

P R O G R A M

zajęć sportowych dla uczniów szkół podstawowych z klas 4–6

Autor programu:

Jarosław Ryhanycz

Program opracowano w ramach projektu: „Atrakcyjna szkoła drogą do sukcesu” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013

Spis treści:

- I. Wstęp
- II. Opis sposobu realizacji celów
- III. Cele kształcenia i wychowania
- IV. Treści kształcenia
- V. Przykładowy plan nauczania
- VI. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Przykładowy scenariusz zajęć
- IX. Zalecana literatura

I. Wstęp

Program został opracowany w celu stworzenia możliwości wyrównania szans uczniów. Przeznaczony jest dla uczniów z klas 4–6 szkół podstawowych, z miejscowości do 25 tysięcy mieszkańców.

Realizowany będzie w ramach zajęć pozalekcyjnych, w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. W ich czasie uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Dzieci, uczestnicząc w tych zajęciach, będą mogły w pełni zaspokoić swoje potrzeby w zakresie aktywności ruchowej, wykazać się we współzawodnictwie i rywalizacji. Proponowane zajęcia kształtują również postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności. Ważnym ich elementem jest rozwijanie zasady *fair play*. Uczestnictwo w zajęciach kształtuje wśród uczniów postawę prozdrowotną i umiejętność zagospodarowania czasu wolnego oraz wdraża do aktywnego i systematycznego uprawiania sportu.

W tym programie chciałbym, by głównym celem, obok aktywizacji sportowej wszystkich uczniów, była możliwość wyrównania szans w stosunku do innych rówieśników. Program wychowania przez sport daje szansę na obniżenie zachowań agresywnych i patologicznych uczniów szkół podstawowych województwa zachodniopomorskiego. Dla nauczycieli wychowania fizycznego stwarza możliwość podwyższenia kompetencji w zakresie wyrównywania szans edukacyjnych uczniów oraz wdrażania programów zapobiegania patologii i agresji.

II. Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć sportowych dotyczących wyrównywania szans uczniów będzie realizowany w szkole, przede wszystkim w ramach zajęć pozalekcyjnych. Uczestniczące w nim dzieci będą mogły rozwijać i podnosić swoje umiejętności ruchowe oraz kształtować swój stosunek do aktywności fizycznej.

Każdy człowiek ma naturalną potrzebę ruchu, przejawiającą się już od dzieciństwa. U niektórych osób potrzeby te są większe od innych z powodu większego temperamentu, dla innych ruch staje się koniecznością, na przykład z powodu nadwagi czy chorób cywilizacyjnych.

Pozalekcyjne zajęcia sportowe dają uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Zajęcia będą odbywały się w wymiarze dwóch godzin tygodniowo, w grupach 15-osobowych. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Zajęcia będą się odbywały na boisku szkolnym, w sali gimnastycznej, na przystani żeglarskiej. W przypadku zajęć promujących turystykę uczniowie będą realizować program, poznając tereny bliskie miejsca zamieszkania. W okresie wakacyjnym dzieci będą miały możliwość wyjazdu na 5-dniowy obóz integracyjno-sportowy. Uczniowie uczestniczący w programie będą mogli sprawdzić stopień opanowania swoich umiejętności. Program będzie realizowany od 1 września 2010 do 31 sierpnia 2011.

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

1. Zasady nauczania:

- aktywności i świadomości,
- pogłębłości,
- stopniowania trudności,
- systematyczności,
- utrwalania,
- przystępności i indywidualizacji zadań.

2. Metody przekazywania wiadomości:

- pokaz,
- opowiadanie,
- dyskusja,
- pogadanka,
- uzupełnianie zdań,
- burza mózgów,
- prezentacja,
- wystawki,
- miniwykład.

3. Formy prowadzenia zajęć:

- ścisła,
- praca indywidualna,
- praca grupowa,
- praca z tekstem,
- praktyczne działanie,
- zabawowa praca indywidualna.

4. Metody wychowawcze:

- oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
- wpływu sytuacyjnego,
- wpływu społecznego.

III. Cele kształcenia i wychowania

1. Wyrównanie szans uczniów szkół podstawowych z klas 4-6.
2. Uświadomienie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałość o prawidłową postawę ciała.
3. Wszechstronne przygotowanie sprawnościowe, polegające na kształtowaniu i doskonaleniu podstawowych zdolności motorycznych (szybkości, koordynacji ruchowej, gibkości).
4. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez rekreacyjną aktywność fizyczną.
5. Działania wychowawcze poprzez: wdrażanie do realizacji aktywności ruchowej i określenie roli czasu wolnego i wypoczynku.
6. Rozładowanie napięć psychicznych oraz skierowanie nagromadzonej energii w stronę aktywności fizycznej.
7. Pokonywanie bariery nieśmiałości i zahamowań.
8. Rozwijanie ekspresji ruchowej.
9. Wielostronne przygotowanie techniczne związane z nauczaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych niezbędnych do skutecznego zachowania się podczas rywalizacji sportowej.
10. Przygotowanie taktyczne rozumiane jako nauczanie i doskonalenie metod skutecznego prowadzenia walki sportowej.
11. Nabywanie umiejętności regulowania stanów emocjonalnych.

IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia

IV.1. Blok zajęć uzupełniających brakujące umiejętności ruchowo-motoryczne

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
1. Blok zajęć uzupełniających brakujące umiejętności ruchowo-motoryczne	Nabywanie umiejętności samooceny i samo-kontroli w odniesieniu do własnej sylwetki i postawy ciała. Poznanie sposobów badania własnych uzdolnień ruchowych.		
	1. Rozpoznanie możliwości ruchowych uczniów. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała oraz wszechstronny rozwój (fizyczny i umysłowy) uczniów.	Próba oceny postawy ciała. Potrafi samodzielnie dokonać pomiaru wzrostu i wagi ciała.	Kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych. Wie, jakie są cechy prawidłowej sylwetki.
	2. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu – gimnastyka z indeksem.	Sposoby pomiaru podstawowych parametrów sprawności motorycznej. Zna podstawowe zestawy ćwiczeń kształtujących poszczególne cechy motoryczne.	Potrafi określić cechy sprawności motorycznej (szybkość, wytrzymałość, siła, skoczność).
	Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.		
	3. Rozwijanie sprawności poprzez gry i zabawy ruchowe: – gry i zabawy z chustą animacyjną.	Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabawy. Potrafi właściwie przygotować się do zajęć.	Wie, jak bezpiecznie się bawić w każdym środowisku i warunkach. Zna podstawowe przepisy gier i zabaw.
	4. Biegając przedłużamy życie – jak biegać? – gdzie biegać?	Potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu. Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku.	Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jakie jest znaczenie różnorodnych form ruchu w kształtowaniu określonych sprawności motorycznych.
	5. Kształtujemy właściwą sylwetkę i sprawność koordynacyjną: – korygowanie wad postawy. – ćwiczenia śródlekkcyjne i ich znaczenie.	Zna rodzaje wad postawy i potrafi je określić. Zna i potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia śródlekkcyjne.	Samodzielnie podejmuje działania związane z korygowaniem wady postawy (wykonuje zestawy ćwiczeń domowych). Rozumie sens stosowania ćwiczeń.
	Poznaje zasady i podstawowe elementy różnych zespołowych gier sportowych.		

	6. Sport wyczynowy czy rekreacja?	Potrafi określić i wybrać dyscyplinę sportu zgodną z jego zainteresowaniami	Wymienia walory rekreacji. Posiada zasób umiejętności i wiadomości pozwalających na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika. Wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie jego organizmu.
	7. Piłka nożna tradycyjna czy futsal?	Współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku.	
	8. Siatkówka w hali czy na plaży? – minigry 2x2, 3x3.	Stara się pomagać słabszym. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	
	9. Streetball – koszykówka inaczej. – miniturniej.	Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości z zakresu techniki i taktyki w czasie gry.	
	10. Piłka ręczna w hali czy na plaży? – miniturniej.	Potrafi z pomocą przygotować i przeprowadzić rozgrywki w minigrach zespołowych	
	Formy spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem sportu, rekreacji i turystyki.		
	11. Gry i zabawy innych narodów – <i>petanque</i> – gra w bule (<i>Jue de Boulez</i>) – przepisy i zasady gry, – turniej rodzinny.	Potrafi zorganizować z pomocą turniej rodzinny z mniej znanymi formami ruchu. Potrafi czynnie wypoczywać.	Wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej. Zna podstawowe przepisy różnych gier rekreacyjnych. Zna różnorodne sposoby czynnego wypoczynku.
	12. Dyscypliny mniej znane, ale lubiane – Speed Badminton (Speedminton): – przepisy i zasady gry, – turniej rodzinny.		
	13. Popularne dyscypliny rekreacyjne – ringo: – przepisy i zasady gry, – turniej rodzinny.		
	14. Gry i zabawy podwórkowe.		
	15. Samoocena i samo-kontrola sprawności fizycznej.	Potrafi samodzielnie dobrać i wykonać ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe. Potrafi dobrać odpowiednie formy ruchu do swoich potrzeb i zainteresowań.	Stosuje autokorektę swojej postawy. Kontroluje swój poziom sprawności ruchowej. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.

IV.2. Blok zajęć rozwojowych promujących grę w piłkę nożną

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształcące	Szczegółowe cele wychowawcze
2. Blok zajęć rozwojowych promujących grę w piłkę nożną.	1. Ćwiczenia oswojające z piłkami w miejscu i w ruchu: – test sprawności technicznej.	Panowanie zawodnika nad piłką. Umiejętności: – wyrabianie czucia piłki przez zawodnika. – Motoryczność: kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – zasady gry w piłkę nożną, – interpretuje podstawowe przepisy dotyczące boiska i wprowadzania piłki do gry.	Dostarczenie motywów uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocенę zawodników. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanuje i przestrzega podstawowe przepisy bhp w czasie zajęć sportowych.
	2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku na sygnał wzrokowy: – gry i zabawy w nauczaniu podstawowych elementów technicznych	Umiejętności: – potrafi prawidłowo wykonać zadania techniczne, – potrafi korygować własne błędy. Motoryczność: – kształtuje koordynację ruchową (szybkość reakcji, orientację przestrzeni, równowagę), – doskonali zwinność. Wiadomości: – zna celowość poszczególnych zabaw i gier, – wie jaki element techniki kształtuje.	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela. Uczeń dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących, sam dokładnie wykonuje ćwiczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa.
	3. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – prawidłowe wykorzystanie uderzeń, podań i strzałów nogą. Motoryczność: – kształtowanie szybkości i zwinności. Wiadomości: – rodzaje uderzeń piłki nogą oraz informacje, jak i kiedy je wykorzystać.	Rozwijanie współpracy i integracji w grupie. Uczeń: – współuczestniczy w grach i zabawach, uczestniczy w ćwiczeniach, – dba o poprawne wykonanie ćwiczenia, rozwija samokontrolę.
	4. Przyjęcie piłki stopą: z powietrza i toczącej się po podłożu.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – prawidłowe wykonanie wszystkich rodzajów podań i przyjęć piłki. Motoryczność: – kształtowanie szybkości, skoczności, zwrotności. Wiadomości: – różne rodzaje uderzeń piłki i wykorzystanie ich w grze.	Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i> . Stworzenia możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu przez uczniów.

	5. Podanie piłki do wychodzącego partnera z miejsca i po prowadzeniu.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – prawidłowe wykonywanie uderzeń piłki. Motoryczność: – szybkość wykonywania uderzeń, zwinność, skoczność, wytrwałość. Wiadomości: – najlepszy sposób podania piłki.	Uczeń: – aktywnie współuczestniczy w lekcji, – akceptuje potrzebę samooceny, – porównuje swoją technikę ze współćwiczącym, – koryguje błędy własne i współćwiczącego.
	6. Doskonalenie techniki indywidualnej.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – panowanie zawodnika nad piłką, wyczuwa odległość i przestrzeń. Motoryczność: – rozwijanie sprawności ogólnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Wiadomości: – zasady gry w piłkę nożną.	Uczeń: – współuczestniczy w grach i zabawach, – uczestniczy w ćwiczeniach, – dba o poprawne wykonanie ćwiczenia, – rozwija samokontrolę.
	7. Nauka i doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – wykonanie wszystkich rodzajów zwodów. Motoryczność: – kształtowanie szybkości i zwrotności. Wiadomości: – co to są zwody, – ich rodzaje, – do czego służą w grze.	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela. Uczeń dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących, sam dokładnie wykonuje ćwiczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa.
	8. Nauka zwodów i dryblingu.	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych. Umiejętności: – wykonanie dryblingu i wykorzystanie go w grze. Motoryczność: – kształtowanie szybkości i zwrotności. Wiadomości: – co to jest drybling i w jakim celu z niego korzystamy, – technika zwodów.	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela. Uczeń dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących, sam dokładnie wykonuje ćwiczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa.
	9. Nauka atakowania.	Proste kombinacje w ataku pozycyjnym i szybkim. Umiejętności: – doskonalenie podań i strzałów. Motoryczność: – kształtowanie orientacji przestrzennej. Wiadomości: – dokładność podań jako warunek skuteczności akcji ofensywnych.	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela. Uczeń dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących, sam dokładnie wykonuje ćwiczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa.

	10. Doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych w grze szkolnej i właściwej.	<p>Nauka i doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – dokładne podania i strzały, – uwalnianie się od przeciwnika, – gra ciałem. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przepisy gry, – zadania w ataku i obronie. 	<p>Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia zadane mu przez nauczyciela.</p> <p>Uczeń dba o dobrą atmosferę wśród ćwiczących, sam dokładnie wykonuje ćwiczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa.</p>
	11. Gry i zabawy doskonalące strzał do bramki.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji i szybkości.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – prawidłowe wykonywanie uderzeń. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szybkość wykonywania uderzeń, – koordynacja, zwinność, skoczność, wytrwałość. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – najlepszy sposób podania piłki i oddania strzału na bramkę. 	<p>Umiejętność współdziałania w grupie.</p> <p>Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</p>
	12. Trening strzelecki – doskonalenie uderzeń piłki na bramkę.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji i szybkości.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – prawidłowe wykonanie podań i strzałów na bramkę. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie szybkości, zwrotności, skoczności. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rodzaje podań i strzałów – wykorzystanie w grze. 	<p>Umiejętność współdziałania w grupie.</p> <p>Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</p>
	13. Taktyka ataku indywidualnego.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nauka /doskonalenie umiejętności wyjścia na pozycję, doskonalenie techniki podań bez przyjęcia. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie szybkości i zwrotności, – stosowanie arytmii biegu. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – najlepszy sposób podania piłki. 	<p>Umiejętność współdziałania w grupie.</p> <p>Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</p>

	14. Nauka obrony indywidualnej i zespołowej.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie umiejętności dokładnego podania przy atakującym przeciwniku. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie szybkości /działania technicznego. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – najlepszy sposób podania piłki, – potrafi przygotować organizm do wysiłku poprzez prawidłową rozgrzewkę. 	<p>Potrafi samodzielnie stosować w czasie gry nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki.</p> <p>Umiejętność współdziałania w grupie.</p> <p>Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i>.</p>
	15. Nauka i doskonalenie techniki gry bramkarza: chwyt piłek.	<p>Nauka podstawowych elementów techniki gry bramkarza.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wykonać zadania prawidłowo technicznie, – potrafi korygować własne błędy. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kształtuje szybkość i skoczność. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, jakie czynności wykonuje bramkarz broniąc i atakując, – zna przepisy gry dotyczące bramkarza. 	<p>Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.</p>
	16. Czynności zawodnika w przechodzeniu z obrony do atakowania i odwrotnie.	<p>Nauka i doskonalenie elementów taktycznych, kształtowanie orientacji przestrzennej podczas ćwiczeń taktycznych.</p> <p>Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> – nauka skracania pola gry. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szybkość startowa, zwrotność. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – znaczenie i warunki zastosowania skracania pola gry w systemie 1-4-4-2, w linii obrony strefowej. 	<p>Współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym.</p>
	17. Kombinacje taktyczne w ataku zakończone strzałem.	<p>Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w piłce nożnej.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nauka przeprowadzania kombinacji w ataku. <p>Motoryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szybkość. <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – skuteczność strzałów na bramkę. <p>Po zajęciach uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – dysponuje wiedzą o różnych możliwościach przeprowadzenia ataku, – znajduje sposób na skuteczny strzał do bramki. 	<p>Jest świadomy potrzeby kształtowania szybkości w piłce nożnej,</p>

	18. Nauczanie obrony zespołowej strefowej.	Zadania formacji drużyny w różnych fazach gry. Umiejętności: – nauka obrony strefowej. Motoryczność: – szybkość startowa, zwrotność. Wiadomości: – znaczenie zastosowania obrony strefowej.	Współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym.
	19. Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników: testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.	Określenie sprawnościowego potencjału młodych piłkarzy. Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – sposoby sprawdzania przygotowania ruchowego.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocенę zawodników.
	20. Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników: – próby przygotowania (ruchowego), technicznego, – miniturniej piłkarski.	Określenie sprawnościowego potencjału młodych piłkarzy. Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: sposoby sprawdzania przygotowania ruchowego.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocенę zawodników. Uczeń potrafi z pomocą zorganizować miniturniej piłki nożnej. Opanuje terminologię i podstawowe przepisy piłki nożnej niezbędne w realizacji zadań indywidualnych i zespołowych.

