

# **P R O G R A M**

## **zajęć uzupełniających brakujące umiejętności ruchowo-motoryczne dla uczniów szkół podstawowych z klas 4–6**

**Autor programu:**

Jarosław Ryhanycz

Szczecin, 2010 r.

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. Plan nauczania
- VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Scenariusze zajęć
- IX. Zalecana literatura

## I. Wstęp

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

Zajęcia będą prowadzone w ramach zajęć pozalekcyjnych, w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Dzieci, uczestnicząc w tych zajęciach, mogą w pełni zaspokoić swoje potrzeby w zakresie aktywności ruchowej. Mogą także wykażać się we współzawodnictwie i rywalizacji. Zajęcia te kształtują postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności, a ważnym ich elementem jest rozwijanie zasady *fair play*. Uczestnictwo w zajęciach kształtuje wśród uczniów postawę prozdrowotną i umiejętność zagospodarowania sobie wolnego czasu 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 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 realizowany będzie w szkole przede wszystkim w ramach zajęć pozalekcyjnych. Dzieci będą mogły na nich 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 silniejsze 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 oraz rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Zajęcia będą prowadzone w ramach zajęć pozalekcyjnych, w wymiarze dwóch godzin tygodniowo, w grupach 15-osobowych. W ich trakcie uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Zajęcia będą się odbywały na boisku szkolnym, w sali gimnastycznej, na terenie przyszkolnym oraz w pobliżu miejsca zamieszkania. Uczniowie uczestniczący w programie będą mogli sprawdzić stopień opanowania swoich umiejętności.

Program będzie realizowany od 1 września 2010 r. do 31 sierpnia 2011 r.

## III. Cele kształcenia i wychowania

1. Wyrównanie szans uczniów szkół podstawowych z klas 4–6.
2. Uświadomienie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałości o prawidłową postawę ciała.
3. Wszechstronne przygotowanie sprawnościowe, polegające na kształtowaniu i doskonaleniu podstawowych zdolności motorycznych (szybkość, koordynacja ruchowa, gibkość).
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 innych zahamowań.
8. Rozwijanie ekspresji ruchowej.
9. Wielostronne przygotowanie techniczne związane z nauczaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych niezbędnych do skutecznego zachowania się w walce 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

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształcące	Szczegółowe cele wychowawcze
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 uczniów (fizyczny i umysłowy).	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. Rozwijamy naszą sprawność 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 bawić się w każdym środowisku i każdych 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 śródlekcyjne i ich znaczenie.	Zna rodzaje wad postawy i potrafi je określić. Zna i potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia śródlekcyjne.	Samodzielnie podejmuje działania związane z korygowaniem wady postawy (wykonuje zestawy ćwiczeń domowych). Rozumie sens stosowania tych ćwiczeń.
	Poznajemy 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 pozwalający na udział w zespołowych grach sportowych w roli zawodnika. Wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne oraz 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 i 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? – podstawowe różnice w zasadach i przepisach, – 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>pétanque</i> , czyli 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 samokontrola 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 poziom swojej sprawności ruchowej. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.



## V. Plan nauczania

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 uczniów (fizyczny i umysłowy).	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 śródlekcyjne 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 i 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> , czyli 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



## VI. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania

### 1. Zasady nauczania:

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

### 2. Metody nauczania:

- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

### 3. Metody przekazywania wiadomości:

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

### 4. Formy prowadzenia zajęć:

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

### 5. 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.

## VIII. Scenariusze zajęć

### Oznaczenie scenariusza: I.1.1

**Temat zajęć:** Rozpoznanie możliwości ruchowych uczniów. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała oraz wszechstronny rozwój uczniów (fizyczny i umysłowy).

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** kontrola zdrowia.

#### Cele szczegółowe:

- uczeń poznaje metodę punktową Kasperczyka służącą do kontrolowania postawy swojej i kolegów,
- uczeń umie odróżniać postawy ciała: postawę prawidłową, wadliwą oraz postawę z wadami,
- uczeń poznaje sposoby pomiaru tętna,
- dziecko potrafi przybierać prawidłową postawę ciała w codziennych sytuacjach,
- wzmocnienie mięśni tułowia.

#### Pomoce dydaktyczne:

- materace,
- kasetę z muzyką relaksacyjną,
- plansze i zdjęcia z podstawowymi wadami postawy, postawą wadliwą oraz postawą prawidłową,
- karty zdrowia przygotowane dla każdego z uczniów, aby mogli wpisywać na bieżąco wyniki pomiaru tętna oraz punkty uzyskane z badania własnej postawy ciała,
- woreczki.


#### Metody pracy:

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

#### Formy pracy:

- forma zabawowa,
- forma ścisła.

## 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).			2	Zbiórka w dwuszeregu.
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć. Rozmowa wprowadzająca nt. prawidłowej postawy i jej wad (zał.1) oraz przedstawienie metody punktowej do kontrolowania postawy ciała (zał.2). Sposoby pomiaru tętna.	Uczniowie siadają w kole. Po zapoznaniu się z definicjami uczniowie oglądają zdjęcia przedstawiające klasyczne i najczęściej spotykane wady postawy. Po części teoretycznej uczniowie badają tętno.	– Zdjęcia klasycznych i najczęściej spotykanych wad postawy (zał.1 i 2), – kartki i ołówki.	10	Podczas omawiania, wszystkie punkty na ciele człowieka są pokazywane na przykładzie jednego z uczniów. Punkty te, stosując się do poleceń nauczyciela wskazuje również wybrany uczeń. Uczniowie ci stają się specjalistami od postawy ciała. Każdy z uczniów posiada kartkę, na której wpisuje uzyskane punkty w odpowiednim miejscu (wszystkie punkty są opisane).
3.	Rozgrzewka. Zabawa ożywiająca.	„Berek z ogonkiem”. Dzieci biegają swobodnie po sali. Za spodnie mają włożoną szarfę – ogonek. Berek stara się wyciągnąć uciekającym ogonki. Po 1 minucie zabawy prowadzący liczy ilość zdobytych szarf i wyznacza nowego berka.		3	 <p>Po zabawie uczniowie mierzą tętno.</p>
4.	Część główna. Badanie postawy ciała	Po przeprowadzonej rozgrzewce uczniowie dobierają się w pary. Na środek wychodzą specjaliści i pokazują w jaki sposób ich koledzy mają zbadać pierwszy punkt na ciele. Punktem tym będzie ustawienie głowy. Przypominamy, żeby pozycja była naturalna, bez napinania mięśniowego.		5	Uczniowie wpisują do swoich kart uzyskane wyniki.
	Ćwiczenia korekcji postawy.	Stanie tyłem do ściany. Przyjęcie pozycji testu ściennego. Bieg po sali. Na sygnał uczniowie zatrzymują się i korygują postawę.		5	Po zabawie uczniowie mierzą tętno.

	Badanie postawy ciała.	Dwójka naszych specjalistów pokazuje następny punkt, jakim jest ustawienie barków. Punktację uzyskaną wpisują do kart.	– Karty zdrowia.	5	Uczniowie wpisują do swoich kart uzyskane wyniki.
	Ćwiczenia mięśni grzbietu.	Przysiad podparty. Wyprost nóg w kolanach do pozycji kociego grzbietu. Marsz małymi kroczkami bez uginania kolan i łokci.	– Karty zdrowia.	5	Po wykonaniu tego ćwiczenia uczniowie mierzą sobie tętno i wpisują wynik do karty.
	Badanie postawy ciała.	Pokazanie przez specjalistów kolejnego punktu, którym jest ustawienie łopatek oraz ustawienie i kształt klatki piersiowej.	– Karty zdrowia.	5	Uczniowie badają się i wpisują do swoich kart uzyskane wyniki.
	Ćwiczenia mięśni nóg.	Dzieci stoją twarzą do siebie i trzymając się za ręce, wykonują przysiady na palcach i na całych stopach.		5	Ilość powtórzeń: 2x10. Po zakończonym ćwiczeniu mierzymy tętno i wpisujemy uzyskany wynik do karty.
	Badanie postawy ciała.	Badanie kolejnego punktu przedstawionego przez specjalistów. Jest nim ustawienie brzucha.		5	Uczniowie wpisują uzyskane wyniki do swoich kart.
	Ćwiczenia mięśni rąk i obręczy barkowej.	Pompki.		5	Ilość powtórzeń: 2x10. Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie mierzą sobie tętno i wpisują wynik do karty.
	Badanie postawy ciała.	Badaniu poddane zostaje ukształtowanie kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej.		5	Uczniowie wpisują do swoich kart uzyskane wyniki.
	Ćwiczenia oddechowe.	Leżenie tyłem, ręce w pozycji „skrzydełek”, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Wdech nosem z przetoczeniem powietrza do brzucha, wydech ustami z opadem brzucha. Oddychanie torem brzuszny.		5	Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie mierzą sobie tętno i wpisują wynik do karty.
	Badanie postawy ciała.	Boczne skrzywienie kręgosłupa (skoliozy).		5	Uczniowie wpisują do swoich kart uzyskane wyniki.
	Ćwiczenie mięśni pośladków.	Leżenie tyłem z nogami ugiętymi, ręce wzdłuż tułowia. Uniesienie bioder w górę do linii barki-kolana. W wysokiej pozycji bioder, ściśnięci pośladków.		5	Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie mierzą sobie tętno i wpisują wynik do karty.
	Badanie postawy ciała.	Badanie ustawienia kolan.		5	Uczniowie wpisują do swoich kart uzyskane wyniki.

	Ćwiczenie mięśni brzucha.	Siad równoważny, leżenie przewrotne.		5	Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie mierzą sobie tętno i wpisują wynik do karty.
	Badanie postawy ciała.	Badanie wysklepienia stopy.		5	Uczniowie wpisują do swoich kart uzyskane wyniki.
	Gra „Wyścig szeregów”.	Dzieci kładą na głowach woreczki, korygując tym samym postawę ciała. Na sygnał nauczyciela zawodnicy w biegu zmieniają miejsca, ustawiają się na liniach bocznych (z woreczkiem na głowie) i kończą wyścig w pozycji twarzami do siebie.		5	Uczniowie dzielą się na dwa zespoły. Drużyny siadają w siadzie skrzyżnym, w szeregach wzdłuż linii środkowej, tyłem do siebie. Wygrywa ta drużyna, która wykonała zadanie szybciej i miała mniej punktów karnych za zsuniecie się woreczka z głowy podczas biegu.
5.	Część końcowa. Ćwiczenie relaksacyjne.	Uczeń przyjmuje wygodną pozycję ciała. Leżąc, zamyka oczy, rozluźnia mięśnie całego ciała i wyobraża sobie coś przyjemnego.	– Nagranie z muzyką relaksacyjną, – odtwarzacz.	3	
	Czynności organizacyjno-porządkowe (podsumowanie lekcji).	Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności i osiągnięć uczniów. Pożegnanie.		2	

## Załącznik 1

### Definicje

**POSTAWA PRAWIDŁOWA** – zharmonizowany układ poszczególnych odcinków ciała względem siebie oraz w odniesieniu do osi mechanicznej ciała względem siebie, utrzymywanej w minimalnym napięciu układu mięśniowego i nerwowego (wg Amrbrusa).

Podczas podawania definicji uczniowie mają okazję obejrzeć zdjęcia znajdujące się przed ich oczami oraz zaprezentowane po przedstawieniu definicji.

**WADA POSTAWY** – zmiany wyprostowanej, swobodnej pozycji ciała, które zdecydowanie różnią się od ukształtowań typowych dla danej płci, wieku, budowy ukonstytuowanych rasą. Wady postawy są wynikiem zmian patologicznych (wg Tylmana).

**POSTAWA WADLIWA** – pewne elementy odbiegają od wzorca postawy poprawnej. Odchylenia te są odwracalne (wg Przybylskiego).



## Załącznik 2

### Metoda punktowa Kasperczyka

Kasperczyk dokonał bezpośredniej obserwacji wybranych elementów budowy i postawy ciała, takich jak:

- w płaszczyźnie strzałkowej, czyli patrząc z boku: głowa, barki, łopatki, klatka piersiowa, brzuch, plecy,
- w płaszczyźnie czołowej, czyli patrząc z przodu: barki, klatka piersiowa, kolana,
- w płaszczyźnie czołowej, czyli patrząc z tyłu: barki, łopatki, kręgosłup.

Każdemu elementowi przypisał określoną liczbę punktów:

- 0 p. – za prawidłowy układ ocenianego elementu,
- 1 p. – niewielkie odchylenie od stanu prawidłowego,
- 2–3 p. – znaczne odchylenie od stanu prawidłowego,
- 4–5 p. – zniekształcenie dużego stopnia, zmiany o charakterze strukturalnym (stan patologiczny).

### Schemat badania postawy ciała

#### 1. USTAWIENIE GŁOWY

0 p. – ustawienie prawidłowe: nos nie jest wysunięty poza pion przechodzący przez górną część rękojeści mostka,

1 p. – wysunięta do przodu: twarz nie jest wysunięta poza pion przechodzący przez rękojeść mostka,

2 p. – silnie wysunięta do przodu.

#### 2. USTAWIENIE BARKÓW

0 p. – stan prawidłowy: barki ustawione symetrycznie w płaszczyźnie czołowej, a w płaszczyźnie strzałkowej ich szczyt znajduje się na tylnej części szyi,

1 p. – asymetryczne lub wysunięte lekko do przodu,

2 p. – silnie asymetrycznie wysunięte do przodu, szczyt barków znajduje się przed konturem szyi.

#### 3. USTAWIENIE ŁOPATEK

0 p. – łopatki tworzą jednolitą płaszczyznę pleców,

1 p. – łopatki odstają od płaszczyzny pleców na więcej niż jeden palec,

2 p. – łopatki odstają od płaszczyzny pleców na więcej niż dwa palce.

#### 4. USTAWIENIE I KSZTAŁT KLATKI PIERSIOWEJ

0 p. – klatka piersiowa dobrze wysklepiona: najdalej wysuniętą ku przodowi częścią ciała jest przednia ściana klatki piersiowej,

##### A. klatka piersiowa szewska

1 p. – spłaszczona,

2 p. – płaska ze śladami krzywizny,

3 p. – szewsko-lejkowata,

##### B. klatka piersiowa kurza

1 p. – niewielkie zmiany kształtu o charakterze kurzym,

2 p. – kurza ze śladami krzywizny,

3 p. – kurza z dużymi zniekształceniami w postaci różańca pokrzywiczego i bruzdy Harrisona.

#### 5. USTAWIENIA BRZUCHA

0 p. – brzuch płask,

1 p. – brzuch uwypuklony, niewysunięty poza linię klatki piersiowej,

2 p. – brzuch uwypuklony, wysunięty poza linię klatki piersiowej.

#### 6. UKSZTAŁTOWANIE KIFOZY PIERSIOWEJ

0 p. – łagodnie zarysowany kształt kifozy piersiowej,

##### A. kifoza piersiowa zwiększona

1 p. – kifoza piersiowa powiększona,

2 p. – kifoza piersiowa silnie powiększona,

3 p. – utrwalona hiperkifoza,

##### B. kifoza piersiowa zmniejszona

1p. – kifoza piersiowa spłaszczona,

2 p. – kręgosłup prosty, plecy płaskie.

#### 7. UKSZTAŁTOWANIE LORDOZY LĘDŹWIOWEJ

0 p. – łagodnie zarysowany kształt lordozy lędźwiowej,

1 p. – lordoza lędźwiowa nieznacznie pogłębiona,

2 p. – lordoza lędźwiowa silnie pogłębiona,

3 p. – utrwalona hiperlordoza.

#### 8. BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZY)

0 p. - kręgosłup prosty,

1 p. - skolioza niewielkiego stopnia,

2–3 p. - skolioza znacznego stopnia z rotacją,

4–5 p. - skrzywienie dużego stopnia z garbem żebrowym.

#### 9. USTAWIENIE KOLAN

0 p. - kończyny proste, kolana i pięty przylegają do siebie,

##### A. kolana szpotawe

1 p. - kolana nie przylegają do siebie (odstęp wynosi ponad 1 cm),

2 p. - silnie szpotawe kolana nie przylegają do siebie (odstęp ponad 3 cm),

##### B. kolana koślawe

1 p. - przyśrodkowe kostki oddalone od siebie o ponad 1 cm,

2 p. - kolana silnie koślawe, odstęp między kostkami przyśrodkowymi wynosi ponad 3 cm.

#### 10. WYSKLEPIENIE STOPY

0 p. - stopa dobrze wysklepiona,

1 p. - stopa spłaszczona,

2 p. - stopa płaska,

3 p. - stopa płaska koślawą.

## Oznaczenie scenariusza: I.1.2

**Temat zajęć:** Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu – gimnastyka z indeksem.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- potrafi określić cechy sprawności motorycznej (szybkość, wytrzymałość, siła, skoczność).

**Motoryczność:**

- ćwiczenia kształtujące poszczególne cechy motoryczne.

**Wiadomości:**

- sposoby pomiaru podstawowych parametrów sprawności motorycznej.

