzy

- wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia

Edukacja zdrowotna – w zakresie umiejętności

- dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny

Podstawa programowa – szkoła branżowa II stopnia

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie wiedzy

- wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – w zakresie umiejętności

- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od charakteru pracy zawodowej

Aktywność fizyczna - w zakresie wiedzy

- wymienia czynniki wpływające na podejmowanie AF zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna - w zakresie umiejętności

- dokonuje samooceny AF (objętości i intensywności) na tle indywidualnych potrzeb i rekomendacji zdrowotnych (WHO lub UE)
- stosuje poznane elementy techniki w wybranych indywidualnych formach AF z uwzględnieniem nowoczesnych (np. grupowe zajęcia fitness)
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb
- wykorzystuje środowisko do planowania AF (np. programowanie ścieżki zdrowia) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca nowoczesnego (np. dance fitness)

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie wiedzy

- wyjaśnia na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej AF dla siebie i innych

Bezpieczeństwo w AF - w zakresie umiejętności

- opracowuje regulamin uczestnictwa w imprezie rekreacyjno-sportowej lub zawodach sportowych
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową

Edukacja zdrowotna – w zakresie wiedzy

- wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym problem dopingiu

Edukacja zdrowotna – w zakresie umiejętności

- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej

Przykładowe ciągi metodyczne do nauki nowych umiejętności z zachowaniem procesu indywidualizacji

Ćwiczenia przygotowawcze - rozwijają konkretne zdolności motoryczne niezbędne do podjęcia nauki danego elementu.

Ćwiczenia podstawowe - zbliżone w swojej strukturze do nauczanego elementu i usystematyzowane według zasady stopniowania trudności.

Ćwiczenia pomocnicze - podporządkowane ćwiczeniom podstawowym, stosowane przy występujących trudnościach w opanowaniu techniki danego elementu (Szot 1992, 1997).

Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – klasa IV (skulony lub z wyprostem NN w fazie leżenia przewrotnego)

Dobór ćwiczeń uzależniony jest od aktualnych możliwości ćwiczących z opcją wyboru wariantu danego ćwiczenia.

Ćwiczenia przygotowawcze:

Wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej

- gry i zabawy na czworakach
- marsz na czworakach przodem, tyłem i bokiem do kierunku ruchu
- toczenie piłki głową w marszu na czworakach
- gry i zabawy w podporze tyłem o nogach ugiętych
- w przysiadzie podpartym skłony głowy w przód z przenosem ciężaru ciała na ramiona
- ugięcia ramion w różnych pozycjach wyjściowych:
 - a. w podporze postawnym przodem (np. przy drabince, przy ścianie, w parach)
 - b. pompki w klęku podpartym
 - c. pompki w podporze leżąc przodem w oparciu o kolana (tzw. „pompki damskie”)

Kształtowanie zwinności (szybkie zmiany pozycji wyjściowych, przyjmowanie pozycji skulonej z różnych pozycji wyjściowych)

- z siadu prostego siad skulony ze skłonem głowy w przód
- z leżenia tyłem siad skulony ze skłonem głowy w przód
- z siadu skulonego wyprost nóg do postawy
- z siadu skulonego wyprost nóg do postawy - siad skulony - leżenie tyłem - siad skulony

Kształtowanie gibkości (potrzebne do wersji przewrotu z wyprostem NN w fazie leżenia przewrotnego)

- ze skłonu podpartego marsz ramionami do podporu leżąc przodem, następnie marsz prostymi nogami do skłonu podpartego (tzw. „gąsienica”)
- skłony tułowia w przód
 - a. w postawie
 - b. w siadzie prostym
- z przysiadu podpartego wyprosty nóg do skłonu podpartego

Ćwiczenia podstawowe (właściwe):

- przetoczenia w tył i w przód w siadzie skulonym
- z przysiadu podpartego przetoczenie w tył i w przód do przysiadu podpartego
- z siadu skulonego przetoczenie w tył do leżenia przewrotnego (do wersji przewrotu z wyprostem NN w fazie leżenia przewrotnego)
- jak wyżej tylko z przełożeniem ramion za głowę (całe dłonie oparte równolegle na wysokości głowy)
- z przysiadu podpartego przetoczenie w tył do leżenia przewrotnego z ułożeniem rąk na wysokości głowy a następnie przetoczenie w przód do przysiadu podpartego z chwytem dłońmi za podudzia i energicznym podciągnięciem nóg do klatki piersiowej
- na równi pochyłej z przysiadu podpartego – wznos bioder w górę (lub pełny wyprost NN do skłonu podpartego), wychylenie barków i skłon głowy w przód, przetoczenie w przód w skuleniu (lub z wyprostem NN w fazie leżenia przewrotnego) do przysiadu podpartego - ćwiczenie wykonane z asekuracją
- jak wyżej tylko bez asekuracji
- przewrót w przód na materacu z asekuracją
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu wykonany samodzielnie (skulony lub z wyprostem NN w fazie leżenia przewrotnego)

Ćwiczenia pomocnicze przy najczęściej występujących błędach

- przewrót w przód wykonany na głowie
 - a. w siadzie skulonym skłony głowy w przód i w tył
 - b. w klęku podpartym skłony głowy w przód i tył
 - c. w przysiadzie podpartym wychylanie barków w przód ze skłonem głowy w przód
 - d. jw. z woreczkiem pod brodą
 - e. przewrót w przód na pochylni z woreczkiem pod brodą
- podparcie rękoma przy powstawaniu z przewrotu
 - a. z przysiadu podpartego przetoczenie w tył i w przód z chwytem za podudzia

- b. przewrót w przód na pochylni z podaniem ramion partnerowi po zakończeniu ćwiczenia

Stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego – klasa V

Dobór ćwiczeń uzależniony jest od wieku i aktualnych możliwości ćwiczących z opcją wyboru wariantu danego ćwiczenia.

Ćwiczenia przygotowawcze

Wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej

- gry i zabawy na czworakach
- gry i zabawy w podporze tyłem o nogach ugiętych (tzw. „raki przodem”, „raki tyłem”)
- ugięcia ramion w różnych pozycjach wyjściowych (tzw. „pompki):
 - a. w podporze postawnym przodem (np. przy drabince, przy ścianie)
 - b. pompki w klęku podpartym
 - c. pompki w podporze leżąc przodem w oparciu o kolana (tzw. „pompki damskie”)
 - d. pompki w podporze leżąc przodem (tzw. „pompki męskie”)
 - e. pompki w podporze zwieszonym przodem (oparcie stóp na 1-2 częściach skrzyni; 2-3 szczeblu drabinki; piłce fitness; z chwytem ud, podudzi lub stóp przez partnera)
- z przysiadu podpartego marsz do podporu leżąc przodem i z powrotem
- z przysiadu podpartego zwieszonego (stopy na 1-2 szczebelku drabinek) marsz do podporu zwieszonego przodem i z powrotem
- marsze w podporze zwieszonym przodem z partnerem (chwyt za uda, za podudzia lub za stopy – tzw. „taczki”)

Wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu

- w klęku podpartym – wznos kolan tuż nad podłogę – marsz (kolana pod biodrami, ręce pod barkami)
- różne warianty podporów:
 - a. podpór leżąc przodem w oparciu o przedramiona (tzw. „deska”)
 - b. podpór leżąc bokiem (tzw. „deska boczna” lub „deska bokiem”)
 - c. podpór leżąc tyłem (tzw. „deska tyłem”)
 - d. jw. w oparciu o wyprostowane RR (tzw. „deska wysoka”)
- skłony T w przód z leżenia tyłem o NN ugiętych w różnym zakresie ruchu
 - a. tzw. „brzuszek” indywidualnie
 - b. przy drabince
 - c. z partnerem

- leżenie tyłem RR w przód, NN ugięte lub proste w przód – naprzemienne opusty i wznosy przeciwnych kończyn (tzw. „martwy robak”)
- skłony T w tył w leżeniu przodem
 - a. stopy pod 1-ym szczeblem drabinki
 - b. z partnerem
 - c. na 2 -3 częściach skrzyni (T za skrzynią) lub na piłce fitness
- w staniu, leżeniu przodem i tyłem przyjmowanie pozycji wyprostowanej z RR w górę – utrzymanie ciała w napięciu
- w zwisie przodem na drabinie, maksymalny wyprost T i RR w górę, wzrok skierowany na ręce, stopy oderwane od drabinki – wytrzymanie ciała w napięciu

Dodatkowo ćwiczenia zwiększające obszerność ruchów w stawach barkowych i biodrowych (np. wymachy i krążenia RR i NN) oraz ćwiczenia przygotowujące ćwiczącego do pozycji głową w dół np. w zwisach przewrotnych i przerzutnych na drabinie czy drążku podwieszanym (z asekuracją).

Ćwiczenia podstawowe (właściwe)

- z przysiadu podpartego naprzemianstronne wymachy NN w tył (tzw. „wierzganie konika”)
- z uniku podpartego zamachy wyprostowaną nogą zakroczną z równoczesnym odbijaniem się z nogi wykroczonej (tzw. „kulawy lisek”)
- z uniku podpartego zamachy wyprostowaną nogą zakroczną z równoczesnym odbiciem i wyprostem nogi wykroczonej (ćwiczenie wykonywać jedną i drugą nogą)
- jak wyżej z dołączeniem nogi odbijającej do zamachowej
- z przysiadu podpartego tyłem do drabinek wejście nogami w górę po drabinie do stania na rękach (z asekuracją)
- z leżenia przodem na materacu lub na 2-3 częściach skrzyni – współwiczący chwytem za uda podnoszą ćwiczącego do stania na rękach i opuszczają do pozycji wyjściowej
- z uniku popartego zamachem jednonóż stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją
- jak wyżej samodzielnie

Ćwiczenia pomocnicze przy najczęściej występujących błędach

- ugięcie RR w trakcie wykonywania stania na rękach:

- a. ćwiczenia wzmacniające RR i obręcz barkową w klęku podpartym, w podporach leżąc, w podporach zwieszonych
- b. z przysiadu podpartego przodem do drabinki wejście stopami po szczebelkach na stania na RR z asekuracją
- c. stanie na RR z asekuracją
- wygięcie w staniu na RR, nieumiejętność napięcia tułowia
- a. w leżeniu przodem, tyłem, w zwisie przodem na drabinie - wykonywanie ćwiczeń napinania RR, T i NN
- b. ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu

Przykładowy konspekt lekcji

Temat: Doskonalenie przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych

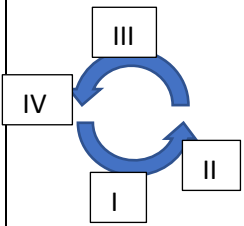
Cele główne:

1. Umiejętności (U): przewrót w przód z wybranej przez ucznia pozycji wyjściowej, dostosowanej do własnych możliwości; kroki podstawowe fitness do muzyki, skok w dal z miejsca
 2. Zdolności motoryczne (ZM): zwinność, koordynacja, szybkość, skoczność, równowaga
 3. Wiadomości (W): pomiar tętna przed i po wysiłku
 4. Akcent wychowawczy (AW): uczeń ma świadomość, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej
- Klasa, płeć: IV dziewczęta
 - Miejsce zajęć: sala gimnastyczna
 - Liczba uczniów/ćwiczących: 16
 - Czas trwania: 45 min.
 - Sprzęt: telefon + głośnik, odskocznia, dwa materace, 2 ławeczki gimnastyczne, drabinki, 4 woreczki, 1 obręcz, 3 znaczniki

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
Część wstępna	1. Zorganizowanie grupy	1. Zbiórka w dwuszeru 2. Sprawdzenie obecności, ubioru i czystości ciała	2'	Ubiór, ciało – czyste – element higieny w okresie dojrzewania (PP-IV-EZ)
	2. Nastawienie do świadomego i aktywnego uczestnictwa w lekcji	1. Podanie tematu zajęć 2. Po co doskonalimy przewrót w przód ? 3. Pomiar HR.	3'	Cele utylitarne przewrotu – ochrona przed upadkiem. Kontrola pomiaru HR w spoczynku na tętnicy szyjnej (PP- IV –SF)

3. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka	Rozgrzewka do muzyki – nowoczesne formy AF 1. ST + krążenia R w tył (4 x 8) 2. SO + R w przód (4 x 8) 3. ST + SO – połączyć (4 x 8 + 4 x 8) 4. HB + klaśnięcie przed sobą (4 x 8) 5. ST + SO + HB połączyć 6. Over (Podwójny ST) + RR (warianty: bez podskoku, z podskokiem) 7. ST + SO + HB + Over - połączyć (cardio) 8. Ćw. T w pł. strzałkowej w przód PW. Postawa rozkroczna 1-4 skłon T w przód + marsz do podporu leżąc przodem 5-8 marsz z podporu do skłonu podpartego, wyprost T do postawy 9. Ćw. NN PW. postaw rozkroczna RR w dół (przysiady) 1- ugięcie NN do przysiadu (lub półprzysiadu) z wznosem RR przodem w górę 2- wyprost NN do postawy z opustem RR w dół 10. Ćw. T w pł. czołowej PW. klęk rozkroczny, RR na biodrach 1- skłon T w prawo z wznosem PR bokiem w górę 2- wyprost T, jw. w lewo 11. Ćw. RR i NN PW. klęk podparty 1- ugięcie RR z wyprostem i wymachem PN w tył 2- wyprost RR z opustem i ugięciem NP do klęku, jw. NL 12. Ćw. T w pł. strzałkowej w tył PW. leżenie przodem RR w górę 1- skłon T w tył 2- ugięcie RR (ściągnij łopatki) 3- wyprost RR 4- wyprost T do leżenia 13. Ćw. mięśni brzucha PW. leżenie tyłem RR w górę 1- siad skulony 2- wyprost do leżenia 14. Ćw. T w pł. złożonej PW. siad rozkroczny RR w bok 1- Skrętoskłon T do NP z chwytem za kostkę 2- Wyprost T, jw. w lewo 15. Ćw. podstawowe (właściwe) do przewrotów	10'	W Pomiar HR przed i po rozgrzewce (PP - IV – SF) Metoda: zadaniowa ścisła, Forma: frontalna. Ustawienie: rozsyпка, muzyka w metrum 4/4, U 8) Ćw. przygotowawcze do przewrotu (siła mięśni B, RR i obręczy barkowej, rozciągnięcie mięśni kulszowo-goleniowych) Wszystkie ćw. kształtujące – akcent na prawidłową postawę ciała (PP - IV -EZ) 13) ćw. przygotowawcze do przewrotów: brzuch + zwinność (szybkie zmiany pozycji wyjściowych) 15) Uwagi: plecy okrągłe, G w dół,
---	---	-----	--