IV.3. Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształcące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.	1. Zabawy i gry przy muzyce – kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej.	Wykonanie w rytmie ćwiczenia gimnastycznego nóg.	Docenia znaczenie aerobiku jako formy aktywności, pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	2. Podstawowe ćwiczenia przy muzyce – kształtowanie poczucia rytmu u ćwiczących.	Wykonanie ćwiczeń kształtujących ramiona, tułów, szyję, nogi,	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, stale doskonaląc się i podnosząc swe umiejętności
	3. Nauka podstawowych kroków w stylu Disco Dance.	Wykonanie w rytmie układu ćwiczeń gimnastyczno-tanecznych (aerobik).	Przestrzega zasad zachowania bezpieczeństwa i higieny na zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
	4. Układ taneczny z zastosowaniem podstawowych kroków aerobiku.	Wykonanie w rytmie ćwiczenia kształtującego. Podstawowe kroki aerobiku, łączenie pracy rąk i nóg w rytmie.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	5. Kształtowanie gibkości poprzez ćwiczenia rozciągające i zwinnościowe.	Wyjaśnienie pojęcia gibkości i sposobów jej rozwijania.	
	6. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów i współpracy w grupie. Samodzielne opracowanie układu tanecznego.	Zasady tworzenia układów tanecznych. Samodzielnie lub w grupie opracować i przedstawić układ ćwiczeń gimnastyczno-tanecznych w rytmie wybranej przez siebie muzyki.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	7. Wybrane elementy akrobatyczne z zastosowaniem pozycji równoważnych.	Umiejętność kontrolowania ciała w przestrzeni. Wyjaśnienie pojęć równowaga oraz lęk przestrzeni.	Asekuracja współwiczającego. Pokonanie lęku wysokości. Przestrzega zasad bhp.
	8. „You can Dance - po prostu tańcz”. Pokaz talentów.	Wykonanie układ ćwiczeń indywidualnie, w dwójkach oraz w zespole czteroosobowym.	Usamodzielnienie ucznia. Kształtowanie właściwej postawy i kultury osobistej.
	9. Nauka układu w stylu pop Dance.	Wykonanie układu tanecznego. Kształcenie pamięci ruchowej.	Umiejętność współdziałania w grupie.
	10. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała poprzez wzmacnianie mięśni grzbietu.	Prawidłowe wykonanie ćwiczeń wzmacniających.	Samokontrola i samoocena wykonywania zadań ruchowych.
	11. Nauka przerzutu bokiem i jego odmian.	Samodzielne wykonania przerzutu bokiem. Zasady asekuracji współwiczającego.	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo współwiczających.
	12. Doskonalenie płynności ruchu – ćwiczenia gimnastyczno-taneczne z przyborem.	Wykonanie ćwiczenia kształtującego ramiona, tułów, szyję, nogi.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, stale doskonaląc się i podnosząc swe umiejętności.
	13. Ćwiczenia z muzyką na przyrządzie (step).	Potrafi współpracować w zespole.	Zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w czasie zajęć.

	14. Tworzenie piramid dwójkowych i trójkowych.	Wykonanie prostej piramidy dwójkowej i grupowej. Różne sposoby trzymania współpracującego w czasie budowania piramid.	Samodzielne próby wykonania piramid wg inwencji uczniów. Przyzwyczajanie do odpowiedzialności za współpracujących.
	15. Nauka podstawowych kroków Cha Cha i Rock and Roll.	Wykonanie w rytmie ćwiczenia kształtującego.	Docenia znaczenie tańca jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	16. Rozwijanie orientacji przestrzennej poprzez taniec ze zmianą ustawienia.	Wyrabianie szybkiej orientacji przestrzennej. Zna pojęcie orientacji przestrzennej.	Docenia znaczenie tańca – jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	17. Układ cheerleaders z pomponami.	Rozwijanie koordynacji ruchowej. Zna podstawowe pozycje NN i RR.	Kształtowanie dyscypliny w czasie wykonywania zbiorowych ćwiczeń tanecznych.
	18. Kształtowanie siły eksplozywnej kończyn dolnych. Zabawy i gry skoczne, nauka skoków w technice klasycznej.	Rozwijanie ogólnej sprawności i kondycji fizycznej.	Umiejętność współdziałania w parze tanecznej.
	19. Doskonalenie poznanych układów tanecznych – poprawa precyzji i dynamiki ruchów.	Wyrobienie poczucia rytmu i czasowo-przestrzennej organizacji ruchu.	Kształtowanie umiejętności współdziałania w zespole tanecznym i poczucia wykonywania ćwiczeń grupowych.
	20. Podwyższenie poziomu sprawności ćwiczących: tor przeszkód, wyścigi rzędów.	Rozwijanie ogólnej sprawności i kondycji fizycznej.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

IV.4. Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształcące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską	1. Zarys historii żeglarstwa. Tradycje żeglarstwa zachodniopomorskiego.	<p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pierwsze wielkie rejsy odkrywcze, – początki żeglarstwa polskiego, – najważniejsze fakty w historii żeglarstwa zachodniopomorskiego. 	Poznanie historii żeglarstwa i tradycji żeglarskich na Pomorzu Zachodnim.
	2. Etykieta żeglarska. Słowniczek nazw i pojęć żeglarskich.	<p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – poznanie nazw i pojęć żeglarskich oraz etykiety żeglarskiej. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – posługiwanie się dzwonem – potrafi „wybijać szklanki”. 	Zapoznanie się z tradycją, zasadami i nazewnictwem żeglarskim. Po zajęciach uczeń: – wie jakie są najważniejsze elementy etykiety żeglarskiej.
	3. Budowa jachtu. Typy ożaglowania.	Poznanie budowy jachtu żaglowego oraz typów ożaglowania. Wiadomości: – zaznajomienie się z konstrukcją jachtu, nazwami poszczególnych elementów jego budowy i rodzajami ożaglowania.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, pracy ludzkiej i mienia szkoły.
	4. Podstawy teorii żeglowania i trzymowania żagla.	Poznanie sił działających na jacht podczas żeglugi. Wiadomości: – co powoduje, że jacht się porusza i co można zrobić żeby robił to szybciej. Umiejętności: – ustawianie łódki do szybkiego żeglowania.	Przestrzega zasady bezpieczeństwa, doskonali nabyte umiejętności
	5. Przepisy prawa drogi i zasady bezpieczeństwa podczas żeglowania i na przystani. Ratowanie człowieka za burtą.	Wiadomości: – zaznajomienie się z podstawowymi przepisami MPDM. Umiejętności: – wykonywanie manewru „ratowanie człowieka za burtą”.	Uwrażliwienie na zachowanie bezpieczeństwa podczas uprawiania żeglarstwa.
	6. Zarys meteorologii żeglarskiej.	Nabywanie umiejętności oceny zjawisk pogodowych. Wiadomości: – budowa map meteorologicznych, – nazwy chmur. Umiejętności: – ocena wpływu zjawisk meteorologicznych na przyszłą pogodę.	Kształtuje pozytywne cechy osobowości.

	7. Zarys przepisów i taktyki regatowej.	Zaznajomienie z podstawowymi przepisami regatowymi i taktyką regatową. Wiadomości: – poznanie najważniejszych przepisów obowiązujących podczas regat żeglarskich oraz taktyki rozgrywania wyścigu. Umiejętności: – praktyczne wykorzystanie nabytych wiadomości w czasie regat.	Po zajęciach uczeń: – wie jakie przepisy obowiązują w czasie regat, – potrafi zastosować odpowiednie rozwiązania taktyczne.
	8. Przygotowanie i prowadzenie rejsów jednodniowych i wielodniowych. Czytanie map żeglarskich.	W jaki sposób należy przygotować rejs żeglarski. Wiadomości: – zaznajomienie się z pracami, jakie należy wykonać podczas organizacji rejsu. Umiejętności: – zorganizowanie rejsu żeglarskiego	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, pracy ludzkiej imienia szkoły.
	9. Taklowanie jachtu, nauka podstawowych węzłów żeglarskich.	Nauka taklowania jachtu. Nauka wykonywania węzłów żeglarskich. Wiadomości: – jaka jest kolejność taklowania, – parametry ustawień elementów. Umiejętności: – samodzielne taklowanie jachtu klasy optimist, – wiązanie podstawowych węzłów.	Przestrzega zasady bezpieczeństwa, doskonali umiejętności.
	10. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla dla różnych warunków wietrznych.	Nauka czynności związanych z przemieszczaniem jachtu oraz trymowania żagla.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, pracy ludzkiej imienia szkoły.
	11. Nauka zwrotu przez sztag.	Nauka wykonania zwrotu przez sztag na łodzi jednoosobowej. Bezбłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez sztag.	Poznanie sytuacji, w których wykonuje się zwrot przez sztag. Przestrzega zasad etyki i etykiety jachtowej.
	12. Nauka zwrotu przez rufę.	Nauka wykonywania zwrotu przez rufę na łodzi jednoosobowej. Bezбłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez rufę.	Poznanie sytuacji, w których wykonuje się zwrot przez rufę.
	13. Ustawianie żagla w zależności od kursu i balastowanie łódki.	Nauczenie regulacji żagla do pracy. Nauka balastowania. Wiadomości: – jak powinien być ustawiony żagiel na różnych kursach. Umiejętności: – praktyczna regulacja ustawienia, – potrafi wykonać balastowanie.	Kształtuje pozytywne cechy osobowości i właściwą postawę.
	14. Zachowanie się po wywrotce jachtu.	Ćwiczenie zachowania się po wywrotce jachtu. Nauka stawiania łódki po wywrotce.	Jak powinien zachować się żeglarz po wywrotce łódki.
	15. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztag	Sposób wykonywania zwrotu z kursu półwiatr.

	16. Manewrowanie jachtem, komendy żeglarskie.	Poznanie rodzajów manewrów jachtem oraz komend wydawanych na jachcie żaglowym. Wydawanie komend i odpowiedzi na nie.	Znajomość manewrów jakie może wykonywać jacht i rodzajów komend.
	17. Nauka szant i piosenek żeglarskich.	Nauka piosenek żeglarskich: – poznanie słów i melodii szant i piosenek żeglarskich – śpiewanie piosenek żeglarskich.	Poznanie genezy szant i piosenek żeglarskich. Wie kiedy i z jakiego powodu zaczęto śpiewać szanty.
	18. Co żeglarz nosi w worku, czyli niezbędny żeglarski.	Wiadomości: – jaki jest ubiór żeglarza, – co zabiera na jacht. Umiejętności: – prawidłowe zakładanie kamizelki, – dobór napojów i żywności na rejs.	Poznanie specyficznych wymagań sportu żeglarskiego.
	19. Nauka szant i piosenek żeglarskich.	Doskonalenie śpiewu i poszerzenie zakresu znajomości piosenek żeglarskich. Umiejętności: – śpiewanie piosenek żeglarskich.	Poznanie słów i melodii nowych szant i piosenek. Poznanie i promocja kultury żeglarskiej.
	20. Ewaluacja w formie drużynowego turnieju wiedzy żeglarskiej.	– Sprawdzenie i utrwalenie wiadomości, – popularyzacja żeglarstwa na terenie szkoły, – utrwalenie i usystematyzowanie wiedzy na temat żeglarstwa.	Współpraca w zespole. Poznanie i promocja kultury żeglarskiej

IV.5. Blok zajęć promujących rekreację i turystykę.

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć promujących rekreację i turystykę.	Gry rekreacyjne. Zapoznanie z wybranymi grami (np. wybijak, żywy kosz, baseball rzuć, korfbal, ringo), przepisami, zasadami zabaw.	– Zna przepisy poznanych gier i zabaw, – wie jakie zdolności motoryczne rozwijają poszczególne gry i zabawy.	Zgodnie z przepisami współuczestniczy w grach i zabawach. Przestrzega zasady <i>fair play</i> .
	Wycieczka piesza po najbliższej okolicy (aktywne uczestnictwo w wycieczce i ułożenie przewodnika o prawidłowym zachowaniu na wycieczce).	– Zna swoją okolicę, – opracuje w zespole album, folder o okolicy.	Potrafi zachować się bezpiecznie w czasie wycieczki i współpracuje z innymi.
	Turystyka rowerowa – poznajemy bogactwo naszej okolicy. Zasady udzielania pierwszej pomocy.	Zna zasady i przepisy ruchu drogowego obowiązujące rowerzystę.	Właściwie reaguje w przypadku doznanego urazu (wie do kogo zwrócić się o pomoc).

	Integracyjna impreza środowiskowa, – Święto Pieczonego Ziemniaka.	Wymienia nazwy ziemniaków, zna potrawy z ziemniaka, potrafi wspólnie przeżywać radość.	Uczeń potrafi bezpiecznie i aktywnie wypoczywać w czasie wolnym od zajęć szkolnych.
	Podchody przyrodniczo-sportowe w parku lub lesie.	Czyta instrukcje i wykonuje zadania.	Bezpiecznie bawi się w lesie w grupie.
	Rekreacja ruchowa na śniegu: – zabawy i gry bieżne, rzutne i skoczne na śniegu, – sporty zimowe – zabawy i gry z wykorzystaniem sanek, – konkurs na figurę śnieżną.	– Posiada podstawowe wiadomości o hartowaniu w różnych warunkach atmosferycznych, – zna dyscypliny sportów zimowych.	potrafi bezpiecznie uczestniczyć w rekreacji ruchowej na śniegu, przestrzega zasady <i>fair play</i> , dba o własne zdrowie, ubiera się stosownie do pogody.
	Gra w badmintona, zabawy z lotką i raketką.	Zna podstawowe przepisy gry.	Potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne z wykorzystaniem elementów gry w badmintona.
	Wpływ turystyki na środowisko przyrodnicze – zajęcie na nieogrodzonej.	– Wie, dlaczego należy chronić przyrodę, – ułoży zadanie dla kolegi.	Potrafi zorganizować czas wolny w czasie niepogody.
	Poznajemy miasto (miejscowość), w którym mieszkamy i się uczymy – znane osoby, historia, miejsca historyczne, ciekawe okazy przyrodnicze.	– Rozbudzanie patriotyzmu lokalnego, – kształcenie odczucia przynależności regionalnej, narodowej, internackiej, klasowej, rodzinnej.	– Przestrzega zasad bezpieczeństwa w różnych warunkach terenowych, – przypomnienie lub odwoływanie się do uczuć, postaw patriotycznych i zasady zachowania się w miejscach pamięci narodowej i miejscach świętych, – przypomnienie o konieczności tolerancji i poszanowania innych kultur, wyznań.
	Zabytkowy szczyt – wędrowka szlakiem turystycznym.	Wymienia zabytki Szczecina.	Przestrzega zasad poruszania się w grupie.

IV.6. Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym, piłkarskim.

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym, piłkarskim.	Dzień I	Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
	1. Zabawa bieżna z piłkami w terenie.	Umiejętności: – poruszanie się zawodnika bez piłki. Motoryczność: – kształtowanie wytrzymałości specjalnej. Wiadomości: – poznanie odporności organizmu na wysiłek fizyczny.	Docenia znaczenie piłki nożnej w doskonaleniu sprawności fizycznej; kondycyjnej i koordynacyjnej. Współpracuje i pomaga w wykonaniu zadania w zespole.
	2. Trening w formie gry.	Umiejętności: – doskonalenie podań i przyjęć piłki. Motoryczność: – kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – zna przepisy, zasady obowiązujące podczas wykonywania stałych fragmentów gry.	Dążenie zawodników do sukcesu. Kształtowanie woli walki. Zasada fair play w piłce nożnej.
	3. Czynniki wpływające na zdrowie.	Po zajęciach uczeń: – wyjaśni co oznacza termin „zdrowie”, – wymieni czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka.	Po zajęciach uczeń: – omówi czynniki, na które młodzi ludzie mogą mieć wpływ, a na które ich wpływ jest ograniczony, – wymieni zachowania młodych ludzi, które sprzyjają i zagrażają zdrowiu.
	Dzień II		
	4. Futbol totalny.	Zapoznanie uczniów z elementami nowoczesnego futbolu. Umiejętności: – dokładne podania, – myślenie w grze. Motoryczność: – kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – elementy futbolu totalnego, – gra bez piłki, – szybkie podania, – angażowanie partnerów w grę, – wspieranie partnerów po podaniu piłki, – zasada „patrz – decyduj – graj”.	Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym. Rozwija współpracę i integrację grupy.