**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- forma zabawowa,
- forma ścisła.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa. Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	Uczniowie ustawieni w rozsypance.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek w dwójkach”. Berek stara się złapać uciekających. Nie wolno puścić ręki partnera z pary.		5	Ćwiczący podzieleni są na dwójki, trzymają się za ręce.
3.	Ćwiczenia kształtujące.	W truchcie: – krążenie RR w przód, – krążenie RR w tył, – skłony T w przód na gwizdek, – krok dostawny, – bieg skrzyżny, – skłony T, – skip A z klaskaniem, – krążenie T w prawo, w lewo, – skip B, – podskoki – prawa noga, lewa ręka. W miejscu: – skłony T z pogłębieniem w przód, – skrętoskłony T, – krążenia bioder, – krążenia w stawach kolanowych, – krążenia w stawach skokowych, – skłony głowy w przód i na boki.		15	Ćwiczenia wykonywać w dwóch rzędach, w truchcie do wysokości znaczników. Powrót bez ćwiczeń.
4.	Część główna.	Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory: 1. próba szybkości ruchów: bieg sprinterski w miejscu z równoczesnym klaśnięciem pod uniesioną nogą – miarą jest liczba klaśnięć (zał.1), 2. próba siły eksplozywnej: skok w dal z miejsca (zał.2), 3. próba siły względnej: zwis wolny na drążku (jednoręcz lub oburęcz) – miarą jest czas wytrzymania w odpowiedniej pozycji (zał.3), 4. próba gibkości: głębokość skłonu tułowia w przód (zał.4), 5. próba wytrzymałości: bieg w tempie 120 kroków na minutę – o wyniku decyduje czas trwania biegu lub długość pokonanego dystansu (zał.5), 6. próba siły mięśni brzucha: nożyce poprzeczne w pozycji leżącej na plecach – wynikiem jest czas wykonania ćwiczenia (zał.6).	– Zał. 1–6.	60	Indeks obejmuje 6 prób. Mogą być wykonywane w każdych warunkach. Celem skonstruowania indeksu było umożliwienie każdemu człowiekowi dokonania oceny swojej sprawności fizycznej oraz wytworzenia motywacji do jej podnoszenia.
5.	Część końcowa. Podsumowanie lekcji, zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności uczniów, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu. Uczniowie w domu obliczają punkty i dokonują samooceny sprawności fizycznej.	– Zał.7	5	Rozsypanka, rozdajemy tabelę wyników. Propozycja dokonania samooceny sprawności fizycznej przez rodziców.

- 1 Szybkość.** Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę klaśnień.



10  
sekund

Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

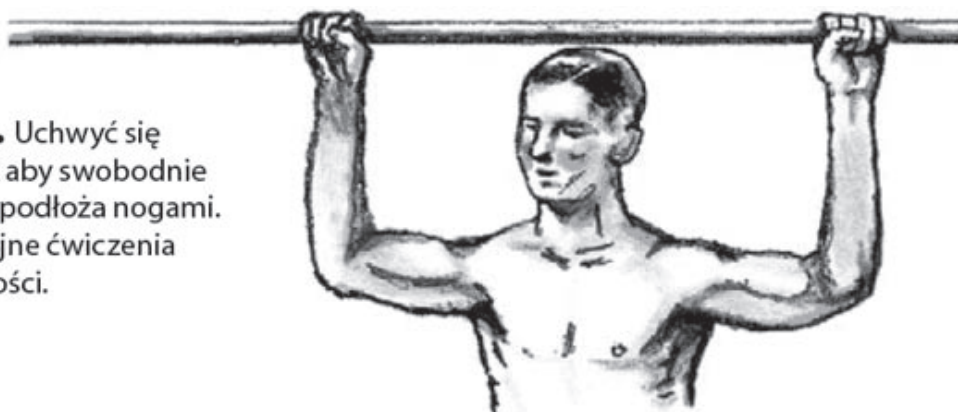
- 2 Skoczność.** Skocz w dal obunóż z miejsca. Wynik zmierz własnymi stopami. Zaokrąglaj wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6



**3 Siła ramion.** Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zwisać. Nie dotykaj podłoża nogami. Próbuń wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	1
Dostateczny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	2
Dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	3
Bardzo dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	4
Wysoki	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	5
Wybitny	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.	6

- 4 Gibkość.** Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

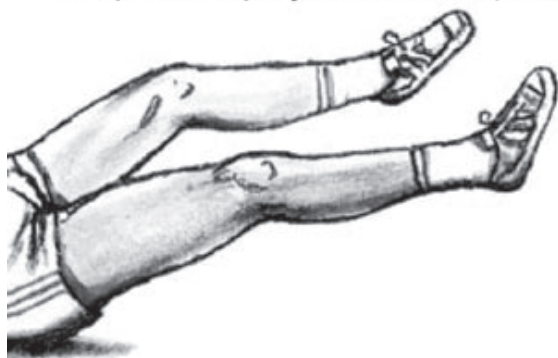
- 5 Wytrzymałość.** Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim – pokonany dystans.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	1 min 200 m	2 min 400 m	1
Dostateczny	3 min 500 m	5 min 1000 m	2
Dobry	6 min 1000 m	10 min 2000 m	3
Bardzo dobry	10 min 1500 m	15 min 2500 m	4
Wysoki	15 min 2000 m	20 min 3000 m	5
Wybitny	20 min 2500 m	30 min 4000 m	6



**6 Siła mięśni brzucha.** Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

**Wyniki testu.** Suma uzyskanych punktów określa poziom sprawności fizycznej. Tabele podają normy punktowe dla poszczególnych kategorii wieku.

Poziom sprawności od 6 do 25 roku życia	6 lat	7 lat	8 lat	9-10 lat	11-12 lat	13-15 lat	16-18 lat	19-25 lat
Minimalny	5	6	6	6	6	6	6	6
Dostateczny	8	9	10	11	11	12	12	12
Dobry	11	12	13	15	16	17	18	18
Bardzo dobry	14	15	17	19	20	22	23	24
Wysoki	17	18	21	23	25	27	28	30
Wybitny	20	22	25	27	29	31	33	35

Poziom sprawności po 25 roku życia	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-60 lat	61-65 lat	66-70 lat	71 lat i więcej
Minimalny	6	6	6	6	6	6	5
Dostateczny	12	12	11	11	10	9	8
Dobry	18	17	16	15	13	12	11
Bardzo dobry	23	22	20	19	17	15	14
Wysoki	28	27	25	23	21	18	17
Wybitny	33	31	29	27	25	22	20

## Oznaczenie scenariusza: I.1.3

**Temat zajęć:** Gry i zabawy integracyjne - gry i zabawy z chustą animacyjną.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Aktywizacja i integracja grupy.

### **Cele szczegółowe:**

- integracja grupy poprzez dążenie do osiągnięcia wspólnego celu, zachęcanie do nawiązania kontaktów i współpracy,
- ćwiczenie szybkich reakcji na określony sygnał lub znak,
- rozwijanie takich cech charakteru jak: pewność siebie, wiara we własne siły i odwaga,
- wpływanie na ogólną motorykę organizmu, ćwiczenie na szybkość oraz wytrzymałość,
- ćwiczenie percepcji wzrokowej, pamięci i spostrzegawczości,
- nauka zasad i ich przestrzegania.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- chusta animacyjna,
- piłka siatkowa,
- piłki tenisowe,
- woreczki.

### **Metody pracy:**

- praktyczna działalność uczniów.

### **Formy pracy:**

- grupowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				5	Uczniowie siadają wokół chusty animacyjnej.
2.	Przedstawienie celów i tematu zajęć.	Zabawy i gry z chustą animacyjną.	– Chusta animacyjna.	5	Przedstawiamy różne propozycje zabaw (do wyboru przez prowadzącego).
3.	1. Zabawy bez przyborów.	<p>„Morskie fale” Uczestnicy zabawy stoją w kole i trzymają chustę za uchwyty. Poruszają chustą, wywołując sztorm na morzu - mocne potrząsanie. Na hasło: „cisza na morzu” delikatnie wachlują chustą.</p> <p>„Rybak i rybki” Uczestnicy trzymają chustę za brzegi. Prowadzący wybiera cztery osoby, które przyjmują role rybaka i rybek. Rybak wchodzi na chustę i stara się złapać pływające w wodzie rybki (poruszający się na czworaka pod chustą uczniowie). Pozostali uczniowie poruszają chustą, utrudniając w ten sposób zadanie rybakowi.</p> <p>„Spadochron” Wersja 1 Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty. Część grupy siada w siadzie skrzyżnym pod chustą. Osoby trzymające chustę równocześnie unoszą ją w górę i w dół.</p> <p>Wersja 2 Uczestnicy, stojąc bokiem, trzymają jedną dłoń chustę. Na hasło prowadzącego podnoszą chustę energicznym ruchem, wchodzą pod nią i kucając na jej brzegach, nakrywają się nią, tworząc w ten sposób namiot.</p> <p>„Bieganie pod chustą” Uczestnicy zabawy trzymają chustę za uchwyty. Na hasło nauczyciela podnoszą ją jednocześnie w górę. W tym czasie pozostałe osoby, których dotyczy polecenie nauczyciela, przebiegają pod chustą, zamieniając się przy tym miejscami.</p>	– Chusta animacyjna (zał.1).	30	

		<p>„Kwiat lotosu” Jedna osoba siedzi na środku chusty z nogami pod brodą. Pozostali uczestnicy zabawy trzymają chustę za brzegi. Zwracają się w prawą stronę i idąc powoli zawijają w nią siedzącego. Gdy jest on zawinięty do wysokości ramion, zatrzymują się i na hasło prowadzącego cofają się szybko i równocześnie.</p> <p>„Uciekaj do domku” Połowa uczestników zabawy trzyma napiętą chustę, tworząc ruchomy domek. Pozostali („kurczaki”) stoją w rozsypce po całej sali. Jedna osoba, oznaczona szarfą, jest lisem. Na sygnał prowadzącego wszystkie kurczaki biegają po całej sali. Po usłyszeniu ponownego sygnału, uciekają przed lisem pod chustę. Złapane kurczaki wykonują polecenie lisa, np.: 5 przysiadów, 5 podskoków na jednej nodze itp.</p> <p>„Wachlowanie” Uczniowie unoszą i opuszczają chustę, pozdrawiając kolegów pod i nad chustą w określony sposób (prawą i lewą ręką, prawą i lewą nogą, głową, kolanem).</p> <p>„Sałatka owocowa” Uczestnicy odliczają do czterech i otrzymują jedną z nazw owoców. Następnie poruszają chustą, a gdy zostanie wywołany wylosowany przez nich owoc lub „sałatka owocowa”, przebiegają pod chustą, zamieniając się miejscem z innymi współwiczycami.</p>			
4.	2. Zabawy z piłką.	<p>„Kopnij piłkę” Uczestnicy stoją, trzymając napiętą chustę, pod którą znajduje się piłka. Jedna osoba kopie piłkę, a inna, na wycucie, przejmuje ją i podaje do następnej. Piłka powinna toczyć się po ziemi.</p> <p>„Piłka nożna” Uczestnicy stoją, trzymając napiętą chustę. Prowadzący dzieli uczestników na dwie drużyny. Zadaniem każdej z nich jest przerwienie piłki na stronę przeciwników, tak aby spadła poza nią. Stojący po przeciwnej stronie starają się do tego nie dopuścić przerzucając piłkę na drugą stronę. Mogą się ratować odbiciem piłki głową.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Piłka siatkowa;</li> <li>– piłki tenisowe,</li> <li>– chusta animacyjna,</li> <li>– zał.2.</li> </ul>	20	

		„Bilard” Grupa porusza chustą, w taki sposób, żeby znajdująca się na niej piłeczka tenisowa wpadła do otworu na środku płachty.			
5.	3. Zabawy z woreczkami.	„Zbieramy woreczki” Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty. W odległości dwóch kroków za każdym z nich znajduje się woreczek. Na sygnał każdy uczeń ciągnie chustę w swoją stronę, starając się podnieść woreczek.	– Woreczki, – chusta animacyjna, – zał.3.	5	
6.	4. Zabawa wybrana przez dzieci, np. „Rekin”.	Uczestnicy siedzą w kręgu, trzymając chustę na wysokości barków. Są oni turystami kąpiącymi się w morzu. Pod chustą znajduje się jedna osoba – rekin, który poluje na turystów, wciągając ich za nogi pod chustę. Kiedy rekin wciąga ofiarę do wody, ta krzyczy: „rekin!”. Na pomoc przybiega ratownik, stojący za turystami na brzegu morza i stara się uratować turystów, ciągnąc ich za ręce. Osoba wciągnięta do morza staje się rekinem.	– Chusta animacyjna, – zał.4.	10	
7.	5. Zabawa z elementami ćwiczeń korekcyjnych.	„Kolorowa gwiazda” Wszyscy uczniowie leżą na chuście z nogami zwróconymi do jej środka i wykonują polecenia nauczyciela: – „turlamy się 2 razy w prawo”, – „trzymamy się za ręce, podnosimy je do góry, kładziemy je za głowę i znowu podnosimy do góry”, – „trzymając się za ręce, podnosimy się i siadamy, następnie wciąż trzymając się za ręce podnosimy się i wstajemy, na koniec znów się kładziemy”, – „trzymając się za ręce, podnosimy nogi w górę i siadamy opuszczając stopy”.	– Chusta animacyjna.	10	
8.	Omówienie tematu i celów zajęć. Pożegnanie.			2	Grupa wspólnie zwija chustę animacyjną.



## Załącznik 1

### Zabawy bez przyborów

#### – Morskie fale

Uczestnicy zabawy stoją w kole i trzymają chustę za uchwyty. Poruszają chustą, wywołując sztorm na morzu - mocne potrząśnięcie. Na hasło: „cisza na morzu” delikatnie wachlują chustą.

#### – Rybak i rybki

Uczestnicy trzymają chustę za brzegi. Prowadzący wybiera cztery osoby, które przyjmują rolę rybaka i rybek. Rybak wchodzi na chustę i stara się złapać pływające w wodzie rybki (poruszający się na czworaka pod chustą uczniowie). Pozostali uczniowie poruszają chustą, utrudniając w ten sposób zadanie rybakowi.

#### – Spadochron

Wersja 1

Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty. Część grupy siada w siadzie skrzyżnym pod chustą. Osoby trzymające chustę równocześnie unoszą ją w górę i w dół.

Wersja 2

Uczestnicy, stojąc bokiem, trzymają jedną dłoń chustą. Na hasło prowadzącego podnoszą chustę energicznym ruchem, wchodzą pod nią i kucając na jej brzegach, nakrywają się nią, tworząc w ten sposób namiot.

#### – Bieganie pod chustą

Uczestnicy zabawy trzymają chustę za uchwyty. Na hasło nauczyciela podnoszą ją jednocześnie w górę. W tym czasie pozostałe osoby, których dotyczy polecenie nauczyciela, przebiegają pod chustą, zamieniając się przy tym miejscami.

#### – Kwiat lotosu

Jedna osoba siedzi na środku chusty z nogami pod brodą. Pozostali uczestnicy zabawy trzymają chustę za brzegi. Zwracają się w prawą stronę i idąc, powoli zawijają w nią siedzącego. Gdy jest on zawinięty do wysokości ramion, zatrzymują się i na hasło prowadzącego cofają się szybko i równocześnie.

#### – Uciekaj do domku

Połowa uczestników zabawy trzyma napiętą chustę, tworząc ruchomy domek. Pozostali („kurczaki”) stoją w rozсыpcie po całej sali. Jedna osoba, oznaczona szarfą, jest lisem. Na sygnał prowadzącego wszystkie kurczaki biegają po całej sali. Po usłyszeniu ponownego sygnału, uciekają przed lisem pod chustę. Złapane kurczaki wykonują polecenie lisa, np.: 5 przysiadów, 5 podskoków na jednej nodze itp.

#### – Wachlowanie

Uczniowie unoszą i opuszczają chustę, pozdrawiając kolegów pod i nad chustą w określony sposób (prawą i lewą ręką, prawą i lewą nogą, głową, kolanem).

#### – Sałatka owocowa

Uczestnicy odliczają do czterech i otrzymują jedną z nazw owoców. Następnie poruszają chustą, a gdy zostanie wywołany wylosowany przez nich owoc lub „sałatka owocowa”, przebiegają pod chustą, zamieniając się miejscem z innymi współwiczającymi.

## Zał. 2 Zabawy z piłką

### – Kopnij piłkę

Uczestnicy stoją, trzymając napiętą chustę, pod którą znajduje się piłka. Jedna osoba kopie piłkę, a inna, na wyczucie, przejmuje ją i podaje do następnej. Piłka powinna toczyć się po ziemi.

### – Piłka nożna

Uczestnicy stoją, trzymając napiętą chustę. Prowadzący dzieli uczestników na dwie drużyny. Zadaniem każdej z nich jest przerzucenie piłki na stronę przeciwników, tak aby spadła poza nią. Stojący po przeciwnej stronie starają się do tego nie dopuścić przerzucając piłkę na drugą stronę. Mogą się ratować odbiciem piłki głową.

### – Bilard

Grupa porusza chustą, w taki sposób, żeby znajdująca się na niej piłeczka tenisowa wpadła do otworu na środku płachty.

### – Pułapka

Część osób kładzie się pod chustę. Pozostali uczniowie poruszają chustą. Po chwili kładą ją na leżących i przytrzymują jej brzegi. Osoby znajdujące się pod chustą starają się wydostać na zewnątrz.

### – Kolorowa gwiazda

Wszyscy uczniowie leżą na chuście z nogami zwróconymi do jej środka i wykonują polecenia nauczyciela:

- „turlamy się 2 razy w prawo”,
- „trzymamy się za ręce, podnosimy je do góry, kładziemy je za głowę i znowu podnosimy do góry”,
- „trzymając się za ręce, podnosimy się i siadamy, następnie wciąż trzymając się za ręce podnosimy się i wstajemy, na koniec ponownie się kładziemy”,
- „trzymając się za ręce, podnosimy nogi w górę i siadamy, opuszczając stopy”.

## Zał. 3 Zabawy z woreczkami

### – Zbieramy woreczki

Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty. W odległości dwóch kroków za każdym z nich znajduje się woreczek. Na sygnał każdy uczeń ciągnie chustę w swoją stronę, starając się podnieść woreczek.

## Zał. 4 Zabawa wybrana przez dzieci

### – Rekin

Uczestnicy siedzą w kręgu, trzymając chustę na wysokości barków. Są oni turystami kąpiącymi się w morzu. Pod chustą znajduje się jedna osoba – rekin, który poluje na turystów, wciągając ich za nogi pod chustę.