		PW. siad skulony, chwyt za podudzia 1- przetoczenie w tył 2- przetoczenie w przód 16. Ćw. równoważne PW. postawa zasadnicza 1- opad T w przód z wznosem PN w tył do wagi przodem 2- wyprost T z opustem N do postaw Jw. NL 17. Podskoki „pajacyki” PW. postawa zasadnicza, RR w dół 1- Podskokiem rozkrok + własna praca RR 2- Podskokiem zeskok + własna praca RR 18. Podskoki – dowolne do muzyki	chwyt RR za podudzia 17) Metoda ruchowej ekspresji twórczej - własna praca RR przy „pajacach” 18) Metoda ruchowej ekspresji twórczej – dowolne podskoki do muzyki
--	--	---	---

Część główna	4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności, rozwijanie zdolności twórczych	I. Ćw. zwinnościowo-akrobatyczne: Doskonalenie przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych – pochylnia, materac - do wyboru na jednej stacji a) przewrót skulony z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego b) jw. z wyprostem NN w fazie leżenia przewrotnego c) ze skłonu podpartego – RR na pochylni + odbicie z NN d) z półprzysiadu + zamachowa praca RR – przewrót z naskoku e) z postawy – naskok nad miękką przeszkodą f) z marszu przewrót w przód II. Start – znacznik 1, bieg krótki ze startu wysokiego do znacznika 2, wyhamowanie do znacznika 3 (3 metry od ściany), powrót do znacznika 1 skokami obunóż z miejsca III. Ćw. w zwisach i podporach – marsz na czworakach po ławeczce zahaczonej o drabinkę, przejście do zwisu przodem na drabince, zejścia na samych RR do klęku prostego IV. Ćwiczenia równoważne + rzut+ nawyk prawidłowej postawy ciała– przejście po odwróconej ławeczce z woreczkiem na głowie z RR w bok, na końcu zatrzymanie i rzut jednorącz od dołu do celu - obręcz na podłodze Tor przeszkód - zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu:	25' 4 stacje 5minut/ stacja	Przewrót w przód z różnych pozycji U, ZM (PP-IV-AF) Forma zajęć w zespołach, metoda zadaniowa-ściśła, zmiana stacji przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, 4 osoby na stacji  I - Indywidualizacja wybór miejsca (pochylnia lub materac) i wariantu przewrotu AW N na stacji I – konkretne uwagi, pozytywne wzmocnienie – patrz przedmiot Pedagogika II - Bieg ze startu wysokiego, skok w dół z miejsca obunóż U, ZM (PP-IV-AF) III - Kolejny uczeń zaczyna, gdy I-y jest w zwisie ZM IV - Prawidłowa postawa (PP- IV – EZ) czubek głowy z woreczkiem do sufitu, 4 woreczki na stacji, ZM
--------------	---	--	---	---

		dowolna wersja przewrotu w przód, bieg (sprint) do znacznika 2, trucht do znacznika 3, następnie trucht do ławeczki zahaczonej o drabinkę – wejście na czworakach, zejście w zwisie, trucht i przebiegnięcie przez ławeczkę		Forma strumieniowa - tor przeszkód – strumieniem, kolejny uczeń zaczyna gdy I-y jest przy znaczniku nr 3, ZM W Na koniec - pomiar HR (PP-IV-SF) U respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych (PP-IV-B)
Część końcowa	5. Uspokojenie organizmu	Relaksacja do muzyki: Ćwiczenia rozciągające – uspokajające : 1. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych PW. leżenie tyłem, NP w przód, chwyt RR za udo lub podudzie – wytrzymać 10s, jw. NL 2. Rozciąganie – czworogłowy uda PW. leżenie przodem, NP zgięta, chwyt PR za stopę – wytrzymać 10s, jw. NL 3. Ćw. oddechowe PW. postawa zasadnicza, RR w dół 1- wdech z wznosem RR bokiem w górę 2- wydech z opustem RR bokiem w dół	5'	Forma: frontalna Ustawienie: rozsyпка Muzyka relaksacyjna
	6. Czynności organizacyjno-wychowawcze	1. Zbiórka 2. Podsumowanie lekcji		Ustawienie: dwusereg
	7. Nastawienie do samodzielnej pracy w czasie wolnym	1. Zachęcenie do ćwiczeń w domu Powtórz w domu układ ćwiczeń z rozgrzewki lub ułóż swój, ćwicz przynajmniej 20 minut - zmierz HR przed i po wysiłku, zapisz wynik.		Ustawienie: dwusereg

PP-IV-SF Podstawa programowa klasa IV w obszarze rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

PP-IV-AF Podstawa programowa klasa IV w obszarze aktywność fizyczna

PP-IV-EZ Podstawa programowa klasa IV w obszarze edukacja zdrowotna

PP-IV-B Podstawa programowa klasa IV w obszarze bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Terminologia gimnastyczna

Nauczyciele wychowania fizycznego, instruktorzy jak również trenerzy danej dyscypliny sportu, prowadząc zajęcia z różnych form aktywności fizycznej, powinni posługiwać się prawidłową terminologią gimnastyczną, zgodną z systematyką ćwiczeń kształtujących. Niestety w dobie szybkiej i zwięzłej informacji dzieci oraz młodzież komunikują się ze sobą w sposób skrócony bardzo często anglojęzyczny. Tendencje takie obserwuje się również w rekreacji ruchowej osób dorosłych. Mając więc na uwadze przygotowanie młodzieży do całonocnej aktywności fizycznej, podczas zajęć szkolnych należy zapoznawać uczniów zarówno z prawidłową terminologią gimnastyczną jak również z powszechnie stosowaną, krótką i potoczną.

W związku z powyższym poniżej podano nazwy niektórych, najczęściej stosowanych i popularnych pozycji wyjściowych do ćwiczeń oraz samych ćwiczeń, uwzględniając terminologię fachową, potoczną polską i potoczną angielską.

Wybrane pozycje wyjściowe do ćwiczeń

1. Podpór leżąc przodem: deska – plank, deska wysoka – elevated plank
2. Podpór leżąc tyłem: deska tyłem - reverse plank
3. Podpór leżąc bokiem: deska bokiem (boczna)- side plank, deska boczna wysoka - elevated side plank
4. Podpór leżąc przodem w oparciu o przedramiona: deska - plank, deska na przedramionach „łokciowa” - elbow plank
5. Podpór leżąc przodem w oparciu o przedramiona i kolana: elbow plank knee
6. Podpór leżąc bokiem w oparciu o przedramię: deska bokiem (boczna) side plank, deska bokiem na przedramieniu – elbow side plank

Wybrane ćwiczenia – terminologia polska i angielska

1. Przysiad – **Squat**
2. Przysiad z przyborem z przodu - **Front squat**
3. Przysiad z przyborem z tyłu na plecach - **Back squat**
4. Przysiad z wyskokiem - **Jumping squat**
5. Wykroki (przód, w bok, w tył) - **Lunges**
6. Przysiad ze sztangą na klatce piersiowej z wyciśnięciem sztangi nad głowę – **Thruster**
7. Martwy ciąg - **Deadlift (DL)**

8. Z postawy przysiad podparty (pp), podskokiem wyprost NN do podporu leżąc przodem, podskokiem skurcz NN do pp, wyskok z wznosem RR w górę (padnij- powstań) **Burpee**
9. Wyskoki obunóż na podwyższenie (wskoki na boxa) - **Box jumps**
10. Pompki klasyczne **Push – ups (PU)**
11. Podciąganie na drążku **Pull-ups (PU)**
12. Wspinanie się po linie – **Rope Climb**
13. Pompki w podporze na poręczach - **Dips**
14. Wznosy bioder w leżeniu tyłem o NN ugiętych - **Hip Thrust**
15. Skłony T w przód w leżeniu tyłem o NN ugiętych („brzuszek”) – **Sit ups**
16. Wiosłowanie w opadzie – **Barbell Work**
17. Martwy robak – **Dead Bug**

Kroki podstawowe z grupowych zajęć fitness:

Step touch (ST), Step out (SO); Heel back (HB); Grapevine (GR) – inaczej Skrzyżny (SK); Knee up (KU) – kolano góra lub Steep knee – krok kolano; KU –repeaters (powtórzenia) np. 4KU- 4 kolano, 2KU – 2 kolano; V- step (V); A-step (A); Mambo przód (mp), Mambo tył (mt), Mambo przód-tył (Mpt); Pivot (P); Chasse (CH); Chasse mambo przód (CHmp); Chasse mambo tył (CHmt); Over – odstawno-dostawny (O); Jazz square (JS); Box step (BS); Jumping jacks – „pajace”.

Przykładowa rozgrzewka do muzyki bazująca na czterech podstawowych krokach, z których każdy rozliczony jest na 1-2 (dwa bity) - klasa IV. Muzyka – metrum 4/4, liczony każdy bit w muzyce: 8 bitów = jedna fraza muzyczna, 4 frazy muzyczne = blok choreografii.

- 1) Step touch (ST) – cały blok = 16 ST
- 2) Step out (SO) – cały blok = 16 SO
- 3) Heel back (HB) – cały blok = 16 HB
- 4) Knee up (KU) – cały blok = 16 KU

Duża liczba powtórzeń każdego kroku umożliwia opanowanie techniki wykonania danego kroku, przyswojenia terminologii oraz przede wszystkim spełnia rolę „cardio”. Po opanowaniu pracy NN każdego kroku, można dodać dowolną pracę RR (prostą, najlepiej symetryczną) np. wznosy, opusty, wymachy, odrzuty, krążenia. Całość powtórzyć dowolną liczbę razy (w zależności od czasu i celu), następnie można (nie trzeba) zredukować liczbę powtórzeń każdego kroku o połowę (8 ST, 8 SO, 8HB, 8 KU) i następnie o połowę (4 ST, 4 SO, 4 HB, 4 KU). Kroki mogą być wykonywane w wersji low impact – czyli bez podskoku oraz w wersji high

impact – czyli z podskokiem w celu podniesienia intensywności ćwiczeń (indywidualizacja – możliwość wyboru wariantu danego kroku).

Przykładowa rozgrzewka bazująca na krokach podstawowych, z których dwa pierwsze rozliczone są na 1-2 (dwa bity), a dwa kolejne na 1-4 (4 bity).

- 1) Step touch (ST) - cały blok = 16 ST
- 2) Heel back (HB) - cały blok = 16 HB
- 3) Over (O) - cały blok = 8 O
- 4) Grapevine (GR) - cały blok = 8 GR

Po zredukowaniu liczby powtórzeń każdego kroku o połowę otrzymamy: 8 ST, 8 HB, 4 O, 4 GR, po kolejnej redukcji - 4ST, 4HB, 2O, 2 GR.

Przykładowe bloki choreografii dla uczniów znających kroki podstawowe.

Blok choreografii = 4 frazy muzyczne; w każdej frazie muzycznej (1-8) – inny krok.

- 1) (1-8) 2GR (1-4 GR PN w prawo, 5-8 GR LN w lewo)
(1-8) 4KU – 4 kolano powtórzenia
(1-8) 4HB
(1-8) 2V-step od LN i całość od początku LN

- 1) (1-8) CHmp (1-4 CHmp PN w prawo, 5-8 CHmp LN w lewo)
(1-8) CHmp (1-4 CHmp PN w prawo) + ST od NL (5-8)
(1-8) 4HB od LN
(1-8) 2Mpt od LN i całość od początku LN

II. Sporty zespołowe

Klasa IV

Informuj o poszczególnych zdolnościach motorycznych w trakcie realizowania zadań w lekcji w-f

.....
.....

Wkomponuj do lekcji próbę oceniającą siłę mm brzucha i gibkości oraz dokonuj pomiaru tętna przed wyścigiem, zabawą, grą oraz po ich zakończeniu

.....
.....

Daj możliwość prezentacji uczniowi po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne

Stosuj w lekcji ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

.....
.....

Przeprowadź lekcję w-f w formie gier i zabaw oraz w formie wyścigów rzędów uwzględniając poniższe umiejętności:

- kozłowanie piłki w miejscu i ruchu,
- prowadzenie piłki nogą,
- podanie piłki oburącz i jednorącz,
- rzut piłki do kosza z miejsca,
- rzut i strzał piłki do bramki z miejsca,
- odbicie piłki oburącz sposobem górnym

Organizuj mini gry

Wymień 4 – 6 przepisów umożliwiających sędziowanie w mini grach w:

Koszykówce

.....

Piłce nożnej

.....

Piłce ręcznej

.....

Siatkówce

.....

Zapoznaj ucznia z regulaminem sali gimnastycznej i boiska szkolnego

Egzekwuj od ucznia posługiwanie się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem

KLASA V i VI

Wskazuj grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała

Demonstruj ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.....

Przedstawiaj podstawowe zasady rozgrzewki

Wymieniaj zasady i metody hartowania organizmu

Omawiaj sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą

Stosuj ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu

Przeprowadź lekcję w-f uwzględniającą poniższe umiejętności:

- kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,
- prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku,
- podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu,
- rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt),
- rzut i strzał piłki do bramki w ruchu,
- odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości,
- rzut i chwyt ringo

Wprowadź podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych – stosuj w lekcji ćwiczenia w formie fragmentów gry w ustawieniu 2x1, 3x2, 2x2, itp.

Narysuj boiska do gry, uwzględnij pozycje zawodników

Koszykówce

Piłce nożnej

Piłce ręcznej

Siatkówce

Wymień 6 – 10 przepisów umożliwiających prowadzenie gry uproszczonej w:

Koszykówce.....
.....
.....

Piłce nożnej.....
.....
.....

Piłce ręcznej.....
.....
.....

Siatkówce.....
.....
.....

Wyjaśniaj - dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
.....
.....

Omawiaj sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
.....
.....

KLASA VII i VIII

Wykonuj próby koordynacyjnych zdolności motorycznych.

Daj zadanie demonstracji zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.

Daj zadanie demonstracji zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Omawiaj zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.

Wykorzystuj nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej.

Omawiaj konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

Wymieniaj przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

Stosuj w grze techniczne i taktyczne elementy gier:

- w koszykówce
- w piłce ręcznej
- w piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”,
- w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; prawidłowe ustawienie na boisku w ataku i obronie

Realizuj zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych – stosuj w lekcji ćwiczenia w formie fragmentów gry w ustawieniu 3x2, 4x3, 3x3, 4x4 itp.

Uczestnicz w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.

Realizuj szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”

Wymień 6 – 10 przepisów umożliwiających prowadzenie gry szkolnej w:

Koszykówce.....
.....
.....

Piłce nożnej.....
.....
.....

Piłce ręcznej.....
.....
.....

Siatkówce.....
.....
.....