	5. Trening stacyjny z piłką.	Doskonalenie elementów technicznych. Umiejętności: – doskonalenie podań i przyjęć piłki. Motoryczność: – kształtowanie szybkości. Wiadomości: – dokładność podań jako czynnik decydujący o skuteczności akcji ofensywnych.	Współpraca w zespole dwójkowym. Podporządkowanie się regułom pracy w zespole.
	6. Przepisy gry oraz ich wykorzystanie w walce sportowej.	Opanuje terminologie i podstawowe przepisy piłki nożnej w realizacji zadań indywidualnych i zespołowych.	Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i> .
	Dzień III		
	7. Trening stacyjny o dużym natężeniu.	Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych. Umiejętności: – doskonalenie strzałów na bramkę. Motoryczność: – kształtowanie zwinności. Wiadomości: – wykorzystanie wrzutu z autu w czasie gry.	Współpraca z zespołem w celu osiągnięcia określonego wyniku. Zasady zachowania się w przypadku zwycięstwa i porażki.
	8. Trening specjalny dla obrony.	Doskonalenie elementów taktyki w obronie. Umiejętności: – doskonalenie krycia indywidualnego i strefowego. Motoryczność: – kształtowanie orientacji przestrzennej. Wiadomości: – zasady dla obrońców.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenne zawodników.
	9. Test sprawności technicznej Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB).	Ocena sprawności technicznej. Umiejętności: – wyrabianie czucia piłki przez zawodnika. Motoryczność: – kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – zasady gry w piłkę nożną.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenne zawodników.
	Dzień IV		
	10. Trening na okręgu z ćwiczeniami specyficznie piłkarskimi.	Rozwijanie automatyzacji działań na boisku. Umiejętności: – doskonalenie elementów technicznych i taktycznych. Motoryczność: – rozwijanie koordynacyjnych zdolności i orientacji przestrzennej. Wiadomości: – znaczenie zastosowania gry kombinacyjnej w ataku.	Stara się pomagać słabszym. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i> .

	11. Trening specjalny gry w drugiej linii	Funkcja środka pola: atak i obrona. Umiejętności: – wykorzystanie techniki w grze zespołowej. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – przepisy gry i sposoby wykonania stałych fragmentów gry.	Stworzenia dla uczniów możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu. Rozwijanie współpracy i integracji w grupie.
	12. Zadania poszczególnych graczy w fazie atakowania i bronienia.	Zadania formacji drużyny w różnych fazach gry. Umiejętności: – nauka obrony strefowej. Motoryczność: – szybkość startowa, zwrotność. Wiadomości: – znaczenie zastosowania obrony strefowej.	Współpracuje z grupą w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym.
	Dzień V		
	13. Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.	Określenie sprawnościowego potencjału młodych piłkarzy. Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – sposoby sprawdzania przygotowania ruchowego.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocенę zawodników.
	14. Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników: – próby przygotowania (ruchowego) technicznego, – miniturniej piłkarski.	Określenie technicznego potencjału młodych piłkarzy. Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – sposoby sprawdzania przygotowania technicznego.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocенę zawodników.
	15. Turniej piłkarski (dokończenie) – omówienie koncepcji gry drużyny i zadań dla zawodników w ramach przyjętego sposobu gry (ustawienia, system, styl).	Potrafi samodzielnie stosować w czasie gry nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki. Z pomocą potrafi zorganizować miniturniej piłki nożnej. Potrafi przygotować organizm do wysiłku poprzez prawidłową rozgrzewkę.	Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania. Opanował i przestrzega podstawowych przepisów bhp w czasie zajęć sportowych.

IV.7. Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym z aerobiku i tańca.

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.	1. Nauka podstawowych kroków fitness i ich nazewnictwa. Doskonalenie kroków w układzie choreograficznym.	Wykonanie w rytmie ćwiczenia gimnastycznego nóg.	Docenia znaczenie fitness jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	2. Ćwiczenia równoważne na przyrządach. Krótki układ z pozycjami równoważnymi.	Wykonanie ćwiczeń kształtujących ramiona, tułów, szyję, nogi.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, stale doskonalić się i podnosząc swe umiejętności.
	3. Fitdance - nauka układu tanecznego z wykorzystaniem kroków fitness i ćwiczeń wzmacniających górne i dolne partie mięśniowe.	Wykonanie w rytmie układu ćwiczeń gimnastyczno-tanecznych.	Przestrzega zasad zachowania bezpieczeństwa i higieny na zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
	4. Nauka i wykorzystanie w układzie kroków i figur tanecznych Poloneza.	Wykonanie w rytmie ćwiczeń kształtujących. Podstawowe kroki Poloneza - łącznie pracy rąk i nóg w rytmie.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	5. Nauka podstawowych kroków walca angielskiego.	Rozwija koordynację ruchową: potrafi wykonać krok podstawowy i krótki układ walca angielskiego, zna technikę wykonania kroków w walcu angielskim, zna różne pozycje wyjściowe i końcowe	Poprawa sprawności i koordynacji ruchowej ćwiczących oraz wiary we własne możliwości: – próbuje wykonać lub wykonuje samodzielnie zadanie, – poznaje rys historyczny tańca, pochodzenie, tempo, metrum.
	6. Nauka podstawowych kroków tańców latynoamerykańskich: cha-cha i samba.	– Zna podstawowy podział tańców towarzyskich na latynoamerykańskie i standardowe, – próbuje wykonać technicznie podstawowe kroki cha-cha i samby, – poznają różne rytmy muzyczny w tańcach, – wzmacnia siłę nóg.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	7. Nauka podstawowych kroków mambo i salsy. Doskonalenie kroków cha-chy i samby.	Rozwija koordynację ruchową: – zna układ mambo i salsy, – zna technikę wykonania kroków w mambo i w salsie, – zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, – poznaje tempo, metrum.	Przestrzega zasad bhp, próbuje wykonać lub wykonuje samodzielnie zadania.
	8. Kozłowanie piłki z pokonywaniem przeszkód. Krótki układ taneczny z wykorzystaniem piłek do muzyki hip-hop.	– Rozwija orientację przestrzenną, – rozwija wyobraźnię, – zna technikę kozłowania, – próbuje wykonać lub wykonuje trudne elementy taneczne z piłką, – poznaje taniec z nietypowymi przyborami.	Usamodzielnienie się ucznia. Kształtowanie właściwej postawy i kultury osobistej.

	9. Ćwiczenia fitness wzmacniające dolne partie mięśniowe. Nauka wejścia na uda tyłem naprzemian nogami oraz obunóż.	Rozwija koordynację ruchową: – potrafi zatańczyć cha-chę i sambę, – rozwija siłę obręczy barkowej oraz siłę ud i nóg, – zna technikę wejścia na przemian nogami oraz obunóż, – zna ćwiczenia wzmacniające brzuch, pośladki, uda i łydki, – zna ćwiczenia rozciągające mięśni, które pracowały na lekcji.	Umiejętność współdziałania w grupie - próbuje wykonać lub wykonuje samodzielnie zadania.
	10. Nauka podstawowych figur i pozycji baletowych. Doskonalenie układu disco dance.	Rozwija koordynację ruchową: – rozwija orientację przestrzenną, – zna technikę figur baletowych, – poznaje nazewnictwo figur baletowych, – próbuje wykonać figury baletowe, – zna różne pozycje wyjściowe i końcowe.	Samokontrola i samoocena wykonywania zadań ruchowych.
	11. Ćwiczenia kształtujące w stylu hip-hop. Nauka układu hip-hop.	– Potrafi poruszać się z luźnym krokiem, – rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy, – zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, – wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo współwiczających.
	12. Doskonalenie pierwszej części układu hip-hop i nauka drugiej części układu hip-hop.	– Potrafi poruszać się z luźnym krokiem, – rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy, – zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, – wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych i stale doskonali się oraz podnosi swoje umiejętności.
	13. Bitwa taneczna w stylu hip-hop.	– Potrafi poruszać się z luźnym krokiem, – rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy, – zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, – wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.	Zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w czasie zajęć.
	14. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i szybkościowej - wyścigi rzędów z wykorzystaniem różnych przyborów. Doskonalenie układów disco dance oraz hip-hop.	Rozwija koordynację ruchową oraz zwinność: – wyrabia pamięć ruchową, – wyrabia kondycję i szybkość, – zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, – wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej, – poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną, – poznaje nowe zabawy bieżne, rzutne, zwinnościowe, – zręcznie i sprawnie wykonuje zadania.	Przyzwyczajanie do odpowiedzialności za współwiczających: – współpracuje w zespole, – aktywnie uczestniczy w zabawach, – zna i przestrzega zasady zabaw, – dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć, – jest zdyscyplinowany, reaguje na polecenia i sygnały nauczyciela, – potrafi zgodnie współpracować w grupie, – stosuje zasadę fair play.
	15. Kształtowanie wytrzymałości aerobowej w układzie tanecznym HI-LO – aerobic. Wzmacnianie różnych partii mięśniowych.	Rozwija koordynację ruchową: – potrafi wykonać podstawowe kroki fitness, – zna różne kombinacje połączeń kroków fitness, – poznaje nowe rodzaje zajęć w fitness Hi-lo (z większą ilością podskoków).	Docenia znaczenie tańca jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.

IV.8. Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym żeglarskim

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć realizowany na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym żeglarskim.	1. Zabawa integracyjna „Chrzest morski”.	<p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jakie są tradycje chrztu morskiego. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – organizacja i odgrywanie roli w zabawie. 	Integracja grupy. Po zajęciach uczeń potrafi wspólnie z rówieśnikami przygotować zabawę.
	2. Ćwiczenia w regulacji ustawień żagla podczas pływania i balastowanie łódki.	<p>Nauczenie regulacji żagla do pracy. Nauka balastowania.</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jak powinien być ustawiony żagiel na różnych kursach. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – praktyczna regulacja ustawienia żagla i balastowania łódki. 	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego oraz poszanowania pracy ludzkiej imienia szkoły.
	3. Nauka zwrotu przez rufę.	<p>Poznanie sytuacji w których wykonuje się zwrot przez rufę.</p> <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – prawidłowe wykonywanie zwrotu przez rufę. 	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego oraz poszanowania pracy ludzkiej imienia szkoły.
	4. Nauka zwrotu przez sztag.	<p>Nauka wykonania zwrotu przez sztag na łodzi jednoosobowej i wieloosobowej.</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – poznanie sytuacji w których wykonuje się zwrot przez sztag. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – bezbłędne i płynne wykonywanie zwrotu przez sztag. 	Przestrzega zasad bezpieczeństwa i doskonali nabyte umiejętności.
	5. Doskonalenie zwrotu przez rufę.	<p>Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez rufę.</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – sposób wykonywania zwrotu z kursu fordewind. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – doskonalenie zwrotu przez rufę oraz prawidłowej pracy szotem i sterem. 	Uwrażliwienie na zachowanie bezpieczeństwa podczas uprawiania żeglarstwa.
	6. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	<p>Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztag</p> <p>Wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> – sposób wykonywania zwrotu z kursu półwiatr. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wykonywanie zwrotu przez sztag i prawidłowa praca szotem. 	Kształtuje pozytywne cechy osobowości i prawidłową postawę.

	7. Powtórka z przepisów i taktyki regatowej.	Przypomnienie i rozszerzenie wiedzy o przepisach regatowych i taktyce. Wiadomości: – przypomnienie i utrwalenie najważniejszych przepisów obowiązujących podczas regat żeglarskich oraz taktyki rozgrywania wyścigu. Umiejętności: – praktyczne wykorzystanie nabytych wiadomości w czasie regat.	Po zajęciach uczeń: – wie jakie przepisy obowiązują w czasie regat, – potrafi zastosować odpowiednie rozwiązania taktyczne.
	8. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla przy różnych warunków wietrznych.	Nauka czynności związanych z przemieszczaniem jachtu oraz trymowania żagla. Wiadomości: – jakie są zasady ustawiania żagla do pracy. Umiejętności: – transport, wodowanie i slipowanie łódki.	Przestrzega zasad poszanowania sprzętu żeglarskiego, pracy ludzkiej i mienia szkoły. Przestrzega zasady bezpieczeństwa oraz doskonali umiejętności.
	9. Ćwiczenia doskonalące zwrot przez sztąg, oraz omijanie boi.	Doskonalenie umiejętności wykonywania zwrotu przez sztąg i omijania boi. Wiadomości: – sposób omijania boi kursowej nawietrznej i zawietrznej. Umiejętności: – płynne wykonywanie zwrotu przez sztąg i bezpieczne omijanie boi.	Po zajęciach uczeń wie jak należy omijać boje kursowe.
	10. Doskonalenie opanowania sterowania i zwrotu przez sztąg i rufę.	Doskonalenie pracy sterem oraz wykonywania zwrotu przez sztąg i rufę. Wiadomości: – jak trzymać ster i nim operować. Umiejętności: – wykonywanie zwrotu przez sztąg i rufę.	Jak powinien zachowywać się żeglarz w wypadku wywrotki łódki.
	11. Doskonalenie techniki żeglowania na różnych kursach, przy różnej sile wiatru, na różnej fali. Omijanie znaków kursowych.	Doskonalenie umiejętności żeglarskich. Wiadomości: – technika wykonywania zwrotów. Umiejętności: – prawidłowe wykonywanie zwrotów i halsowania.	Przestrzega zasad etyki i etykiety jachtowej.
	12. Etykieta żeglarska. Żeglarskie opowieści.	Zapoznanie się/przypomnienie tradycji i zasad żeglarskich.	Poznanie/przypomnienie nazw i pojęć żeglarskich oraz etykiety żeglarskiej.
	13. Regaty obozowe.	Sprawdzenie w praktyce nabytych umiejętności i wiadomości żeglarskich. Wiadomości: znajomość taktyki i przepisów. Umiejętności: wykazanie się umiejętnością szybkiego żeglowania.	Współpraca w zespole. Zna i promuje kulturę żeglarską. Po zajęciach uczeń wie jaki jest poziom jego umiejętności w stosunku do innych uczestników obozu.

IV.9. Blok zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających		Uczenie akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka. Nauka i ćwiczenie zachowań asertywnych. Propagowanie zdrowego stylu życia.	Ograniczanie agresji i przemocy. Uczenie zachowań dotyczących kultury życia codziennego. Wzmacnianie poczucia własnej wartości. Wskazywanie na szkodliwość używek. Wzbudzanie w uczniach poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Wskazywanie pożądanych wzorców zachowań.
	1. Ustalenie regulaminu pobytu na obozie: – podpisanie kontraktu, – kodeks obozowy.	Kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów i wypracowanie akceptowanych przez wszystkich uczniów norm grupowych.	Integracja grupy. Bliższe poznanie się uczestników zajęć.
	2. Budowanie więzi grupy: – ustanawianie reguł grupowych – integracja grupy.	Kształtowanie postawy empatii. Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych i wzajemnego zrozumienia. Kształcenie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć.	Integracja grupy. Zaspokojenie potrzeby akceptacji i ekspresji. Przeciwdziałanie agresji.
	3. Gry i zabawy integracyjne: – gry i zabawy z chustą animacyjną.	Aktywizacja i integracja grupy. Ćwiczenie szybkich reakcji na określony sygnał lub znak. Wpływanie na ogólną motorykę organizmu, ćwiczenie szybkości oraz wytrzymałości. Ćwiczenie percepcji wzrokowej, pamięci i spostrzegawczości.	Integracja grupy poprzez dążenie do osiągnięcia wspólnego celu, zachęcanie do nawiązania kontaktów i współpracy. Rozwijanie takich cech charakteru jak: pewność siebie, wiara we własne siły i odwaga. Nauka zasad i ich przestrzegania.
	4. Dekalog zdrowego stylu życia: – uświadomienie zasad zdrowego stylu życia, – styl życia i jego związek ze zdrowiem.	Przypomnienie i zdefiniowanie pojęcia zdrowia. Wprowadzenie pojęcia zdrowy styl życia.	Uświadomienie zasad zdrowego stylu życia. Styl życia i jego związek ze zdrowiem.
	5. Poznaj samego siebie – herb: – poczucie własnej wartości, – pozytywne myślenie o sobie i świecie.	Ćwiczenie umiejętności mówienia dobrze o innych osobach. Okazja do otrzymania pozytywnych informacji o sobie.	Uświadomienie sobie mocnych stron własnej osobowości. Rozwijanie samoświadomości.
	6. Gry i zabawy kształtujące pewność siebie: – poznać własną siłę, – zdobywać siłę, okazywać siłę, – silni razem.	Kształtowanie postawy szacunku wobec drugiego człowieka. Kształtowanie postawy tolerancji i akceptacji wobec siebie i innych osób. Przeciwdziałanie konfliktom w grupie.	Wzmacnianie więzi emocjonalnych, wzajemnego zrozumienia, życzliwości. Integracja grupy. Uczenie empatii.