Kiedy rekin wciąga ofiarę do wody, ta krzyczy: „rekin!”. Na pomoc przybiega ratownik, stojący za turystami na brzegu morza i stara się uratować turystów, ciągnąc ich za ręce. Osoba wciągnięta do morza staje się rekinem.



## Oznaczenie scenariusza: I.1.4

**Temat zajęć:** Biegając, przedłużamy życie. Jak i gdzie biegać?

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Rozwój siły mięśniowej, poprawa wydolności i ogólnej sprawności fizycznej.

**Cele szczegółowe:**

### Umiejętności:

po zajęciach uczeń:

- umie biegać po terenie z przeszkodami,
- wykonuje poprawnie skoki w głąb, skoki zawrotne przez przeszkodę, przeskoki,
- wykonuje przejścia i ćwiczenia równoważne,
- rzuca na odległość i do celu.

### Motoryczność:

uczeń świadomie kształtuje swoją sprawność fizyczną w terenie.

### Wiadomości:

uczeń wie, jak dobrać środki i teren do kształtowania:

- wytrzymałości,
- wydolności,
- sprawności ogólnej.

### Pomoce dydaktyczne:

- szyszki,
- patyki,
- kora,
- kartka papieru,
- ołówek,
- apteczka,
- gwizdek.

### Metody pracy:

- bezpośredniej celowości ruchu,
- zadaniowa ścisła,
- problemowa,
- pokaz,
- instruowanie.

### Formy pracy

- terenowy tor przeszkód.

**Przebieg zajęć:**

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.			5	Dwuszereg.
2.	Przedstawienie celów zajęć i dokonanie podziału na grupy.			5	
3.	Rozgrzewka w kwadracie.	<p>Propozycja rozgrzewki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– lekki trucht,</li> <li>– bieg z podskokami,</li> <li>– bieg bokiem,</li> <li>– bieg w tył,</li> <li>– wymachy RR,</li> <li>– krążenia RR w tył i do przodu,</li> <li>– skoki (10 m),</li> <li>– rozluźnienie i ponownie 10 m skoków,</li> <li>– marsz 5 kroków w skłonie z rękami przy podłożu, następnie 5 kroków w postawie wyprostowanej z podniesionymi rękoma,</li> <li>– krążenie PN i LN do wewnątrz i na zewnątrz,</li> <li>– bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip A),</li> <li>– seria biegów z narastającą szybkością,</li> <li>– marszobieg (uczniowie biegną w grupie wraz z trenerem).</li> </ul>	– Chorągiewki do wyznaczenia pola kwadratu lub powierzchnia połowy boiska.	20	Dzielimy grupę na cztery zespoły. Każdy z nich 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. Po rozgrzewce następuje wspólne wybiegnięcie z boiska w teren.
4.	Część główna: atletyka terenowa.	<p>1. Ćwiczenia rozciągające przy drzewach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opad T na drzewo z ustawieniem przodem, RR proste oparte o drzewo, marsz w miejscu, nie odrywając palców stóp od podłoża,</li> <li>– wymachy NN w przód, w tył (w płaszczyźnie strzałkowej),</li> <li>– wymachy NN w bok (w płaszczyźnie czołowej),</li> <li>– stojąc przodem do drzewa, podciąganie do klatki piersiowej NP ugiętej w kolanie, wymach w tył do wyprostowania, RR oparte o drzewo, zmiana nogi,</li> <li>– wypady w bok PN i LN na przemian,</li> <li>– stojąc tyłem do drzewa, skręt T na przemian w prawo i w lewo z rytmicznym odchyleniem RR od drzewa,</li> <li>– stojąc tyłem do drzewa, wykonujemy skrętoskłony na jednej nodze,</li> </ul>		55	Po przybyciu na miejsce, rozluźnienie i kilka ćwiczeń gimnastycznych. Następnie, dla urozniczenia, zabawa biegowa w berka. Stajemy po dwie osoby ćwiczące przy drzewie. Ćwiczenia wykonujemy na sygnał prowadzącego. Ustawienie przodem, bokiem do drzewa.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– jw., przytrzymując nogę za stopę i kolano na wysokości bioder,</li> <li>– z postawy tyłem do drzewa skłon T w tył, zstępowanie RR po pniu w dół i powrót w górę,</li> <li>– atakowanie drzewa wyprostowaną nogą,</li> <li>– wysoki dosiężne obunóż z miejsca, dotykając RR obranego punktu na pniu drzewa.</li> </ul>			
	<p>Atletyka terenowa - skoki.</p>	<p>2. Trucht slalodem między krzewami, drzewami, przeskoki przez rów.</p> <p>3. Ćwiczenia przy pniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stojąc przodem do drzewa, opieramy stopy na wysokości biodra o pień, a następnie wykonujemy skłony oraz skrętoskłony do N opartej lub postawnej,</li> <li>– stojąc jednonóż, parami naprzeciw siebie, chwytny się za RR współwiczającej osoby i kolejno przeciągamy się w przód do opadu,</li> <li>– przeskoki zawrotne przez pień z odbicia obunóż o NN ugiętych.</li> </ul> <p>4. Przejścia, skoki, ćwiczenia równoważne na ściętych pniach drzew:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przejścia zwykłe wzdłuż pnia ze splecionymi RR w tył,</li> <li>– przejścia z unoszeniem kolan do góry i przekładaniem patyka pod kolanem,</li> <li>– przejścia bokiem z mijaniem się na pniu,</li> <li>– przejścia z obniżaniem środka ciężkości przez przysiad, opuszczanie stopy z ugięciem kolana drugiej nogi,</li> <li>– przejście parami w przód i tył,</li> <li>– waga przodem, chwyt za RR współwiczającego wyciągnięte w bok,</li> <li>– siad na pniu, współwiczający podtrzymuje nas za stopy, opad T w tył RR wzdłuż, powrót do siadu,</li> <li>– leżenie na pniu przodem, na udach, RR splecione na karku, współwiczający trzyma NN w kostkach, odchylenie T w górę (skłony w tył) powrót do leżenia,</li> <li>– wyskok do postawy na pniu obunóż, zeskok rozkroczny, na przemian przesuwając się wzdłuż pnia,</li> <li>– przeskoki obunóż wzdłuż pnia z jednej strony na drugą,</li> </ul>			Ćwiczenia w parach.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– przeskoki obunóż wzdłuż pnia z jednej strony na drugą,</li> <li>– przeskoki nożycowe ponad pniem,</li> <li>– skok na pień bokiem, zeskok z drugiej strony obunóż wzdłuż pnia.</li> </ul>			
	Atletyka terenowa - rzuty.	<p>5. Trucht z pokonywaniem przeszkód terenowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zeskoki w głąb obunóż z piaszczystej skarpy,</li> <li>– zabawy: „Trzeciak”, „Powódź, pożar, pociąg do słońca”, „Kto dalej, kto wyżej”.</li> </ul> <p>6. Bieg dookoła terenu ćwiczeń – 400 m.</p> <p>7. Ćwiczenia przy skarpie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podpór leżąc przodem, RR na skarpie, obroty 360° w lewo wzdłuż skarpy,</li> <li>– siad prosty, wznos bioder do podporu leżąc tyłem, powrót do siadu prostego,</li> <li>– podpór leżąc tyłem, krążenia bioder w prawo i w lewo,</li> <li>– z uniku podpartego wymachy NN w górę.</li> </ul>			<p>Zabawa bieżna, orientacyjno-porządkowa, rzutna. „Berek trzeciak” Uczniowie stoją w parach, jeden za drugim, tworząc koło. Dwie osoby bawią się w berka, przy czym uciekający stara się jak najszybciej stanąć przed wybraną parą zanim zostanie dotknięty przez berka, a wówczas ucieka ostatni z tej pary, itd.</p> <p>„Powódź, pożar, pociąg do słońca” Uczniowie na hasło „powódź” lub „pożar” biegną w umówione miejsce. Na hasło „pociąg do słońca” ustawiają się w rzędzie, tworząc pociąg za wybraną osobą.</p>
	Atletyka terenowa – biegi.	<p>8. Współzawodnictwo w czterech zespołach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bieg w przód z korą na głowie,</li> <li>– budowanie przez ćwiczących muru do wybranego drzewa i z powrotem, stojąc bokiem do siebie, w rozkroku, z chwytem za RR,</li> <li>– sztafeta wahadłowa,</li> <li>– skoki dodawane.</li> </ul>			
	Marszobieg.	9. Powrót w truchcie do szkoły.			Bieg za prowadzącym.
5.	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie zadań i wyników zawodów, ocena współzawodnictwa oraz osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	<p>Uspokojenie organizmu.</p> <p>Marsz połączony z ćwiczeniami uspakajającymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– w marszu unoszenie RR w górę, wspięcie na palce, wdech, opust i wydech,</li> <li>– stojąc na jednej nodze, luźno potrząsamy stopą i podudziem; następnie zmiana NN.</li> </ul>		5	<p>Forma luźna.</p> <p>Wspólne omówienie zalet atletyki terenowej dla rozwoju sprawności, zasad zachowania się i wykorzystania walorów terenu.</p>

## Oznaczenie scenariusza: I.1.5

**Temat zajęć:** Kształtujemy właściwą sylwetkę i sprawność koordynacyjną. Korygowanie wad postawy oraz ćwiczenia śródlekcyjne i ich znaczenie.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

uczeń umie:

- przyjąć prawidłową postawę ciała,
- wykonać ćwiczenia zwiększające pojemność życiową płuc.

**Motoryczność:**

- wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha,
- stosuje ćwiczenia służące rozciągnięciu przykurczonych mięśni piersiowych.

**Wiadomości:**

uczeń:

- wie jaka jest prawidłowa postawa ciała,
- zna i potrafi nazwać części swego ciała,
- zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha i rozciągające mięśnie klatki piersiowej,
- zna właściwą terminologię pozycji wyjściowych do ćwiczeń.

**Pomoce dydaktyczne:**

- materace,
- 2 części skrzyni,
- ławeczka gimnastyczna,
- piłki lekarskie,
- woreczki,
- szarfy,
- ciężarki,
- koc,
- krążek,
- hula-hoop,
- piłeczka pingpongowa,
- balon,
- drabinki,
- pachołki,
- magnetofon.

**Metody pracy:**

- zabawowo-klasyczna,
- naśladowczo-ściśła,
- bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy pracy:**

- indywidualna,
- frontalna,
- stacyjna (małe obwody ćwiczebne),
- zespołowa.

## 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.	Zabawa ożywiająca „Słońce świeci, deszcz pada”.	Na hasło: „słońce świeci” dzieci swobodnie biegają i wesoło podskakują. Na hasło: „deszcz pada” dzieci podbiegają do ściany i mocno przylegają do niej pośladkami, piętami, plecami i głową, ręce wzdłuż tułowia.		5	Ćwiczenie wyrabiające nawyk prawidłowej postawy.
4.	Ćwiczenia oddechowe.	Marsz w postawie skorygowanej. Na 1, 2, 3, 4 RR bokiem w górę i na skos, wdech nosem. Na 5, 6, 7, 8 - wydech ustami i opuszczenie RR.		5	
5.	Ćwiczenia rozgrzewające z zachowaniem postawy prawidłowej.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Marsz, krążenie rąk w tył (równoczesne i naprzemienne).</li> <li>Stanie w lekkim rozkroku. Wypady w bok, ręce w skrzydełka do wewnątrz. W trakcie odstawiania lewej nogi w bok odmach ręki lewej w tył (to samo w prawą stronę).</li> <li>Kłęk prosty: <ul style="list-style-type: none"> <li>opad tułowia w tył, ręce wzdłuż tułowia; wykonanie ćwiczenia „deska do prasowania”,</li> <li>siad klęczny, opad tułowia w przód, dłonie oparte o podłogę, symetryczny marsz rękoma w przód do pozycji niskiej Klappa,</li> <li>naprzemienne unoszenie jednego ramienia nad podłogę.</li> </ul> </li> <li>Kłęk podparty, dłonie zwrócone palcami do środka. Uginanie rąk z przejściem do pozycji średniej Klappa.</li> <li>Siad klęczny, ramiona w przód i w górę. Wykonanie ramionami ruchów pływackich żabką, uniesienie głowy, wdech, opuszczenie głowy i wydech.</li> <li>Siad klęczny, ręce wyprostowane i wyciągnięte w górę. Ruchy rękami jak przy wspinaniu się po linie. Następnie przejście do półprzysiada, stania i wspięcie się na palce.</li> </ol>		10	<p>Ćwiczenia kształtujące ramiona.</p> <p>Rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi zakrocznej.</p> <p>Rozciąganie mięśni piersiowych oraz wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.</p> <p>Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki, prostownika grzbietu i mięśni pośladkowych.</p> <p>Elongacja kręgosłupa.</p>



6.	Część główna. Wzmacnianie mięśni osłabionych.	Na pierwszym stanowisku wzmacniane są mięśnie grzbietu, na drugim rozciągane mięśnie piersiowe, na trzecim wzmacniane mięśnie brzucha, a na czwartym mięśnie oddechowe (stacje I-III, zał.1-3).	– Zał. 1–3.	45	Na 3 małych obwodach ćwiczebnych umieszczono 4 stanowiska do ćwiczeń. Ćwiczenie wykonuje się 2 min. Przerwa połączona ze zmianą stanowiska trwa 1 min.
7.	Propozycje ćwiczeń śródlekcyjnych.		– Zał. 4.	5	
8.	Część końcowa. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu (zabawa), utrwalenie nawyku prawidłowej postawy. Ćwiczenie uspokajające, czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu: 1. PW: stanie boso; ruch: chwyt woreczka palcami stopy i wymach z jednoczesnym rzutem woreczka. 2. Trucht w rozsypce, przy muzyce. Po zatrzymaniu muzyki uczniowie przyjmują prawidłowo skorygowaną postawę. 3. PW: leżenie tyłem; ruch: uczniowie wyciągają się (przeciągają się), naśladując małe kotki. 4. Omówienie lekcji, podanie zadania domowego, sprzątnięcie przyborów.	– Zał.5.	15	Wzmocnienie mięśni stopy, wzmocnienie mięśni posturalnych, odciążenie kręgosłupa, zachęcanie do ćwiczeń w domu. Przekazanie uczniom materiały informujące o wadach postawy, zalecenia i przeciwzalecenia (zał.5.).



## Załącznik 1

### Stacja I

1. Leżenie przodem, w poprzek skrzyni, na 2 jej częściach. Nogi ustabilizowane, tułów poza płaszczyzną podparcia, ręce z ciężarkami wyprostowane do przodu. Wznoszenie tułowia w górę do poziomu.
  2. Pozycja niska Klappa. Nie przesuwając rąk ani kolan po podłodze i utrzymując głowę blisko podłoża, przejście do pozycji leżącej, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
  3. Zwis tyłem na drabince. Przeniesienie wyprostowanych i złączonych nóg łukiem nad pachotkiem, znajdującym się przed drabinką.
  4. Pozycja średnia Klappa. Przed głową ćwiczącego znajduje się obręcz z piłeczką do tenisa stołowego w środku. Silne dmuchanie piłeczki, tak aby potoczyła się przy obręczy, zataczając koło.
- 

## Załącznik 2

### Stacja II

1. Siad klęczny, ręce ułożone w pozycji skrzydełek, stopy ustabilizowane. Opad tułowia w przód i dotknięcie nosem woreczka, znajdującego się przed kolanami (wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu oraz mięśni karku).
  2. Klęk podparty. Równoczesny wymach nogi wyprostowanej w górę i przeciwnej do niej ręki w przód.
  3. Leżenie tyłem na skośnej ławeczce. Unoszenie nóg prostych w kolanach z piłką, w zwisie na drabinkach.
  4. Siad klęczny. W prawej i lewej dłoni, na wysokości głowy, ćwiczący trzyma szarfę. Wykonuje głęboki wdech, długi wydech, starając się przy tym poruszyć szarfę z prawej, a następnie z lewej strony.
- 

## Załącznik 3

### Stacja III

1. Smażenie naleśników. Dziecko leży na brzuchu, trzymając przed sobą krążek, z położonym na nim woreczkiem. Należy podnieść krążek z woreczkiem, a następnie, poprzez podrzucanie, starać się go obrócić się w powietrzu, tak żeby spadł na krążek drugą stroną.
2. Siad klęczny na kocu w pozycji średniej Klappa. Ślizg po podłodze między pachotkami
3. Siad, dłonie oparte na podłodze z tyłu, nogi ugięte i uniesione nad podłogę. Podudzia, z umieszczoną na nich piłką ustawione są poziomo. Należy wytrzymać jak najdłużej, nie pozwalając piłce spaść z nóg.
4. Oddychanie brzuchem. Leżąc tyłem, ręce znajdują się wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach, na brzuchu jest położony woreczek. Przeniesienie rąk w górę, wdech nosem, a następnie wydech ustami z jednoczesnym wypychaniem brzucha z woreczkiem ku górze oraz przeniesienie rąk na podłogę przy biodrach.