III etap edukacyjny: 4-letnie liceum ogólnokształcące oraz 5-letnie technikum

Wyjaśniaj związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Wskazuj mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej.

Omawiaj sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.

Definiuj pojęcie - wskaźnik masy ciała (BMI), wylicz oraz interpretuj wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

Oceniaj reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.

Omawiaj zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.

Wskazuj możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

Przeprowadź rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej.

Stosuj poznane elementy techniki i taktyki w wybranych zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. frisbee ultimate, lacrosse, korfball, tchoukball).

Wykonuj ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Wyjaśnij, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego ze sportami zespołowymi.

Wskazuj zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego..

Doskonal elementy techniczne w poszczególnych sportach zespołowych

Realizuj zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych – stosuj w lekcji ćwiczenia w formie fragmentów gry w ustawieniu 4x3, 5x4, 4x4, 5x5 itp.

Opracuj regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego.

Organizuj bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

Pełnij rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.

Planuj i współorganizuj szkolne rozgrywki sportowe według odpowiednich systemów rozgrywek (np. pucharowego, „każdy z każdym”, lub innym).

III. Formy ruchowe w wodzie

Zadania aktywności fizycznej w środowisku wodnym:

- Podniesienie poziomu sprawności fizycznej,
- Poprawa sprawności aparatu ruchu, obręczy barkowej lub kręgosłupa po przebytych kontuzjach lub urazach
- Przyspieszenie procesów metabolicznych
- Wysmuklenie ciała (redukcja masy ciała)
- Usprawnienie układu sercowo - naczyniowego i układu oddechowego,
- Obniżenie ciśnienia krwi, tętna spoczynkowego
- Poprawa sprawności osób starszych, kobiet ciężarnych, osób niepełnosprawnych oraz otyłych
- Relaks, poprawę samopoczucia, przeciwdziałanie stresowi
- Integracja społeczna

Rodzaje zajęć w środowisku wodnym:

- *Pływanie sportowe* - łączy się z systematycznie prowadzonym treningiem o charakterze wytrzymałościowo - szybkościowym. Nowoczesny trening, oparty jest na wszechstronności ruchowej. Jednak jego głównym celem jest osiągnięcie wyniku w sensie wyczynowym.
- *Pływanie rekreacyjne* - ma związek z wypoczynkiem, głównie ma na celu dostarczenie przyjemności, chociaż oddziaływanie na organizm człowieka jest wybitnie zdrowotne i wszechstronne (aqua fitness, zabawy i gry w wodzie, gry sportowe w wodzie).
- *Pływanie użytkowe* - popularyzacja tej formy pływania przejawia się na kursach nauki pływania.
- *Pływanie terapeutyczne* - woda dzięki swym szczególnym właściwościom jest często wykorzystywana w profilaktyce oraz terapii. Stosowanie w leczeniu wody pod postacią pływu, pary lub lodu, z wykorzystaniem jej działań termicznych, hydrostatycznych i chemicznych nosi nazwę hydroterapii, obejmującej następujące zabiegi: okłady, płukania, nacierania, natryski, kąpiele.
 - a) *Pływacki sport niepełnosprawnych* - to dalszy proces rehabilitacji, którego celem jest między innymi poprawienie wyniku sportowego. Cele zdrowotne, realizowane w czasie tego procesu, stymulują intensywność procesu treningowego.
 - b) *Pływanie zdrowotne* - wykorzystuje się środowisko wodne w celu poprawienia sprawności zaburzonych funkcji organizmu (m. in. pływanie korekcyjne).
 - c) *Ćwiczenia hydrokinezyterapeutyczne* - polegają na wykonywaniu określonych ruchów - przez osoby z zaburzeniami narządu ruchu - w basenach odpowiednio do tego przystosowanych. Odciążenie i rozluźnienie organizmu przebywającego w wodzie o odpowiedniej temperaturze (30-38°C) wpływa korzystnie na zmniejszenie

bolesności, zwiększenie zakresu ruchu po urazach, złamaniach itp. , płynności i łatwości wykonania ruchu. Te ćwiczenia stosowane są między innymi w nauce chodzenia i reedukacji mięśni.

Zasady bezpieczeństwa na pływalniach i wodach otwartych

Przed lekcją nauczyciel zobowiązany jest do:

- dokładnego sprawdzenia i zabezpieczenia miejsca ćwiczeń (np. właściwe i bezpieczne oddzielenie wody płytkiej od głębokiej),
- przygotowania środków dydaktycznych, które będą stosowane podczas zajęć (nie w czasie trwania zajęć),
- merytorycznego przygotowania do lekcji,
- zapoznania ćwiczących z regulaminem pływalni (kąpieliska) oraz przepisami bezpieczeństwa,
- nauczania uczniów sygnałów alarmowych i sposobów reagowania na nie,
- zapewnienia opieki ratownika dodatkowo czuwającego nad bezpieczeństwem pływających.

Podczas trwania zajęć prowadzący powinien:

- każdorazowo sprawdzić stan liczebny przed i po zajęciach z pływania.
- Stosować bezpieczne i sprawdzone środki dydaktyczne.
- Wykazać się umiejętnością właściwego i przemyślanego zastosowania środków dydaktycznych (przybory i przyrządy).
- Nie powinien pozostawiać grupy w wodzie bez opieki – ciągła obecność w miejscu ćwiczeń jest koniecznością.
- Stosować właściwe metody, zasady nauczania oraz formy prowadzenia zajęć.
- Przestrzegać porządku i dyscypliny na lekcji oraz właściwie reagować na nieposłuszeństwo i łamanie przepisów ze strony uczniów.
- Bezpośrednio ubezpieczać uczestników w czasie trwania zajęć.
- Dostosować zadania lekcji do wieku, umiejętności, oraz poziomu motorycznego uczestników.
- Odpowiednio dostosować intensywność i ilość zadań.
- Wdrażać uczniów do asekuracji współćwiczącego oraz samo asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń ze współpartnerem.

Dbłość o bezpieczeństwo na zajęciach z pływania wymaga od prowadzących (instruktorów, trenerów, nauczycieli) znajomości aktów prawnych, które regulują ten stan rzeczy. Można wymienić:

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69),

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 roku w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne (Dz.U. z 1997 r. Nr 57, poz. 358).

Czynniki wpływające na skuteczność procesu nauczania pływania:

- Zastosowane zasady i metody
- Miejsce do zajęć i jego wyposażenie
- Temperatura wody i powietrza
- Umiejętności dydaktyczne prowadzącego zajęcia
- Budowa lekcji pływania
- Przybory dydaktyczne
- Formy organizacja grupy
- Wybór pierwszych technik

Dodatkowe czynniki mające wpływ na efektywność procesu nauczania pływania

- Wiek
- Poziom rozwoju fizycznego
- Pływackie uzdolnienia ruchowe
- Indywidualizacja procesu nauczania pływania
- Zadania dodatkowe

Etapy nauczania pływania

- Etap I - wstępna adaptacja do środowiska wodnego, opanowanie podstawowych czynności oraz umiejętności pływackich. Etap ten stanowi podstawę do opanowania kolejnych umiejętności niezależnie od wieku osób rozpoczynających naukę pływania. W pierwszym etapie nauczania pływania, uczeń zapoznaje się z cechami środowiska wodnego oraz umiejętnością radzenia sobie z sytuacjami trudnymi: lękiem przed wodą, specyfiką oddychania w wodzie, reakcją organizmu na warunki termiczne. W tym etapie często wykorzystywaną formą w procesie nauczania-uczenia się jest forma zabawowa.
- Etap II - opanowanie sportowych technik pływania, skoków i nawrotów. Zadaniem drugiego etapu nauczania pływania jest doskonalenie nabytych już umiejętności pływackich oraz zdobywanie nowych. W tym etapie dominująca formą wykorzystywaną w procesie nauczania-uczenia się jest forma ścisła. Należy jednak pamiętać o wprowadzaniu innych form, wykorzystywanych głównie w I etapie, takich

jak zabawa czy zadanie ruchowe. Stosujemy je najczęściej podczas rozgrzewki w wodzie, pod koniec lekcji w trakcie uspokojenia organizmu, ale też w części głównej, jako odpoczynek pomiędzy ćwiczeniami lub jako formę uatrakcyjnienia zajęć. Dla dzieci, które potrafią już dobrze pływać w celu urozmaicenia lekcji można wprowadzać elementy treningu sportowego wykorzystując np. metodę interwałową lub ukierunkować zajęcia na kształtowanie wybranej zdolności motorycznej.

- Etap III - doskonalenie sportowych technik pływania w procesie treningu sportowego.

Przybory dydaktyczne

Ze względu na celowość zastosowania przybory dydaktyczne spełniają w czasie lekcji następujące funkcje:

- Pomagają wyczuć opór wody
- Zwiększają wyporność ciała
- Uatrakcyjniają zajęcia
- Odwracają uwagę od wykonywanych czynności

Wyróżniamy następujące przybory pływackie:

- deska pływacka płaska
- deska pływacka „ósemka”
- makarony
- płetwy
- łapki pływackie
- piłki
- żerdzie
- obręcze
- przedmioty zatapialne
- przedmioty pływające na powierzchni wody
- maty

Gry i zabawy w środowisku wodnym

Wprowadzanie form zabawowych w procesie nauczania – uczenia się pływania zapewnia:

- radosny nastrój, atrakcję i rozrywkę,
- dobre samopoczucie,
- zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu,

- kształtowanie zdolności motorycznych: orientacji czasowo-przestrzennej, siły, wytrzymałości, szybkości, zwinności,
- kształtowanie i doskonalenie nawyków higienicznych,
- nauczanie i doskonalenie umiejętności,
- rozwijanie samodzielności, zaradności i odwagi,
- wyzwalanie inicjatywy i pomysłowości, pobudzenie wyobraźni i ambicji, poczucie optymizmu,
- umiejętność współpracy z partnerem i w zespole,
- kształtowanie cech charakteru: opanowania, zdyscyplinowania, wytrwałości, dokładności, uczciwości, uczynności oraz bezpieczeństwa współpartnera,
- uczyć rywalizacji i zachowań w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- uczyć radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- pozwalają przezwyciężyć lęk.

Umownie można je podzielić:

a) ze względu na czynności, umiejętności oraz cel:

- zabawy ukierunkowane na opanowanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym,
- zabawy z zanurzaniem twarzy i otwieraniem oczu pod wodą,
- zabawy z elementami wydechu do wody,
- zabawy z elementami leżeń,
- zabawy z elementami poślizgów i nurkowania,
- zabawy z elementami pracy kończynami dolnymi i górnymi.

b) Ze względu na wybór przyboru:

- Gry i zabawy z wykorzystaniem piłek
- Gry i zabawy z wykorzystaniem przedmiotów zatapiających
- Gry i zabawy z wykorzystaniem desek
- Gry i zabawy z wykorzystaniem makaronów
- Gry i zabawy z wykorzystaniem obręczy
- Gry i zabawy z wykorzystaniem żerdzi
- Gry i zabawy z wykorzystaniem różnych przyborów

Przykładowe zabawy dla dzieci młodszych:

OBRONA WYSPY

Cel: zanurzenie głowy pod wodę, wydech do wody

Liczba uczestników: dowolna

Pole zabawy: dowolne, woda płytka

Przybory: boja lub inny przybór utrzymujący się na powierzchni wody np. duża deska

Ustawienie: w szeregu

Przebieg zabawy: Na wodzie układamy boję. Jeden z uczestników broni tej „wyspy”, pozostali starają się ją zdobyć przez dotknięcie. Obrońca chlapaniem nie pozwala zbliżyć się do niej, jeśli dotknie któregoś z uczestników – eliminuje go z gry. Chronić się można poprzez zanurzenie pod wodę. Ten, kto zdobył wyspę zostaje jej nowym obrońcą.

GĄSIENICA

Cel: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, orientacja w przestrzeni

Liczba uczestników: dowolna

Pole zabawy: dowolne, woda płytka

Przybory: makaron dla każdego uczestnika

Ustawienie: w rzędzie

Przebieg zabawy: Uczniowie w postawie stojąc mają przełożony makaron przez klatkę piersiową i doły pachowe. Chwytają końce makaronu osoby znajdujące się przed nim. W marszu poruszają się w różnych kierunkach.

WESOŁE FOKI

Cel: zanurzanie głowy pod wodę, wydech do wody

Liczba uczestników: dowolna

Pole zabawy: dowolne, woda płytka

Przybory: zbędne

Ustawienie: w rozsypce

Przebieg zabawy: Uczestnicy zabawy swobodnie poruszają się w wodzie. Na sygnał prowadzącego uczniowie zatrzymują się i wykonują przysiad pod wodę, ramiona wynurzają ponad powierzchnię wody i klaszczą w dłonie. Pod wodą wykonują długi wydech.

Odmiana: Przebieg zabawy ten sam, różnica polega na wprowadzeniu rywalizacji. Rywalizacja – „kto dłużej” wytrzyma pod wodą.

KOREK

Cel: zanurzenie pod wodę, leżenie na piersiach

Liczba uczestników: dowolna,

Pole zabawy: dowolne, woda płytka

Przybory: zbędne

Ustawienie: w rozsypce

Przebieg zabawy: Na sygnał prowadzącego uczniowie przyjmują pozycję „korek” (przysiad skulony pod wodą) a gdy ciało ich wynurzy się zwody – rozstawiają szeroko nogi i ramiona w bok – pozycja „meduza”.

Odmiana: Można wprowadzić rywalizację, kto najdłużej wytrzyma w pozycji „meduza”.

Przykładowe zabawy dla dzieci starszych:

SZTAFETA GWIAZDZISTA

Cel: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym

Liczba uczestników: dowolna, równa wielokrotności 4

Pole gry: dowolne, woda płytka

Przybory: zbędne

Ustawienie: 4 zespoły o równej liczbie zawodników, ustawienie w rzędach po linii przekątnej twarzą na zewnątrz (lub na obwodzie koła); woda płytka

Przebieg gry: Pierwsi z każdego rzędu wybiegają z miejsca startu, mijając po drodze z zewnątrz wszystkie zespoły. Na trasie starają się wymijać swoich współzawodników, aby uzyskać przewagę. W czasie ich biegu następni zawodnicy przesuwają się do przodu. Kto ukończy bieg, wraca do swojego rzędu, uprawnia następnego do biegu przez dotknięcie jego w ramię, a sam staje na końcu (w środku gwiazdy). W ten sposób w wyścigu biorą udział kolejno członkowie wszystkich zespołów. Wygrywa zespół, w którym wszyscy najdokładniej przebiegli trasę i pierwsi ukończyli wyścig.

Odmiana: Jak wyżej, z tą różnicą, że przy zmianie zawodnicy wręczają sobie piłki, sposób poruszania z piłką jest dowolny, lecz zawodnicy nie mogą zgubić w czasie biegu piłek.