	7. Uzależnienie – problem czy przygoda? – rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśników, – kształtowanie umiejętności asertywności.	Uświadomienie uczniom na czym polega uzależnienie. Zapoznanie uczniów z mechanizmami uzależnienia. Rozwijanie umiejętności wyrażania własnych opinii. Doskonalenie sztuki odmawiania.	Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśników. Uświadomienie uczniom szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych. Ukształtowanie właściwej postawy wobec uzależnień.
	8. Jak radzić sobie ze stresem? – umiejętność zagospodarowanie czasu wolnego, – sport, – rekreacja.	Zapoznanie uczniów z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem. Poznanie różnych technik antystresowych. Zwiększenie samoświadomości na temat czynników wpływających na samopoczucie. Rozwijanie koncentracji, zmniejszanie napięcia, wyciszenie.	Pomoc w zrozumieniu istoty i przyczyn stresu. Rozumienie konieczności przeciwstawiania się niekorzystnym wpływom różnych osób i sytuacji. Dostrzeganie wpływu stresu, któremu ulegamy, na stosunki międzyludzkie i własne zdrowie.
	9. Wskazywanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu - świat bez przemocy.	Ukazanie uczniom związku pomiędzy osobistym zaangażowaniem w pracę grupy a efektami tej pracy. Zachęcenie uczniów do zorganizowania po powrocie z obozu, podczas wywiadówki wernisażu własnych prac.	Uświadomienie uczniom wartości życia bez stosowania przemocy. Rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie.
	10. Kształtowanie odpowiedzialności za własne życie – prawa jednostki.	Uczeń zna strategię odmawiania Umie obronić się przed naciskiem otoczenia Wie, na czym polega zachowanie asertywne, agresywne, uległe.	Uświadomienie i określenie sobie własnych praw. Rozwija poczucie własnej wartości.

V. Przykładowe plany nauczania

V.1.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć uzupełniających brakujące umiejętności ruchowo-motoryczne	Nabywanie umiejętności samooceny i samokontroli w odniesieniu do własnej sylwetki i postawy ciała. Poznanie sposobów badania własnych uzdolnień ruchowych.	
	1. Rozpoznanie możliwości ruchowych uczniów. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała oraz wszechstronny rozwój (fizyczny i umysłowy) uczniów.	2
	2. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu: – gimnastyka z indeksem.	2
	Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.	
	3. Rozwijamy naszą sprawność poprzez gry i zabawy ruchowe: – gry i zabawy z chustą animacyjną.	2
	4. Biegając przedłużamy życie – jak biegać? – gdzie biegać?	2
	5. Kształtujemy właściwą sylwetkę i sprawność koordynacyjną: – korygowanie wad postawy, – ćwiczenia śródlekiyjne i ich znaczenie.	2
	Poznajemy zasady i podstawowe elementy różnych zespołowych gier sportowych.	
	6. Sport wyczynowy czy rekreacja?	2
	7. Piłka nożna tradycyjna czy futsal? – podstawowe różnice w przepisach, – propozycje ćwiczeń i zabaw.	2
	8. Siatkówka w hali czy na plaży? – minigry 2x2, 3x3.	2
	9. Streetball – koszykówka inaczej: – miniturniej.	2
	10. Piłka ręczna w hali czy na plaży? – podstawowe różnice w zasadach i przepisach, – miniturniej.	2
	Formy spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem sportu, rekreacji i turystyki.	
	11. Gry i zabawy innych narodów – <i>petanque</i> – gra w bule (<i>Jue de Boulez</i>): – przepisy i zasady gry, – turniej rodzinny.	2
	12. Dyscypliny mniej znane, ale lubiane – Speed Badminton (Speedminton): – przepisy i zasady gry, – turniej rodzinny.	2
	13. Popularne dyscypliny rekreacyjne – ringo: – przepisy i zasady gry, – turniej rodzinny.	2
	14. Gry i zabawy podwórkowe – inne formy spędzania wolnego czasu.	2
	15. Samoocena i samokontrola sprawności fizycznej.	2
	RAZEM	30 h

V.2.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących grę w piłkę nożną	1. Ćwiczenia osvajające z piłkami w miejscu i w ruchu.	2
	2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku na sygnał wzrokowy.	2
	3. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.	2
	4. Przyjęcie piłki stopą: z powietrza i toczącej się po podłożu.	2
	5. Podanie piłki do wychodzącego partnera: z miejsca i po prowadzeniu.	2
	6. Doskonalenie techniki indywidualnej.	2
	7. Nauka i doskonalenie zwodów z piłką i bez piłki.	2
	8. Nauka zwodów i dryblingu.	2
	9. Nauka atakowania.	2
	10. Doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych w grze szkolnej i właściwej.	2
	11. Gry i zabawy doskonalące strzał na bramkę.	2
	12. Trening strzelecki – doskonalenie uderzeń piłki na bramkę.	2
	13. Uderzenia piłki głową z miejsca i z wyskoku.	2
	14. Nauka obrony indywidualnej i zespołowej.	2
	15. Nauka i doskonalenie techniki bramkarza: chwyt piłek.	2
	16. Czynności zawodnika w przechodzeniu z obrony do ataku i odwrotnie.	2
	17. Kombinacje taktyczne w ataku zakończone strzałem.	2
	18. Nauka obrony zespołowej, strefowej.	2
	19. Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników.	2
	20. Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników.	2
	RAZEM	40 h

V.3.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.	1. Zabawy i gry przy muzyce – kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej.	2
	2. Podstawowe ćwiczenia przy muzyce – kształtowanie poczucia rytmu u ćwiczących.	2
	3. Nauka podstawowych kroków w stylu disco dance.	2
	4. Układ taneczny z zastosowaniem podstawowych kroków aerobiku.	2
	5. Kształtowanie gibkości poprzez ćwiczenia rozciągające i zwinnościowe.	2
	6. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów i współpracy w grupie - samodzielne opracowanie układu tanecznego.	2
	7. Wybrane elementy akrobatyczne z zastosowaniem pozycji równoważnych.	2
	8. „You can Dance - po prostu tańcz”. Pokaz talentów.	2
	9. Nauka układu w stylu pop dance.	2
	10. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała poprzez wzmacnianie mięśni grzbietu.	2

	11. Nauka przerzutu bokiem i jego odmian.	2
	12. Doskonalenie płynności ruchu - ćwiczenia gimnastyczno-taneczne z przyborem.	2
	13. Ćwiczenia przy muzyce na przyrządzie (Step).	2
	14. Tworzenie piramid dwójkowych i trójkowych.	2
	15. Nauka podstawowych kroków cha-cha i rock and roll.	2
	16. Rozwijanie orientacji przestrzennej poprzez taniec ze zmianą ustawienia.	2
	17. Układ cheerleaders z pomponami.	2
	18. Kształtowanie siły eksplozywnej kończyn dolnych. Zabawy i gry skoczne, nauka skoków w technice klasycznej.	2
	19. Doskonalenie poznanych układów tanecznych - poprawa precyzji i dynamiki ruchów.	2
	20. Podniesienie poziomu sprawności ćwiczących - tor przeszkód, wyścigi rzędów.	2
	Razem	40 h

V.4.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską	Zajęcia teoretyczne i praktyczne	
	1. Zarys historii żeglarstwa. Tradycje żeglarstwa zachodniopomorskiego.	2
	2. Etykieta żeglarska. Słowniczek nazw i pojęć żeglarskich	2
	3. Budowa jachtu. Typy ożaglowania.	2
	4. Podstawy teorii żeglowania i trzymowania żagla.	2
	5. Przepisy prawa drogi i zasady bezpieczeństwa podczas żeglowania i na przystani. Ratowanie człowieka za burtą.	2
	6. Zarys meteorologii żeglarskiej.	2
	7. Zarys przepisów i taktyki regatowej.	2
	8. Przygotowanie i prowadzenie rejsów jednodniowych i wielodniowych. Czytanie map żeglarskich.	2
	9. Taklowanie jachtu, nauka podstawowych węzłów żeglarskich.	2
	10. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trzymowanie żagla przy różnych warunkach wietrznych.	2
	11. Nauka zwrotu przez sztag.	2
	12. Nauka zwrotu przez rufę.	2
	13. Ustawianie żagla w zależności od kursu, balastowanie łódki.	2
	14. Zachowanie się po wywrotce jachtu.	2
	15. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	2
	16. Manewrowanie jachtem, komendy żeglarskie.	2
	17. Nauka szant i piosenek żeglarskich.	2
	18. Co żeglarz nosi w worku, czyli niezbędnik żeglarski.	2
	19. Nauka szant i piosenek żeglarskich (II).	2
20. Ewaluacja w formie drużynowego – turnieju wiedzy żeglarskiej.	2	
RAZEM	40 h	

V.5.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską	1. Zapoznanie z wybranymi gramami (np. wybijkak, żywy kosz, baseball rzucały, korfball, ringo), przepisami, zasadami zabaw.	2
	2. Wycieczka piesza po najbliższej okolicy (aktywne uczestnictwo w wycieczce. Ułożenie przewodnika o prawidłowym zachowaniu się na wycieczce).	2
	3. Turystyka rowerowa – poznajemy bogactwo naszej okolicy. Zasady udzielania pierwszej pomocy	2
	4. Impreza środowiskowa, integracyjna – Święto Pieczonego Ziemniaka.	2
	5. Podchody przyrodniczo-sportowe w parku (lesie).	2
	6. Rekreacja ruchowa na śniegu.	2
	7. Gra w badminton, zabawy z lotką i rakiетką.	2
	8. Wpływ turystyki na środowisko przyrodnicze – zajęcie na niepogodę.	2
	9. Poznajemy miasto (miejsowość) w którym mieszkamy i się uczymy – znane osoby, historia, miejsca historyczne, ciekawe okazy przyrodnicze.	2
	10. Zabytkowy Szczecin – wędrówka szlakiem turystycznym.	2
RAZEM	20 h	

V.6.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym piłkarskim	1. Zabawa bieżna w terenie z piłkami.	2
	2. Trening w formie gry.	2
	3. Czynniki wpływające na zdrowie.	2
	4. Futbol totalny.	2
	5. Trening stacyjny z piłką.	2
	6. Przepisy gry oraz ich wykorzystanie w walce sportowej.	2
	7: Trening stacyjny o dużym natężeniu.	2
	8. Trening specjalny dla obrony.	2
	9. Test sprawności technicznej Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB).	2
	10. Trening na okręgu z ćwiczeniami specyficznie piłkarskimi.	2
	11. Trening specjalny gry w drugiej linii.	2
	12. Zadania poszczególnych graczy w fazie atakowania i obrony.	2
	13. Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników	2
	14. Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników.	2
	15. Turniej piłkarski (dokończenie). Omówienie koncepcji gry drużyny i zadań dla zawodników w ramach przyjętego sposobu gry (ustawienia, system, styl).	2
RAZEM	30 h	

V.7.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.	1. Nauka podstawowych kroków fitness i ich nazewnictwa. Doskonalenie kroków w układzie choreograficznym.	2
	2. Ćwiczenia równoważne na przyrządach, z przyborem. Krótki układ z pozycjami równoważnymi.	2
	3. Fitdance - nauka układu tanecznego z wykorzystaniem kroków fitness i ćwiczeń wzmacniających górne i dolne partie mięśni.	2
	4. Nauka i wykorzystanie w układzie kroków i figur tanecznych poloneza.	2
	5. Nauka podstawowych kroków walca angielskiego.	2
	6. Nauka podstawowych kroków tańców latynoamerykańskich: cha-cha i samba.	2
	7. Nauka podstawowych kroków mambo i salsy. Doskonalenie kroków cha-chy i samby.	2
	8. Kozłowanie piłki z pokonywaniem przeszkód. Krótki układ taneczny z wykorzystaniem piłek do muzyki hip-hop.	2
	9. Ćwiczenia fitness wzmacniające dolne partie mięśniowe. Nauka wejścia na uda tyłem naprzemian nożnie oraz obunóż.	2
	10. Nauka podstawowych figur i pozycji w balecie. Doskonalenie układu disco dance.	2
	11. Ćwiczenia kształtujące w stylu hip-hop. Nauka układu hip-hop.	2
	12. Doskonalenie 1 części układu hip-hop i nauka 2 części układu hip-hop.	2
	13. Bitwa taneczna w stylu hip –hop.	2
	14. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i szybkościowej – wyścigi rzędów z wykorzystaniem różnych przyborów. Doskonalenie układów disco dance oraz hip-hop.	2
	15. Kształtowanie wytrzymałości aerobowej w układzie tanecznym HI-LO – aerobic. Wzmacnianie różnych partii mięśni.	2
	Razem	30 h

V.8.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.		
	1. Zabawa integracyjna „Chrzest morski”	2
	2. Ćwiczenia w regulacji ustawień żagla podczas pływania, balastowanie łódki.	3
	3. Nauka zwrotu przez rufę.	2
	4. Nauka zwrotu przez sztag.	2
	5. Doskonalenie zwrotu przez rufę.	2
	6. Doskonalenie zwrotu przez sztag.	2
	7. Powtórka z przepisów i taktyki regatowej.	1
	8. Transport, wodowanie i slipowanie jachtu. Trymowanie żagla przy różnych warunków wietrznych.	2
	9. Ćwiczenia doskonalące zwrot przez sztag oraz omijanie boi.	3

	10. Doskonalenie opanowania sterowania i zwrotu przez sztag i rufę.	3
	11. Doskonalenie techniki żeglowania na różnych kursach, przy różnej sile wiatru, na różnej fali, omijanie znaków kursowych.	4
	12. Etykieta żeglarska. Żeglarskie opowieści.	1
	13. Regaty obozowe.	3
	RAZEM	30 h

V.9.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających	1. Ustalenie regulaminu pobytu na obozie.	2
	2. Budowanie więzi grupy.	2
	3. Gry i zabawy integracyjne.	2
	4. Dekalog zdrowego stylu życia.	2
	5. Poznaj samego siebie – herb.	2
	6. Gry i zabawy kształtujące pewność siebie.	2
	7. Uzależnienie – problem czy przygoda?	2
	8. Jak radzić sobie ze stresem?	2
	9. Wskazywanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu.	2
	10. Kształtowanie odpowiedzialności za własne życie.	2
	RAZEM	20 h

VI. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania

Zasady nauczania:

- aktywności i świadomości,
- pogłębłości,
- stopniowania trudności,
- systematyczności,
- utrwalania,
- przystępności i indywidualizacji zadań.

Metody nauczania:

- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Metody przekazywania wiadomości:

- pokaz,
- opowiadanie,
- dyskusja,
- pogadanka.

Formy prowadzenia zajęć:

- ścisła,
- fragmentów gry,
- nauczanie przez grę: uproszczoną, szkolną, właściwą,
- współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku,
- praca w małych grupach,
- zabawowa.

Metody wychowawcze:

- oparte na osobistym wpływie nauczyciela,
- wpływu sytuacyjnego,
- wpływu społecznego.

VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

1. Test sprawnościowy i jego analiza.
2. Sprawdzian umiejętności technicznych.
3. Udział w zawodach sportowych i miniturniejach.
4. Udział w obozie integracyjno-sportowym.
5. Ocena pokazów i prezentacji.
6. Ankieta.
7. Test diagnostyczny (zał.1.)

Załącznik 1.

ATRAKCYJNA SZKOŁA

JAK POPRAWNIE ODPOWIADAĆ NA PYTANIA?

*Przeczytaj pytania i odpowiedz zgodnie z prawdą. Można wybierać tylko jedną odpowiedź na pytania ankiety. Odpowiedz zaznaczając **X** we właściwej kratce.*

1.	Jestem	dziewczynką	chłopcem
2.	Data urodzenia (dzień, miesiąc, rok):		

3.	Jak ważne są dla mnie zajęcia sportowe i wychowania fizycznego?									
	nie są ważne					są bardzo ważne				
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4.	Czy uczestniczysz w zajęciach sportowych?	tak	
		często	
		rzadko	
		kiedyś tak, ale teraz już nie	
		nie	

Na pytanie 5,6 odpowiadają tylko uczniowie, którzy uczestniczą w zajęciach sekcji sportowych.