## Załącznik 4

### Ćwiczenia śródlekcyjne dla uczniów szkoły podstawowej

Organizacja ćwiczeń śródlekcyjnych:

1. Ćwiczenia śródlekcyjne trwające 2-3 min, należy organizować na każdej lekcji (jednostce metodycznej) wtedy, kiedy występuje znużenie i zmęczenie uczniów w wymiarze.
2. Ćwiczenia śródlekcyjne prowadzimy przy otwartych oknach bez względu na porę roku.
3. Ćwiczenia śródlekcyjne organizuje i przeprowadza nauczyciel prowadzący zajęcia dydaktyczne w danej klasie. W klasie VI może je prowadzić przygotowany wcześniej uczeń.
4. Ćwiczenia śródlekcyjne powinny zawierać proste zadania pobudzające układ oddechowy i krążenia oraz wprowadzające odprężenie psychiczne. Szczególnie ważne jest uruchomienie tych grup narządów ruchu, które na skutek monotonnej i często niewłaściwej postawy ucznia podczas pracy powodują powstawanie i utrwalanie się nieprawidłowych postaw ciała (wad postawy).
5. Ćwiczenia śródlekcyjne powinny być dostosowane do warunków i potrzeb zespołu ćwiczącego, z wykorzystaniem treści zawartych w programie nauczania wychowania fizycznego.
6. Częstotliwość zmian zestawu ćwiczeń nie powinna być rzadsza niż raz w miesiącu.
7. W czasie ćwiczeń należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
8. W klasach niższych najwłaściwszą metodą ćwiczeń śródlekcyjnych jest metoda zabawowo-naśladowcza, a w klasach starszych można wykorzystać również inne metody.

Tok ćwiczeń śródlekcyjnych:

1. ćwiczenia szyi,
2. ćwiczenia ramion,
3. ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach,
4. ćwiczenia nóg,
5. ćwiczenia oddechowe lub śpiew.

Przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych

Klasy 3–4 szkoły podstawowej

## Zestaw I

1. Rysowanie kół głową. Siedząc na ławce, obszerne krążenia głową w prawo i w lewo.
  2. Nawijanie liny. W lekkim rozkroku, obszerne krążenie lewym, a następnie prawym ramieniem w tył, z równoczesnym skłonem tułowia do jak najniższej pozycji.
  3. Dzwon bije. W staniu rozkrocznym, wahadłowe i obszerne skłony tułowia w prawą i lewą stronę.
  4. Marsz w wysokiej trawie. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
  5. Dmuchawiec. Głęboki wdech i naśladowanie zdmuchiwanie nasion mniszka lekarskiego.
- 

## Zestaw II

1. Poprawny siad w ławkach z rękoma splecionymi na plecach, skłon głowy w przód z dotknięciem czołem pulpitu ławki i powolny wyprost.
  2. Stojąc, ramiona w bok, krążenie w nadgarstkach – małe kółeczka, krążenie ramion – duże koła.
  3. Stojąc w pozycji wyprostowanej, skłon tułowia w przód z trzykrotnym pogłębieniem i akcentem o uda, podudzia i stopy. Powrót do pozycji wyjściowej.
  4. Konik grzebie nóżką. Dwukrotne zaznaczenie palcami lewej nogi w wykroku i postawa; to samo prawą nogą.
  5. Zdmuchiwanie płonącej świeczki. Głęboki wdech i szybki mocny wydech.
- 

## Zestaw III

1. Wchodzenie po schodach. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan;
  2. Stojąc, chwytanie prawego ucha lewą ręką i lewego ucha prawą ręką. Chwyty powinny być wykonywane od tyłu, z silnym odprowadzeniem łokcia ku tyłowi.
  3. Rysowanie cyfr nad głową, na zmianę prawą i lewą ręką.
  4. Skłony tułowia w lewą i prawą stronę.
  5. Marsz w miejscu z odśpiewaniem jednej zwrotki znanej piosenki.
- 

## Zestaw IV

1. Siad w ławce, ręce oparte o pulpity, skręty głowy w lewą i w prawą stronę.
2. Rytmiczne przysiady i wyprosty nóg w kolanach.
3. Podskoki w miejscu z wykrokami naprzemianstronnymi.
4. Ręce splecione na plecach i skłony tułowia w tył.
5. Zdmuchiwanie świeczki - kto silniej dmuchnie.

## Zestaw V

1. Postawa zasadnicza. Wielokrotne wspięcia na palce.
  2. Rozkrok, skurcz poziomy ramion, odrzuty ugiętych ramion w tył.
  3. W powyższej pozycji silne naciskanie na własne dłonie.
  4. W małym rozkroku, krążenie biodrami w lewą i w prawą stronę.
  5. Dmuchiwanie na wiatraczek - ćwiczenie oddechowe.
- 

## Klasa V-VI

### Zestaw I

1. Postawa zasadnicza. Krążenie głową w prawą i w lewą stronę.
2. Stojąc w rozkroku, skłony tułowia w lewą i w prawą stronę.
3. Podskoki w miejscu, na przemian raz na prawej, raz na lewej nodze.
4. Wiatraki. Stojąc w rozkroku, krążenie ramion ugiętych i wyprostowanych (mały wiatrak i duży wiatrak).
5. Marsz w miejscu ze śpiewem.

### Zestaw II

1. Zegar. Skłony głowy w lewo, wyprost, w prawo, wyprost itd.
2. Zapalenie zapalek. Szybki wyprost ramion w górę i na skos. Dłonie przesuwają się z boku po tułowiu, od bioder w górę. Następnie powolne opuszczanie ramion bokiem, wzdłuż ciała.
3. Rozkrok, pionowy skurcz ramion, dłonie na barkach. Skręt tułowia w lewo, wyprost, w prawo i znów wyprost.
4. Ważenie soli. W parach, trzymając się za ręce, wykonywanie naprzemianstronnych przysiadów.
5. Marsz ze śpiewem znanej piosenki.

### Zestaw III

1. W staniu w małym rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie na zewnątrz; skłon głowy w tył – „popatrz na sufit”, skłon głowy w przód – „popatrz na guzik pod brodą”,
2. W pozycji stojącej, ramiona wzdłuż tułowia: 1 – dłonie na zewnątrz; 2 – dłonie do środka; 3 – dłonie na zewnątrz; 4 – skurcz pionowy ramion, dłonie na barki; 1-4 – „młynek”, krążenie ramionami ugiętymi w łokciach w tył,
3. W siadzie, ramiona na pulpicie ławki, skręt tułowia i głowy w lewo z równoczesnym wymachem lewego ramienia w górę w skos (popatrz na dłoń), powrót i to samo w drugą stronę,
4. Z postawy wykroczonej, zmiana nóg podskokami,
5. Marsz z wysokim unoszeniem kolan, głęboki wdech nosem i wydech ustami.

## Zestaw IV

1. Stojąc w rozkroku, ramiona na biodrach i skręt głowy w lewo z dwukrotnym dotknięciem brodą barku, wyprost i to samo ćwiczenie w drugą stronę.
  2. Rytmiczne wyprosty w przód i skurcze prawego, a następnie lewego ramienia – ruchy jak przy przecinaniu piłą grubego pnia (naśladowanie głosem piłowania drzew – „rzzrz”).
  3. Ramiona wzniesione w górę, na zewnątrz. 1 - skłon tułowia w przód z dotknięciem dłońmi podłogi; 2 – powrót do pozycji wyjściowej (wyprost); 3 – skłon tułowia w przód, 4 – wyprost.
  4. Marsz z lekkim uderzeniem stopą o kolano nogi przeciwnej, wspięcie się na palce.
  5. W siadzie na ławce, ręce położone na pulpicy. Powolny wznoszenie ramion przodem – wdech, powolne opuszczenie ramion – wydech.
- 

## Zestaw V

1. Stojąc w postawie rozkroczonej, skłony głowy w prawo i w lewo, z dotykiem barku uchem.
2. Stojąc w rozkroku z lekkim pochyleniem tułowia w przód, wykonujemy ruchy ramion, jak przy pływaniu kraulem lub żabką.
3. Stojąc z rękami splecionymi przed sobą, przekładanie nogi lewej, a później prawej ponad rękami i powrót do pozycji wyjściowej.
4. Podskoki na lewej nodze z głową przechyloną w lewą stronę (wylewanie wody z ucha po kąpiel). To samo ćwiczenie na drugiej nodze.
5. Siedząc w ławce (na krześle), ręce trzymamy na pulpicy. Powolne wznoszenie ramion w górę i na skos-wdech, opuszczenie ramion – wydech.



## Zał. 5

### Wady postawy

#### 1. Plecy okrągłe

Wada ta charakteryzuje się zwiększonym wygięciem kręgosłupa w odcinku piersiowym ku tyłowi. Dziecko z tą wadą ma głowę i barki wysunięte do przodu i łopatki odstające, tzw. skrzydełkowate. Potocznie mówi się o takim dziecku, że się garbi. Wada ta może mieć charakter przejściowy.

**ZALECENIA:** oglądanie TV z kijem trzymany na plecach; słuchanie muzyki w pozycji leżącej na plecach, z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych oraz nogami ugiętymi skulnie.

**PRZECIWWSKAZANIA:** nadmiar skłonów w przód; unikanie krążeń ramion w przód, podpierania się przodem z ramionami wyprostowanymi i zastępowanie ich podparciem o ramionach ugiętych.

#### 2. Plecy wklęsłe

Plecy wklęsłe mają zwiększone przodopochylenie w odcinku lędźwiowym. W sylwetce dziecka, patrząc z boku, poza zwiększoną lordozą, uwidacznia się wysunięty do przodu, wypukły brzuch, a klatka piersiowa i piersiowy odcinek kręgosłupa mogą być nieco spłaszczone. Miednica ma zwiększone przodopochylenie, mięśnie brzuch i mięśnie pośladkowe oraz zginacze stawu kolanego są osłabione, natomiast nadmiernie napięte są mięśnie grzbietu w odcinku lędźwiowym.

**ZALECENA:** słuchanie muzyki w pozycji leżącej na stole, z jedną nogą ugiętą skulnie, a drugą opuszczoną poza stół i ugiętą w stawie kolanowym; odrabianie lekcji, siedząc na krześle z drobnym podparciem odcinka lędźwiowego i piersiowego dolnego; wskazane są też pozycje klęczne.

**PRZECIWWSKAZANIA:** unikanie wszystkich sytuacji zwiększających lordozę lędźwiową, np. leżenie z głową podpartą na dłoniach, przy czym dłonie oparte są ciągle na podłożu (pozycja sfinksa); łyżwiarstwo, akrobatyka, gimnastyka artystyczna, mostek, kołyska, leżenie przodem z podparciem głowy na łokciach.

#### 3. Plecy okrągło-wklęsłe

Plecy okrągło-wklęsłe są połączeniem wcześniej omówionych rodzajów wad. Obie krzywizny, a więc zarówno kifoza piersiowa jak i lordoza lędźwiowa, są nadmiernie uwypuklone, a odpowiednie grupy mięśniowe są nadmiernie napięte albo rozluźnione. Zalecenia i przeciwwskazania takie same jak w powyżej omówionych wadach.

#### 4. Plecy płaskie

Plecy płaskie charakteryzują się spłaszczeniem obu krzywizn kręgosłupa. Spotyka się je u dzieci wątłych, z ogólnie słabym umięśnieniem. Takie ukształtowanie krzywizn zmniejsza siedmiokrotnie wytrzymałość kręgosłupa.

**ZALECENIA:** zadaniem wykonywanych ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni. Wzmacniamy grzbiet i brzuch, pogłębiając lordozę lędźwiową.

**PRZECIWWSKAZANIA:** wszelkie przeprosty, wydłużenia - elongacje.

#### 5. Boczne skrzywienia kręgosłupa

Boczne skrzywienia kręgosłupa - skoliozy występują we wszystkich okresach rozwoju dziecka. Ich przebieg i wynik końcowy leczenia jest trudny do przewidzenia. Najczęstszą postacią jest skrzywienie prawostronne piersiowe, zniekształcające klatkę piersiową (garb żebrowy) i znajdujące

się w niej narządy. W jego wyniku następuje niewydolność układów krążenia i oddychania oraz zmiany zwyrodnieniowe w układzie ruchu. Jeśli pochodzenie skolioz jest nieznane, mamy do czynienia ze skoliozami idiopatycznymi. Mogą one być również wynikiem różnych chorób, np.: krzywicy, niedowładów i porażań o różnej etiologii (choroba Heinego-Medina, choroby dziecięce), urazów, zwłaszcza kręgosłupa i żeber. W tworzeniu się skolioz mogą mieć również wpływ choroby narządów wewnętrznych, takie jak gruźlica czy zapalenie opłucnej. W powstaniu tzw. skolioz statycznych, wynikających z zaburzeń statyki ciała, duży udział mają wszelkiego rodzaju anomalie kończyn dolnych.

**ZALECENIA:** w warunkach szkolnych należy stosować wyłącznie symetryczne ćwiczenia, prowadzone w taki sam sposób, jak przy omówionych poprzednio wadach. Dzieci powinny uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. Postępujący w szybkim tempie rozwój skoliozy powinno się niezwłocznie zgłaszać do placówek służby zdrowia.

**PRZECIWWSKAZANIA:** skoki, dźwigania, przewroty w przód, nadmiar skłonów w przód. Przy wykonywaniu ćwiczeń należy dążyć do wyciągania się - ćwiczenia elongacyjne.

## 6. Zniekształcenia klatki piersiowej

Zniekształcenia klatki piersiowej, zwłaszcza większe, ocenia i kwalifikuje lekarz. Najczęstsze z tych zniekształceń to: klatka kurza, lejkowata oraz szewska. Klatka piersiowa szewska charakteryzuje się wklęsniętym mostkiem, w okolicy wyrostka mieczykowatego. W klatce piersiowej lejkowatej cały mostek jest uwypuklony lejkowato i często niesymetrycznie. W postaciach łagodnych stosuje się ćwiczenia oddechowe, natomiast skomplikowane przypadki połączeniu różnych wady leczone są operacyjnie. Klatka piersiowa kurza przypomina budowę klatkę piersiową ptaków. Mostek wraz z przyległymi częściami żeber jest wysunięty znacznie do przodu, natomiast dalsze od niego części żeber są zapadnięte po bokach. W celach leczniczych stosuje się ćwiczenia oddechowe.

## 7. Wady kończyn dolnych

Wady te traktowane są zwykle jako wady postawy ciała, które w dużej mierze zależą od stanu kończyn. Do tych wad zaliczamy: płaskostopie, koślawość i szpotawość kolan. Płaskostopie niewielkiego stopnia prawie nie jest odczuwalne, natomiast znaczne spłaszczenie łuków znacznie upośledza funkcję stopy, czyniąc ją mniej wydolną. Wywołuje także dolegliwości i bóle, pojawiające się zwłaszcza przy długotrwałym staniu i chodzeniu. Dlatego należy tej wadzie zapobiegać, a w razie jej wystąpienia przeciwdziałać.

Postępowanie profilaktyczne i korekcyjne obejmuje:

- zaznajomienie rodziców dziecka z zasadami profilaktyki oraz przeciwdziałania płaskostopiu;
- wyrobienie u dziecka prawidłowego ustawienia i obciążania stopy;
- w warunkach obciążenia i odciążenia, podczas stania, chodzenia oraz różnych sytuacjach życiowych, wymagających szczególnie pracy nóg;
- wzmocnienie układu mięśniowego stopy dziecka za pomocą ćwiczeń.

**ZALECENIA:** ćwiczenia wykonywane w domu codziennie przez około 15 min. Bieganie boso po nierównym, elastycznym podłożu (las, łąka), a także po gorącym suchym piasku i żwirze.

**PRZECIWWSKAZANIA:** długotrwałe stanie we wszystkich sytuacjach i okolicznościach życiowych, bierne zeskoki i skoki na twardym nieelastycznym podłożu (skakanie przez skakankę lub gumę na betonie). Niewskazane jest również rozsuwanie na zewnątrz palców stóp podczas stania i chodzeniu oraz wykonywanie ćwiczenia w dużym rozkroku. Często błędem popełnianym przez nauczycieli WF-u jest stosowanie w końcowej części lekcji zbyt długo trwającego marszu we wspięciu na palcach, a także marszu na wewnętrznych krawędziach stóp. Takie ustawienia stopy przeciążają łuk przyśrodkowy, tym samym sprzyjają pogłębieniu płaskostopia.



## Oznaczenie scenariusza: I.1.6

**Temat zajęć:** Sport wyczynowy czy rekreacja?

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** festiwal gier zespołowych (zapoznanie uczniów z 4 podstawowymi grami zespołowymi).

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- umiejętność współdziałania w grupie.

**Motoryczność:**

- szybkość,
- koordynacja,
- zwinność,
- skoczność,
- wytrwałość.

**Wiadomości:**

- podstawowe przepisy gier zespołowych.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- słupki,
- znaczniki,
- drabinki koordynacyjne,
- małe bramki,
- płotki,
- laski gimnastyczne,
- obręcze,
- siatka.

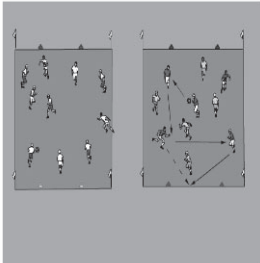
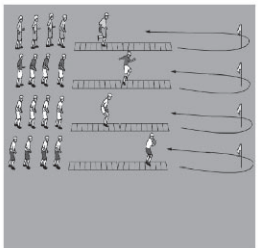
**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- gra właściwa.

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.			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć: motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku podczas gier i zabaw z elementami koordynacji (czas reakcji, spostrzegawczość, szybkość działania).	Piłka ręczna – raz góra, raz dół. Zasady gry: na dwóch boiskach zawodnicy grają w piłkę ręczną, przy czym podają do siebie piłkę rękoma raz w powietrzu raz po ziemi, obowiązkowo na przemian. Punkt zdobywa się za ustawienie piłki na linii końcowej.	– Piłki, – znaczniki.	5	 <p>– Liczba zawodników: 20 (4 zespoły po 5 zawodników), – boisko: 2 boiska o wymiarach 12m x12m, ustawione blisko siebie.</p>
4.	Ćwiczenia koordynacyjne.	Ćwiczenia koordynacji ogólnej z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych (praca w 4 grupach, łączenie pracy ramion i nóg).	– Drabinki koordynacyjne, – znaczniki.	10	
5.	Część główna. Festiwal gier zespołowych.	Piłka ręczna – gra właściwa.		15	
		Piłka nożna – gra właściwa.		15	
		Piłka koszykowa – gra właściwa.		15	
		Piłka siatkowa – gra właściwa.		15	
6.	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu.		5	

## Oznaczenie scenariusza: I.1.7

**Temat zajęć:** Piłka nożna tradycyjna czy futsal?

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie cech motorycznych i umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- dokładne podania i strzały,
- uwalnianie się od przeciwnika,
- gra ciałem.