BEREK Z NURKOWANIEM

Cel: zanurzanie głowy pod wodę, nurkowanie, orientacja w przestrzeni

Liczba uczestników: dowolna

Pole zabawy: dowolne, woda płytka

Przybory: zbędne lub kolorowy rękawek pływacki

Ustawienie: w rozsypce

Przebieg zabawy: „Berek” stara się dotknąć kogoś z uciekających. Dotknięty przez „berka” zatrzymuje się w miejscu wykonując rozkrok. Inny uczestnik zabawy może uwolnić zatrzymanego przez „berka” po wykonaniu nurkowania między jego nogami. Zabawa toczy się tak długo, aż wszyscy zostaną złapani przez berka lub na sygnał prowadzącego.

MOST

Cel: zanurzenie głowy pod wodę, nurkowanie, praca nóg do kraula na piersiach

Liczba uczestników: dowolna, parzysta

Pole zabawy: dowolne, woda płytka

Przybory: laski gimnastyczne

Ustawienie: dwie drużyny o jednakowej liczbie zawodników, na linii startu w rzędzie, odstęp między zawodnikami w rzędach wynoszą 1m

Przebieg zabawy: Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołu przepływają pod mostem utworzonym z lasek gimnastycznych. Zawodnicy przesuwają się o jedno miejsce w przód, zaś zawodnik, który przepłynął pod „mostem” staje na końcu zespołu i przechwytuje laskę gimnastyczną tworząc część „mostu”. Zabawa się kończy, gdy zawodnik, który jako pierwszy pokonywał „most” ponownie znajdzie się z przodu zespołu. Wygrywa zespół, który najszybciej ukończy wyścig.

WAGONIK

Cel: leżenie na piersiach i grzbiecie, praca nóg do kraula na grzbiecie i na piersiach

Liczba uczestników: dowolna, parzysta

Pole zabawy: dowolne, woda płytka

Przybory: 1 makaron na parę

Ustawienie: w parach przy ścianie pływalni, ustawienie ćwiczących w parach jeden za drugim, przy ścianie pływalni, odstęp między parami 0,5 m

Przebieg zabawy: Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się wyścig par na drugą stronę pływalni. Pierwszy ćwiczący opiera stopy na makaronie – wykonuje pracę RR do kraula na grzbiecie, drugi ćwiczący przodem do partnera w leżeniu na piersiach, trzymając makaron rękami, wykonuje pracę nogami do kraula na piersiach.

Odmiana: Przebieg zabawy podobny z tą różnicą, że pierwszy uczeń wykonuje pracę ramionami do kraula na piersiach, zaś drugi pracę nogami do kraula na grzbiecie (ramiona w górze z tyłu za głową trzymają makaron).

Systematyka ćwiczeń w nauczaniu technik sportowych - Stachura A., Płatek Ł. (2012)

Pływanie w szkole podstawowej. AWF Katowice

Słowniczek

Technika - w pływaniu technika oznacza sposób wykonywania czynności ruchowych w wodzie zgodnie z przepisami pływania, biomechaniki oraz z uwzględnieniem morfofunkcjonalnych możliwości pływaka. Technika pływania ulega ciągłym zmianom pod wpływem poszukiwania nowych rozwiązań służących osiągnięciu maksymalnych szybkości.

- Technika uproszczona - zapewnia utrzymanie się na wodzie a także przemieszczanie się po powierzchni wody w sposób nieekonomiczny. Uproszczony sposób pływania charakteryzuje nieprawidłowe ułożenie w wodzie, zaburzenia w skoordynowaniu ruchów kończyn a także brak wydechu do wody (lub zaburzenia wykonania oddechu).
- Technika standardowa (wzorcową) - zapewnia ekonomizację wysiłku, uczymy pewnych sekwencji ruchowych składających się na pływanie określonym sposobem. Dokładność naśladowania przyjętych standardów daje szansę pływania w sposób ekonomiczny. Prawidłowe ułożenie na wodzie, skoordynowana praca ramion i nóg, wydech do wody zsynchronizowany z pracą ramienia (ramion) - to podstawowe cechy techniki wzorcowej.
- Technika sportowa - ma na celu osiągnięcie maksymalnej szybkości pływania. Jest ona wysoce indywidualna, jednak czynności ruchowe muszą być zgodne z obowiązującymi przepisami sportowymi

Rozgrzewka - rozgrzewka stanowi jeden z elementów, które przyspieszają wdrażanie organizmu do pracy fizycznej. Polega ona na poprzedzeniu właściwego wysiłku krótkotrwałą pracą mięśniową, która natężeniem i charakterem jest zbliżona do mającego nastąpić właściwego wysiłku. W pływaniu wyróżniamy rozgrzewkę na lądzie i w wodzie.

Rozgrzewka na lądzie dla dzieci młodszych z wykorzystaniem makaronu	Rozgrzewka na lądzie dla dzieci starszych
P.w. rozkroczna, ramiona w górze z makaronem, naprzemianstronne krążenia ramion w przód, w tył P.w. rozkroczna, ramiona w górze z makaronem, skłony tułowia w przód. P.w. rozkroczna, ramiona w górze z makaronem, skłony tułowia w bok. P.w. rozkroczna, ramiona w przód z makaronem, skręty tułowia w bok P.w. rozkroczna, ramiona w górze z makaronem, przekładanie makaronu w przód, w tył	P.w. rozkroczna, krążenia oburącz w przód, w tył P.w. swobodna; podskoki połączone krążeniem ramion oburącz w przód, w tył P.w. rozkroczna, skłony tułowia w przód z pogłębieniem (1,2,3) – wyprost P.w. opad tułowia, odmachy ramion w bok P.w. rozkroczna, krążenia tułowia w prawo i w lewo P.w. swobodna, ramiona w bok, w podskokach skręty tułowia w prawo i w lewo

P.w. rozkroczna, ramiona w górze z makaronem, wspięcia na palce P.w. rozkroczna, ramiona w przód z makaronem, przysiady. P.w. swobodna, ramiona w przód skos z makaronem, waga przodem P.w. swobodna, ramiona w przód z makaronem, przejście prawą nogą w przód przez makaron, następnie lewą nogą; to samo w tył.	P.w. swobodna, ramiona w przód skos, wymach prawą nogą do lewego ramienia P.w. postawa swobodna - skłon tułowia w przód, ułożenie rąk na podłożu, przejście do podporu przodem, pompka, powrót do p.w. P.w. podpór przodem – uniesienie jednego ramienia i dotknięcie przeciwległego barku, biodra (zmiana ramienia)
--	---

IV. Tańce regionalne, narodowe, nowoczesne i ze świata

Słowniczek:

- **Choreografia taneczna**

Umiejętność komponowania tańca pod względem formy jak i wyrazu.

- **Rysunek tańca**

Wzajemny układ wykonawców.

- **Taniec**

To forma ruchu odpowiednio artystycznie przetworzona tak, aby nieść ze sobą ładunek emocjonalny działający nie tylko na wykonującego tancerza, ale przede wszystkim na obserwujących odbiorców. Może opowiadać fabułę, bądź być jej pozbawionym.

- **Metrum**

Najprościej ujmując, to miara muzyczna określająca na ile liczymy dany utwór muzyczny lub temat rytmiczny. Odnosi się do ilości i wartości nut w takcie.

- **Nuta**

Wartość nutowa określa czas trwania poszczególnego dźwięku lub wartości rytmicznej.

- **Tempo**

Tempo muzyczne określa jak szybko ma zostać wykonany dany utwór muzyczny lub temat rytmiczny.

Taniec w podstawie programowej

Semestr I

Klasa IV:

- uczeń wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

Klasa V-VI:

- uczeń wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;

Semestr III

Klasa VII-VIII:

- uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;

Branżowa I stopnia:

- uczeń stosuje poznane elementy techniki i w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych w tym także przy muzyce);

Liceum/Technikum:

- uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego.

Zadania aktywności fizycznej realizowane poprzez naukę tańców regionalnych, narodowych, nowoczesnych i ze świata:

- Rozwijanie naturalnej ekspresji ruchowej.

Odbywa się szczególnie poprzez wprowadzanie do lekcji zabaw muzyczno-ruchowych do muzyki o zmieniającym się tempie. Najważniejsza jest otwartość na nowe zadania ruchowe, która w tym wypadku jest ważniejsza niż dokładność i precyzja wykonania.

- Podniesienie poziomu ogólnej sprawności fizycznej osób na różnych etapach edukacji.
W lekcji tańca należy dostosować poziom trudności elementów koordynacji ruchowej i ćwiczeń wspomagających wytrzymałość do wieku oraz fizycznych i intelektualnych zdolności uczestników zajęć. Taniec jest zbiorem elementów ruchowych mających potencjał podniesienia poziomu sprawności fizycznej jeśli tylko w odpowiedni sposób zostanie przygotowany trening taneczny.

- Przeciwdziałanie stresowi, poprawa samopoczucia, relaks oraz integracja.

Każda lekcja tańca powinna rozpoczynać się rozgrzewką np. zabawą integracyjną i kończyć się ćwiczeniami relaksacyjnymi, rozciągającymi i niwelującymi stres. Poznanie wszystkich członków grupy podczas realizacji tańców integracyjnych pozwala na poprawę relacji między tańczącymi i wspomaga obniżenie poziomu stresu związanego ze strachem przed: brakiem akceptacji swojego wyglądu w stroju do tańca, zaniżonej oceny własnych możliwości fizycznych oraz wstydu przed występem przed publicznością lub solo przed własną grupą.

- Propagowanie polskiej i zagranicznej kultury tanecznej.

Znajomość przejawów rodzimej kultury i kultur zagranicznych jest podstawą prawidłowego rozwoju własnej tożsamości związanej krajem pochodzenia.

- Korzystanie z nowoczesnej technologii informatycznej.

W celu pozyskania wiedzy i umiejętności związanych z metodyką nauczania tańca, należy osiąść umiejętność prezentacji już zrealizowanych układów tanecznych w multimedialnych. Nowoczesna technologia może wspomagać w tworzeniu indywidualnych autorskich choreografii tanecznych. Korzystanie z nowoczesnych mediów

społecznościowych / technologii informatycznej jest pomocne w celu archiwizacji oraz ewaluacji materiału ruchowego układów choreograficznych. Wykorzystanie rzeczywistości wirtualnej czyli między innymi gier tanecznych na platformy wirtualne (X-BOX itp.) może być użyte do przeprowadzenia testów sprawności ruchowej oraz zabaw tanecznych związanych z pozytywną rywalizacją. (przeprowadzenie zawodów / wirtualnego turnieju tańca „E-TANIEC”).

Rodzaje realizowanych tańców:

- **Tańce regionalne.**

To tańce znane i tańczone na obszarze regionu.

(Bednarzowa, Młodzikowska 1983), (Majer, Kowalik 2006)

- **Tańce narodowe.**

To tańce specyficzne dla danego narodu, znane i tańczone na całym jego obszarze.

(Bednarzowa, Młodzikowska 1983), (Kowalik, Fredyk, Barańska-Grabara, Majer 2003)

- **Tańce nowoczesne.**

To połączenie różnych stylów tanecznych szczególnie tych, które wywodzą się szeroko rozumianego street-dance, kultury hip-hopu oraz wszelakich technik tanecznych powstających obecnie. (Kośła 2018)

- **Tańce ze świata.**

To tańce innych narodów posiadające specyfikę kultur zagranicznych. Często występują w formie integracyjnej tańca towarzyskiego.

(Fredyk, Kowalik, Barańska-Grabara 2009), (Wieczysty 1959, 1974)

Czynniki wpływające na skuteczność procesu nauczania tańca:

Ćwiczący powinni być odpowiednio ubrani, tak aby ich strój nie krępował ruchów. Powinni mieć odpowiednie obuwie do tańca, które uniemożliwia niekontrolowany poślizg (prowadzący do kontuzji i urazów) i zarazem daje pełnię ruchu w stopach. Sala powinna być wyposażona w lustra, które wspomagają kontrolę wzrokową i odpowiednie podłoże do tańca, które amortyzuje skoki i jest pozbawione nierówności. Od tańczących wymaga się takiego ustawienia na sali tanecznej, które zapewni komfort odpowiedniej bezpiecznej przestrzeni między tańczącymi.

- **Odpowiednia atmosfera zajęć.**

Podczas tych zajęć zwracamy szczególną uwagę na wysoką kulturę osobistą tańczących. Odpowiednie relacje między tańczącymi w parach, ale również w grupie tańczących.

Odpowiednie zachowanie uczących się wobec nauczyciela i odwrotnie gwarantuje pozytywną atmosferę zajęć. Taniec to przecież sztuka czyli dążenie do piękna (ideału).

- **Odpowiednio zastosowane zasady kompozycji tanecznej i metody dydaktyczne wprowadzania nowych elementów tańca.**

Choreografia taneczna powinna być dostosowana do umiejętności grupy. Tańczący powinni opanowywać coraz trudniejsze elementy tańca. Progres w opanowywaniu nowych elementów powinien być związany z podbudową teoretyczną, ale również z doskonaleniem już znanych elementów tańca.

- **Odpowiednia budowa lekcji tańca.**

Pod tym względem lekcja tańca nie odbiega od lekcji wychowania fizycznego. Wszystkie elementy powinny zostać zachowane.

Dodatkowe czynniki mające wpływ na efektywność procesu nauczania tańca:

- *Dostosowanie materiału do tanecznych uzdolnień ruchowych bądź niedostatków uczniów. Podczas zajęć tanecznych jest możliwe w tym samym czasie delegowanie zadań o różnej trudności, dopasowanych do indywidualnych cech i potrzeb podopiecznych.*

Wyposażenie sali tanecznej w lustra i sprzęt do odtwarzania podkładu muzycznego spełnia w czasie lekcji tańca następujące funkcje:

- *Wspomaga rytmizację i koordynację ruchów.*
- *Wpływa na poprawne utrzymanie tempa wykonywanych ćwiczeń lub kroków tanecznych.*
- *Ułatwia przekazywanie informacji zwrotnych: kontrolę wzrokową i orientację czasowo-przestrzenną. Wspomaga autokontrolę.*
- *Uwrażliwia na muzykę (rytm, tempo, melodię)*

Wprowadzanie gier i zabaw tanecznych w procesie nauczania tańca zapewnia:

- *rozwijanie naturalnej ekspresji ruchowej*
- *wprowadzenie radosnego nastroju i dobrego samopoczucia*
- *przygotowanie do kształtowania wybranych zdolności koordynacyjnych*
- *przygotowanie do doskonalenia umiejętności ruchowych*
- *rozwijanie samodzielności, zaradności i odwagi*
- *rozwijanie umiejętności współpracy z partnerem i pracy w zespole*

Przykład realizacji tańca:

1. Taniec „Cha-cha” (Fredyk, Kowalik, Barańska-Grabara 2009)
2. Taniec „Krakowiak” (Kowalik, Fredyk, Barańska-Grabara, Majer 2003)

Przykład realizacji rozgrzewki / zabawy rytmiczno-tanecznej:

1. Zabawa muzyczno-ruchowa. Malowanie w przestrzeni sali tanecznej / gimnastycznej poszczególnych liter swojego imienia wybraną częścią ciała do muzyki o zmieniającym się tempie.
2. Zabawy rytmiczne (Majer, Kowalik, Fredyk 2001)

Zadanie zaliczeniowe sem. I

Zorganizuj i przygotuj turniej E-Tańca z wykorzystaniem rzeczywistości wirtualnej. Do zadania wykorzystaj konsolę do gier np. X-BOX 360 KINECT i grę Dane Central 1-3 PL. Przeprowadź bezpiecznie rywalizację taneczną i zapisz wyniki wszystkich uczestników. Przygotuj portfolio w formie prezentacji w programie typu PowerPoint. Wymyśl formę nagrody dla najlepszych uczestników turnieju.