5.	Ile czasu w tygodniu poświęcasz na zajęcia sportowe?	dyscyplina:	czas:
----	--	-------------	-------

6.	Co zachęca cię do udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowych?	możliwość podnoszenia swojej sprawności fizycznej	
		możliwość ruchowego i emocjonalnego wyżycia się	
		możliwość zapoznania się z nowymi dyscyplinami sportu	
		atrakcyjność zajęć	
		inne	

7.	Co zniechęca cię do udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowych?	mała atrakcyjność zajęć	
		zbyt duży wysiłek	
		mankamenty w budowie ciała, np. otyłość	
		niska własna sprawność fizyczna	
		inne	

8.	Czy uczestniczysz w szkolnych zawodach sportowych?	tak, zawsze	
		tak, czasami	
		rzadko	
		nie uczestniczę	
		chciałbym	

9.	Jakie działy programowe są dla Ciebie najciekawsze na lekcjach WF-u?	gry zespołowe	
		gimnastyka	
		lekkoatletyka	
		gry i zabawy ruchowe	
		inne	

10.	Co najchętniej ćwiczylibyś/ćwiczyłabyś na lekcjach Wf-u, zajęciach pozalekcyjnych?	piłkę nożną	
		żeglarstwo	
		aerobic, taniec	
		różne formy rekreacji ruchowej	
		inne	

11.	Czy w twojej rodzinie uprawiacie sport?	codziennie	kilka razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	rzadko	nigdy
	Moja mama uprawia sport:					
	Mój tata uprawia sport:					
	Moje rodzeństwo uprawia sport:					
	Ćwiczę razem z mamą:					
	Ćwiczę razem z tatą:					
	Ćwiczę razem z rodzeństwem:					
	Ćwiczymy całą rodziną:					

12.	Jak wygląda twoja droga do szkoły? Ile zajmuje Ci czasu?	idę pieszo	razy w tygodniu	min
		jadę rowerem	razy w tygodniu	min
		jadę autobusem	razy w tygodniu	min
		jestem odwożony samochodem	razy w tygodniu	min
		inaczej	razy w tygodniu	min

13.	Czy spożywasz posiłki regularnie (od poniedziałku do piątku)?		tak	nie
		I śniadanie w domu		
		II śniadanie w szkole		
		obiad		
		podwieczorek (pieczywo, słodczyce)		
		kolacje		

14.	Jak często w ciągu ostatnich 6 miesięcy jadłeś poniższe produkty:	Codziennie	Wiele razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	Czasami	Wcale
	Zwykły chleb					
	Chleb razowy					
	Pszenne pieczywo, bułki					
	Dżem, miód					
	Krem czekoladowy lub orzechowy					
	Płatki, chrupki					
	Ser żółty, ser topiony					
	Twaróg, różne serki					
	Jogurt, kefir, mleko					
	Mięso					
	Kiełbasa i inne wędliny					
	Ryby					
	Świeże owoce					
	Warzywa					
	Surówki					
	Ziemniaki					
	Makaron					
	Ryż, kasze					
	Frytki					
	Pizza					
	Hamburgery itp.					
	Ciastka					
	Słodycze					
	Słone paluszki, chipsy, orzeszki					
	Coca-cola, Pepsi, Sprite					

15.	Spędzanie czasu wolnego – co robisz w czasie wolnym i jak często?	Codziennie	Wiele razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	Czasami	Wcale
	Przebywam na świeżym powietrzu (spacer, rower, piłka)					
	Oglądam telewizję					
	Posługuję się komputerem					
	Czytam książki					
	Czytam gazety					
	Słucham muzyki					
	Spotykam się z rówieśnikami					
	Gram w różne gry					
	Śpię					
	Nudzę się					

16.	Najtrudniej mi odmówić sobie		
		Oglądania telewizji	
		Korzystania z komputera	
		Udziału w zajęciach sportowych	
		Gier komputerowych	
		inne	

GRATULACJE!!! DOTARŁEŚ DO METY!

VIII. Przykładowe scenariusze zajęć

Oznaczenie scenariusza: I.1.12. - I.1. Blok zajęć uzupełniających braki ruchowo-motoryczne

Temat zajęć: Dyscypliny mniej znane, ale lubiane – Speed Badminton (Speedminton).

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6.

Cel ogólny: Propagowanie nowej dyscypliny sportu. Nauka zagrywki dolnej.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń spełnia zadania z zakresu:

Umiejętności:

- nauka zagrywki dolnej.

Motoryczność:

- koordynacja.

Wiadomości:

- zasady,
- idea,
- przepisy gry.

Pomoce dydaktyczne:

- rakiety,
- znaczniki,
- lotki.

Metody pracy:

- metoda słowna,
- metoda analityczna,
- metoda syntetyczna.

Formy pracy:

- forma zabawowa,
- forma ścisła,
- forma fragmentów gry.

Przebieg zajęć:

Część	Treść zajęć	Uwagi i wskazówki metodyczne
-------	-------------	------------------------------

I. Wstęp (10 min).	Czynności organizacyjno-porządkowe: zbiórka, powitanie, przedstawienie celów lekcji.	Prezentacja sprzętu oraz wyjaśnienie zasad gry w speed badmintona – właściwości lotki, – właściwości rakiety, – idea gry (brak siatki, dwa kwadraty).
(5 min)	Ćwiczenia oswajające z lotką: – podrzucić lotkę w górę a następnie złapać, – rzucić i złapać lotkę przy użyciu jednej ręki, – rzucić i złapać lotkę lewą oraz prawą ręką, – rzucić i złapać lotkę nad głową w głębokim skłonie z jednej strony na drugą, – rzucić lotkę, wykonać obrót i złapać.	Rozdać lotki i przeprowadzić ćwiczenia.
(5 min)	Ćwiczenia oswajające w parach. Rzucanie lotki: – znad głowy, – z dołu, – oburącz, – do tyłu, – w podskoku.	Ćwiczenie wykonuj się w parach. Te same ćwiczenia można wykonywać rzucając dwie lotki jednocześnie.
II. Część główna (60 min).	<p>Nauczanie podstawowych elementów technicznych poprzez gry i zabawy.</p> <p>1. Kto następny? Uczniowie ustawiają się w kole, blisko siebie. Stawiają swoje rakietki pionowo na ziemi i przytrzymują je, żeby nie upadły. Na sygnał każdy uczeń puszcza swoją raketkę i łapie raketkę sąsiada z prawej strony. Żadna rakieta nie może upaść. Następnie można wykonać to samo ćwiczenie ze zmianą strony, łapiąc raketkę sąsiada z lewej.</p> <p>2. Pościg lotek Uczniowie ustawiają się w okręgu trzymając rakiety. Jeden z uczestników rozpoczyna ćwiczenie przekazując (bez dotykania) lotkę sąsiadowi z lewej. Jednocześnie osoba z drugiej strony okręgu rozpoczyna podawanie lotki w tym samym kierunku. Jedna lotka powinna dogonić drugą.</p> <p>3. Tor przeszkód Uczniowie tworzą dwie drużyny. Każda osoba ma raketkę. Jeden uczestnik trzyma na rakięcie lotkę i musi z nią pokonać tor przeszkód. Po dotarciu do końca toru wraca biegiem do swojej drużyny i przekazuje lotkę następnej osobie z drużyny (bez użycia rąk). Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zakończy wyścig.</p> <p>4. Ostatni na stojąco Na sygnał wszyscy zaczynają odbijać swoje lotki pionowo w górę, a następnie starają się złapać je w powietrzu. Jeśli komuś lotka spadnie na ziemię, siada obok niej. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie w pozycji stojącej.</p>	<p>Nauczyciel rozdaje uczniom rakietki i instruuje ich o ostrożnym posługiwaniu się sprzętem. Przed wykonaniem zamachu należy rozejrzeć się czy nikt nie znajduje się w pobliżu.</p> <p>Uwaga Na torze najprościej jest ustawić zwykły slalom. Można też przygotować dodatkowe przeszkody, np. ławeczkę, nad lub pod którą trzeba przejść.</p>

	<p>5. Zagrywka dolna Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy omówić technikę zagrywki dolnej. Uczniowie wykonują kilkakrotnie próbę serwisu.</p> <p>6. Gra szkolna Uczniowie w parach odbijają do siebie lotkę rekreacyjną. Za pomocą pachołków można wyznaczyć linie, aby grający stali w odpowiedniej odległości od siebie (6-9m). Można również rozdać lotki wyczynowe, aby grający zobaczyli, czym się różnią od amatorskich.</p>	
III. Końcowa (10 min)	Ćwiczenia uspokajające, stretching, zbiórka, omówienie zajęć	Zebrać sprzęt, przeliczyć lotki i rakiety.

Oznaczenie scenariusza: I.2.17. - I.2. Blok zajęć rozwojowych promujących grę w piłkę nożną

Temat zajęć: Kombinacje taktyczne w ataku zakończone strzałem.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w piłce nożnej.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- nauka przeprowadzania kombinacji w ataku.

Motoryczność:

- doskonalenie szybkości.

Wiadomości:

- skuteczność strzałów na bramkę.

Po zajęciach uczeń:

- dysponuje wiedzą o różnych możliwościach przeprowadzenia ataku,
- znajduje sposób na oddanie skutecznego strzału na bramkę.

Pomoce dydaktyczne:

- piłki nożne,
- znaczniki,
- bramki.

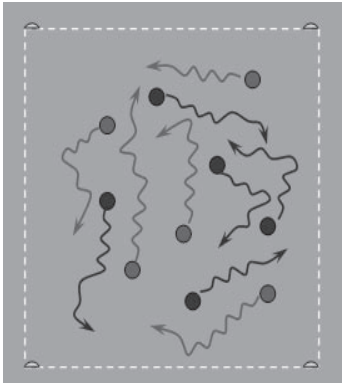
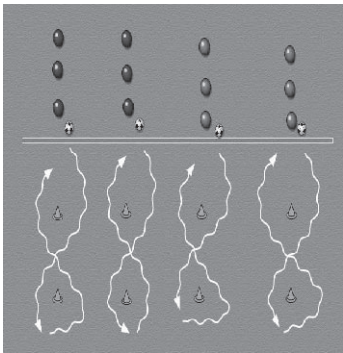
Metody pracy:

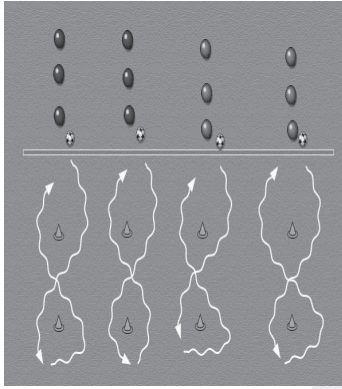
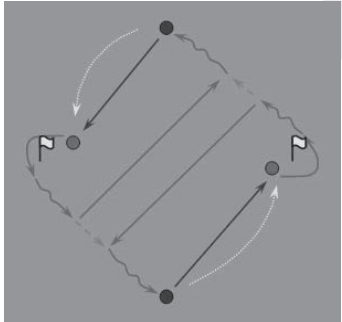
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

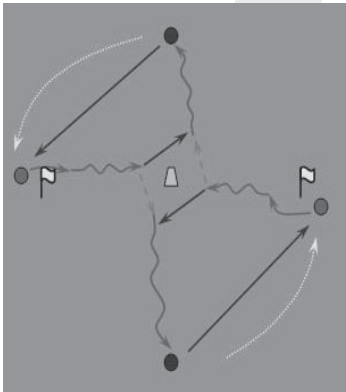
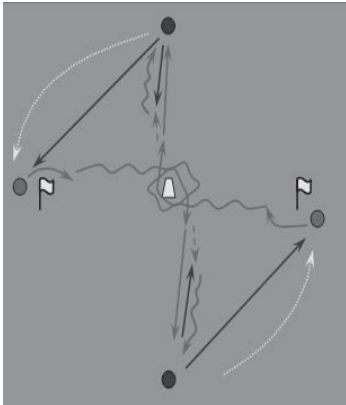
Formy pracy:

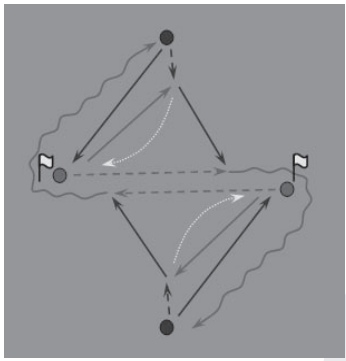
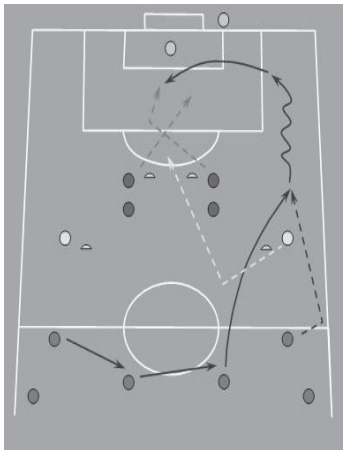
- zabawowa,
- ścisła,
- fragmentów gry.

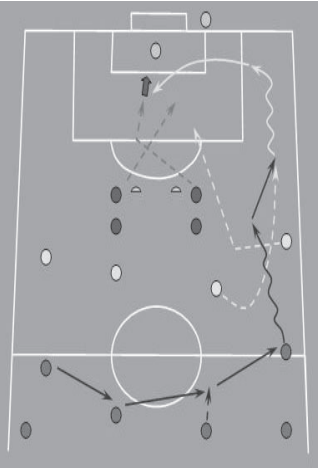
Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			3	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			2	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku w formie gier i zabaw z elementami koordynacji.	Zabawa ożywiająca. Berek w dwójkach z piłkami.	– Piłki, – znaczniki.	5	
4.	Ćwiczenia kształtujące.	Rozgrzewka w rzędach. Pierwsi zawodnicy w rzędach prowadzą piłkę, mijają slalomem znaczniki i po minięciu ostatniego z nich podają wewnętrzną częścią stopy do kolejnego startującego z rzędu zawodnika, który przyjmuje piłkę, prowadzi ją i po minięciu znaczników odgrywa ją do następnego partnera. Zawodnik po podaniu do partnera wykonuje ćwiczenie kształtujące w truchcie, np. krążenie ramion (wg zaleceń trenera), a następnie wraca na koniec swojego rzędu.	– Piłki, – znaczniki.	10	

		<p>Zabawa-wyścig rzędów:</p> <ul style="list-style-type: none"> – z siadu skrzyżnego bieg slalomem, <p>Zabawa-wyścig numerów:</p> <ul style="list-style-type: none"> – slalom z prowadzeniem piłki, <p>Zabawa-wyścig rzędów:</p> <ul style="list-style-type: none"> – prowadzenie piłki do połowy, następnie zatrzymanie i bieg bez piłki. 	<ul style="list-style-type: none"> – Piłki, – znaczniki. 	5	
5.	<p>Część główna I</p> <p>Kombinacje taktyczne w diamencie. Doskonalenie wyczucia i techniki prowadzenia piłki, kształtowanie zdolności orientacji przestrzennej, oraz szybkości działania z piłką.</p>	<p>Ćwiczenie1</p> <p>Zawodnicy rozpoczynają ćwiczenie, podając po podłożu do ustawionych przy chorągiewkach partnerów. Przyjmują piłkę wewnętrznym podbiciem PN, z półobrotem na zewnątrz i po krótkim prowadzeniu wymieniają między sobą podania skośne. Po przyjęciu piłki partnera, biegną do rzędu przeciwnego i rozpoczynają kolejne powtórzenie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Piłki, – znaczniki. 	10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenie rozpoczyna równocześnie dwóch zawodników z przeciwnych stron, – przed wykonaniem przyjęcia z półobrotem zawodnik powinien wyjść do piłki, – zawodnicy zmieniają się za piłką, – należy zwrócić uwagę na prawidłową technikę przyjęcia piłki wewnętrznym podbiciem z półobrotem.

		<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Ćwiczenie rozpoczynają zawodnicy niebiescy, podając piłkę po podłożu do czerwonych, ustawionych w środku pola ćwiczeń. Czerwoni przyjmują piłkę zewnętrznym podbiciem i prowadzą ją w kierunku stojaka ustawionego na środku pola. Przed stojakiem wykonują podanie w lewo, a następnie biegną w prawo do piłki zagranej przez partnera. Po przyjęciu prowadzą piłkę do rzędu przeciwnego. W tym czasie niebiescy zajmują pozycje czerwonych.</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – należy zwrócić uwagę na krótkie prowadzenie piłki, – ćwiczenie rozpoczyna równocześnie dwóch zawodników z przeciwnych stron, – zamiana zawodników odbywa się za piłką.
		<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Ćwiczenie rozpoczynają zawodnicy niebiescy, podając piłkę po podłożu do czerwonych, ustawionych w środku pola ćwiczeń. Przyjmują oni piłkę zewnętrznym podbiciem z półobrotom i prowadzą ją w kierunku stojaka ustawionego na środku pola ćwiczeń. Prowadząc piłkę, okrążają stojak i wykonują podanie do swojego partnera. Partner odgrywa piłkę bez przyjęcia, a ćwiczący, prowadząc dalej piłkę, biegną na ich miejsce. W tym czasie niebiescy zajmują pozycje czerwonych.</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem do środka pola ćwiczeń, – należy zwrócić uwagę na krótkie prowadzenie piłki, – ćwiczenie wykonuje równocześnie dwóch zawodników, – zmiany zawodników następują w parach, – podanie pomiędzy ćwiczącymi wykonywane jest bez przyjęcia piłki.