**Motoryczność:**

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

**Wiadomości:**

- podstawowe różnice w przepisach i zasadach gry w piłkę nożną i futsalu.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- znaczniki,
- małe bramki,
- tyczki.

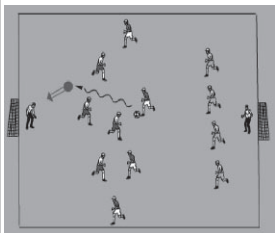
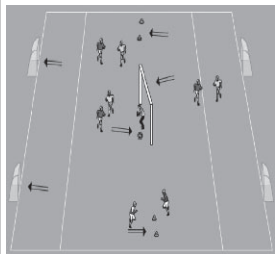
**Metody pracy:**

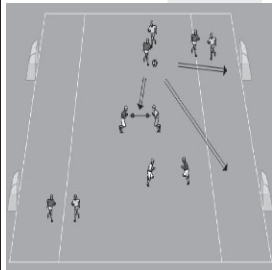
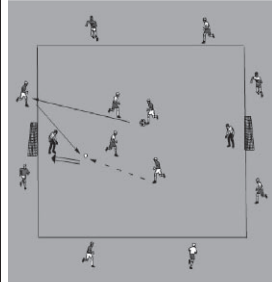
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmenty gry,
- gra szkolna,
- gra właściwa.

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).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, przedstawienie oraz omówienie zasad gry w futsal (zał.1.).		– Zał.1.	5	
3.	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem ćwiczeń na koordynację ruchową.	Układanie cyfr, liczb, figur itp. w formie zabaw z elementami koordynacji, (czas reakcji, spostrzegawczość, szybkość działania).		15	
4.	Część główna. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności gry w piłkę nożną oraz rozwijanie sprawności.	Gra 1 Gra brazylijska 4x4+4. Drużyna czerwonych atakuje, niebiescy bronią bramki. Po stracie piłki lub po strzelonej bramce, drużyna niebieskich atakuje przeciwną bramkę, zaś zespół w szarych koszulkach broni jej. Po stracie piłki lub strzeleniu bramki przez niebieskich, zespół w szarych koszulkach atakuje przeciwną bramkę bronioną przez czerwonych.	– Boisko, – piłka.	10	 <p>– Liczba zawodników: 9+2; 12+2; 15+2 (3x3+3; 4x4+4; 5x5+5) z bramkarzami lub bez nich, – wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.</p>
		Gra 2 4x4 z bramkarzem na otwartą bramkę. Zasady gry: na bramkę umieszczoną na środku boiska można strzelać z obu stron. Zespół, który po bramce dojdzie do piłki prowadzi dalej grę. Nie można strzelić gola bezpośrednio z podań przeciwnika.	– Znaczniki, – piłki.	10	 <p>– Liczba zawodników: 12, – wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.</p>

		<p>Gra 3 4x4 plus 1+1. Zasady gry: ruchomą bramkę tworzy 2 zawodników, po jednym z każdej drużyny, którzy trzymają w dłoniach tyczkę na wysokości kolan. Bramka może być zdobyta z każdej strony. Należy wyznaczyć stały czas trzymania tyczki dla każdej pary zawodników.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki,</li> <li>– tyczka.</li> </ul>	10	 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Liczba zawodników: 12,</li> <li>– wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.</li> </ul>
		<p>Gra 4 2+4x2+4 z bramkarzami. Zasady gry: Gra 2x2 w oznaczonym polu. Pozostali zawodnicy zajmują miejsce za bramką przeciwnika (2) oraz za liniami bocznymi (po jednym zawodniku z każdej drużyny po prawej i po lewej stronie boiska, na połowie przeciwnika). Zawodnicy na obwodzie nie wchodzi w pole gry, tylko odgrywiają zagrane piłki. Zmiany dwójek na wcześniej ustalonych zasadach (ok. 1 min gry).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znaczniki,</li> <li>– piłki.</li> </ul>	10	 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Liczba zawodników: 14,</li> <li>– wymiary boiska: w zależności od wieku uczniów.</li> </ul>
		<p>Gra wg zasad i przepisów gry w piłkę nożną halową (futsal).</p>		20	
5.	<p>Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.</p>	<p>Uspokojenie organizmu.</p>		5	



## Zał. 1

### Zasady gry w futsal

#### Boisko

Długość boiska do futsalu wynosi minimalnie 25 m, a maksymalnie 42 m (rozgrywki międzynarodowe odbywają się na boisku o długości 38 m lub 42 m – w zależności od szerokości boiska). Szerokość wynosi minimalnie 15 m, a maksymalnie 25 m (rozgrywki międzynarodowe rozgrywane są na boisku o szerokości 18 m lub 22 m – w zależności od długości boiska). Szerokość wszystkich linii wynosi 8 cm.

#### Pole karne

Pole karne to linia powstała z zakreślenia łuków o promieniu 6 metrów od zewnętrznej części słupków bramki i łączących się przed bramką linią prostą o długości 3,16 metra. Punkt karny oddalony jest od bramki o 6 metrów. Drugi punkt karny wyznacza się w odległości 10 metrów od bramki.

#### Zmiany

Liczba zmian w trakcie meczu jest nieograniczona. Na ławce rezerwowych może przebywać maksymalnie 7 zawodników rezerwowych. Zmian dokonuje się w ściśle określonych i oznaczonych strefach zmian.

#### Zawodnicy

W meczu biorą udział dwie drużyny, składające się z nie więcej niż 5 zawodników, w tym jeden bramkarz.

#### Bramki

Wymiary bramek są dokładnie takie same jak w piłce ręcznej. Szerokość bramki (mierzona między wewnętrznymi częściami słupków) wynosi 3 metry, zaś wysokość (liczona od wewnętrznej części poprzeczki do nawierzchni boiska) - 2 metry.

#### Nawierzchnia

Nawierzchnia boiska do futsalu musi być równa, płaska, gładka i nieścieralna. Zalecane są powierzchnie wykonane z drewna lub tworzyw sztucznych, zaś zdecydowanie odradza się stosowania nawierzchni betonowych lub im podobnych.

#### Sędziowie

Mecz futsalowy sędziuje dwóch arbitrów, z których jeden jest sędzią głównym. Obaj mają prawo upominać zawodników, ale w przypadku różnicy zdań decydujący głos ma sędzia główny. Drugi sędzia odpowiada za przeciwną stronę gry niż arbiter główny. Oprócz nich mamy również tzw. sędziego czasowego, odpowiedzialnego za włączanie i zatrzymywanie zegara, kontrolowania minutowych przerw w grze, 2-minutowych kar dla zawodników czy używanie sygnału dźwiękowego. Istnieje również funkcja trzeciego sędziego (tzw. techniczny), którego rolą jest notowanie nazwisk strzelców bramek, nazwisk i numerów piłkarzy upominanych w czasie meczu i wykluczonych z gry oraz wypełnianie sprawozdań meczowych.

#### Czas trwania meczu

Mecz futsalowy trwa dwa razy po 20 minut z przerwą między obiema połowami nie dłuższą niż 15 minut.

### **Czas dla drużyny**

Trenerzy drużyn mogą wykorzystać po jednej 1-minutowej przerwie w każdej połowie meczu.

### **Rzuty wolne**

Pierwszych 5 fauli zawodników każdej z drużyn w jednej połowie meczu jest karanych rzutami wolnymi. Drużyna, przeciwko której został odgwiżdżany rzut wolny, może ustawić mur między piłką, a własną bramką.

### **Przedłużony rzut karny**

Po przekroczeniu limitu 5 fauli w jednej połowie skutkuje rzutem karany, czyli tzw. przedłużonym rzutem karnym. Piłkę ustawia się na drugim punkcie karnym (tym oddalonym od bramki o 10 m) i strzela się bezpośrednio na bramkę drużyny, która popełniła faul. Zawodnicy tej drużyny nie mogą ustawić muru.

### **Piłka do gry w futsal**

Piłka do futsalu różni się od futbolówki, jaką posługują się zawodnicy grający w tradycyjną piłkę nożną. Jest ona, podobnie jak piłka do gry na murawie, kulista i wykonana ze skóry (lub innego odpowiedniego materiału), lecz wyróżnia ją mniejszy rozmiar (obwód 62-64 cm). Ponadto musi w niej panować niższe ciśnienie (0,4-0,6 atmosfery). Cecha, która zdecydowanie różni tę piłkę od tradycyjnej futbolówki to jej słaba zdolność do odbijania się od powierzchni bosika.

## Oznaczenie scenariusza: I.1.8

**Temat zajęć:** Siatkówka w hali czy na plaży? Minigry 2x2 i 3x3.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** nauka i doskonalenie umiejętności technicznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- uczeń potrafi odbijać piłkę oburącz górną i oburącz dół oraz wykonywać zagrywkę.

**Motoryczność:**

- doskonalenie sprawności specjalnej w siatkówce.

**Wiadomości:**

- uczeń zna zasady gry w piłkę siatkową i piłkę plażową.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki siatkowe,
- znaczniki,
- siatka.

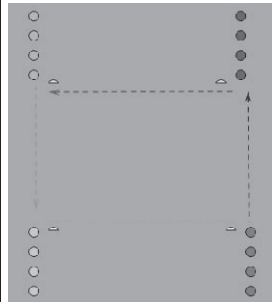
**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmenty gry,
- gra właściwa.

Przebieg zajęć:

	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
	2	3	4	5	6
	Część wstępna. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności).			5	
	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.	Wspólne omówienie zasad gry w piłkę siatkową w hali i na plaży (zał. 1).	- Zał.1.	5	
	Rozgrzewka. Przygotowanie organizmu do wysiłku z wykorzystaniem ćwiczeń na koordynację ruchową w truchcie.	Rozgrzewka w kwadracie. Zespół podzielony jest na cztery grupy ustawione w narożnikach kwadratu o boku 10-12 m. Pierwsi zawodnicy z grup wykonują równocześnie ćwiczenie na koordynację w truchcie, ze zmianą miejsca w prawą stronę. Po zmianie miejsca kolejne powtórzenie wykonują następni zawodnicy z danych grup. Przykładowe ćwiczenia: – wymachy RR w bok z przeskokiem z nogi na nogę, – wymachy RR na przemian w górę i w dół, w truchcie tyłem, – na przemian obustronne krążenia RR w przód i w tył, – krok dostawny z równoczesnym wykonywaniem na przemian rozmachów RR w górę i w dół, – krok skrzyżny z obustronnym krążeniem RR w przód.		10	 <p>Wskazówki: – ćwiczenie wykonuje równocześnie 4 uczniów, po jednym z każdej grupy, – należy zmieniać kierunek poruszania się do następnego rzędu, – stosujemy 1 lub 2 powtórzenia danych ćwiczeń, – trener może dowolnie dobierać ćwiczenia, – kolejni uczniowie rozpoczynają ćwiczenie po ukończeniu go przez partnerów z poprzednich rzędów.</p>
	Część główna I. Siatkarskie gry i zabawy.	„Połoweczki” Obie drużyny mogą przebić piłkę dopiero przy trzecim odbiciu. Gra się zazwyczaj do 15 punktów (jeden set), a następnie wykonuje się zmianę stron. Wygrywa drużyna, która pierwsza wygra 2 sety. W grze ćwiczymy technikę, umiejętność gry na każdej pozycji oraz komunikację na boisku.		10	W jednej drużynie może być 2-3 zawodników. Nazwa gry pochodzi od rozmiaru pola, na którym odbywa się mecz. Jest to połowa boiska do gry w siatkówkę. W grze ćwiczymy technikę, umiejętność gry na każdej pozycji oraz komunikację na boisku (dużo łatwiej jest to wyćwiczyć w mniejszej grupie niż w czasie normalnego meczu).

		<p>„Plażówka” Zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– piłka jest wprowadzana do gry przez zawodnika zagrywającego, który serwuje piłkę dłonią lub ręką (można serwować np. łokciem), posyłając ją na stronę przeciwnika,</li> <li>– nie wolno przyjmować zagrywki odbiciem górnym oburącz tj. palcami,</li> <li>– można odbić piłkę dłońmi o zamkniętych palcach (pięść, krawędź lub nasada dłoni) lub innymi częściami ciała,</li> <li>– nie wolno atakować (przebijać piłki na stronę przeciwnika) w formie kiwnięcia - odbicia piłki palcami jednej lub obu rąk,</li> <li>– odbicie atakujące może być wykonane otwartą dłonią, grzbietem dłoni, pięścią oraz każdą inną częścią ciała.</li> </ul>		10	<p>Mecz jest rozgrywany przez dwie drużyny złożone z dwóch zawodników, na boisku o wymiarach prostokąta 12m x 8 m (jest to wielkość dla dwóch graczy, przy trzech zawodnikach wymiary powinny zwiększyć się do ok. 16m x 8m).</p> <p>Grę prowadzimy podobnie jak w „Połówcach”, tzn. po 2 sety do 15 punktów. Dzięki tej grze mamy możliwość wyćwiczenia różnych nietypowych odbić piłki (wyłączając prawie najpopularniejsze odbicie sposobem górnym).</p>
		<p>Gra w ziemniaka Podstawowa wersja gry polega na tym, że co najmniej 2 osoby wymieniają między sobą piłkę i co jakiś czas rzucają w osobę będącą pomiędzy nimi. Osoba wychodzi ze środka, gdy uda jej się złapać rzuconą w jej stronę piłkę. Siatkarska wersja tej gry jest bardzo podobna. Co najmniej 2 osoby wymieniają między sobą piłkę sposobem górnym bądź dolnym i co jakiś czas plasują (lekko ścinają) piłkę w zawodnika będącego w środku. Plas musi się odbywać po co najmniej 5 odbiciu piłki przez zawodników. Osoba wychodzi ze środka, gdy uda się jej odbić piłkę plasowaną w jej kierunku, lub gdy któraś osoba z obwodu nie odbije piłki.</p>		10	<p>Przy większej ilości graczy można wprowadzić dodatkowych zawodników w środku. Poprzez tę zabawę ćwiczymy technikę odbić, technicznych ataków czyli plasów oraz poprawiamy refleks.</p>
5.	Część główna II. Miniturniej siatkówki.	<p>Miniturniej Do wyboru piłka w hali lub na plaży.</p>		30	
6.	Część końcowa Czynności organizacyjno-porządkowe, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	<p>Uspokojenie organizmu. Turniej zagrywki – punkty zdobywa uczeń, który trafi w miejsce zaznaczone przez nauczyciela.</p>		10	



## Załącznik 1

### Siatkówka plażowa

#### Wymiary boiska:

- 16m x 8m,
- linie należą do boiska,
- strefa wolna – 3m od linii.

#### Liczba punktów

Mecze powinny odbywać się do 2 wygranych partii, przy czym set 1. i 2. rozgrywany jest do 21 p. (jedna z drużyn musi osiągnąć przewagę min. 2 p.), a 3. do 15 p. (również z przewagą min. 2 p.).

#### Przerwy i zmiany boisk

Każdej drużynie przysługują 2 przerwy (w trakcie całego spotkania), każda po 60 s. Dodatkowo, na zmianę stron zespoły mogą poświęcić minutę. Zmiany te odbywają się co 10 p. (w partii 3. co 5 p.).

#### Liczba odbić

Drużynie przysługują 3 odbicia, z zaliczeniem bloku jako odbicia nr 1. (inaczej niż w siatkówce halowej).

#### Technika odbić

Nie wolno przyjmować zagrywki odbiciem górnym oburącz – na palce. Można natomiast odbić otwartymi dłońmi lub innymi twardymi częściami ramion i nóg; nie wolno atakować (przebijać piłki na stronę przeciwnika) w formie kiwnięcia – odbicia piłki palcami jednej lub obu rąk. Odbicie atakujące może być wykonane otwartą dłońią, pięścią, czubkami (ale nie opuszkami) palców lub każdą inną twardą częścią ramienia lub nogi. Jeśli atakujący nie zbija (mocne uderzenie w piłkę), obrońca nie może odbić piłki palcami. W takiej sytuacji, podobnie jak przy odbiorze zagrywki, musi odbić otwartymi dłońmi lub innymi „twardymi” częściami ramion i nóg (oraz tułowia).

#### Zagrywka

Nie ma tzw. próby wykonania zagrywki – po podrzuceniu piłki trzeba od razu wykonać zagrywkę. Czas przeznaczony na zagrywkę to 8 s. po gwizdku sędziego (zagranie przed gwizdkiem nie jest błędem). Za przestrzeganie kolejności zagrywek – tzw. rotacji – odpowiedzialni są sędziowie. Jeśli kolejność nie jest prawidłowa, wskazują, który zawodnik będzie zagrywać i nie wyciągają przy tym konsekwencji (nie mogą odjąć punktów, ani odebrać prawa do wykonania zagrywki).

## **Oznaczenie scenariusza: I.1.9**

**Temat zajęć:** Streetball – koszykówka inaczej. Miniturniej.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- kształtowanie umiejętności dokładnego podania i rzutu.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości (działania technicznego).

**Wiadomości:**

- podstawowe zasady gry w streetballa.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- znaczniki.