Zadanie zaliczeniowe sem. III

Przygotuj prezentację taneczną, która zostanie odpowiednio nagrana i zapisana na nośniku elektronicznym oraz opublikowana na zamkniętym profilu w mediach społecznościowych. Zadaniem zaliczenia jest powstanie filmu instruktorzowego przedstawiającego wybrany taniec oraz służącego biomechanicznej analizie ruchu.

V. Zabawy i gry ruchowe z UE i ze świata

Treści kształcenia-wymagania szczegółowe na poszczególnych etapach edukacji:

KLASA IV

II. Aktywność fizyczna

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

PRZYKŁADY:

KLASY

Przybory: kreda lub patyk do rysowania, mały przedmiot do rzucania (kamyk, kapsel)

Boisko: narysowany „chłopek”, „grzybek” składający się z 8 klas/pól

Zasady zabawy: po losowaniu, zabawę rozpoczyna jedna osoba, rzucając kamyk do pierwszej klasy. Jej zadaniem jest przeskakiwanie na jednej nodze z klasy do klasy, omijając jednak klasę z kamykiem, aż do ósmej i powrót na miejsce startowe. W drodze powrotnej należy zatrzymać się przed polem z kamykiem, zabrać go i dokończyć zadanie. W miejscach, gdzie znajdują się dwa równoległe pola (ramiona i głowa), skaczący ląduje na dwie nogi (jedna na jednym polu). Jeśli ćwiczący popełni błąd (skuje się), skacze następna osoba. Wygrywa osoba, która pierwsza dotrze do ósmej klasy
Błędy/skuty: trafienie w inne niż wymagane pole, podpórka lub skok na linie oddzielające klasy.

PIWKO, PIWKO NAPRZECIWKO , PAŃSTWA – MIASTA

Przybory: patyk do rysowania i rzucania

Boisko: duże koło podzielone na tyle równych części, ilu jest bawiących się, poza kołem wolna przestrzeń do biegania

Zasady zabawy: każdy bawiący się wybiera sobie jedno pole i nadaje mu nazwę dowolnego państwa lub miasta. Wszyscy uczestnicy stoją na swoim polu a rozpoczynający zabawę głośno woła „piwko, piwko, wywołuję wojnę naprzeciwko.....tu pada nazwa np. FRANCJA jednocześnie wyrzucając patyk jak najdalej. Osoba/państwo wywołane biegnie jak najszybciej po patyk, podnosi go i krzyczy STOP, pozostali w tym czasie biegną w przeciwnym kierunku. Po zatrzymaniu, wywołany wybiera sobie państwo i wywołuje ilość i rodzaj kroków (słoniowe, parasolki, tip topy i inne) którymi zbliży się do celu, po czym

maszeruje i stara się go dotknąć. Jeśli mu się to uda, to staje na swoim terytorium i zabiera część terenu przeciwnikowi obrysowując go patykiem. W przypadku chybienia, to samo czyni dotknięty. Kolejną rundę rozpoczyna ten, który stracił ziemię. Osoby bez terytorium odpadają z zabawy

PODCHODY

Przybory: kartki, ołówki, sznurek, kreda

Boisko: niepotrzebne, park, osiedle, las

Zasady gry: grupę dzielimy na dwa zespoły, jeden uciekający a drugi pościgowy. Pierwsza grupa – uciekinierów – bierze ze sobą przybory i ucieka od czasu do czasu zaznaczając kierunek swojej ucieczki. Dodatkowo, zostawiają także na trasie kartki z zadaniami, które mogą mieć różny charakter, jednak muszą być możliwe do wykonania. Grupa pościgowa wyrusza 15-30 minut później, wykonując po drodze wszystkie przygotowane dla nich zadania i je dokumentując. Gra kończy się, gdy grupa pościgowa dogoni uciekających lub gdy ci dotrą do ustalonego wcześniej punktu, a goniący nie wykonają wszystkich zadań. Po skończeniu gry dokonywana jest zamiana ról. Grupa pościgowa wygrywa, kiedy dogoni przeciwników przed dojściem do celu.

Inne przykłady: Kapsle, Skakanka, Skoki przez gumę, Skoki przez linę, Hacele, Zośka, Łapanka przebiegana, Ojciec Wirgiliusz, Pięstówka, Wybijanka, Palant, Ringo zespołowe
Źródła:

„Wychodzą z cienia podwórkowe wspomnienia” Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła”
www.zrodla.org

Stare i nowe gry drużynowe Marcin Mielniczuk, Tadeusz Staniszewski; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Od sobótki do piłki nożnej polskiej: polskie tradycyjne zabawy i gry w koncepcji wychowania fizycznego Eugeniusza Piaseckiego / Małgorzata Bronikowska

KLASA V i VI

II. Aktywność fizyczna

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

PRZYKŁADY

BRENNBALL (ang. Burning Ball) – gra niemiecka

Przybory: piłka, 4-5 obręczy

Boisko: 20m/20 m, np do piłki ręcznej, boisko szkolne, park, na którym ustawiono 4 bazy przy rogach boiska oraz „płonąca obręcz” na środku boiska

Przepisy gry: drużyna broniąca (A) stoi w polu, kapitan broni „płonącej obręczy” poruszając się wokół niej. Drużyna atakująca (B) ustawia się w kolejce przy pierwszej bazie. Gracz drużyny B wyrzuca piłkę jak najdalej i biegnie jak najszybciej i jak najdalej jak to możliwe. W tym czasie drużyna A stara się jak najszybciej złapać piłkę i podać do kapitana, który to umieszcza ją w „płonącej obręczy” i krzyczy „SPALONY”.

Jeśli gracz drużyny B zdoła, przed okrzykiem kapitana, obieć bazy i wrócić do bazy pierwszej zdobywa 4pkt. Jeśli gracz zatrzyma się przy dowolnej bazie zdobywa 1 pkt. W przypadku, jeśli biegający znajduje się pomiędzy bazami, wraca do bazy pierwszej bez punktu.

Drużyny zamieniają się rolami po 10 min lub po oddaniu rzutu przez każdego gracza.

PRELLBALL (ang. Bouncing Ball) – gra niemiecka

Przybory: piłka, może być dziurawa lub nie do końca napompowana), siatka lub sznurek albo wstążka

Boisko: dowolne, zwykle o wymiarach 16/8, z nawierzchnią umożliwiającą odbicie piłki i podzielone na dwie połowy poprzez zawieszenie siatki na wysokości 40 cm.

Przepisy gry: gra jest podobna do siatkówki. Grają dwie drużyny składające się z 2-4 zawodników i dodatkowo 1-2 zmienników. Zmiany są możliwe w czasie gry lub w przerwie. Każdy punkt rozpoczyna się serwem i kończy popełnionym błędem. Po każdym kontakcie zawodnika z piłką powinna ona odbić się raz o podłoże (koziół) . W jednej rozgrywce, każdy gracz może odbić piłkę tylko raz a piłka powinna być przebita nad siatką max po trzecim kontakcie.

Strata punktu następuje gdy zawodnik lub piłka dotkną siatki, piłka wypadnie na out lub jest zagrana pod siatką, jest odbita od podłoża dwa razy pod rząd bez kontaktu z zawodnikiem, więcej niż trzech zawodników w drużynie dotknie piłkę w jednej rozgrywce.

MOLKKY – gra fińska

Przybory: 12 kręgli/palików ponumerowanych od 1-12, zbijak, notes i ołówek

Boisko: otwarta przestrzeń, park, polana, boisko szkolne

Przepisy zabawy/gry: zawodnicy rzucają drewnianym zbijakiem tak, aby wywrócić nim ponumerowane kręgle. Kręgle ustawione są w określonym zwartym szyku w odl. 3-4 m od linii rzutów. Każdy zawodnik ma trzy rzuty (od dołu) , jeśli nie uzyska ani jednego punktu,

odpada. Kręgiel nie jest przewrócony jeśli leży (przynajmniej częściowo) na innym kręglu lub zbijaku. Po każdym zliczeniu punktów kręgle ustawia się w miejscu, w którym upadły.

Celem gry jest uzbieranie dokładnie 50 punktów. Jeśli jednak ta liczba zostanie przekroczona, następuje cofnięcie do poziomu 25 punktów.

PROPOZYCJA ZADANIA DO WYKONANIA DLA STUDENTÓW sem. I :

Opracować imprezę rekreacyjną mającą na celu zapoznanie z propozycjami zabaw i gier z przeszłości oraz wybranej gry rekreacyjnej z innego kraju Europy

KLASA VII i VIII/ nie dotyczy

II. Aktywność fizyczna

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;

LICEUM

II. Aktywność fizyczna

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

3) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. Capoeira, Frisbee ultimate, Lacrosse, Kabbadi, Korfball, Tchoukball);

PRZYKŁADY

RINGBALL gra południowoafrykańska

Przybory: piłka, pierścienie na słupkach

Boisko: prostokątne, podzielone na trzy strefy, w strefach punktowych (przy liniach końcowych) znajduje się słupek z zawieszoną na wys. 3m obręczą, wokół którego jest linia półkola o promieniu 4.5m. W strefie środkowej jest zaznaczone miejsce dla zawodnika rozpoczynającego grę oraz dla skrzydłowych

Przepisy gry: dwie drużyny dziewięciosobowe (trzech strzelców, trzech obrońców i trzech środkowych), każda trójka ustawiona w swojej strefie. Gracze nie mogą opuszczać swojej strefy.

Celem gry jest podawanie sobie piłki bez dotknięcia ciała i trafienie sposobem dolnym oburącz do obręczy przeciwnika spoza linii półkola. Zawodnicy nie mogą dotknąć pola i linii innej strefy. Gra jest bezkontaktowa, nie wolno więc blokować rzutu. Grę rozpoczyna zawodnik w strefie środkowej podaniem do jednego ze skrzydłowych. Tylko strzelec może zdobyć punkt ze strefy punktowej spoza linii półkola. Rzut karny jest dyktowany za celowe przewinienie i jest wykonywany spoza linii półkola przez dowolnego zawodnika ze strefy punktowej.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Ringball>

UNIHOKEJ (ang. Floorball) – gra szwedzka

Przybory: kijki, piłeczka do unihokeja, bramki, bandy

Boisko: prostokątne, bramka ustawiona w polu bramkowym i oddalona od linii końcowej.

Bandy okalają boisko

Przepisy gry: Na boisku gra kilku zawodników (w zależności od wielkości boiska) i bramkarz, który może opuścić pole bramkowe, jednak musi mieć kontakt z polem bramkowym dowolną częścią ciała. Czas gry 3x20 min. Gra rozpoczyna się od rzutu sędziowskiego ze środka boiska. Celem gry jest umieszczenie piłeczki w bramce przeciwnika. Nie wolno popychać i przytrzymywać przeciwnika, nie wolno zagrywać piłeczki ręką lub głową, nie wolno przyjmować piłeczki podskakując (oderwane obie stopy od ziemi), nie wolno zagrywać piłeczki w pozycji siedzącej lub leżącej. Dozwolone podania nogą. Piłeczką można zagrywać tylko poniżej wysokości kolan. Przy oddawaniu strzału można unieść kij powyżej linii biodra, jeżeli nie występuje zagrożenie uderzenia przeciwnika.

ULTIMATE FRISBEE – gra amerykańska

Przybory: dysk

Boisko: duże prostokątne, przy liniach końcowych kilkumetrowy pas tzw. end zone-strefa punktowa

Przepisy gry: (skrótowe): dwie drużyny siedmioosobowe (przy pełnym wymiarze boiska) ustawiają się w strefie punktowej. Wylosowana drużyna rozpoczyna grę rzutem dyskiem w kierunku przeciwników. Celem gry jest podawanie sobie dysku aby złapać go w strefie punktowej przeciwnika. Zawodnik z dyskiem nie może biegać i ma 10 s na oddanie rzutu. Strata dysku następuje po aucie, dotknięciu dysku o ziemię lub gdy osoba z dyskiem nie odda rzutu w ciągu 10 s.

Gra jest bezkontaktowa, każde celowy kontakt fizyczny, wyrywanie dysku, blokowanie drogi jest zakazane. W grze nie ma sędziów, zawodnicy kierują się zbiorem zasad postępowania tzw. Spirit of the Game.

PROPOZYCJA ZADANIA DO WYKONANIA DLA STUDENTÓW II sem.:

Zapoznać grupę z przepisami, opracować i przeprowadzić rozgrzewkę, ćwiczenia przygotowawcze oraz grę rekreacyjną pochodzącą spoza Europy.

VI. Elementy sportów walki

Jedną z istotnych części składowych współczesnej szeroko pojętej kultury, są sporty kształtujące dualizm psychofizyczny. Judo jako jeden z nich, w ostatnich kilkudziesięciu latach jednoznacznie ugruntowało swoją pozycję wśród dyscyplin sportowych. Istotnie wpływa na wszechstronny rozwój fizyczny człowieka, a także na jego cechy wolicjonalne. Stanowi właściwy system wychowania fizycznego dla młodzieży, przygotowujący do zmagania z codziennym życiem. Kształtuje szybkość, zwinność, wytrzymałość, siłę mięśniową, a także spostrzegawczość, opanowanie, odwagę, odporność i koncentrację. Jego wpływ wychowawczy jest zatem niezaprzeczalny (Laskowski 2007). W wielu krajach, również w Polsce instruktorzy i trenerzy judo przestrzegają zasad przyjętych przez Jigoro Kano: „czynić tak, aby było jak najbardziej efektywne współdziałanie ciała i umysłu, ustępować, aby zwyciężyć..., maksimum skuteczności przy minimum wysiłku, przez czynienie dobra sobie nawzajem-do dobra ogólnego” (Kano 2013).