		<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Ćwiczenie rozpoczyna równocześnie dwóch zawodników niebieskich, podając piłkę do stojących w środku zawodników czerwonych, którzy wykonują podanie zwrotne bez przyjęcia w kierunku wybiegających do środka zawodników niebieskich. Czerwoni po wykonaniu podania biegną na pozycję, w kierunku drugiej chorągiewki, gdzie otrzymują podanie skośne od swojego partnera. Następnie po ominięciu chorągiewki prowadzą piłkę do rzędu przeciwnego, a ich miejsce zajmują niebiescy.</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenie należy rozpocząć równocześnie z obu stron, – należy zwrócić uwagę na celność podań po podłożu, – należy dbać o zachowanie rytmiczności ćwiczenia (m.in. szybkie wyjście na pozycję), – należy posiadać kontakt wzrokowy z partnerem, do którego podawana jest piłka, – w grupach młodszych wiekowo zwiększamy ilości zawodników do 6, lub 8, zwracając uwagę na poprawność techniczną podań i prowadzenia piłki.
<p>Część główna II Taktyka ataku zespołowego. Rozegranie akcji oskrzydlającej ze zwalnianiem bocznej strefy i ofensywnym wejściem bocznego obrońcy.</p>		<p>Ćwiczenie 1</p> <p>Piłki posiadają boczni obrońcy, którzy rozpoczynają ćwiczenia na przemian, z obydwu stron boiska. Jeden z bocznych obrońców rozpoczyna przygotowanie akcji w strefie obrony. Podaje piłkę do środkowego obrońcy, ten przekazuje kolejnemu. W momencie, kiedy piłka jest u drugiego ze środkowych obrońców, najbliższy boczny obrońca schodzi do linii bocznej boiska i biegnie do strefy zwolnionej przez</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenie wykonywane jest raz z prawej, raz z lewej strony, – obrońca po wykonaniu dośrodkowania, wraca na swoje miejsce truchtem, a ćwiczenie

		<p>bocznego pomocnika. Następnie otrzymuje piłkę od środkowego obrońcy i po krótkim prowadzeniu dośrodkowuje do wbiegających w pole karne napastników, którzy wykonują wcześniej zamianę miejsc za plecami. Napastnicy kończą ćwiczenie strzałem na bramkę. Kolejne powtórzenie wykonywane jest z drugiej strony; rozpoczyna je partner obrońcy, który brał udział w rozegraniu akcji.</p>			<p>rozpoczyna jego partner ustawiony po tej samej stronie boiska,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w każdej akcji bierze udział inna para napastników, – boczny obrońca zamyka akcję, wbiegając w środek pola karnego, pomiędzy napastników, – należy zwrócić uwagę, aby ofensywne wejście obrońcy było wykonane na pełnej szybkości (bardzo ważna celność podania od obrońcy).
	<p>Rozegranie akcji oskrzydlającej w ustawieniu 4-4-2 z ofensywnym wejściem bocznego obrońcy.</p>	<p>Ćwiczenie 2</p> <p>Piłki posiadają boczni obrońcy, którzy rozpoczynają ćwiczenie na przemian, z obydwu stron boiska. Obrońcy rozpoczynają ćwiczenie w strefie obrony, wykonując podania pomiędzy sobą (łańcuszek). Po otrzymaniu piłki, drugi boczny obrońca rozpoczyna akcję w bocznej strefie, zwolnionej przez skrajnego pomocnika. Do akcji włącza się również jeden ze środkowych pomocników, biegnąc do bocznej strefy boiska. Otrzymuje tam podanie od obrońcy i po prowadzeniu piłki wykonuje dośrodkowanie do wbiegających w pole karne napastników, którzy wykonują wcześniej zamianę miejsc za plecami. Napastnicy kończą ćwiczenie strzałem na bramkę. Kolejne</p>		10	 <p>Wskazówki:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenie wykonywane jest raz z prawej, raz z lewej strony, – pomocnicy po wykonaniu swojego ćwiczenia zamieniają się miejscami, – zawodnicy muszą intuicyjnie wykonać zamianę pozycji i wejść w tempo akcji, – w każdej akcji bierze udział inna para napastników, – po wykonaniu kilku powtórzeń, do napastników dołącza

		powtórzenie wykonywane jest z drugiej strony boiska i rozpoczyna je partner obrońcy, który brał udział w rozegraniu akcji oskrzydlającej.			początkowo jeden, a następnie dwóch obrońców.
	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu.		5	

Oznaczenie scenariusza: I.3.11 – I.3. Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.

Temat zajęć: Nauka przerzutu bokiem i jego odmiany.

Przeznaczenie: klasa 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa sprawności i koordynacji ruchowej ćwiczących oraz wiary we własne siły.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi wykonać ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem,
- zna technikę wykonania przerzutu,
- próbuje wykonać lub wykonuje przerzut bokiem z asekuracją,
- próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej.

Pomoce dydaktyczne:

kreda, materace gimnastyczne, ławeczki.

Metody pracy:

- naśladowcza,
- zadaniowa.

Objaśnienia do konspektu:

Ćwiczenia kształtujące wg kolejności Haliny Młokosiewicz, skróty:

RR – ramiona

NN – nogi

T – tułów

PW – pozycja wyjściowa

PZ – postawa zasadnicza

N – nauczyciel

F – forma

M – metoda

U – ustawienie

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	5	6
1.	Część wstępna: ćw. porządkowo-organizacyjne.	Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.	5	U: dwusereg
2.	Zabawa ożywiająca.	Dzień i noc. Na znak N. noc goni dzień lub odwrotnie. Kto dogoni osobę ze swojej pary otrzymuje punkt. Start z różnych pozycji wyjściowych, np.: siad skrzyżny, leżenie przodem.	5	U: dwusereg 1 szereg- dzień, 2 szereg noc. F: frontalna. M: zabawowa, klasyczna.
3.	Część główna: Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T – płaszc, poprzeczna NN T – płaszc, czołowa T – o większym natężeniu RR T – płaszc, złożona Ćw. równoważne Podskoki.	3 kółka wokół sali truchtem, PW- rozkrok, PR prosta, LR ugięta przed klatką piersiową - ugięcia na przemian x8. PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8 PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę PW – opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę PW – rozkrok, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x PW – siad rozkroczny, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x PW – siad równoważny, NN proste, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową.	20	U: rozsypka F: frontalna M: naśladowcza ściśła.

4.	Realizacja zadań lekcji	<p>Ćwiczący wykonują zadania w 2 zespołach</p> <p>N. tłumaczy technikę wykonania przerzutu i jego odmiany.</p> <p>1 zespół ćwiczy z N.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przeskoki przez ławeczkę, nogi na przemian, coraz wyżej podnoszone biodra, każdy po 8x, – przeniesienie nóg ponad namalowaną kreską na materacu, na wybraną stronę, po 8x, – próba przerzutu bokiem z prostymi NN, z asekuracją i bez, po 4x. <p>2 zespół w tym czasie wykonuje ćw. Rozciągające mięśnie NN i grzbietu przy drabinkach, (zamiana zadań zespołów 1 i 2).</p> <ul style="list-style-type: none"> – próba samodzielnego wykonania przerzutu z PZ do rozkroku 4x, następnie z rozkroku do rozkroku 4x oraz z PZ do wypadu 4x. <p>2 zespół – uginanie NN w zwisie 10x oraz doskonalenie wagi przodem (ponowna zmiana zadań zespołów).</p>	40	<p>F: stacyjna</p> <p>M: naśladowcza-ściśła i zadaniowa</p> <p>N. asekuruje ćwiczących</p>
----	-------------------------	---	----	--

Oznaczenie scenariusza: I.4.3 - I.4. Blok zajęć rozwojowych promujących kulturę żeglarską

Temat zajęć: Budowa jachtu. Typy ożaglowania

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4-6.

Cel ogólny: poznanie budowy jachtu żaglowego oraz typów ożaglowania.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

- zapoznanie się z konstrukcją jachtu, nazwami poszczególnych elementów budowy i rodzajami ożaglowania.

Po zajęciach uczeń:

- wie jak zbudowany jest jacht,
- potrafi nazywać poszczególne elementy konstrukcji i takielunku,
- rozpoznaje ożaglowanie jachtów i żaglowców.

Pomoce dydaktyczne:

- plansza z rysunkiem przekrojowym jachtu,
- rysunki lub zdjęcia typowego ożaglowania,
- tablica.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna.

Formy pracy:

- ścisła
- zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				2	Dzieci siedzą przy stolikach/ławkach.
2.	Podanie zadań lekcji.			3	
3.	Zabawa wprowadzająca.	„Halsówka” – prowadzący pokazuje kierunek z którego wieje wiatr, a uczniowie, składając ręce przed sobą na kształt dziobu jachtu poruszają się w odpowiednim kierunku.		5	Ograniczone pole zabawy. Prowadzący może nazywać kurs w stosunku do wiatru bejde-wind, półwiatr, baksztąg, forde-wind.
4.	<p>Część główna.</p> <p>I. Prowadzący opisuje budowę jachtu, dzieląc ją na kadłub, omaszto-wanie, ożaglowanie.</p> <p>II. Przedstawienie najpo-pularniejszych typów ożaglowania i nazw żaglowców.</p>	<p>Uczniowie, po wysłuchaniu prezentacji poszczególnych grup elementów budowy jachtu, wpisują ich nazwy na swoich planszach.</p> <p>Ostatnie dziesięć minut tej części zajęć poświęcamy na minikonkurs sprawdzający.</p> <p>Uczniowie rysują kształty żagli i omaszto-wania. Na nieopisanych sylwetkach jachtów i żaglowców wpisują odpowiednie nazwy.</p>	<p>plansza z prze-krojem budo-wy jachtu.</p> <p>Plansze, zdję-cia, nrzeźroczka, filmy, mode-le jachtów i żaglowców.</p>	<p>45</p> <p>25</p>	<p>Uczniowie otrzy-mują zmniejszo-ne do formatu A4 kserokopie planszy z prze-krojem jachtu, lecz bez opisu.</p> <p>Uczniowie podzieleni na zespoły 4-osobowe. Forma konkursu dowolna. Wpisywanie zapamiętanych nazw w puste miejsca na plan-szy, przydzielanie nazw podanych w spisie do ele-mentów jachtu na planszy.</p>
5.	Część końcowa	Gra „Bitwa Morska”. Używamy różnych, nowopoznanych nazw typów jachtów i żaglowców (ket, słup, jol, szkuner, brygantyna, fregata itp.).		10	Gra w dwójkach (1x1).

Oznaczenie scenariusza: I.5.4 - I. 5. Blok zajęć promujących turystykę i rekreację.

Temat zajęć: Impreza środowiskowa, integracyjna – Święto Pieczonego Ziemniaka

Przeznaczenie: uczniowie klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cele ogólne:

- kultywowanie (tworzenie) tradycji Święta Pieczonego Ziemniaka w szkole,
- bogacenie wiedzy o ziemniaku,
- integracja środowiska.

Cele szczegółowe

Po zajęciach uczeń:

- wie jak zorganizować Święto Pieczonego Ziemniaka,
- aktywnie i kulturalnie spędza czas wolny,
- z zaangażowaniem włącza się w pracę i zabawę,
- ma lepszą koordynację ruchowo-mięśniową,
- działa w zespole i indywidualnie,
- zna i stosuje zasady higieny podczas przyrządzania i spożywania potraw,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas pracy i zabawy,
- rozpala ognisko, przygotowuje kilka potraw z ziemniaków, piecze kiełbaski,
- posiada podstawową wiedzę o ziemniaku: historia, walory odżywcze i smakowe, potrawy,
- sumiennie wywiązuje się z powierzonych obowiązków,
- lepiej zna koleżanki i kolegów, jest opiekuńczy w stosunku do młodszych i mniej sprawnych,
- ubiera się adekwatnie do warunków pogodowych,
- posiada bogatsze słownictwo czynne i bierne.

Pomoce dydaktyczne

Produkty potrzebne do przygotowania potraw z ziemniaków: ziemniaki, masło, oliwa, ser żółty, kiełbasa, czosnek, przyprawy: sól, kminek, przyprawa do potraw z ziemniaków.

Narzędzia: noże, widelce, tarki, praska do przecierania czosnku, deski do krojenia.

Naczynia: szklanki, rondle, formy do pieczenia.

Przepisy kulinarne: zapiekanka z ziołami, ziemniaki pieczone w piekarniku (załącznik nr 1).

Plansze z wypisanymi nazwami produktów potrzebnych do wykonania potraw i nazwami czynności, które kolejno należy wykonać, aby przygotować potrawy, drewno na ognisko, ruszt do pieczenia kiełbasek, plansze z pytaniami dotyczącymi wiedzy o ziemniaku.

Plansze z prawidłowymi odpowiedziami na zadane pytania, etykiety (kotyliny) z regionalnymi nazwami ziemniaka.

Magnetofon, kasety, płyty.

Metody pracy:

- praktycznego działania,
- pogadanka,
- konkursy,
- wspólna zabawa,
- pantomima,
- kombinowana (słowna, migowa, napisy na planszach).

Formy:

- grupowa,
- zbiorowa,
- indywidualna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności.			5	
2.	Przedstawienie celów.			5	
3.	Podział na grupy.	Odliczanie		3	
4.	Przydział zadań do wykonania przez poszczególne grupy.	Zajęcia praktyczne w grupach.		3	
5.	Demonstruje sposób wykonywania poszczególnych czynności. Zwraca uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w trakcie wykonywania czynności z udziałem ostrych narzędzi.	Czytają przepis kulinarny na wykonanie potrawy. Czytają z planszy nazwy czynności, które kolejno trzeba wykonać, aby przygotować potrawę.	Przepis kulinarny – załącznik nr 1	10	Zajęcie w stołówce.
6.	Drugi nauczyciel (rodzic) wraz z chłopcami udaje się na plac przy ognisku.	Zadania do wykonania: przygotowanie drewna na ognisko, zbieranie suszu na rozpałkę, rozpalenie ogniska.	Przyniesienie stołów, kubków, talerzy, kiełbasy, termosu z herbatą, chleba i pomidorów.	20	
7.	Pogadanka i quiz z wiedzy: przeprowadza krótką pogadankę na temat tradycji Święta Pieczonego Ziemniaka, ekspozuje plansze z napisami i przypina je na ogrodzeniu przy ognisku. W taki sam sposób zadawane są pytania w trakcie trwania quizu z wiedzy o ziemniaku.	Po każdym pytaniu uczniowie zastanawiają się i zgłaszają do odpowiedzi. Odpowiedź niepełną uzupełniają inni uczestnicy.	Załącznik nr 2 - pytania do quizu wraz z prawidłowymi odpowiedziami.	20	Organizatorzy prezentują poprawną odpowiedź na pytanie. Napis z prawidłową odpowiedzią przypinają na ogrodzeniu.
8.	Konkursy: czuwa, aby w każdej grupie byli uczniowie o różnej sprawności ruchowej oraz aby konkurs przebiegał prawidłowo.		Załącznik nr 4	15	

9.	Zabawy Podział na zespoły – ulubione potrawy z ziemniaka (frytki, placki ziemniaczane, pieczone ziemniaki)		etykiety z regionalnymi nazwami ziemniaka. (Załącznik nr 3 – regionalne nazwy ziemniaków).	10	
10.	Pieczenie ziemniaków w ognisku oraz kiełbasek na ruszcie nad ogniskiem: rozdają uczestnikom przepisy kulinarne na potrawy przyrządzane z ziemniaków.	Wraz z rodzicami (opiekunami) rozgarniają żar z ogniska, wsypują ziemniaki, nagarniają na nie żar i pieką ziemniaki w ognisku, układają kiełbaski na ruszcie, przesuwają go nad ognisko i pieką kiełbaski.	Ziemniaki	20	Rodzice przynoszą na plac przy ognisku formy z potrawami upieczonymi w piekarniku.
11.	Degustacja przyrządzonych potraw Czuwa nad właściwym zachowywaniem się uczniów, zwraca uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.	Nakładają na talerze porcję zapiekanki ziołowej, ziemniaków pieczonych w piekarniku, kiełbaski pieczonej na ruszcie, sałatki z pomidorów oraz nalewają gorącą herbatę z termosu do kubków.	Potrawy	20	
12.	Podsumowanie: Czy jesteście zadowoleni z dzisiejszego dnia?	Odpowiadają na zadane pytanie zgodnie ze swoimi odczuciami.		10	
13.	Wygaszenie ogniska, podziękowanie za aktywny udział w imprezie.	Wspólne sprzątnięcie terenu, wzajemne pożegnanie się i powrót wraz z rodzicami (opiekunami) do domów.	Worki, rękawiczki jednorazowe.	10	

Oznaczenie scenariusza: I.6.1 - I.6. Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym piłkarskim

Temat zajęć: Zabawa bieżna w terenie z piłkami.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6.

Cel ogólny: Trening kondycyjny w terenie.

Cele szczegółowe:

Umiejętności: poruszanie się zawodnika bez piłki.

Motoryczność: kształtowanie wytrzymałości specjalnej.

Wiadomości: poznanie odporności organizmu na wysiłek fizyczny.

Pomoce dydaktyczne:

- piłki,
- chorągiewki,
- pachołki.

Metody pracy:

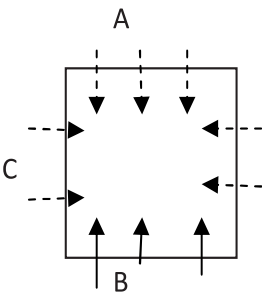
- słowna,
- analityczna,

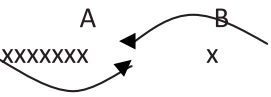
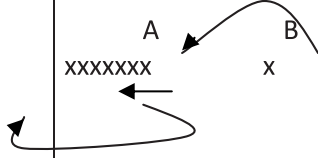
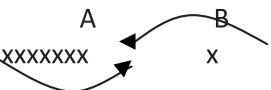
– syntetyczna.