**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- ścisła,
- gra szkolna,
- gra właściwa.

## 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).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie (zał. 1), pokaz.		– Zał. 1.	5	
3.	Rozgrzewka 1. Etap ćwiczeń ogólnych, mający na celu podniesienie temperatury ciała (pobudzenie czerwonych krwinek).	Zalecane ćwiczenia: – pajacyki, – przysiady, – podskoki, – ćwierćkok wykonywany na luzie, – step w miejscu.	– Piłki, – znaczniki.	5	Wykonywane ćwiczenia mają zaangażować jak najwięcej partii mięśni.
	2. Rozgrzewka stawów.	Zalecane ćwiczenia: – wymachy rękoma, – ruch kołowy nadgarstka, – wymachy nogami.	– Piłki, – znaczniki.	5	Należy pamiętać o tym, że stawy rozgrzewamy na początku w płaszczyźnie pionowej (górze, dół), a dopiero potem poziomej.
	3. Rozciąganie.	Stretching.	– Piłki, – znaczniki.	5	Ma na celu przygotowanie ścięgien i mięśni do pracy.
	4. Faza ogrania z piłką i koszem.	1. Gracze ustawiają się w dwóch rzędach. Dwie piłki są po jednej stronie (kreski na rys. 1). 2. Dwóch graczy (z dwóch różnych rzędów) jednocześnie zbiega w kierunku kosza. Jeden (bez piłki), by zebrać, a drugi (z piłką) by zakończyć akcję rzutem. 3. Gracz zbierający podaje piłkę do pierwszej osoby bez piłki, stojącej w przeciwnym rzędzie i biegnie na koniec tego rzędu. Gracz, który miał piłkę biegnie do rzędu zbierających. 4. Następni gracze powtarzają ćwiczenie, tak żeby ciągłość akcji była podtrzymana. Aby rozgrzewka była skuteczna, musi być wykonywana w pełnym biegu.	– Piłki, – znaczniki.	5	Jest to faza dogrzenia ciała. W tej fazie stosowane są tak zwane dwa rzędy. Rzut raz z prawej, raz z lewej strony. Potem można dołączyć wymianę podań przed rzutem.
	5. Rzuty rozpoznawcze.	Na 3 min przed końcem rozgrzewki zawodnicy ustawiają się na linii rzutów osobistych i oddają po 2 rzuty zapoznawcze. Po upływie tego czasu następuje rozpoczęcie meczu.		5	
4.	Część główna.	Miniturniej.		45	Dokonanie podziału na zespoły.
5.	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu.		10	

## Zał. 1

### Reguły i cechy

Streetball (ang. *street* – ulica, *ball* – piłka) jest odmianą koszykówki, której mecze rozgrywane są na ulicznych boiskach, niekiedy także w salach gimnastycznych. Najczęściej grają na ulicach dzieci i młodzież, która przychodzi na boisko, aby oderwać się od codzienności, zabić nudę, spotkać się z przyjaciółmi i dobrze się bawić, spędzając aktywnie czas. Wielu ligowych graczy czy gwiazd NBA zaczynało swoją przygodę z koszykówką właśnie na asfaltowych boiskach. To tutaj mogli się rozwijać i nabywać nowe umiejętności, które później zaowocowały i pozwoliły im grać na wysokim poziomie.

### Swoboda

Najbardziej charakterystyczną cechą streetballu jest to, że nie kładzie się w nim nacisku na zasady gry. To gracze ustalają reguły, według których będą grać. To, co na ligowych parkietach jest wykroczeniem, w streetballu jest czymś zupełnie naturalnym. Nie zwraca się uwagi na błędy, takie jak na przykład kroki, nikt również nie liczy czasu na wyprowadzenie akcji. Dopuszczalne są faule, pod warunkiem, że nie są brutalne. W odróżnieniu od koszykówki, w meczu streetballa może uczestniczyć dowolna liczba graczy w drużynie. Zdarza się również rywalizacja pojedynczych zawodników, jednak aby mecz był atrakcyjniejszy i dostarczał więcej wrażeń, wskazane jest, aby w drużynie znajdowało się co najmniej kilku graczy. Nie ma też konieczności grania na dwa kosze. Jeśli ilość zawodników w drużynie jest niewielka, można grać tylko na jeden kosz. Naliczanie punktów jest sprawą do uzgodnienia między graczami. Nie ma również wytycznych dotyczących wymiarów boiska, na którym będzie rozgrywany mecz.

### Streetballowe widowisko

To, co w dużym stopniu przyciąga na trybuny rzesze fanów, są triki. Prawidłowo wykonane są bardzo efektowne i stanowią dużą atrakcję dla widzów. Często ośmieszają one przeciwnika, dezorientują go, sprawiają, że nie potrafi on zatrzymać napastnika, traci piłkę z zasięgu wzroku, podczas gdy przeciwnik kończy efektownie akcję. Częstym zagranie, jakie można zobaczyć na meczach streetballowych jest head-pop, polegający na odbiciu piłki od głowy obrońcy.

Choć w streetballu nie obowiązują żadne z góry ustalone reguły, często można zauważyć ich podobieństwo do zasad stosowanych w normalnej koszykówce. W koszykówce ulicznej większy nacisk kładzie się na akcje 1 na 1 pomiędzy napastnikiem, a obrońcą. Atakujący wykonuje liczne, błyskawiczne ruchy, określane mianem wyżej wspomnianych tricków, które mają na celu zmylenie przeciwnika i jednoczesne wzbudzenie respektu zarówno wśród innych graczy jak i widzów. Streetball cechują wsady piłki do kosza oraz wszystko to, co nietypowe i efektowne.

Naruszenie reguł charakterystycznych dla tradycyjnej koszykówki, takie jak noszenie piłki albo zagranie nogą, nie są brane pod uwagę w streetballu. Styl jest często elementem konstytuującym reguły gry ulicznej – jeśli zagranie wygląda dobrze, nie jest wbrew zasadom. Można więc śmiało rzec, że streetball jest częściej sztuką niż rywalizacją sportową, w której wygrywa lepszy artysta.

### Ewolucja, zamiast rewolucji

Z każdym meczem reguły podlegały i wciąż podlegają ewolucji. Niemal niezmiennie jednak pozostało dyktowanie samemu sobie faulu. Gracz, który uważa, że był faulowany, sygnalizuje popełnienie przewinienia. Gra zostaje przerwana, a piłka wędruje do drużyny faulowanego zawodnika. Etykietą stanowiącego faulu jest prawo przeciwstawienia się mu, jednak wszystko zależy od stopnia zaangażowania w grę.

Większość meczy jest rozgrywanych do 7, 10 lub 11 punktów, gdzie inaczej niż w tradycyjnej koszykówce wygląda naliczenie punktów: 1 punkt za celny rzut, 2 punkty za rzut zza linii trzech punktów. Zawodnicy często stosują zasadę uzyskania przewagi dwóch punktów w celu odniesienia zwycięstwa. Jeżeli mecz rozgrywany jest do 7 punktów to wynik meczu, po zastosowaniu tej zasady mógłby wyglądać następująco: 7:5, 8:6, 9:7. Gdy rezultat wynosi 7:6 lub 8:7, gra jest kontynuowana. Często w streetballa gra się po trzech zawodników, a cały mecz rozgrywany jest na połowie boiska, w celu zwiększenia dynamiki gry.

## Oznaczenie scenariusza: I.1.10

**Temat zajęć:** Piłka ręczna w hali czy na plaży?

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** nauka oraz doskonalenie umiejętności technicznych i motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji i szybkości.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- prawidłowe wykonanie podstawowych elementów gry w piłkę ręczną.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości, zwrotności, skoczności.

**Wiadomości:**

- podstawowe różnice w zasadach i przepisach gry w piłkę plażową i halową.

**Pomoce dydaktyczne:**

- piłki,
- słupki,
- znaczniki,
- drabinki koordynacyjne.

**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ściśła,
- fragmenty 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).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.	Wspólne omówienie zasad gry w piłkę ręczną w hali i na plaży (zał.1).	– Zał.1	5	
3.	Rozgrzewka: przygotowanie organizmu do wysiłku poprzez gry i zabawy z elementami koordynacji (czas reakcji, spostrzegawczość, szybkość działania).	Gra 5+5x5+5. Piłka ręczna – w czterech kolorach Zasady gry: Zawodnicy grają 5+5x5+5. Każda z piątek oznaczona jest innym kolorem, a drużynę tworzą zawodnicy dwóch wybranych kolorów. Tak stworzone zespoły rozgrywają mecz, podając piłkę na zmianę pomiędzy kolorami. Zawodnik nie może zagrać piłki do partnera w takim samym trykocie. Punkt zdobywa się za ustawienie piłki na linii końcowej.	– Piłki, – znaczniki.	10	– Liczba zawodników: 20 ( 5+5x5+5), – boisko: 25m x 12m.
	Ćwiczenia koordynacyjne.	Ćwiczenia koordynacji ogólnej z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych (praca w 4 grupach; łączenie pracy ramion i nóg).	– drabinki koordynacyjne, – znaczniki.	10	
4.	Część główna I	Zabawa „Refleks” Szczypiorniści stoją w odległości jednego metra od siebie i możliwie jak najszybciej podają sobie piłkę. W odpowiednim momencie bramkarz krzyczy „start”. Zawodnik, który w tym momencie jest w posiadaniu piłki rozpoczyna atak na bramkę. Zadaniem partnera jest przeszkodzenie mu w oddaniu rzutu.  Ćwiczenie 2 Dwóch zawodników staje w połowie boiska, twarzą do bramki. Osoba stojąca za ich plecami podrzuca piłkę w ich kierunku. Zawodnik, któremu uda się złapać piłkę jest atakującym, zaś jego partner stara się mu uniemożliwić oddanie rzutu.		10	Bramkarz staje na bramce, a pozostali zawodnicy dobierają się w pary. Pierwsza para staje przed bramką, w odległości ok. jednej trzeciej długości boiska.
5.	Część główna II	Miniturniej. Do wyboru piłka ręczna w hali lub na plaży.		40	Podział na zespoły
6.	Część końcowa. Czynności organizacyjno-porządkowe, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Turniej rzutów karnych i uspokojenie organizmu.		10	

## Załącznik 1.

### Plażowa piłka ręczna

Jest odmianą piłki ręcznej. Za oficjalną datę powstania tej dyscypliny uważa się 20 lipca 1992 roku. Wtedy rozegrano pierwszy turniej na plaży św. Antoniego w Ponza. Z założenia miała być połączeniem sportu i zabawy, jednak szybko rozwijająca się dyscyplina została zauważona przez Międzynarodową Federację Piłki Ręcznej. W 1994 roku IHF (International Handball Federation) stworzyła pierwszą wersję przepisów gry. Od tego czasu plażowa piłka ręczna dynamicznie rozwija się na całym świecie, zdobywając coraz większą popularność. Plażowa piłka ręczna jest obecnie oficjalną dyscypliną sportową.

W grze biorą udział dwa zespoły, złożone z 3 zawodników i 1 bramkarza. Mecz trwa 2 połowy po 10 minut, a w każdej z nich trzeba wyłonić zwycięzcę. Gra się używając rąk. Dozwolone jest również „nurkowanie” za piłką, gdy znajduje się ona na podłożu. Piłki nie można trzymać w rękach dłużej niż 3 sek. Piłka leżąca na podłożu dłużej niż 3 sek. nie może być podniesiona przez zawodnika, który dotykał jej jako ostatni. Boisko do gry ma wymiary 27m x 12m, a jego nawierzchnię stanowi piasek. W trakcie meczu zdobywa się bramki, z których zwykła bramka to 1 punkt, a atrakcyjna i widowiskowa bramka - 2 punkty. Po stracie bramki drużyna przeciwna wznawia grę rzutem bramkarza. Punkty zdobyte podczas jednej połowy meczu decydują, kto wygra konkretną część meczu. Cały mecz wygrywa ta drużyna, która zdobędzie więcej tzw. „punktów meczowych” (wygranie połowy meczu - 1 punkt meczowy; wygranie dwóch części - 2 punkty meczowe). W przypadku remisu następuje rozstrzygnięcie meczu metodą rzutów sam na sam z bramkarzem.

## Oznaczenie scenariusza: I.1.11

**Temat zajęć:** Gry i zabawy innych narodów – *petanque*, czyli gra w bule (*Jue de Boulez*). Przepisy, zasady gry i turniej rodzinny.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Zapoznanie się z grą *petanque* (gra w bule).

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- prawidłowe wykonywanie rzutów w grze.

**Motoryczność:**

- kształtowanie orientacji przestrzennej.

**Wiadomości:**

- uczeń zna przepisy i zasady gry w bule.

**Pomoce dydaktyczne:**

- zestaw do gry w bule.

**Metody pracy:**

- słowna.



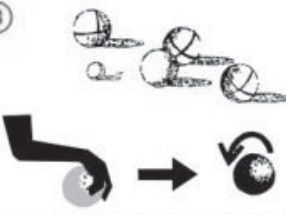
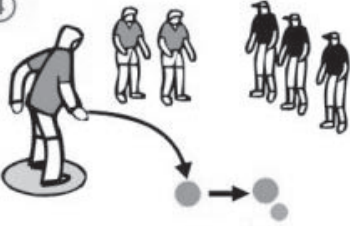
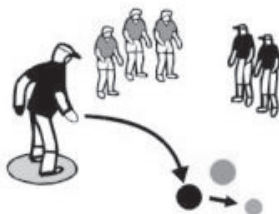
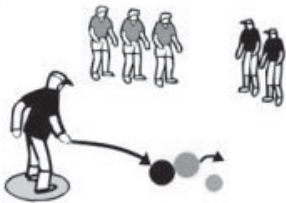
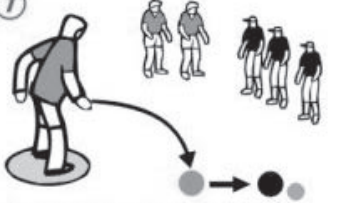
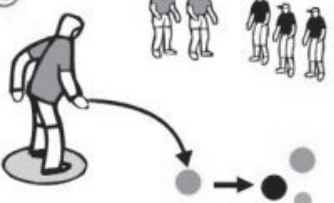




**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- gra.

**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.			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.	Pokaz sprzętu oraz wyjaśnienie zasad gry w bule (zał.1).	- Zał.1	15	
3.	Część główna	Turniej rodzinny. <i>Petanque</i> (gra w bule)		60	Udział biorą uczniowie wraz z członkami rodziny, wychowawcami, opiekunami.
4.	Część końcowa. Zabawa porządkowa, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.	Zabawa „Zbieracz” Zadaniem poszczególnych zespołów jest jak najszybsze zebranie sprzętu treningowego, który pozostał po zakończeniu gier. Na sygnał jeden z zawodników z każdej drużyny biegnie na obszar treningowy, zabiera jeden przedmiot i wraca do swojej drużyny. Następnie startuje kolejny zawodnik. Wygrywa zespół, który zbierze więcej sprzętu.		10	Zabawa odbywa się w zespołach biorących udział w grach. Ustawione są one poza wyznaczonymi polami gry.

# JAK GRAMY W BOULES ( PETANQUE )

<p>1</p>  <p>W BOULES GRA SIĘ METALOWYMI KULAMI ORAZ DREWNIANĄ KULKĄ - CELEM, ZWANĄ "ŚWINKĄ". RZUCAMY Z KRĘGU O ŚREDNICY 35 - 50 CM WYZNACZONEGO NA ZIEMI, NIE ODRYWAJĄC STÓP PODCZAS RZUTU.</p>	<p>2</p> <p>PRZECIWKO SOBIE MOGĄ GRAĆ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- POJEDYNCZY GRACZE (SINGLE) - KAŻDY TRZEMA KULAMI</li> <li>- DWÓJKI (DUBLETY) - KAŻDY GRACZ TRZEMA KULAMI</li> <li>- TRÓJKI (TRIPLETY) - KAŻDY GRACZ DWIEMA KULAMI</li> </ul> 	<p>3</p>  <p>CELEM GRY JEST UMIESZCZENIE SWOICH KUL BLIŻEJ ŚWINKI NIŻ PRZECIWNICY. KULĘ TRZYMAMY DŁONIĄ OD GÓRY I NADAJEMY JEJ PODCZAS RZUTU WSTECZNĄ ROTACJĘ.</p>
<p>4</p>  <p>GRĘ ZACZYNA JEDEN Z ZAWODNIKÓW DRUŻYNY, KTÓRA WYGRAŁA LOSOWANIE, RZUCAJĄC ŚWINKĄ NA ODLEGŁOŚĆ 6 - 10 M. TA SAMA DRUŻYNA RZUCA KULĘ JAKO PIERWSZA.</p>	<p>5</p>  <p>TERAZ KOLEJ NA DRUŻYNĘ PRZECIWNĄ, A TA STARA SIĘ UMIEŚCIĆ SWOJĄ KULĘ BLIŻEJ ŚWINKI, NIŻ ZROBIŁ TO PRZECIWNIK.</p>	<p>6</p>  <p>BLIŻSZĄ CELU KULĘ PRZECIWNIKA MOŻNA USUNĄĆ POPRZECZ JEJ WYBICIE ...</p>
<p>7</p>  <p>JEŻELI SIĘ TO UDA, TERAZ GRA DRUŻYNA, KTÓREJ KULE ZNAJDUJĄ SIĘ DALEJ OD ŚWINKI I PRÓBUJE UMIEŚCIĆ KOLEJNĄ KULĘ BLIŻEJ CELU, NIŻ KULE PROWADZĄCE. CZYNI TO TAK DŁUGO ...</p>	<p>8</p>  <p>... DOPÓKI JEGO KULA NIE STANIE SIĘ NAJBLIŻSZĄ. OBE DRUŻYNY GRAJĄ W TEN SPOSÓB NA ZMIANĘ.</p>	<p>9</p>  <p>KIEDY PIERWSZA DRUŻYNA WYRZUCI WSZYSTKIE KULE I DRUGA TAKŻE ...</p>
<p>10</p>  <p>... JEST KONIEC ROZGRYWKI. NASTĘPUJE OBLICZENIE WYNIKU - PO JEDNYM PUNKCIE ZA KAŻDĄ KULĘ BĘDĄCĄ BLIŻEJ ŚWINKI, NIŻ KULE PRZECIWNIKA.</p>	<p>11</p> <p>4 - 13</p>  <p>MECZ TRWA DO CHWILI OSIĄGNIĘCIA 13 PUNKTÓW PRZEZ JEDNĄ Z DRUŻYN. TERAZ JUŻ WIECIE PRAWIE WSZYSTKO.</p>	 <p>www.petanque.pl</p>



## Zasady gry w Bule

### Opis uproszczony:

Gra w bule polega na rzuceniu metalowej kuli jak najbliżej celu - drewnianej kuli - lub zbitie kuli przeciwnika. Rozgrywki prowadzi się w 2 grupach 1, 2 lub 3-osobowych. Po narysowaniu okręgu startowego o średnicy 40-50cm, zostaje wyrzucona świnka (drewniana kula) na odległość 6-10m. Obie drużyny, rzucając z kręgu, muszą rzucić metalową kulę jak najbliżej drewnianej lub przesunąć kulę przeciwnika bądź świnkę. Jeśli rzucona kula znajduje się najbliżej świnki, grę kontynuuje drużyna przeciwna. W innym wypadku swój rzut wykonuje następna osoba z zespołu lub rezygnuje ze swojej kolejki.