Widoczne są wychowawcze, społeczne oraz zdrowotne korzyści płynące z uprawiania tej dyscypliny sportu (Dąbrowski i wsp. 2002; Cynarski 2006).

Poniżej kilka powodów, dla których treningi judo czy ju-jitsu są bardzo korzystne dla dzieci i młodzieży.

1. Samoobrona

Dla wielu osób trenujących sporty walki zasadniczym powodem takiej decyzji jest możliwość zastosowania nabytych umiejętności w samoobronie. Sztuki walki uczą nie tylko technik możliwych do zastosowania w obronie przeciw napastnikowi, ale także właściwego sposobu myślenia. Pomagają także wykształcić odpowiednie odruchy w sytuacjach zagrożenia i dają poczucie pewności siebie.

2. Pewność siebie

W miarę nabierania coraz większych umiejętności w wybranej sztuce walki, świadomość dziecka dostaje kolejnych impulsów. Dzieci stają się bardziej świadome i pewne siebie. Ich trenerzy muszą aktywnie wspierać wszelkie wysiłki w długiej drodze do osiągnięcia celu, czyli doprowadzenia do sytuacji, w której poziom zaufania do własnych umiejętności wykroczy daleko poza obszar dojo (sali treningowej).

3. Pasy i rankingi

Zdobywanie kolejnych stopni wtajemniczenia i windowanie swojej pozycji buduje u dzieci pragnienie sukcesu. Większość sztuk walki stosuje w swojej praktyce system kolorowych pasów dla wskazania poziomu wiedzy i umiejętności technicznych. W wielu przypadkach promocja na pierwszy stopień wtajemniczenia następuje już w kilka miesięcy po rozpoczęciu zajęć. Dziecko dostając swój pierwszy pas jest szczęśliwe. Widzi bowiem, że może osiągnąć sukces. Zwykle na pierwszym pasie się nie kończy, a dziecko stara się myśleć jak zdobyć następny. Możliwość zdobycia kolejnych stopni wtajemniczenia motywuje do większego wysiłku.

4. Dyscyplina

Mantrą każdej sztuki walki jest dewiza „ćwiczenie czyni mistrzem”. Oznacza to ciągle powtarzanie różnych elementów ze szczególnym uwzględnieniem ich rytmu i dbałością o szczegóły. Kopnięcia i uderzenia ćwiczy się aż do znudzenia, rzuty są wielokrotnie powtarzane. Nawet podczas sparingów i zawodów, podczas których należy wykazać się inwencją i stosować najlepiej wyćwiczone techniki, można odnaleźć charakterystyczne sekwencje ruchów, a także określone rytuały. Praktyka treningów i zawodów uczy dzieci szacunku dla przeciwników, sparingpartnerów i kolegów, a także walki zgodnie z zasadami fair-play. Cechy te przydają się także w życiu poza matą.

5. Nacisk na osiągnięcia indywidualne

W sztukach walki każdy sukces dziecka wynika z jego indywidualnych umiejętności. Nie każdy będzie czołowym judoką w grupie, ale każdy dostanie szansę udziału w rywalizacji. Biorąc pod uwagę ambicje dzieci, lepiej aby wiedziały, że sukces zależy tylko od nich. W sportach walki każde dziecko indywidualnie pracuje na swój sukces, jeśli walczyło słabo, będzie miało okazję do poprawy na następnym turnieju.

6. Równość płci

Sztuki walki są jednym z niewielu sportów, w których chłopcy i dziewczynki mogą ćwiczyć razem. Poza tym, kobiety rywalizują na najpoważniejszych zawodach międzynarodowych. Dziewczynki i chłopcy mają jednakowe szanse w zdobywaniu kolejnych pasów. Bracia i siostry mogą razem trenować. Przykładem kobiety trenera jest Aneta Szczepańska, która zdobyła srebrny medal na Igrzyskach Olimpijskich w Atlancie w 1996r.

7. Trening

Typowe dwugodzinne zajęcia z zakresu sztuk walki zwykle składają się z rozgrzewki, nauki i

ćwiczenia elementów technicznych oraz walk sparringowych. Rozgrzewka i ćwiczenie poszczególnych elementów zajmują większość treningu, gdzie pracuje się nad rozciąganiem mięśni, elementami gimnastycznymi, zadawaniem uderzeń i kopnięć. Praca treningowa wykonywana przez dziecko rozwija nie tylko jego system mięśniowy, ale także krążeniowo-oddechowy.

8. Świadomość siły fizycznej

Instruktorzy zawsze przypominają swoim uczniom, że techniki wyuczone w dojo, pozostają w dojo (z wyjątkiem samoobrony). Dzieci wykonują wiele ćwiczeń siłowych, w tym na linach, drążkach i zaczynają mieć świadomość swojej siły i umiejętności. Zaczynają także pogardzać tyranią.

9. Współzawodnictwo

Judo jest nastawione na rywalizację. Współzawodnictwo jest wspaniałą sprawą dla dzieci, gdyż mogą w ten sposób sprawdzić swoje umiejętności i udowodnić postęp. Ale w odróżnieniu od gier zespołowych, przegrany może obwiniać za porażkę wyłącznie siebie. A to jest nieodłącznie związane z szacunkiem dla zwycięzcy, jak również motywuje do bycia lepszym następnym razem.

10. Możliwość wspólnych treningów z rodzicem

Wiele sportów walki oferuje treningi dla dorosłych i dzieci. Choć w większości przypadków nie dzieje się to jednocześnie, to jednak często są to kolejne zajęcia. A to oznacza, że można obserwować wysiłki nawzajem. W wolnym czasie można ćwiczyć z dzieckiem w domu, aby wzajemnie korzystać ze swoich doświadczeń. To niewątpliwie jest pomocne w nawiązywaniu silniejszej więzi z dzieckiem.

11. Sezon bez końca

Wiele sportów, szczególnie tych, które są rozgrywane na otwartej przestrzeni, albo są związane ze specyficznymi warunkami klimatycznymi, jest sezonowych. Sztuki walki są sportem całorocznym. A to także przyczynia się do wzmacniania dyscypliny i pozwala na szybkie postępy twojego dziecka.

Dodatkowe powody dlaczego warto zająć się judo:

12. Judo kształtuje także umysł

Podczas gdy wszystkie sztuki walki uczą przede wszystkim strategii starcia, to judo naucza znacznie więcej. Podczas ćwiczenia Kuzushi (umiejętność wytrącenia przeciwnika z

równowagi) i technik rzucania, adepci judo poznają podstawy mechaniki. Techniki kombinacyjne skłaniają do improwizacji. Poza tym, używa się podstaw języka japońskiego. W większości innych sztuk walki język japoński jest ograniczony do trzech słów: Sensei (nauczyciel, mistrz) Hajime (start, naprzód) i Matte (stop).

13. Judo nie dotyczy brutalnej siły, tylko kontroli

Kano Sensei (prof. Jigoro Kano, twórca judo), w swoim nauczaniu akcentował maksymalną efektywność. Wydaje się oczywiste, że sedno wielu technik judo leży nie w surowej sile, a w wykorzystaniu ruchów przeciwnika i jego siły przeciw niemu samemu. Oczywiście siła fizyczna i masa ciała są znaczącym czynnikiem, jednak wydaje się, że w walce znacznie bardziej istotna jest siła psychiczna.

14. Judo kształtuje koordynację

Jeżeli chcesz wykorzystać ruchy przeciwnika przeciwko niemu samemu, kluczową sprawą jest właściwe uchwycenie odpowiedniego momentu. Wiele rzutów nie da się po prostu wykonać, jeśli brak będzie właściwej koordynacji w czasie. Stopy, ręce, biodra i głowa muszą poruszać się płynnie i we właściwej kolejności; tylko to zagwarantuje bezbłędnie wykonany rzut. W miarę treningów, twoje dziecko będzie zdolne do wykonania coraz bardziej złożonych rzutów, jednocześnie uzyskując coraz lepszą koordynację ruchową i czas reakcji.

15. Judo jest uniwersalne i użyteczne

Zasady i metodyka nauczania techniki są praktycznie uniwersalne na całym świecie. W Międzynarodowej Federacji Judo zrzeszonych jest ponad sto państw, zawodnicy mogą pochodzić z tak różnych krajów jak: Kuba, Izrael czy Kazachstan, albo z potęg judo, Japonii, Rosji czy Francji. I choć styl nauki i zasady rangowania oraz awansu na kolejne stopnie mogą nieco różnić się od siebie w różnych krajach to judo znaczy judo. A to pomoże twojemu dziecku, nawet w wieku dojrzałym, odszukać dojo do treningu, a istota zajęć nie będzie zależna od miejsca. (Wolf) www.jewcentral.com

Ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz elementy gimnastyki i akrobatyki

Bardzo ważne jest, aby od początku przygody z judo z najmłodszymi adeptami i nie tylko podczas wstępnej adaptacji wprowadzać wiele różnych ćwiczeń z ciężarem własnym, które nie wymagają dużej siły i koordynacji oraz równowagi. Są to różnego rodzaju czołgania, pełzania, turlania, czworakowania, proste skoki obunóż, jedenonóż, skoki zajęcze, żabki raki itd. Zalecana jest duża liczba ćwiczeń skocznościowych aktywujących kończyny dolne.

Ćwiczenia te można dowolnie modyfikować i łączyć lub przeprowadzać w formie prostych zabaw jak różnego rodzaju berki aby uatrakcyjnić zajęcia.

Sztuka miękkiego upadania „ukemi”

Podstawą do nauczania technik rzutów i obaleń oraz doskonałą profilaktyką przeciwurazową jest umiejętność bezpiecznego upadania. Sztuka ta jest nauczana w początkowych lekcjach judo, ju-jitsu. Oprócz walorów profilaktycznych jest również doskonałą formą treningu aktywizującą wszystkie grupy mięśniowe (Kano 2013). W judo wyodrębniamy cztery rodzaje padów:

- pad w tył (ushiro-ukemi)
- pad w bok (yoko-ukemi)
- pad w przód (mae-ukemi)
- pad w przód z przewrotem (zempo-kaiten-ukemi)

Gry i zabawy dla dzieci ukierunkowane na sporty walki

Zabawy i gry stosowane od najmłodszych lat w zajęciach judo wyróżniają się bogactwem różnorodnych form ruchu, takich jak:

chód, bieg, skok, rzut, pełzanie i mocowanie. Wpływają wszechstronnie na organizm dziecka, przyczyniają się do podnoszenia jego możliwości kondycyjnych oraz sprawności fizycznej przez pobudzanie do pracy dużych grup mięśniowych, aparatu krążeniowo-oddechowego oraz stymulowanie układu nerwowego.

Przystępując do wprowadzenia zabaw i gier z mocowaniem w zajęciach wskazane jest postępowanie wg następującej kolejności: przetaczanie, pełzanie, przeciąganie, powalanie, utrzymanie równowagi, walki "kto kogo".

Zabawy i gry są to w większości ćwiczenia z partnerem, dlatego należy pamiętać, że dobór współćwiczących powinien następować pod względem wagi, siły i wzrostu.

Każda jednostka treningowa powinna zawierać ćwiczenia angażujące różne grupy mięśniowe, tak aby była zachowana możliwość wszechstronnego oddziaływania na poszczególne partie mięśniowe. Wskazane jest stosowanie ćwiczeń wielopłaszczyznowych i wielostawowych.

Prawidłowo dobrane gry i zabawy powinny sprzyjać urozmaiceniu oraz podnoszeniu atrakcyjności zajęć.

Należy również pamiętać o wprowadzaniu przerw po ćwiczeniach bardziej intensywnych (przerwy wykorzystać na przekazanie pewnych informacji, objaśnienie nowego zadania) lub zabaw o mniejszej intensywności wytrzymałościowo – siłowej, a także gry i zabawy o charakterze relaksacyjnym.

Przykładowe gry i zabawy (ćwiczenia)

I. Ćwiczenia z elementami przetaczania i pełzania:

- a. Ćwiczący w leżeniu przodem. Na sygnał przetaczają się w wyznaczonym kierunku. (uważać na zderzenia głowami).
- b. Ćwiczący w parach tyłem do siebie, w leżeniu bokiem. Splatają ramiona w łokciach i przetaczają się w wyznaczonym kierunku.
- c. Grupa w leżeniu przodem, jeden obok drugiego (szereg w leżeniu). Od czoła pierwszy przetacza się po plecach partnerów do końca leżącego szeregu. To samo następny itd.
- d. "Żółw". Ćwiczący w leżeniu przodem, ramiona w górze, dłonie przylegają do podłoża. Przesuwając dłonie w kierunku bioder następuje przemieszczenie ciała do przodu.

II. Ćwiczenia z elementami przeciągania i przepychania się:

- a. Ćwiczący ustawieni twarzami do siebie we wzajemnym mocnym uchwycie za jedno lub dwa ramiona. Usiłują przeciągnąć partnera na odległość 2-3m.
- b. Przeciąganie we wzajemnym uchwycie za ramiona w pozycji tyłem do siebie. Ramiona złączone pod nogami lub na zewnątrz.
- c. Ćwiczący tyłem do siebie, ramiona złączone w łokciach. Usiłują wzajemnie przeciągnąć partnera na swoją stronę.

- d. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie w szerokim rozkroku na zewnątrz koła o średnicy ok. 1m. Podają sobie ręce i na sygnał pociągnięciem do siebie usiłują spowodować wejście partnera jedną nogą do koła.
- e. Ćwiczący stoją tyłem do siebie, opierają się o siebie plecami i za pomocą siły kończyn dolnych przepychają się.
- f. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie, ręce opierają na ramionach partnera, następuje przepychanie.
- g. Ćwiczący stoją bokiem do siebie „bark w bark”, następuje przepychanka.

III. Ćwiczenia z elementami powalania:

- a. Ćwiczący w siadzie rozkrocznym tyłem do siebie, ramiona splecione w łokciach. W tej pozycji próba powalenia przeciwnika tak, aby dotknął barkiem lub łokciem podłóża.
- b. Ćwiczący stoją bardzo blisko siebie, twarzą w twarz. Zahaczają się prawymi łokciami i prawymi nogami na wysokości kolan. Wygrywa ten, który nie da się powalić na matę.
- c. Ćwiczący chwytają się wzajemnie za kark prawymi rękami, a lewymi za uniesione lewe nogi. Każdy z nich próbuje powalić partnera na matę.
- d. Walka tatarska. Jeden z ćwiczących trzyma na plecach kolegę, który siedzi okrakiem na biodrach. Tak dobrana para walczy z innymi dwójkami starając się powalić przeciwników na matę.