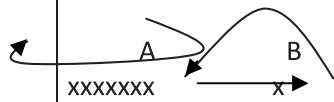
Formy pracy:

- zabawowa,
- ścisła.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności.			5	Przed rozpoczęciem rozgrzewki siadamy razem z uczniami, żeby zapoznać ich z zasadami współpracy na obozie.
2.	Przedstawienie celów treningu.			5	Celowość poruszania się bez piłki. Wspomaganie partnerów oznacza dużo biegania bez piłki. Kto dużo biega, ten stwarza więcej możliwości dla piłkarza będącego przy piłce.
3.	Rozgrzewka w kwadracie.	<p>Propozycja rozgrzewki</p> <ul style="list-style-type: none"> – lekki trucht, – bieg z podskokami, – bieg bokiem, – bieg w tył, – wymachy RR, – krążenia RR w tył i do przodu, – skoki (10m), – rozluźnienie i ponownie skoki (10m), – marsz 5 kroków w skłonie z rękami przy podłożu, następnie 5 kroków w postawie wyprostowanej z podniesionymi rękoma, – krążenie PN i LN do wewnątrz i na zewnątrz, – bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip A), – seria biegów z narastającą szybkością. 	Chorągiewki do wyznaczenia pola kwadratu lub połowa boiska.	20	 <p>Dzielimy grupę na cztery zespoły. Każdy z uczniów ustawia się na jednym boku kwadratu. Grupa A ćwiczy jednocześnie z grupą B, a grupa C z D. Dwie grupy stojące naprzeciwko siebie startują jednocześnie i biegną w swoją stronę, wykonując ćwiczenia. Rozgrzewkę kończymy serią ćwiczeń biegowych ze sprintem na końcu.</p>

4.	Część główna I bez piłek	Po rozgrzewce następuje wybiegnięcie z boiska w teren. Marszobieg. Po przybyciu na miejsce następuje rozluźnienie i kilka ćwiczeń gimnastycznych. Następnie dla urozmaicenia zabawa biegowa w berka.		20	Uczniowie biegają w grupie wraz z trenerem.
5.	Część główna II z piłkami.	<p>Ćwiczenie 1.</p> <p>Podający B rzuca piłkę do A, ten podaje piłkę między nogami do następnego itd. Ostatni zawodnik biegnie z piłką do przodu (grupa szybko się cofa), rzuca piłkę do B, który podaje piłkę znowu pierwszemu w szeregu. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.</p>		5	<p>Dzielimy uczniów na grupy liczące od 5–7 osób. Każda grupa otrzymuje piłkę i przyporządkowanego jednego podającego.</p>  <p>Grupa A ustawiona w rzędzie w szerokim rozkroku.</p>
		<p>Ćwiczenie 2.</p> <p>B rzuca piłkę do A, ten staruje z piłką do tyłu (grupa przesuwa się). Piłka jest podawana do przodu i zwracana do B, który znowu rzuca piłkę pierwszemu w szeregu, itd. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.</p>		5	
		<p>Ćwiczenie 3.</p> <p>Jak w ćwiczeniu 1, tylko piłka jest przekazywana nad głową.</p>		5	

		Ćwiczenie 4. Jak w ćwiczeniu 1, tylko piłka jest przekazywana obrotem tułowia (nie odrywać stóp od podłoża).		5	
		Ćwiczenie 5. B rzuca piłkę do A, który główkuje piłkę z powrotem i ustawia się z tyłu (grupa przesuwa się).		5	
6.	Część główna III – mała gra.	Mała gra – mecz piłki nożnej w lesie (między drzewami).		10	Unikać gry ciałem i pozostawać w ruchu również bez piłki.
7.	Część końcowa.	Po krótkim odpoczynku wracamy na boisko przy ośrodku w lekkim truchcie. Trening kończymy na boisku ćwiczeniami rozluźniającymi i stretchingowymi.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.7.8 - I.7. Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym z aerobiku i tańca.

Temat: Kozłowanie piłki z pokonywaniem przeszkód. Krótki układ taneczny do muzyki hip-hop z wykorzystaniem piłek.

Przeznaczenie: klasa 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa sprawności i koordynacji ruchowej ćwiczących oraz wiary we własne możliwości i orientacji przestrzennej.

Cele szczegółowe:

uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- rozwija orientację przestrzenną,
- rozwija wyobraźnię,
- zna technikę kozłowania,
- próbuje wykonać lub wykonuje trudne elementy taneczne z piłką,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- poznaje taniec z przyborami nietypowymi.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

- magnetofon,
- piłki (mogą być różne).

Metody:

- naśladowcza,
- zadaniowa ściśła,
- zabawowa klasyczna,
- inwencji twórczej.

Objaśnienia do konspektu:**Ćwiczenia kształtujące wg kolejności Haliny Młokosiewicz, skróty:**

RR – ramiona,

NN – nogi,

T – tułów,

PW – pozycja wyjściowa,

PZ – postawa zasadnicza,

N – nauczyciel,

F – forma,

M – metoda,

U – ustawienie.

Przebieg zajęć:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Ćw. porządkowo-organizacyjne. 2. Zabawa ożywiająca.	Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji. „BEREK ZACZAROWANY” N wybiera ucznia który będzie berkiem. Osoba, która zostanie złapana przez berka staje nieruchomo w rozkroku, RR w bok. Inny uczestnik może go uwolnić poprzez przejście pod NN ucznia.	U: dwuszereg 1 szereg - dzień, 2 szereg - noc. F: frontalna M: zabawowa klasyczna.

<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Ćw. kształtujące</p> <p>RR,</p> <p>NN,</p> <p>T – płaszczyzna strzałkowa,</p> <p>NN i RR łącznie</p> <p>T - płaszczyzna poprzeczna,</p> <p>NN,</p> <p>T - płaszczyzna czołowa,</p> <p>T - o większym natężeniu,</p> <p>RR,</p> <p>T – płaszczyzna złożona</p>	<p>3 kółka wokół sali truchtem,</p> <p>PW - rozkrok, PR krążenie w przód x8, LR-krążenie w przód x8, PR i LR naprzemienne krążenia w przód i w tył,</p> <p>PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian, w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN, PN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8, zatrzymanie w wyproście do 8, LN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8, zatrzymanie w wyproście,</p> <p>PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8, RR w górę, skłon T do PN x 8 i do LN x8 z pogłębieniem,</p> <p>PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, RR - naprzemienne krążenie w tył z dotykaniem pięt, poprzez ugięcie kolan,</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x, PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x, RR w bok ,wspięcie na palce w rozkroku i ugięcie kol-n do 8 i wyprost do 8x4</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, - ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę, R w górę skłon w bok zatrzymanie do 8,przejscie półkołem w opad/ie na druga stronę i wytrzymanie w skłonie do 8x4</p> <p>PW – w rozkroku opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, jw. tylko, że z uginaniem kolan przy skręcie T,</p>	
<p>ćw. równoważne</p> <p>Podskoki.</p>	<p>PW – rozkrok, Wznoszenie RR w górę ,w bok ,ugięcie RR, wysunięcie w przód do 4 x 4,zmiana kierunku x4</p> <p>przysiad, RR w bok, PN w przód, prosta w kolanie wytrzymanie do 4, jw. na LN PW - zasadnicza Wznoszenie PN w górę i przeniesie w bok po linii 90stopni do 4 i dostawienie do LN x4 jw. LN to samo x4</p> <p>PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową. Poskoki na PN x8, LN x 8. Skoki obunóż w przód, w tył i na boki x8.</p>	

<p>1. Realizacja zadań lekcji</p>	<p>1. LUSTRO Każdy z uczniów ma piłkę. Prowadzący wykonuje różne ćwiczenia z kozłowaniem, a uczniowie powtarzają na zasadzie odbicia lustrzanego. LUB Uczniowie podzieleni w pary. Jedna osoba ciągle kozłuje, druga pokazuje np. różne ćwiczenia, które osoba kozłująca musi wykonać.</p> <p>2. ZNAJDŹ SWÓJ KOLOR Podział uczniów na 4 drużyny oznaczonych szarfami. Na sygnał N uczniowie rozbiegają się po sali, kozłując piłkę LPR (wcześniej ustalone). Na ustalony przez N sygnał uczniowie ustawiają się w swoich zespołach, w rzędzie przed N.</p> <p>3. Wyścigi z kozłowaniem i pokonywaniem przeszkód. Uczniowie dalej podzieleni na 4 drużyny. Ustawiamy uczniów na obwodzie dużego koła w środku N ustawia 4 piłki ręczne. Pomiędzy zespołami N ustawia przeszkody, które uczeń będzie musiał pokonać, kozłując piłkę. Pierwsi uczniowie z zespołów na znak N biorą piłki ze środka koła i obiegając wszystkie drużyny (obiegając koło) pokonują kolejno przeszkody. Dobięga do swojej drużyny przekazują piłkę i siadają na końcu swojej drużyny. Kolejny zawodnik robi to samo. Ostatni z zespołu odkłada piłkę na środek i siada na końcu rzędu. Po zakończeniu ćwiczenia zawodnicy podnoszą ręce w górę. Przeszkody: - slalom między pachotkami, przeskok przez ławeczkę, przejście pod płotkiem, zamiana woreczków znajdujących się w 2 kółkach ringo; - slalom między pachotkami, przejście po ławeczce z kozłowaniem, przejście nad płotkiem, przejście z ringiem na głowie, omijając pachotek.</p>	<p>U: w rozsypce F: indywidualna lub w parach M: zabawowo-klasyczna</p> <p>U: 4 rzędy, następnie luźna gromadka F: zajęć w zespołach M: zabawowo-klasyczna</p> <p>Czynności pedagogiczne N: - przygotowująca- N dzieli uczniów na 4 zespoły, rozdanie szarf</p> <p>Kozłowanie PR, następnie LR, następnie na 1 gwizdek zmiana ręki kozłującej na 2 gwizdki ustawienie się w swoich zespołach.</p>
	<p>4. Krótki układ z piłkami do muzyki Dzieci ustawione są w szachownicy, co druga osoba ma piłkę w PR.</p> <p>1,2,3,4 - 4 razy kozłowanie PR, wszyscy równocześnie. 1,2,3,4 – osoby bez piłek stoją w rozkroku i wykonują przenoszenie ciężaru z PN, LN; głowa wykonuje ruchy faliste na prawa i na lewą stronę, tak jakby uchylała się od strzału. 5,6 osoby z piłkami podają i oddają piłkę do osoby stojącej też z piłką, które również podają i oddają piłkę – tzw. wymiana piłek. 5 osoby bez piłek, stojące obok osób z piłkami wykonują przysiad podparty i chowają się przed podaniami piłek. 6 NN do rozkroku (szpagat turecki). 7-8 osoby z piłkami robią obrót na PN, puszczając piłkę i wykonują tak szybko obrót, żeby złapać piłkę po obrocie, przed klatką piersiową. 7-8 osoby bez piłek robią na LN ślizg z rozkroku, w którym pozostali wślizgują się blisko stóp partnera z piłką, tak że osoba z piłką stoi między NN osoby bez piłki, będącej w siadzie rozkrocznym. - powtórzyć x10, żeby wyszło wszystko równo, żeby nikomu nie spadła piłka.</p>	<p>U: w rozsypce F: indywidualna lub w parach M: zabawowo-klasyczna</p> <p>U: 4 rzędy, następnie luźna gromadka F: zajęć w zespołach M: zabawowo-klasyczna</p> <p>Czynności pedagogiczne N: - przygotowująca- N dzieli uczniów na 4 zespoły, rozdanie szarf</p> <p>Kozłowanie PR, następnie LR, następnie na 1 gwizdek zmiana ręki kozłującej na 2 gwizdki ustawienie się w swoich zespołach.</p>

	<p>1 – 2 osoby z piłkami skaczą na zewnątrz NN osób bez piłek, trzymając piłkę przed klatką piersiową.</p> <p>1 – 2 osoby bez piłek składają NN do siadu prostego (wygląda to jak skakanie przez gumę albo w klasy).</p> <p>3 – 4 jw. powtórzenie.</p> <p>5 – osoby z piłkami puszczają piłkę.</p> <p>5 – osoby bez piłek łapią piłkę w dół.</p> <p>6 – 7 osoby bez piłek te co pozostały w staniu, idą luźnym krokiem za plecy osób w siadzie rozkrocznym z piłkami.</p> <p>6 – 7 osoby w siadzie rozkrocznym wykonują dwa krążenia piłki wokół tułowia.</p> <p>8 – osoby bez piłek chwytają pod pachy osoby z piłkami i podnoszą je do góry.</p> <p>8 – pozostają w rozkroku po podniesieniu przez partnera, powtórzyć x10, a potem wszystko razem.</p> <p>5. Konkurs na układ z piłką</p> <p>Zadaniem dzieci jest dobranie się w pary i wymyślenie 8 figur z piłką do muzyki, które polegają na podawaniu, chwytaniu. Najciekawsza kombinacja zostaje nagrodzona i wstawiona do dużego układu z lekcji.</p>	
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porzędkowe</p>	<p>KTO ZMIENIŁ MIEJSCE?</p> <p>Jeden z uczniów siada w kole i zapamiętuje kto koło kogo siedzi. Następnie zamyka oczy, a w tym czasie jedna osoba wyznaczona przez N zmienia miejsce i siada gdzie indziej. Osoba w środku otwiera oczy i jej zadaniem jest zgadnięcie, która osoba zmieniła miejsce.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: zabawowo-klasyczna</p> <p>F: frontalna</p> <p>U: na obwodzie okręgu</p> <p>U: szereg</p>

Oznaczenie scenariusza: I.8.9 - I.8. Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym żeglarskim

Temat zajęć: Regaty obozowe

Przeznaczenie: 20 uczniów z klas 4–6.

Cel ogólny: sprawdzenie w praktyce nabytych umiejętności i wiadomości żeglarskich.

Cele szczegółowe:

Wiadomości: znajomość taktyki i przepisów

Umiejętności: wykazanie się umiejętnością szybkiego żeglowania

Po zajęciach uczeń:

- wie, jak przebiegają regaty żeglarskie,
- wie, jaki jest poziom jego umiejętności w stosunku do innych uczestników obozu.

Pomoce dydaktyczne:

- 5 – 8 łódek klasy optimist,
- 3 boje,
- buczek, rożek mgłowy.

Metody pracy:

- ćwiczeniowa

Formy pracy:

- zbiorowa,
- zadaniowa.

Czas realizacji: 3h

Przebieg zajęć:**Wcześniej trzeba przygotować:**

- Linie startu/mety – dwie boje rozstawione w odległość ok.20m, prostopadle do kierunku wiatru.
- Boję nawrotną ustawioną prosto na wiatr, w odległości ok. 200m.
- Buczek, rożek lub dzwon do sygnalizacji.
- Medale/puchary i dyplomy dla uczestników.

Przed rozpoczęciem regat uczestnicy zostają poinformowani o zasadach ich rozgrywania, procedurze startowej i przestrzeganiu przepisów.

Zawodnicy zostają podzieleni drogą losowania na 4 grupy eliminacyjne.

Zajmujący 2 pierwsze miejsca w wyścigu przechodzą do półfinału. Skład półfinału jest losowany.

Z każdego półfinału odpada ostatni zawodnik, a 3 przechodzi do finału.

Protesty rozpatrywane są przez sędziego zaraz po wyścigu.

Następuje losowanie grup eliminacyjnych.

Zawodnicy z I grupy wodują łódki i płyną na start.

Następuje rozpoczęcie procedury startowej i po 5 min. wydany zostaje sygnał startu.

Pozostali uczestnicy regat, w oczekiwaniu na swoją kolejkę dopingują startujących.

Po zakończeniu pierwszego wyścigu sędzia notuje kolejność na mecie, a zawodnicy płyną do przystani na wymianę łódek z II grupą.

Powyższa kolejność działań powtarza się aż do ostatecznego rozstrzygnięcia regat w wyścigu finałowym.

Finałiści odstawiają łódki do przystani, gdzie pozostali zawodnicy pomagają im w slipowaniu i porządkowaniu sprzętu.

Sędzia regat dziękuje wszystkim za udział i informuje, że komunikat końcowy zostanie podany w ciągu 30 min., a trofea/dyplomy zostaną wręczone podczas pożegnania ogniska.

Oznaczenie scenariusza: I.9.7 - I.9. Blok zajęć terapeutycznych, dyscyplinujących, uspołeczniających

Temat zajęć: Uzależnienie – problem czy przygoda?

Przeznaczenie: uczniowie klas 4 – 6.

Cel ogólny: rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśnika.

Cele szczegółowe:

Zadania:

1. uświadomienie uczniom na czym polega uzależnienie,
2. zapoznanie uczniów z mechanizmami uzależnienia,
3. rozwijanie umiejętności wyrażania własnych opinii,
4. doskonalenie sztuki odmawiania.

Oczekiwane efekty:

1. uświadomienie uczniom szkód związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych,
2. ukształtowanie właściwej postawy wobec uzależnień.