Wygrywający zespół otrzymuje tyle punktów, ile kul znajduje się bliżej świnki. Gra w bule kończy się, gdy jeden z zespołów zgromadzi 13 punktów.

### Opis szczegółowy:

1. Gra w bule jest sportem rozgrywanym przez dwie drużyny lub dwie osoby:
  - trzech graczy przeciwko trzem graczom - triplet, grający używają po dwie kule,
  - dwóch graczy przeciwko dwóm graczom - dublet, grający używają po trzy kule,
  - jeden gracz przeciwko graczowi - singiel, grający używają po trzy kule.
2. Grać w bule można prawie na każdym terenie: żwir, ziemia lub trawa. Najlepiej jednak gra się na żwirze. Do gry wyznacza się boisko o wymiarach 4x15m, do gry rekreacyjnej takie ograniczenie pole nie jest wymagane.
3. Do gry używa się kul stalowych o średnicy 70,5-80mm i wadze 650-800g oraz małej drewnianej kuli zwanej „buszon” lub „świnka” o średnicy 25-35mm.
4. Drużynę lub osobę rozpoczynającą rozgrywkę wybiera się losowo.
5. Gracz rozpoczynający wybiera miejsce rzutów i rysuje na ziemi okrąg nie mniejszy niż 35cm i nie większy niż 50cm. Z tego okręgu rzuca się kulami, stojąc w nim obiema nogami. Ponadto stopy rzucającego muszą znajdować się wewnątrz okręgu i mieć kontakt z podłożem do momentu dotknięcia przez rzuconą kulę ziemi.
6. Gracz rozpoczynający rozgrywkę rzuca małą drewnianą kulkę na odległość 6-10m, zachowując odległość około 1m odstępu od przeszkody (mur, drzewo).
7. Pierwszy gracz stara się rzucić stalową kulą jak najbliżej małej kulki. Technika wyrzutu jest dowolna.
8. Gracz drużyny przeciwnej, stara się rzucić swoją kulę, bliżej małej kulki albo wybić kulę rywala.
9. Grę kontynuuje drużyna lub osoba, której kula znajduje się dalej od małej kulki. Rzuca do momentu umieszczenia swojej kuli bliżej drewnianej kulki.
10. Gdy przegrywającemu skończą się kule lub zrezygnuje z dalszych rzutów i swojej kolejki (traktuje się taką sytuację jakby wyrzucił wszystkie kule), przeciwnik stara się umieścić resztę swoich kul bliżej małej kulki.
11. Gdy wszystkie kule zostaną rzucone, następuje podsumowanie punktów. Wygrywający dostaje tyle punktów, ile kul umieścił bliżej małej kulki.
12. Drużyna (jeden z jej graczy) lub osoba, która wygrała ostatnią partię rzuca małą kulą z miejsca, w którym ostatnio ona leżała. Rozpoczyna się następna rozgrywka.
13. Wygrywa drużyna lub osoba, która jako pierwsza zgromadzi 13 punktów.

## **Oznaczenie scenariusza: I.1.12**

**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:**

- rakiетки,
- znaczniki,
- lotki.

**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmenty 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>– właściwości lotki,</li> <li>– właściwości rakiety,</li> <li>– idea gry (brak siatki, dwa kwadraty).</li> </ul>
(5 min)	Ćwiczenia oswajające z lotką: <ul style="list-style-type: none"> <li>– podrzuc lotkę w górę, a następnie złapię,</li> <li>– rzucaj i łap lotkę przy użyciu jednej ręki,</li> <li>– rzucaj i łap lotkę lewą oraz prawą ręką,</li> <li>– rzucaj i łap lotkę nad głową w głębokim skłonie z jednej strony na drugą,</li> <li>– rzuć lotkę, wykonaj obrót i złap.</li> </ul>	Rozdać lotki i przeprowadzić ćwiczenia.
(5 min)	Ćwiczenia oswajające w parach. Rzucanie lotki: <ul style="list-style-type: none"> <li>– znad głowy,</li> <li>– z dołu,</li> <li>– oburącz,</li> <li>– do tyłu,</li> <li>– w podskoku.</li> </ul>	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 raketę i łapie raketę sąsiada z prawej strony. Żadna rakietka nie może upaść. Następnie można wykonać to samo ćwiczenie ze zmianą strony, łapiąc raketę sąsiada z lewej.</p> <p>2. Pościg lotek Uczniowie ustawiają się w okręgu trzymając rakietki. 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 raketę. Jeden uczestnik trzyma na rakiecie 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 wyjście.</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 upadnie na ziemię, siada obok niej. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie w pozycji stojącej.</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 pachotków 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>	<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><b>Uwaga</b> Na torze najprościej jest ustawić zwykły slalom. Można też przygotować dodatkowe przeszkody, np. ławeczkę, nad lub pod którą trzeba przejść.</p>
III. Końcówka (10 min)	Ćwiczenia uspokajające, stretching, zbiórka, omówienie zajęć.	Zebrać sprzęt, przeliczyć lotki i rakietki.

## Oznaczenie scenariusza: I.1.13

**Temat zajęć:** Popularne dyscypliny rekreacyjne – ringo.

- przepisy i zasady gry,
- turniej rodzinny.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** nauka gry w ringo (sposoby spędzania wolnego; ringo - sport na całe życie).

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- nauczanie rzutów i chwytów kółka ringo.

**Motoryczność:**

- kształtowanie szybkości, wytrzymałości, skoczności, zwinności, szybkości reakcji prostej i złożonej.

**Wiadomości:**

- zasady gry w ringo.

**Pomoce dydaktyczne:**

- boiska do gry w ringo,
- kółka ringo.

**Metody pracy:**

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

**Formy pracy:**

- zabawowa,
- ściśła,
- fragmenty 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).			5	
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.	Historia gry, prezentacja sprzętu oraz wyjaśnienie zasad gry w ringo (zał.1).		5	
3.	Zabawa ożywiająca. Walka w parach.	Uczniowie stoją w parach, trzymając się za prawe lub lewe dłonie starają się dotknąć pleców partnera.		15	Zmiana ręki.
4.	Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące organizm do wysiłku.	Ćwiczenia kształtujące: – marsz po obwodzie koła, wyrzut kółka w górę, krążenia ramion w tył i chwyt kółka, – marsz z unoszeniem wyprostowanych nóg do poziomu, przekładanie kółka pod uniesioną nogą, – wyrzut kółka w górę w biegu i chwyt w wysoku, – postawa rozkroczna, skłon T w przód i przekładanie kółka dookoła stóp (ósemka), – postawa jw., kółko w wyprostowanych w górę RR; zataczanie kółkiem jak największych okręgów (krążenia T), – postawa zasadnicza, kółka trzymane w dłoniach za plecami; wyrzuty kółka zza pleców nad głowę i chwyt z przodu, – klęk rozkroczny, kółko w wyprostowanej PR, skłon T w bok dotknięcie kółkiem podłoża i zmiana ręki, – wyrzut kółka PR, obrót o 360°, chwyt kółka LR; powtarzamy 10 razy na zmianę, – kółko między stopami, wyrzut kółka nogami i chwyt ręką, – przysiad, kółko w dłoniach, wyrzut kółka w górę, wyskok i chwyt jedną ręką, – rzut kółka nad linią przebiegnięcia pod linią na drugą stronę boiska i chwyt jedną ręką, powtarzamy 10 razy.		10	Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń.

	Część główna I. Ćwiczenia i zabawy w dwójkach, uczące rzutu i chwytu kółka ringo w ruchu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rzut kółkiem ringo w dowolny sposób, dobiegnięcie do linii środkowej boiska, przysiad, cofając się chwytamy kółko nachwytem,</li> <li>– rzut kółkiem ringo w dowolny sposób, bieg do linii końcowej boiska, przysiad, a następnie bieg do linii środkowej; chwytamy kółko podchwycem,</li> <li>– zabawa doskonaląca taktykę i technikę w grach wieloosobowych: jednoczesne wysokie rzuty na przeciwną stronę boiska, wymiana rzutów trwa do momentu upadku pierwszego kółka.</li> </ul>		10	
	Część główna II. Turniej rodzinny.	Gra właściwa w dwójkach.		10	
	Część końcowa Zabawa porządkowa, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnianie.	Zabawa „Zbieracz” Zadaniem poszczególnych zespołów jest jak najszybsze zebranie sprzętu treningowego pozostałego po zakończeniu gier kończących zajęcia treningowe. Zabawa przeprowadzana jest w zespołach biorących udział w grach. Ustawione są one poza wyznaczonymi polami gry. Na sygnał jeden z zawodników każdej drużyny wybiega z miejsca startu na obszar treningowy, zabiera jeden przybór treningowy i wraca do swojej drużyny. Po dobiegnięciu startuje kolejny zawodnik. Wygrywa zespół, który zbierze więcej sprzętów.		10	

## Zal.1.

Ringo narodziło się w 1959 roku w Warszawie, gdzie jego twórca, Włodzimierz Strzyżewski, kapitan reprezentacji Polski w szpadzie nie uzyskawszy urlopu na obóz Kadry Narodowej na Akademickie Mistrzostwa Świata w Turynie, zmuszony był stworzyć system treningu, jaki bez trenera i sparing-partnerów pozwoli mu zachować i podnieść sportową formę. Dzięki temu wynalazkowi, zarejestrowanemu przez autora w US Copyright Office w Waszyngtonie, Polak zdobył w Turynie srebrny medal w szpadzie drużynowej.

Niezwykłe walory ringo skłoniły jego twórcę, by wraz z Ludźmi Dobrej Woli upowszechnić ten sport, tak żeby stał się sportem światowym i olimpijskim, dającym każdemu człowiekowi szansę doskonalenia się i realizacji prawa do sportu. Prawo to jest bowiem fundamentem pełnego rozwoju osobowości człowieka zbieżnym z prawem do godności osoby ludzkiej.

Ringo jest indywidualnym i zespołowym sportem walki, a jednocześnie dostępną dla każdego formą rekreacji ruchowej, rehabilitacji i profilaktyki społecznej, systemem podnoszenia zdrowia i psychofizycznej sprawności. Ringo to sport, który pomaga doskonalić formę sportowcom wszystkich dyscyplin. Przeciwnik jest w ringo partnerem, dzięki któremu wspólnie podnoszona jest sprawność, zdrowie i radość życia dzieci, młodzieży i dorosłych. Walory ringo wynikają przede wszystkim z przepisów, stworzonych dla zapewnienia maksymalnej efektywności, dostępności i bezpieczeństwa. W ringo może grać bez obawy urazu pleców dziecko i weteran, wirtuoz skrzypiec i zawodowy bokser, stenotypistka, chirurg i pilot.

### Podstawowe przepisy gry

Wymiary boiska są takie jak w siatkówce: 9 metrów szerokości, 18 długości, a taśma (sznur) dzieląca boisko na połowy, nad którą trzeba przerzucić ringo, jest zawieszona na wysokości 243 centymetrów i ma szerokości co najmniej jednego centymetra. Jednak w zależności od kategorii wiekowych, których wyróżnia się aż 16, modyfikuje się rozmiary placu gry i wysokość taśmy. Najmłodsi, czyli zacy (do lat 10) grają na boisku o wymiarach 6m x 12 m, a sznur wisi dwa metry nad ziemią.

Celem gry jest rzucenie kółkiem na drugą stronę boiska, aby nie zdołał go złapać przeciwnik. Gra się indywidualnie, dwójkami lub trójkami. Punktuje się każdą akcją. Serwis zmienia się w grach indywidualnych co trzy, a w zespołowych co pięć punktów. Ponadto dla wyrównania szans po zdobyciu przez jedną ze stron ósmego punktu, zmienia się połowy boiska. Gra się do 15 punktów. Przy wyniku 14:14 przedłuża się seta do zdobycia dwóch punktów przewagi lub siedemnastego punktu. Kółko może być chwywane tylko jedną ręką i tą samą ręką musi być odrzucone. Kółko musi być chwycone choćby jednym palcem. Wypadnięcie kółka poza wszystkie palce na nadgarstek lub przedramię powoduje utratę punktu.

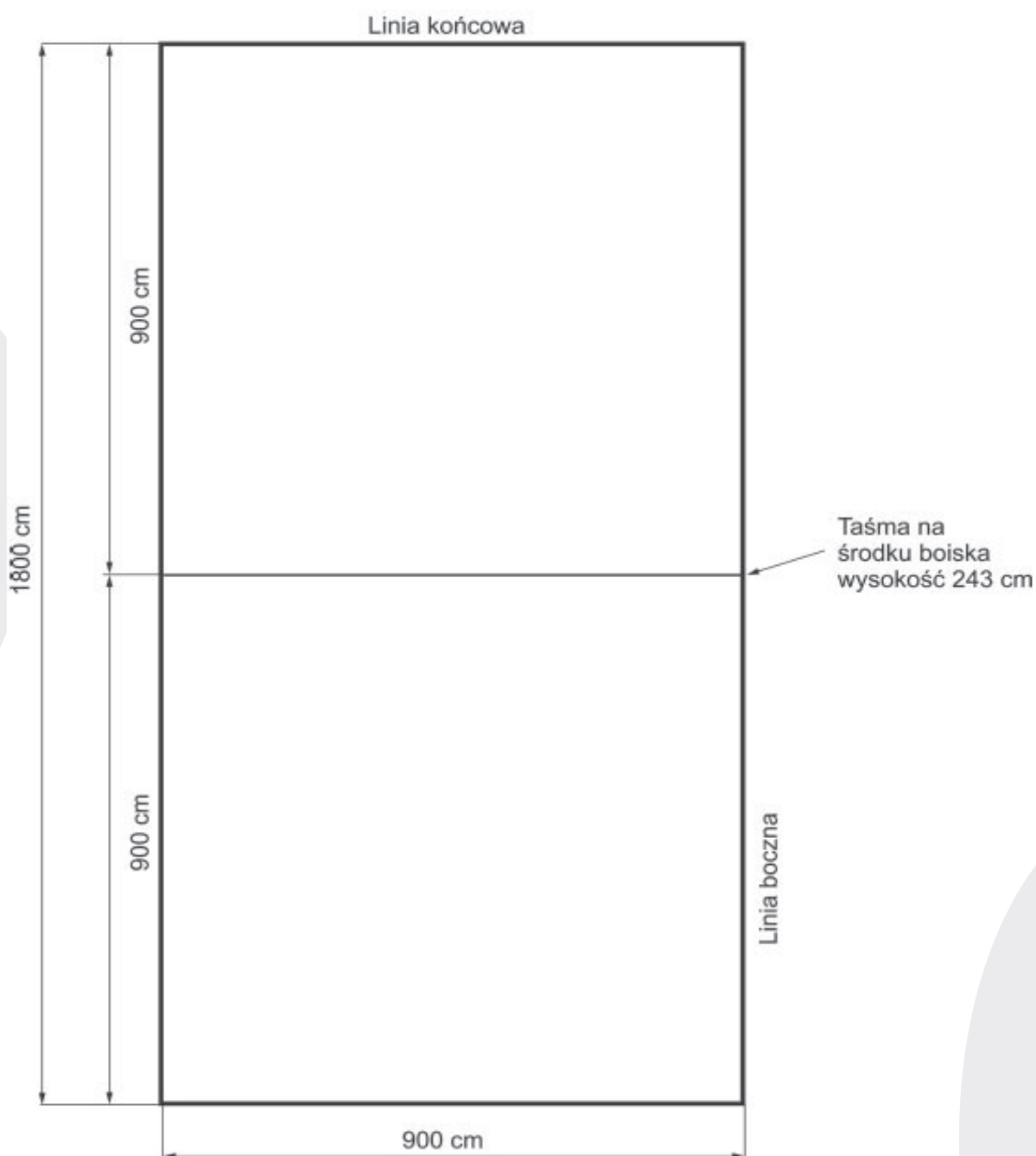
Lot kółka ringo powinien być zbliżony do poziomu w stosunku do podłoża albo też kółko może zbliżać się do boiska przeciwnika całym obwodem w płaszczyźnie czołowej. W żadnym momencie gry kółko nie może zbliżać się do pozycji pionowej patrząc wzdłuż toru jego lotu. Obracanie się kółka wokół pionowej lub poziomej osi jego lotu o 180 stopni (półobrót) lub więcej (koziołek) powoduje utratę punktu. Kółko, które dotknęło w grze górną część linki i spadło na boisko przeciwnika koziołkując uznaje się za prawidłowo rzucone. Kółko może falować w locie, jednakże oscylacja jego lotu nie może zbliżać się ani przekroczyć 90° w stosunku do podłoża, patrząc wzdłuż toru lotu. Kółko musi być wyrzucone z rotacją w dowolnym kierunku. Pchnięcie kółka bez rotacji powoduje utratę punktu.