IV. Ćwiczenia o utrzymanie równowagi:

- a. Zapasy indiańskie. Obaj partnerzy stawiają prawe stopy zewnętrznymi krawędziami obok siebie, następnie podają prawe (lewe) dłonie oraz starają się wytrącić partnera z równowagi.
- b. Walka kogutów. Dwaj ćwiczący poruszają się skokami obunóż w przysiadzie lub na jednej nodze, starając się wzajemnie wytrącić z równowagi.

- c. Ćwiczący siedzą w rozkroku naprzeciw siebie z ramionami splecionymi na piersiach. Na sygnał unoszą nogi i uderzają stopami o stopy partnera, starając się wytrącić go z równowagi.
- d. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie na jednej nodze, opierają się wzajemnie rękami o barki i starają się wytrącić nawzajem z równowagi.

V. Przykładowe formy walki "Kto kogo pokona":

- a. Ćwiczący chwytają się jednoimiennymi ramionami, a drugimi usiłują klepnąć partnera w biodro.
- b. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie, ramiona na biodrach. Zwycięża ten, który nadepnie przeciwnikowi na stopę.
- c. Ćwiczący naprzeciw siebie, pozycja obniżona. Zwycięża ten, który dotknie przeciwnika otwartą dłonią w bark, biodro, chwyci za piętę, obejmie w pasie lub chwyci za nogę.
- d. Obaj ćwiczący leżą przodem naprzeciw siebie w podporze. Zwycięża ten, który uderzy przeciwnika w grzbiet dłoni.
- e. Obaj ćwiczący leżą przodem naprzeciw siebie w podporze. Zwycięża ten, który złapie przeciwnika za ramię i go przewróci.
- f. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie. Zwycięża ten „kto kogo podniesie”.

Nauczanie podstawowych technik judo

W judo występują różne formy walki: rzuty i chwyt. Rzuty dzielą się na nożne (ashi-waza), biodrowe (koshi-waza), ręczne (te-waza) i tzw. rzuty poświęcenia (sutemi-waza), natomiast chwyt to: trzymanie (osaekomi-waza), dźwignie (kansetsu-waza) i duszenia (shime-waza). Walkę w judo można rozstrzygnąć przed czasem (ippon) za pomocą efektownie wykonanego rzutu na plecy przeciwnika, poddanie poprzez skuteczne założenie dźwigni, bądź duszenia lub przez skuteczne założenie trzymanie i utrzymanie go przez 20 s. Pojedynek mogą rozstrzygnąć też mniejsze punkty (waza-ari) oraz kary za przewinienia (shido) (IJF,

www.ijf.org). W początkowej fazie nauczania wprowadza się podstawowe techniki chwytów (katame-waza) zwłaszcza wymienione wyżej trzymanie (osaekomi-waza):

- hon-kesa-gatame (podstawowe trzymanie opasujące)
- yoko-shiho-gatame (podstawowe trzymanie boczne)
- kami-shiho-gatame (górne trzymanie czworoboczne)
- tate-shiho-gatame (podstawowe trzymanie czworoboczne)

Jeśli chodzi o techniki rzutów nauczane powinny być po opanowaniu w stopniu dobrym sztuki upadania. Naukę technik rzutów przeważnie zaczyna się od techniki biodrowej:

- o-goshi (duże biodro)

Techniki nożnej:

- o-soto-gari (duże podcięcie zewnętrzne)

Techniki ręcznej:

- ippon-seoi-nage (rzut przez ramię)
- tai-otoshi (rzut przez obniżenie tułowia)

VII. Diagnozowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

Monitorowania aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii

Nowoczesne technologie

Obserwowane współcześnie zmiany takie jak: rozwój nowych technologii, informatyzacja, mechanizacja, automatyzacja, a także globalizacja, zmieniają warunki i sposób wykonywania pracy zawodowej. Zmienia się stopień obciążenia pracą fizyczną i rodzaj zagrożeń zawodowych. Należy również wspomnieć o obciążeniach natury psychicznej wynikających z tempa pracy, konkurencyjności, decyzyjności i odpowiedzialności za podejmowane działania. Praca, a dokładnie sposób jej wykonywania, warunki i organizacja może stać się źródłem różnych problemów związanych ze zdrowiem. Wśród najczęściej wymienianych problemów zdrowotnych związanych z pracą zawodową Europejczycy wymieniają bóle pleców, mięśni, głowy, ale również zmęczenie i stres.

Normą jest, że dla młodych Internet to główne źródło informacji, miejsce spotkań z przyjaciółmi, czas odpoczynku i relaksu. Warto zastanowić się, jak wykorzystać tak atrakcyjne, szczególnie dla młodych, osiągnięcie techniki, aby kształtować pozytywne postawy względem aktywności fizycznej.

Jak wykorzystać tę zdobycz ludzkości do zachęcania dzieci i młodzieży do regularnego uczestnictwa w aktywności fizycznej? Nauczyciel wychowania fizycznego musi zdawać sobie sprawę, że lekcja wychowania fizycznego, w dzisiejszych czasach, powinna zaskakiwać, podążać za rozwojem społeczeństwa, poszukiwać rozwiązań, które będą zachęcały młodych do aktywnego uczestnictwa w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Czyli jak wykorzystać Internet w przygotowaniu uczniów do całonocnej aktywności fizycznej?

Internet w dzisiejszym technicyzowanym świecie odgrywa ważną rolę w edukacji młodego człowieka. Informacje zawarte w Internecie pozwalają nie tylko na poszukiwanie odpowiedzi na konkretne pytania w zakresie dowolnej dziedziny życia i nauki, ale także na prowadzenie diagnozy i obserwacji zachodzących zmian w różnych obszarach naszego życia. Przykładem będą programy pozwalające na diagnozę poziomu aktywności fizycznej na podstawie różnych kwestionariuszy, jak również oceny liczby „spalanych” kcal podczas wykonywania dowolnych form aktywności fizycznej w życiu codziennym, liczby wykonanych kroków, czy też diagnozy sprawności fizycznej poprzez testowanie zdolności motorycznych w kontekście oceny postępu.

Co więcej, programy tego typu dostarczają osobie zainteresowanej informacje zwrotne o obecnym poziomie aktywności i sprawności fizycznej z ewentualnymi wskazówkami co do proponowanych zmian w stylu życia.

W Internecie istnieje wiele programów, promujących zdrowy styl życia zarówno dla ludzi młodych jak i dorosłych. Najbardziej znane aplikacje, które popularyzują aktywność fizyczną, zachęcając do uczestnictwa w niej to m.in. *Mapmywalk*, *Krokomierz – bezpłatne liczenie kroków i kalorii itp.*, które rekomendują chód jako najprostszy sposób poruszania się i zachęcają do korzystania z krokomierza w celu monitorowania poziomu dziennej aktywności fizycznej. Popularnym programem w Polsce jest również *Endomondo* (www.endomondo.com), aplikacja na urządzenia mobilne. Adresatem Endomondo są osoby uprawiające sport lub regularnie uczestniczące w aktywności fizycznej (głównie biegacze), które chcą mierzyć przebyty dystans, czas treningów i porównywać swoje osiągnięcia z innymi użytkownikami. Aplikacji na telefon jest mnóstwo i w dalszym ciągu powstają nowe, dostosowane do potrzeb ludzi młodych, jak i starszych, i różnych rodzajów uprawianych form aktywności fizycznych. Propozycja monitorowania aktywności fizycznej dla uczniów może przyczynić się do motywacji w zwiększaniu poziomu dziennej aktywności fizycznej młodzieży. Szczególne zainteresowanie w monitorowaniu liczby dziennych/tygodniowych kroków zaobserwowano wśród dziewcząt i osób preferujących wysiłki o intensywności niskiej.

Krokomierze pozwalają w sposób obiektywny ocenić aktywność, co przyczynia się w wielu przypadkach do zmiany sposobu życia i zwiększenia aktywności fizycznej nie tylko w ciągu dnia, ale przede wszystkim na lekcjach wychowania fizycznego. Pomiar liczby kroków, podskoków, przemieszczeń się podczas różnych typów zajęć z wychowania fizycznego może być dodatkowym bodźcem w zwiększaniu poziomu aktywności fizycznej. Ciekawa propozycja diagnozującą objętość aktywności fizycznej jest porównanie liczby wykonanych kroków podczas lekcji tanecznej z lekcją gier zespołowych, czy też lekkoatletyki, lub porównanie liczby kroków pomiędzy uczestnikami danego zadania ruchowego i odpowiedzenie na pytanie skąd ta różnica?

Nauczyciel WF może zaproponować wybranym, zainteresowanym uczniom, aby przez tydzień nosili krokomierze/opaski monitorujące i zapisywali liczbę kroków. Propozycja szczególnie ciesząca się powodzeniem wśród uczniów oczekujących na dodatkowe propozycje uczestnictwa w aktywności fizycznej poza lekcją wychowania fizycznego. Krokomierze, opaski monitorujące cieszą się szczególnym powodzeniem wśród dziewcząt, które preferują w głównej mierze wysiłki o intensywności niskiej w porównaniu z chłopcami, którzy wolą wysiłki o intensywności od umiarkowanej do wysokiej.

Chód należy do aktywności o intensywności niskiej, dlatego też propozycja realizacji rekomendacji 10000-11000 kroków dziennie przez dziewczęta, może zachęcić je do dodatkowego spaceru lub np. pokonywania trasy do/ze szkoły pieszo. Poza tym krokomierze motywują uczniów do zwiększania poziomu aktywności fizycznej w ramach wychowania fizycznego, który istotnie wpływa na objętość całodzienniej aktywności fizycznej. Krokomierze i aplikacje wspierają również samokształcenie ucznia, realnie oceniając jego poziom aktywności, zachęcając do dokonywania pozytywnych zmian w aktywnym zachowaniu. Motywacyjny charakter krokomierza lub aplikacji, w szczególności w zwiększaniu aktywności spacerowej jest korzystny w przygotowaniu do całodzienniej aktywności fizycznej.

Monitorowanie aktywności fizycznej to obserwacja i notowanie podstawowych składowych aktywności fizycznej (częstotliwość, intensywność, czas trwania i rodzaj aktywności fizycznej) za pomocą wypełniania ankiet i kart obserwacji lub narzędzi badawczych mierzących liczbę kroków, wydatek energetyczny jak i częstość skurczów serca. Do monitorowania aktywności fizycznej wykorzystuje się także nowoczesne technologie, jak np. aplikacje na telefon, portale społecznościowe i inne programy internetowe.

Wykorzystanie nowoczesnych technologii w edukacji szkolnej, takich jak aplikacje w telefonach, opaski monitorujące czy zwykłe krokomierze, uświadamiają uczniom jaki jest ich poziom dziennej aktywności fizycznej. Zdobywanie wiedzy na temat rekomendowanej aktywności fizycznej i monitorowanie własnej w wielu przypadkach przyczynia się do zmiany sposobu życia i zwiększenia dziennej aktywności fizycznej, jak również pozwala oszacować poziom aktywności w różnych typach lekcji wychowania fizycznego. Wprowadzenie monitorowania aktywności fizycznej podczas zajęć szkolnych, ze szczególnym uwzględnieniem lekcji wychowania fizycznego stanowić będzie dobry początek wdrażania nowej podstawy programowej, w której diagnozowanie aktywności dziennej, jak i tygodniowej jest jednym z celów edukacji szkolnej. Krokomierze, smartwatche, aplikacje internetowe jako narzędzia motywujące do podejmowania aktywności, wspomagają edukację uczniów, której celem jest przygotowanie do podejmowania całodzienniej aktywności fizycznej.

W ramach programów propagujących aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży ważne jest wybieranie form łatwych, możliwych do realizacji w każdych warunkach. Chód jest najbardziej popularną i wykorzystywaną w życiu codziennym formą aktywności. Ważne jest, aby proponować chód w szkolnej aktywności fizycznej, nie tylko podczas lekcji WF, ale również podczas przerw międzylekcyjnych czy jako element aktywnego przemieszczania się w drodze do lub ze szkoły po zakończonych lekcjach. Każdy spacer jest korzystny ze względu na

zwiększenie dziennej aktywności fizycznej i kompensację obciążenia psychicznego związanego z obowiązkiem szkolnym.

Monitorowanie dziennej liczby kroków w dni szkolne jak i wolne (weekend) uświadamiają uczniom na ile realizują wskazane rekomendacje i jaką rolę odgrywa lekcja wychowania fizycznego w spełnianiu zaleceń dziennej liczby kroków.



Przykładowy krokomierz i opaska monitorująca liczbę kroków



Google Fit



Samsung Health



Runtastic



Huawei Health

Przykładowe aplikacje monitorujące aktywność fizyczną w telefonie

Rekomendacje aktywności fizycznej

- Wytyczne UE z 2008 roku wskazują, że młodzież w wieku szkolnym powinna uczestniczyć codziennie w aktywności fizycznej o intensywności wysiłku od umiarkowanego do intensywnego przez 60 minut lub dłużej, w formach odpowiednio dostosowanych do wieku, atrakcyjnych oraz obejmujących zróżnicowane ćwiczenia. Pełna dawka ćwiczeń może być kumulowana, a jednorazowa seria ćwiczeń powinna trwać przynajmniej 10 minut. Szczególny nacisk powinien być położony na rozwój zdolności motorycznych osób młodych. Należy stosować określone rodzaje aktywności odpowiadające potrzebom grupy wiekowej: ćwiczenia aerobowe, ćwiczenia siłowe i koordynacyjne, gibkość (eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf.)

Zalecenia natomiast WHO są skierowane do trzech grup wiekowych:

- **Dzieci w wieku 5-17 lat:**

Co najmniej **60 minut dziennie** umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej. Większość aktywności w ciągu dnia powinna mieć charakter aerobowy.

- **Dorośli w wieku od 18 do 64 lat:**

Co najmniej **150 minut tygodniowo** aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności lub odpowiednia kombinacja aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności. **Ćwiczenia**

wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) **minimum dwa razy w tygodniu**.