Pomoce dydaktyczne:

Kolorowe karteczki, kreda, przybory do pisania, kartki papieru dla każdego uczestnika, pudełko (pojemnik na karteczki), materiały dla nauczyciela – definicja uzależnienia (zał.1), obręcze hula-hoop, ha-sła (zał.2), kartki „Jak odmawiać” (zał.3), przykłady listów(zał.4).

Metody pracy:

- zadaniowo-ściśła,
- problemowa,
- pogadanka,
- burza mózgów,
- miniwykład

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjna: sprawdzenie obecności, przywitanie się i przedstawienie celu zajęć.	– Każdy uczeń wchodząc do sali otrzymuje kolorową karteczkę i zajmuje miejsce przy stoliku oznaczonym tym samym kolorem. Na karteczce uczeń pisze swoje imię lub pseudonim, przypina kartkę do bluzki. – Każda z grup wybiera swojego lidera.	– Kolorowe karteczki, – stoliki, – przybory do pisania.	10	Klasa została podzielona na cztery grupy.

2.	Część właściwa. Nauczyciel zapisuje wszystkie podane odpowiedzi na tablicy, następnie wspólnie z uczniami próbuje je pogrupować w taki sposób, aby wyróżnić negatywne skojarzenia związane z uzależnieniem.	Ćwiczenie 1 Burza mózgów. Uczniowie podają swoje skojarzenia do słowa „uzależnienie”.		10	
	Nauczyciel na końcu ćwiczenia podaje definicję uzależnienia.	Ćwiczenie 2 Czym jest uzależnienie? Uczniowie w grupach piszą definicję uzależnienia. Następnie wspólnie analizują poszczególne definicje.	– Zał.1.		Należy zwrócić uwagę uczniom na uzależnienie fizyczne i psychiczne.
	Nauczyciel przeprowadza miniwykład na podstawie przygotowanych materiałów: „Uzależnienie – problem czy przygoda?”	Ćwiczenie 3. Miniwykład.		30	
		Ćwiczenie 4 Mechanizm uzależnienia - zaprzeczanie. Kilku uczniów chętnych do przedstawienia sytuacji. Jeden z ochotników staje na środku klasy, pozostali otrzymują hasła wypisane na kartkach i przyklejone do obręczy hula-hoop (zał.2). Hasła te są najczęściej używane przez osobę eksperymentującą, np. „wszystko jest w porządku”, „mam nad tym pełną kontrolę”, „wiem, co robię, potrafię kierować swoim życiem”, „spróbowałem tylko kilka razy, przecież to niegroźne”, „inni też piją”, „od marihuany nikt się nie uzależnia”. Poszczególne obręcze nakłada się na ochotnika, który gra osobę mającą „przygodę” z różnymi używkami.	– Zał.2.		Obręcze powinny całkowicie skrepić ruch ochotnika. W czasie omawiania tego ćwiczenia należy zwrócić uwagę uczniom, że bez interwencji osoby z zewnątrz uzależniony nie może sam sobie pomóc.

	<p>Nauczyciel zwraca uczniom uwagę, iż przy odmawianiu zaczynaemy od powiedzenia „Nie, nie chce”. Nie tłumaczymy się i nie usprawiedliwiamy. Odmawiając przyjęcia narkotyków, alkoholu czy papierosów nie robimy nic złego, a postępujemy zgodnie z instynktem samozachowawczym. Nie wolno wdawać się w dyskusję. Jeśli zaczynamy się tłumaczyć („nie dzisiaj”, „może innym razem”, „teraz nie mogę”), dostarczamy koledze lub dealerowi argumentów do dalszej rozmowy. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki „Jak odmawiać”.</p>	<p>Ćwiczenie 5. „Jestem na NIE”.</p>	<p>- Zał.3.</p>		
	<p>Wspólna ocena i samoocena. Która grupa była najbardziej przekonująca?</p>	<p>Ćwiczenie 6 „Listy do gazety”. Każda z grup otrzymuje jeden list i ma spróbować, podobnie jak robi się to w gazecie, odpowiedzieć na problem nadawcy. Jak można mu pomóc? Dlaczego? Jakie argumenty najlepiej trafią do uczniów?</p>	<p>- Przykłady listów (zał.4).</p>		<p>Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia uczniowie otrzymują od nauczyciela puzzle, na odwrocie których, po złożeniu odczytują listy. Jednocześnie następuje kolejny podział grup.</p>
	<p>Część końcowa. Podsumowanie zajęć, podziękowanie za aktywny udział, odpowiedź na ewentualne pytania, pożegnanie się.</p>	<p>Każdy uczeń kończy zdanie: „dzisiaj na zajęciach najbardziej mi się podobało</p>			

Wzory materiałów:

Załącznik 1

Definicja uzależnienia:

Uzależnienie fizyczne (fizjologiczne) – narkotyki, w miarę ich zażywania stają się chemicznym składnikiem wewnętrznych substancji organizmu i wskutek tego komórki i tkanki przyzwyczajają się do nich. Narkotyk jest wówczas konieczny do zachowania równowagi biologicznej i chemicznej ustroju. Po wytworzeniu się zależności fizycznej, brak środków odurzających wywołuje tzw. głód narkotyczny.

Uzależnienie psychiczne – wywołane psychologiczną potrzebą przyjęcia dawki narkotyku, którego odstawienie powoduje objawy złego samopoczucia, leków.

Uzależnienie to...

- silne pragnienie lub nieodparty przymus dalszego brania środka, np. alkoholu lub wykonywania pewnej czynności, np. korzystania z Internetu,
- zdobywanie go wszelkimi możliwymi sposobami i za każdą cenę pożądanego środka,
- tendencja do zwiększania dawek lub poświęcania danej czynności coraz większej ilości czasu,
- psychiczne (psychologiczne i emocjonalne) oraz w przypadku papierosów,
- alkoholu i narkotyków fizyczne uzależnienie od efektów działania tego środka,
- skutki szkodliwe dla jednostki i społeczeństwa.

Załącznik 2

„wszystko jest w porządku”,

„mam nad tym pełną kontrolę”,

„wiem, co robię, potrafię kierować swoim życiem”,

„spróbowałem tylko kilka razy, przecież to niegroźne”,

„inni też piją”,

„od marihuany nikt się nie uzależnia”

Zał. 3

JAK ODMAWIAĆ

Patrz w oczy	Patrz rozmówcy prosto w oczy, mówiąc: nie, dzięki.
Z humorem	Odmawiając możesz zażartować, to rozładuje sytuację: -Wąchasz? -Nie, dzięki, wolę zapach własnych skarpetek.
Odejdź	Kiedy sytuacja wydaje ci się beznadziejna przejdź do następnego pokoju, po prostu odejdź.
Z wyobraźnią	Zmień temat, udaj chorego, napad kaszlu, zaproponuj coś innego.

Przy odmawianiu zawsze pamiętaj o słowie „NIE”.

Gdy mówisz „nie”, pamiętaj, żeby być:

- asertywnym,
- odważnym,
- zdecydowanym,
- spokojnym,
- pewnym siebie i własnych przekonań,
-

Mówiąc „nie”, nie trzeba być:

- zarozumiałym,
- agresywnym,
- upartym,
- krzykliwym,
- przerażonym,
-

Zał. 4

Droga Redakcjo!

Piszę do Was, bo sama już nie wiem, co mam robić?

Ostatnio oglądałam program o narkomanii. Mówili o tym, jak można się uzależnić i co się dzieje z człowiekiem, który długo bierze narkotyki. Nie bardzo w to wierze, że po kilku razach może dojść do uzależnienia?! Od 1,5 roku palę od czasu do czasu (na dyskotekach) marihuanę. Nie jestem uzależniona, bo mogę przestać palić w każdej chwili... tylko nie chce mi się. Od miesiąca zaczęłam palić heroinę i tego zaczęłam się bać, ponieważ zauważyłam, że muszę palić coraz częściej, a to przecież ciężki narkotyk. Napiszcie proszę czy jestem uzależniona i co mogę zrobić?

Anka (lat 17)

Droga Redakcjo!

Mój najlepszy kolega pije alkohol. Wiem, że nie robi tego jeszcze codziennie, ale niepokoję się. Coraz mniej czasu spędzamy razem, bo częściej chodzi po osiedlu ze swoimi nowymi kolegami. Proponował mi kiedyś udział w tych swoich spotkaniach oraz piwo. Mówił, że to nic takiego, jednak ja się bałem i stanowczo odmówiłem. Teraz nie ma dla mnie czasu. Ja nie chcę tego robić, bo wiem, że można się wciągnąć. Czy mogę mu pomóc?

Tadek (lat 16)

Droga Redakcjo!

Mam pewien problem.

Niedawno przeprowadziłam się do miasta. Dotychczas mieszkałam w małej miejscowości, w której wszyscy się znali. W nowej klasie, czuje się trochę obco. Koleżanki zaprosiły mnie na dyskotekę. Wśród osób z którymi się bawiłam, większość paliła jakieś papierosy. Mnie też nimi częstowano. Spróbowałam, ale to było jakieś dziwne i źle się czułam. Koleżanki śmiały się i mówiły, że nie umiem palić skręta. Przypuszczam, że to były narkotyki. W szkole pani mówiła, że można się od tego uzależnić. Poradźcie mi, jak pomóc moim nowym koleżankom?

Julia (lat 15)

Kochana Redakcjo!

Wczoraj zauważyłem, że mój starszy brat pali papierosa. Kiedy mnie zauważył, to najpierw go schował, a potem zaczął tłumaczyć, że tak sobie spróbował i żeby nie mówił nic rodzicom. Zapytał też, czy chcę sobie zapalić, a ja stwierdziłem, że mogę spróbować. Nie było w tym nic specjalnego, nie wiem, co mój brat w tym widzi? Czytałem w gazecie, że można się od tego uzależnić. Czy to jest groźne?

Albert (12 lat)

MECHANIZM UZALEŻNIENIA

Osoby uzależnione muszą przyjmować określone substancje, żeby normalnie funkcjonować i nie cierpieć. Robią to, choć jednocześnie niszczą swoje zdrowie, relacje z ludźmi, rodzinę.

Pierwsze spotkanie ze środkami odurzającymi jest zazwyczaj przyjemne: poprawia nastrój, odpręża i dostarcza miłych wrażeń. Gdy ich działanie mija, bez żadnej szkody wraca się do normalnego stanu. Prowadzi to do przekonania o słuszności takiego postępowania i daje złudzenie, że zawsze będzie można je kontrolować.

Powoli może jednak powstać nawyk. Polega on na świadomym dążeniu do zmiany nastroju poprzez spożycie określonego środka chemicznego. Człowiek coraz chętniej uczestniczy w spotkaniach towarzyskich, w takim gronie, które także nie stroni od alkoholu czy narkotyków. Jednak pojawiają się już pierwsze niepokojące sygnały: złe samopoczucie, gdy stan odurzenia mija. Początkowo wspomnienie radosnych chwil wynagradza te fizyczne dolegliwości. Nie pojawiają się jeszcze dolegliwości emocjonalne, powrót do zwykłego stanu psychicznego jest łatwy, a zmiany nastroju przy pomocy środków odurzających są celowo i świadomie planowane.

W następnym etapie okazuje się, że pozostając w stanie odurzenia, człowiek zrobił coś, czego świadomie nigdy by nie chciał, np.: obraził przyjaciół, kogoś pobił, zgubił coś ważnego albo zniszczył. Pojawiają się obok dolegliwości fizycznych także koszty emocjonalne (np. wstyd), które w miarę rozwoju uzależnienia będą się nasilały. Jest to niezbity dowód, że mamy do czynienia z uzależnieniem, chociaż zainteresowany najczęściej temu zaprzecza.

Występują drastyczne zmiany osobowości dokonujące się bez świadomości uzależnionego. W tej fazie pojawiają się przykre uczucia- wstyd, zażenowanie i poczucie winy stają się nie do wytrzymania, dlatego chory włącza mechanizm obronny i wypiera je ze świadomości. Takie tłumienie uczuć doprowadzi do zerwania kontaktów z najbliższymi. Człowiek wymyśla coraz to nowe usprawiedliwienia swojego postępowania, ratując własne poczucie godności. Niezadowolenie z siebie przechodzi u niego w stan chroniczny.

Jednocześnie chory zmienia swój styl życia – całkowicie podporządkowuje go nałogowi. Traci kontrolę nad własnym zachowaniem .Mogą pojawić się nawet myśli samobójcze, gdyż chory blokuje swe negatywne emocje. W rezultacie pozostaje w ciągłej depresji. Następuje równocześnie fizyczne wyniszczenie organizmu.

Uzależnienia można jednak leczyć. Pomocy należy szukać w poradniach psychologicznych oraz w specjalistycznych oddziałach szpitalnych, w klubach Anonimowych Alkoholików, w placówkach Monaru. Leczenie polega na przyznaniu się przed samym sobą do choroby, jaką jest uzależnienie oraz nauczeniu się nowych zachowań w sytuacjach, które dotąd wywoływały potrzebę odurzenia, wypracowaniu nowego stylu życia oraz uruchomieniu mechanizmów obronnych.

IX. Zalecana literatura

- Bednarski L., Koźmin A. *Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli*. AWF. Kraków 2004.
- Bergier J. *Minipiłka nożna*, Warszawa 1994.
- Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna , lato, jesień , zima)*, Warszawa 1995.
- Bondarowicz M., *Forma zabawowa w nauczaniu gier zespołowych*. Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
- Cendrowski Z., *Wakacje na sportowo*. ZGSZS. Warszawa 1998.
- Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A., *Aerobik. Podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych*, AWF Kraków 1997 (skrypt).
- Czajewski L., *Meteorologia dla żeglarzy*, Alma-press, Warszawa 2003.
- Dasiewicz A., Kępska A., *Rytmika w klasach I–III*, Warszawa 1985.
- Dąbrowski W., *Vademecum żeglarza śródlądowego*, Wydawnictwo MiW.
- Dąbrowski Z., Dziewulski J., *Vademecum Żeglarstwa Morskiego*, Almapress.
- Gajewska G., A. Szczęsna, A. Doliński., *Teoretyczno-Methodyczne Aspekty Wychowania*, Zielona Góra 2003.
- Gaś Z. B., *Profilaktyka uzależnień.*, Warszawa 1993.
- Gaś Z. B., *Profilaktyka w szkole. W: Zapobieganie uzależnieniom uczniów*, Warszawa (1997).
- Grodzka–Kubiak E., *Aerobik czy Fitnes. Podręcznik szkoleniowy*, Poznań 2002.
- Gruszka M., Janiak I, Prarat J., *Scenariusze godzin wychowawczych*, Gdańsk 2003.
- Grzelak J., Sochocki M. (red.), *Ewaluacja profilaktyki problemów dzieci i młodzieży*, Warszawa 2001.
- Haber F., *Vademecum nauczyciela żeglarstwa*, Warszawa 2004.
- Jachimka. M., *Scenariusze lekcji wychowawczych*, 1997.
- Kadłubowska L., *Aerobik na lekcjach wf „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 2/2004*.
- Kapera R., Śledziwski D., *Piłka nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży*. PZPN. Warszawa 1997.
- Karczmarczyk A., Zielińska K., *Teoria żeglowania – konspekt PM*.
- Karski J.B. (red.), *Promocja Zdrowia*, Warszawa 1999.
- Kasperczyk T., *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*, Kraków 2004.
- Kaźmierczyk J., *Pomost między dzieciństwem a dorosłością*, Warszawa 2003.
- Kierczak U., *Poradnik metodyczny. Wychowanie fizyczne. Szkoła podstawowa klasy 4–6*, Warszawa 2002.
- Kolaszewski A., Świdwiński P, *Żeglarz i Sternik Jachtowy*, Almapress.
- Kuźmińska O., *Aerobic – taniec i gimnastyka*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka” Warszawa.
- Marchaj C., *Teoria żeglowania*, Almapress.
- Mazurek L., *Gimnastyka podstawowa, słownictwo, systematyka*, Warszawa 1971.
- Panfil R., Żmuda W., *Nauczanie gry w piłkę nożną*, Wrocław 2004.
- Pasek M., *Narkotyki przy tablicy*, Warszawa 2002.
- Petryński W., *Człowiek za burtą!*, Warszawa 1985.
- Piszczak M., *Terapia Zabawą*, Warszawa 2002.
- Portmann R., *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*, Kielce 2001.
- Portmann R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Kielce 2005.
- Rymkiewicz A., *Pierwszy hals – biblioteczka żeglarska*, Sport i Turystyka.
- Siedlecka B., Biliński W., *Taniec w edukacji dzieci i młodzieży*, Wrocław 2003.
- Talaga J., *Piłka nożna. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, Warszawa 1999.
- Trzeźniowski R., *Zabawy i gry ruchowe*, Warszawa 1995.
- Wasilak A., *Zabawy z chustą*, 2002.
- White R., Wells M., *Żeglarski trening regatowy*, Warszawa 1997.
- Woynarowska B., M. Sokołowska (red), *Szkoła Promująca Zdrowie – doświadczenia dziesięciu lat*, Warszawa 2000.
- Woynarowska B. (2008), *Edukacja zdrowotna*, Warszawa.
- Zawalski K., *Żeglarstwo*, Warszawa 1999.