Przygotowując młodzież do całodziennego aktywności fizycznej należy pamiętać o rekomendacjach dla osób dorosłych w **wieku powyżej 65 roku życia, które są identyczne jak w powyższej grupie wiekowej**. Czyli:

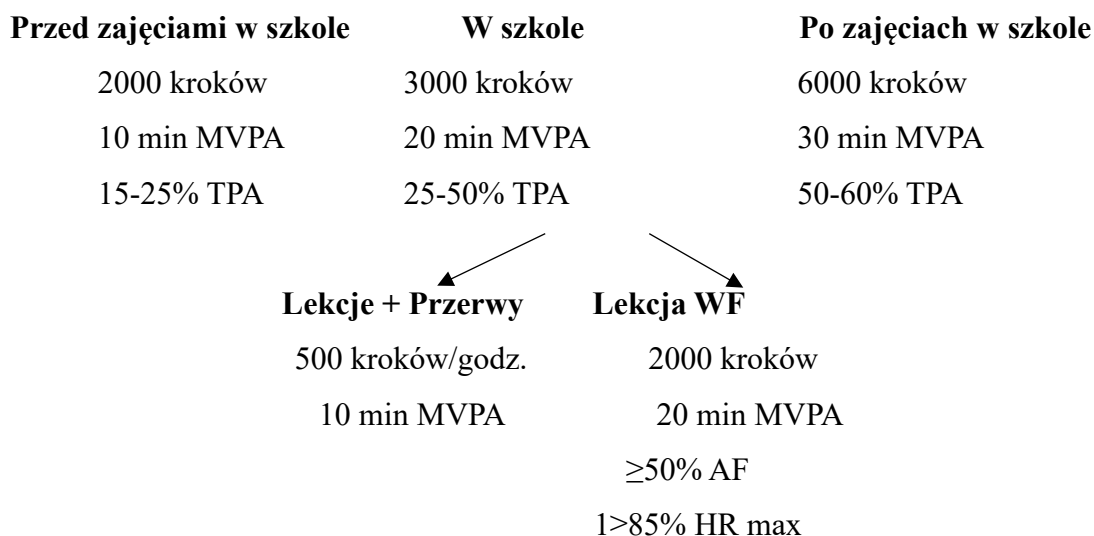
Co najmniej 150 minut tygodniowo aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności lub odpowiednia kombinacja aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności.

Osoby starsze natomiast o słabej mobilności powinny uczestniczyć w aktywności fizycznej w celu kształtowania równowagi i zapobiegania upadkom minimum 3 dni w tygodniu. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane (dla głównych grup mięśniowych) minimum dwa razy w tygodniu. Jeśli osoby starsze nie mogą wykonać zalecanej ilości aktywności fizycznej z powodu problemów zdrowotnych, powinny uczestniczyć w ruchu w ilościach dostosowanych do ich możliwości (WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf).

Warto również pamiętać, że w przypadkach dzieci i młodzieży w wieku szkolnym z 60 minut dziennej aktywności fizycznej, 30 minut powinno przypadać na czas spędzony w szkole (Strong i in., 2005; WHO, 2010), kolejne 30 na czas wolny po zajęciach szkolnych (Pate i in., 2006). Taka strategia pozwoli na wzrost aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w dni szkolne (Pate i in., 2006). Nauczyciel wychowania fizycznego jest najbardziej odpowiednią osobą, która powinna edukować w zakresie rekomendowanej dziennej, jak i szkolnej aktywności fizycznej. Uczeń przebywający większość dnia w szkole powinien mieć zapewnioną szkolną aktywność fizyczną każdego dnia. Czyli jeśli nie lekcja wychowania fizycznego to aktywna przerwa, chód, jazda na rowerze do/ze szkoły itp. Oczywiście możliwości włączania dodatkowej aktywności fizycznej zależą od warunków szkoły, środowiska zamieszkania itp.

Poniżej przedstawiono model szkolnych rekomendacji aktywności fizycznej, których nawet częściowa realizacja przyczynić się może do zwiększenia całodziennego aktywności fizycznej, niezbędnej w zdrowym stylu życia.

Model rekomendacji szkolnej aktywności fizycznej w poszczególnych segmentach dnia szkolnego (Frömel in in., 2016)



MVPA – moderate to vigorous physical activity (aktywność fizyczna umiarkowana do wysokiej)

HR – heart rate (częstotliwość skurczów serca)

TPA – total physical activity (całodzienna aktywność fizyczna)

Zadanie dla studenta

Monitorowanie tygodniowej aktywności fizycznej (AF) za pomocą opaski Garmin (otrzymasz ją od prowadzącego), zapisując codziennie liczbę wykonanych kroków rano, przez zajęciami na uczelni, w trakcie zajęć na uczelni, po zajęciach - w czasie wolnym (patrz tabela pierwsza poniżej). Jak również zaznaczając w tabeli z rodzajami AF, czas trwania wykonanej aktywności w ciągu dnia, jak i czynności biernych (patrz tabela druga poniżej).

Platforma www.indares.com - logowanie, obserwacja swojej AF, wypełnienie kwestionariuszy wg wskazań prowadzącego oraz testowanie sprawności fizycznej poprzez Indares.



Zapis tygodniowej aktywności fizycznej



Imię: _____ Nazwisko: _____

Początek zapisu (data): _____ Masa ciała[kg]: _____ Wysokość ciała [cm]: _____ Data urodzenia: _____

Nr zegarka Garmin: _____

Jak wpisywać dane?

W odpowiednich polach tabeli, podczas każdego monitorowanego dnia, w określonych jego porach, należy zapisać liczbę kroków z poszczególnych urządzeń. Krokومتر rano, przed założeniem należy wyzerować.

Noszenie urządzenia: Garmin Fitness Wear (zegarek, bransoletka) noś na nadgarstku niedominującej ręki.

Urządzenie należy założyć rano zaraz po wstaniu z łóżka. Zdejmujemy je tuż przed pójściem spać. Opaskę można również nosić przez całą dobę, nie zdejmując jej podczas snu

		Dzień pomiaru	1	2	3	4	5	6	7
Rano założenie	- godzina								
	- Garmin								
Szkoła rozpoczęcie	- godzina								
	- Garmin								
Lekcja WF	rozpoczęcie	- godzina							
		- Garmin							
	zakończenie	- godzina							
		- Garmin							
Szkoła zakończenie	- godzina								
	- Garmin								
Trening	rozpoczęcie	- godzina							
		- Garmin							
	zakończenie	- godzina							
		- Garmin							
Wieczór	- godzina								
	- Garmin								

Miejsce na Twoje notatki dotyczące noszenia urządzeń:

Rodzaj, czas i intensywność ogólnej aktywności ruchowej oraz organizowanych zajęć ruchowych

Zapisz (w zaokrągleniu do 5 minut) czas ogólnej aktywności fizycznej w ciągu dnia, trwającej **dłużej niż 10 minut** w zakresie różnych dyscyplin sportu i pracy. W przypadku każdego rodzaju aktywności podejmowanej z wyższą intensywnością (znaczące zmęczenie, zadyszka, pocenie się, wysokie tętno) przy liczbie minut podaj symbol **I** (intensywna).

Aktywność/dzień	1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień
Chód i turystyka							
Bieg – jogging							
Ćwiczenia z muzyką - aerobik							
Taniec							
Gimnastyka podstawowa i							
Ćwiczenia siłowe-kulturystyka							
Gimnastyka poranna							
Pływanie							
Narciarstwo zjazdowe							
Narciarstwo biegowe							
Łyżwiarstwo i łyżworolki							
Jazda na rowerze							
Piłka nożna							
Koszykówka							
Siatkówka							
Tenis ziemny							
Tenis stołowy							
Hokej, unihokej							
Sporty walki							
Prace w ogrodzie							
Prace manualne i inne fizyczne							
Prace domowe (sprząatanie)							
Inne							

Rodzaj i intensywność innych aktywności (czynności bierne)

Zapisz czas trwania (w zaokrągleniu do 5 minut) wszystkich pozostałych czynności, które realizujesz w ciągu każdego dnia i trwają one dłużej niż 10 minut (czas trwania powtarzających się czynności w ciągu dnia zsumuj)

Czynności bierne	1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień
Siedzenie (leżenie) – telewizja							
Siedzenie (leżenie) – komputer, notebook, smartfon							
Siedzenie (leżenie) – uczenie się, gra							
Siedzenie – szkoła							
Siedzenie – park, restauracja itp.							
Siedzenie (stanie) – spotkanie: sport,							
Siedzenie w środkach transportu							

Bibliografia

Sporty indywidualne

1. Grodzka-Kubiak J. Aerobik czy fitness. DDK Editio, Poznań 2002.
2. Iskra J., Marcinów R., Walaszczyk A., Lekkoatletyka w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Politechnika Opolska, 2014.
3. Iskra J., Walaszczyk A., Szade B., Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF, Katowice, 2004.
4. Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF, Katowice, 2005.
5. Iskra J., Wojnar J. (red) Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska Wydział WF i Fizjoterapii, Opole 2008.
6. Jezierski R. Gimnastyka- zdrowie i sprawność. AKROT, Wrocław, 2009.
7. Karkosz K. Akrobatyka sportowa. Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń dla lekcji kultury fizycznej i zajęć treningowych. AWF Katowice, 1998.
8. Karkosz K. Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice, 1993.
9. Nowak M., Kuriańska-Wołoszyn J., Piekarski R. Gimnastyka. Ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu. ZWKF AWF w Poznaniu, Gorzów Wlkp., 2010.
10. Nowak M., Piekarski R., Kuriańska-Wołoszyn J., Nowak., Prywer-Drozdowska J. Gimnastyka. Zarys historii, terminologia i systematyka. ZWKF AWF w Poznaniu, Gorzów Wlkp., 2009.
11. Szot Z. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki. Technika wykonania. Metodyka nauczania. Nauczanie programowe. COS, RCM-SZKFiS, Warszawa, 1997.
12. Szot Z. Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. WIW, Gdańsk, 1992.
13. Zieliński K. Akrobatyka sportowa - dwójki kobiet. RCM-SZKFiS, Warszawa, 1993.

Netografia:

www.reformaedukacji.men.gov.pl

www.ore.edu.pl

<http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/>

<http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/i-iii/scenariusze>

www.reformaedukacji.men.gov.pl

Formy ruchowe w wodzie

1. Stachura A., Płatek Ł. (2012) Pływanie w szkole podstawowej. AWF Katowice

Netografia:

<http://www.polswim.pl/>

<http://www.polswim.pl/przepisy>

<http://www.megatiming.pl/>

Tańce

1. Bednarzowa B., Młodzikowska M.: Tańce Rytm Ruch Mmuzyka Wybór dla potrzeb wychowania fizycznego, Wydawnictwo Sport i Turystyka Warszawa 1983
2. Fredyk A., Kowalik B., Barańska-Grabara L.: Wybrane tańce towarzyskie dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2009
3. Kowalik B., Fredyk A., Barańska-Grabara L., Majer A.: Układy lekcyjne polskich tańców narodowych dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2003
4. Majer A., Kowalik B., Fredyk A.: Ogólne wiadomości z zakresu rytmiki oraz ćwiczenia i zabawy rytmiczne przeznaczone dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2001, wyd. 1.
5. Majer A., Kowalik B.: Śląskie tańce w formie integracyjnej, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2006
6. Wieczysty M.: Taniec towarzyski. Iskry Warszawa 1958.
7. Wieczysty M.: Tańczyć może każdy. Wydawnictwo AD Oculos 2009

Netografia:

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/taniec/taniec-nowoczesny-definicja-historia-rodzaje-kroki-aa-qCdZ-8xDh-yRBp.html#taniec-nowoczesny-definicja> (2018-10-05 12.00

Małgorzata Kośla)

Gry i zabawy ruchowe z UE oraz ze świata

1. Lipoński W. Encyklopedia sportów świata. Oficyna Wydawnicza Atena Poznań 2001.
2. Bronikowska M. J.-F. Laurent Recall: Games of the Past – Sports for Today. TAFISA 2015.
3. Unihokej : zabawy i gry ruchowe / Krzysztof Kałużny ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wrocław : Wydaw. AWF, 2010.

4. Gry rekreacyjne. Z. 1, Kwadrant, krokiet, rzut podkową, przesuwanka, gra w kule (boccia) / [Tadeusz Fąk, Danuta Szałtynis] ; Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Zarząd Główny.
5. Gry rekreacyjne. Z. 2, Worek turystyczny, wybijanka, korfball, intercross / [Danuta Szałtynis, Krzysztof Piech, Halina Piotrowska] ; Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Zarząd Główny. - Warszawa : [TKKF.ZG], 1996.
6. Gry rekreacyjne. Z. 3, Indiaka, kolczatka, kręgle, kręgle ogrodowe, latający talerz, mini tenis nożny, rzutki do tarczy / [Tadeusz Fąk, Dorota Opoka ; rys. Rafał Światłowicz] ; Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.
7. Gry rekreacyjne. Z. 4 / Tadeusz Fąk, Anita Kaik, Dorota Opoka ; Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Zarząd Główny. - Warszawa : [Centrum Artystyczno-Reklamowe], 2000.
8. W. Lipoński Encyklopedia sportów świata. Oficyna Wydawnicza Atena Poznań 2001.
9. Przepisy gry w korfball / [tł. i oprac. zespół Danuta Frączek, Elżbieta Siemieniuk, Jan Frączek] ; Polska Federacja Korfballu.
10. „Wychodzą z cienia podwórkowe wspomnienia” Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła” www.zrodla.org
11. Stare i nowe gry drużynowe Marcin Mielniczuk, Tadeusz Staniszewski; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
12. Od sobótki do piłki nożnej polskiej: polskie tradycyjne zabawy i gry w koncepcji wychowania fizycznego Eugeniusza Piaseckiego/Małgorzata Bronikowska

Netografia:

www.molkky.com

www.pzunihokeja.pl

www.ultizone.pl (przepisy uproszczone)

www.frisbee.pl (pełna wersja przepisów)

www.korfball.pl Przepisy gry w korfball - stan na 1. lipca 2010 r.

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Lacrosse>

<https://www.rulesofsport.com/sports/kin-ball.html>

Sporty walki

1. Cynarski W.J. (2006). *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów.

2. Dąbrowski A., Majcher P., Cynarski W.J. (2002). *Socjalizacyjne i edukacyjne walory sportów walki – na przykładzie jud.*, [w:] Dąbrowski A., Jasiński T., Kalina R.M. (red.), *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna*, Wyd. Naukowe Novum, Płock, 115–123.
3. Kano J. (2013). *Kodokan Judo*. Kodansha America, Inc.
4. Janusz Pawluk (1988) *Judo Sportowe*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa
5. Ryszard Ruszniak, Ryszard Zieniawa (2003). *Judo, pomost pomiędzy tradycją i współczesnością*– Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk.
6. Alex Butcher – *Judo – „Sztuki walki dla początkujących”*

Netografia:

(IJF) www.ijf.org

(Wolf) www.jewcentral.com

www.judoinfo.pl

Diagnozowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

1. Frömel, K., Svozil, Z., Chmelik, F., Jakubec, L., Groffik, D. (2016). The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of School Health*, 86(2), 143-151.
2. Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E.J., McKenzie, T.L., Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.
3. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatric*, 146(6), 732-727.
4. World Health Organization, (2010). *Global Recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

Netografia:

[eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf](#)

[WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf](#)