## Sprzęt

Wymiary ringo są zastrzeżone według wzoru Strzyżewskiego. Koło o wadze 160-165 gramów, otwór dekompensacyjny, ryftowanie górnej i dolnej powierzchni, średnica zewnętrzna 17 centymetrów.

## Strój

Przepisy dają dużą dowolność stroju i obuwia grających. Zaznaczają jedynie, że ubiór sportowca ma być estetyczny. Można grać nawet boso, ale zakazane jest obuwie z kolcami lekkoatletycznymi bądź kołkami piłkarskimi.





## **Oznaczenie scenariusza: I.1.14.**

**Temat zajęć:** Gry i zabawy podwórkowe.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Aktywne formy spędzania wolnego czasu.

**Cele szczegółowe:**

### **Umiejętności**

po zajęciach uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie,
- bawić się z różnymi przyborami,
- wspólnie z grupą bawić się w gry podwórkowe.

### **Motoryczność**

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

### **Wiadomości**

Po zajęciach uczeń zna:

- celowość poszczególnych zabaw i gier,
- zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej,
- zasady poszczególnych gier i zabaw podwórkowych.

### **Pomoce dydaktyczne:**

- piłki nożne,
- pachołki.

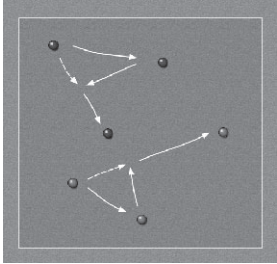
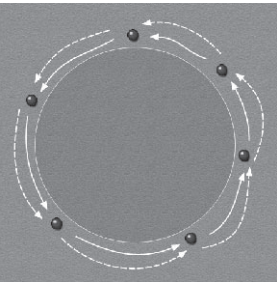
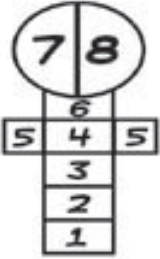
### **Metody pracy:**

- zabawowa,
- zadaniowa,
- problemowa,
- pogadanka.

### **Formy pracy:**

- frontalna,
- grupowa.

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.			5	Zbiórka w dwuszeregu.
2.	Przedstawienie tematu i celu zajęć, motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji, objaśnienie, pokaz.			5	
3.	Rozgrzewka w formie gier i zabaw.	„Berek z piłką” Zabawa polega na przemieszczaniu się po boisku w trójkach, podając sobie piłkę. Równocześnie uczniowie starają się wybić piłkę, chroniąc przed wybiciem własnej piłki.	– Piłki.	5	
		Zabawa „Kto pierwszy”. Dzieci zajmują miejsca w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. W kole odliczamy do 4. Po podaniu cyfry przez prowadzącego zajęcia osoba z danym numerem biegnie dookoła koła, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i siada na swoje miejsce.	– Piłki nożne.	5	
4.	Część główna. Gry i zabawy podwórkowe.	1. Gra w klasy Zasady gry Dziecko rozpoczynające grę rzuca szkiełko i stara się trafić w pierwsze pole. Gdy trafi, może rozpocząć skoki (zwykle na jednej nodze). Trzeba skoczyć kolejno na każde pole, zaś w przypadku podwójnych rozstawić nogi na obu polach. Po dotarciu do głowy musi zrobić skok z obrotem i wrócić, zabierając po drodze szkiełko. Następnie rzuca szkiełkiem do kolejnego okienka itd. Kto nie trafi na właściwe pole albo podczas skakania nadeptnie na linię traci kolejkę.	– Szkiełko, – kreda albo patyk.	10	Na chodniku narysuj kredą (a na ziemi patykiem) tzw. chłopka, czyli 3 kwadraty w pionie, 2 na kształt rąk – w poziomie (patrz rysunek obok), znów jeden kwadrat – szyję. Dorysuj do niej spory okrąg (głowę) i podziel go na pół. Pola ponumeruj od 1 do 8.  Zalety: ćwiczy zmysł równowagi, sprawność rzutów.

		<p>2. Gra w gumę. Zasady gry Dwójka stojących naprzeciwko siebie dzieci nakłada gumę na kostki i rozciąga ją, by powstały dwie naprężone linki. Trzeci uczestnik naskakuje na gumę, wg ustalonego wcześniej układu ćwiczeń, np.: jedna noga musi znaleźć się na jednej gumie, druga na drugiej. Potem trzeba zrobić obrót o 180° i znów trafić na gumę.</p>	<p>– Ok. 4m związanej na końcach gumy, najlepiej o szerokości pół centymetra.</p>	10	<p>Najpopularniejsze układy: – Piątki – pierwszy etap to skoki przy gumie rozciągniętej na wysokości kostek: pięć skoków obok gumy, pięć skoków z gumą między nogami, następnie pięć skoków w środku między gumami, pięć skoków z drugą gumą między nogami i na koniec obok drugiej gumy. Następne po pięć skoków z gumą zawieszoną na wysokości łydek, kolan aż do ud. – Dziesiątki – pierwszy skok obydwoma stopami na gumę, potem jedną nogą na gumie, a drugą pod gumą. Trzeba przeskoczyć tak samo na drugą gumę. Następnie skok jedną nogą na jedną gumę, a drugą nogą na drugą gumę. Kolejne kroki to obrót o 180° i wykonanie tego samego układu. Zalety: wyrabia sprawność ruchową, pomysłowość.</p>
		<p>3. Zabawa w ciupy (dla 1–4 osoby) Zasady gry Kamyki rozrzucamy na kocu, jeden podrzucamy do góry i w tym czasie chwytamy dowolny kamyk z koca. Trzeba to zrobić bardzo szybko, by zdążyć złapać w tę samą rękę spadający kamyk. Trzymając w ręku dwa kamyki, podrzucamy kolejny kamyk, a z koca chwytamy następny. Powtarzamy tę czynność, aż wybieramy wszystkie kamyki, uważając, by żadnego nie wypuścić z dłoni. Jeśli podczas rzutu nie uda się wykonać zadania, oddajemy kolejkę przeciwnikowi. Wygrywa ten, kto szybciej wybierze wszystkie kamyki z koca.</p>	<p>6 niewielkich kamyków, takich by zmieściły się w jednej dłoni. Świetnie nadają się też orzechy laskowe.</p>	10	<p>Można przedłużyć grę i podczas podrzucania kamyka odkładać na koc po kolei te trzymane w dłoni. Można również za każdy zdjęty z koca czy odłożony na koc kamyk przyznawać punkt. Wówczas decyduje liczba punktów zebranych np. w 5 kolejkach. Zalety: Ćwiczy refleks, uczy szybkiego reagowania i podzielności uwagi, wyrabia zdolności manualne.</p>
		<p>4. Skakanie przez skakankę (dla 1–5 osób) Zasady gry Zabawa polega na pojedynku i sprawdzeniu, któremu uczestnikowi gry uda się skakać dłużej, wykonując podczas skoków bardziej skomplikowane figury, np. na jednej nodze, żabką (czyli obie nogi złączone) albo krzyżakiem (ze skrzyżowanymi stopami).</p>	<p>– Skakanka.</p>	10	<p>Można bawić się w grupie. Wówczas skakanką kręci dwoje dzieci, a trzecie musi przez nią przeskoczyć zgodnie z narzuconym rytmem. Nie może zaplątać się ani nadepnąć na skakankę. W tej wersji mogą skakać jednocześnie dwie, a nawet trzy osoby, pod warunkiem że skakanka jest odpowiednio długa. Zalety: ćwiczy wytrzymałość, zwinność, wyrabia mięśnie nóg, koordynację ruchów.</p>

		<p>5. Ciuciubabka</p> <p>Zasady gry</p> <p>Jeden z uczestników gry zostaje ciuciubabką. Należy przewiązać mu oczy szalikiem lub dużą chustką, żeby nic nie widział. Następnie obkręca się go kilkakrotnie wokół własnej osi, by utrudnić orientację w terenie. Wszyscy pozostali uczestnicy rozbiegają się, a ciuciubabka stara się schwytać któregoś z bawiących się. Następnie usiłuje rozpoznać go po ubraniu lub innych znakach szczególnych. Jeśli to mu się uda, złapana osoba zostaje nową ciuciubabką. Jeśli nie zgadnie, puszcza tę osobę i próbuje schwytać kogoś innego.</p>		10	
5.		<p>1. Gra w zośkę.</p> <p>Zasady gry</p> <p>Zośkę podbija się nogą, tak aby upadła w określonym na ziemi kole o średnicy ok. 2,5 metra, bronionym przez przeciwnika. W grze bierze udział od 2 do 5 graczy. Każdy ma do obrony własne koło. Jeżeli do koła gracza zośka wpadnie ustaloną liczbę razy (na ogół jest to 6), gracz ten odpada z dalszej gry. Eliminacja trwa aż do odpadnięcia wszystkich graczy.</p>	<p>– Zośka, – zał.1.</p>	15	<p>Odmiany gry</p> <p>Drugim sposobem gry jest podbijanie zośki, żeby nie upadła na ziemię. Wygrywa gracz, który podbił zośkę największą ilość razy.</p> <p>Trzecią odmianą jest gra dwóch zawodników na bramki odległe o ok. 10-20 metrów. Gracze na zmianę, podbijając zośkę (minimum 10 razy), starają się zbliżyć do bramki przeciwnika i z jak najbliższej odległości, kopnięciem z powietrza, umieścić ją w bramce. Podczas takiej rundy zośka nie może upaść na ziemię. Gra się do ustalonej liczby goli.</p> <p>Na początku lat siedemdziesiątych powstała odmiana zośki zwana footbag (zasady gry zostały opisane w zał.1).</p>
	<p>Część końcowa Czynności organizacyjno-porządkowe, omówienie najczęściej popełnianych błędów przez uczniów, ocenienie osób wyróżniających się na lekcji, pożegnanie.</p>	<p>Uspokojenie organizmu.</p>		5	<p>Zbiórka w dwuszeregu.</p>

## Załącznik 1.

### Footbag

Na początku lat siedemdziesiątych powstało zupełnie inne wcielenie żośki - sport o nazwie footbag. Do Polski przywędrował on w 2000 r. i bardzo prężnie się rozwija do dzisiaj. Polscy gracze są znani na całym świecie, a w 2008 r. Mistrzem Świata we freestyle footbag został Polak - Damian Gielnicki z Nowego Miasta.

### Dyscypliny

W footbagu wyróżnia się kilka dyscyplin. W każdej z nich podstawowym elementem jest podbijanie małej piłeczki nogami na różne sposoby.

#### – Freestyle

Polega na wykonywaniu trików footbagem. Piłeczkę można kopać i łapać wszystkimi częściami ciała oprócz rąk. Dodatkowo można wykonywać różnorodne inne elementy, takie jak: obroty wokół żośki nogami (dex) lub głową (ducking, diving), obrót całego ciała wokół własnej osi (spin) i wiele innych. Footbag freestyle dzieli się na następujące konkurencje: routines (główna konkurencja; gracz prezentuje dwuminutowy układ, tzw. rutynę ułożony pod wybraną przez siebie wcześniej muzykę; podobnie jak w łyżwiarstwie figurowym ocenia się jego umiejętności techniczne i artystyczne; istnieją rutyny singles

– singlowe i doubles - gra w parze, circle contest, shred 30, sick 3, big 1, most rippin' run, request contest oraz short technical program.

#### – Net (siatkonoga)

Gra się na boisku z siatką na wysokości 155 cm. Można odbijać footbag tylko stopami, a zasady są podobne jak w siatkówce. Efektowne są bloki i ścięcia nogami w wyskoku.

#### – Inne

Prócz dwóch wyżej wymienionych dyscyplin istnieją również inne, bardziej rekreacyjne, takie jak golf, 4 squares czy 2 squares.

## **Oznaczenie scenariusza: I.1.15.**

**Temat zajęć:** Samoocena i samokontrola sprawności fizycznej.

**Przeznaczenie:** uczniowie z klas 4–6.

**Cel ogólny:** Ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.

**Cele szczegółowe:**

**Umiejętności:**

- potrafi określić cechy sprawności motorycznej (szybkość, wytrzymałość, siła, skoczność).

**Motoryczność:**

- ćwiczenia kształtujące poszczególne cechy motoryczne.

**Wiadomości:**

- sposoby pomiaru podstawowych parametrów sprawności motorycznej.

**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.	Część organizacyjno-porządkowa. Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	Uczniowie ustawieni w rozsypcę.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek w dwójkach”. Berek stara się złapać uciekających. Nie wolno puścić ręki partnera z pary.		5	Ćwiczący podzieleni są na dwójki, trzymają się za ręce.
3.	Ćwiczenia kształtujące.	W truchcie: – krążenie RR w przód, – krążenie RR w tył, – skłony T w przód na gwizdek, – krok dostawny, – bieg skrzyżny, – skłony T, – skip A z klaskaniem, – krążenie T w prawo, w lewo, – skip B, – podskoki – prawa noga, lewa ręka.  W miejscu: – skłony T z pogłębieniem w przód, – skrętoskłony T, – krążenia bioder, – krążenia w stawach kolanowych, – krążenia w stawach skokowych, – skłony głowy w przód i na boki.		15	Ćwiczenia należy wykonywać w dwóch rzędach, w truchcie do wysokości znaczników. Powrót bez ćwiczeń.
4.	Część główna.	Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory: 1. próba szybkości ruchów: bieg sprinterski w miejscu z równoczesnym klaśnięciem pod uniesioną nogą - miarą jest liczba klaśnień (zał.1), 2. próba siły eksplozywnej: skok w dal z miejsca (zał.2), 3. próba siły względnej: zwis wolny na drążku (jednorącz lub oburącz) - miarą jest czas wytrzymania w odpowiedniej pozycji (zał.3), 4. próba gibkości: głębokość skłonu tułowia w przód (zał.4), 5. próba wytrzymałości: bieg w tempie 120 kroków na minutę - o wyniku decyduje czas trwania biegu lub długość pokonanego dystansu (zał.5), 6. próba siły mięśni brzucha: nożyce poprzeczne w pozycji leżącej na plecach - wynikiem jest czas wykonania ćwiczenia (zał.6).	– Zał. 1–6.	60	Indeks obejmuje 6 prób. Mogą być wykonywane w każdych warunkach. Celem skonstruowania indeksu było umożliwienie każdemu człowiekowi dokonania oceny swojej sprawności fizycznej oraz wytworzenia motywacji do jej podnoszenia.
5.	Część końcowa. Podsumowanie lekcji, zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności uczniów, pożegnanie.	Uspokojenie organizmu. Uczniowie w domu obliczają punkty i dokonują samooceny sprawności fizycznej.	– Zał.7	5	Rozsyпка, rozdajemy tabelę wyników. Propozycja dokonania samooceny sprawności fizycznej przez rodziców.

## Załącznik 1.

- 1 Szybkość.** Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unoszoną nogą. Policz liczbę kłaśnień.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

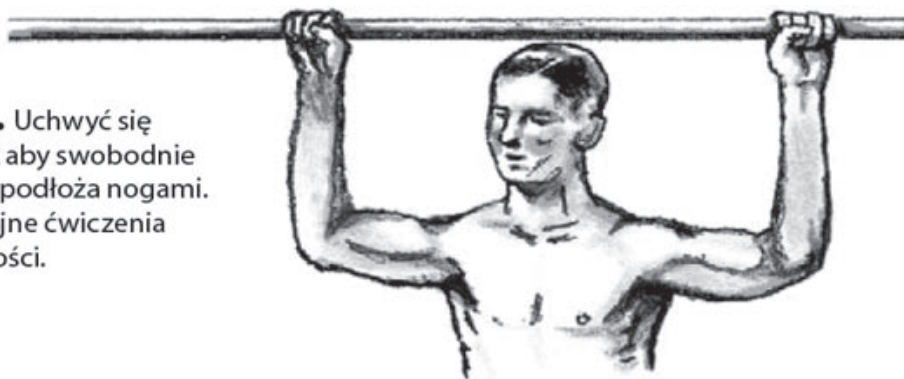
## Załącznik 2.

- 2 Skoczność.** Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami. Zaokrąglij wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

**3 Siła ramion.** Uchwyć się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zwisnąć. Nie dotykaj podłoża nogami. Próbuń wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	1
Dostateczny	Zawiśnij na wyprostowanych rękach i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	2
Dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	3
Bardzo dobry	Zawiśnij na jednej ręce i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	4
Wysoki	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sek.	5
Wybitny	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, uginając mocno ramiona, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, i wytrzymaj 10 sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.	6

**4 Gibkość.** Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6



## Załącznik 5.

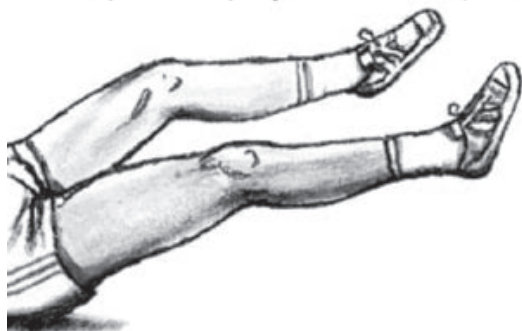
**5 Wytrzymałość.** Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: w miejscu w tempie ok. 120 kroków na minutę lub na odległość. W pierwszym wypadku decyduje czas trwania biegu, w drugim – pokonany dystans.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	1 min 200 m	2 min 400 m	1
Dostateczny	3 min 500 m	5 min 1000 m	2
Dobry	6 min 1000 m	10 min 2000 m	3
Bardzo dobry	10 min 1500 m	15 min 2500 m	4
Wysoki	15 min 2000 m	20 min 3000 m	5
Wybitny	20 min 2500 m	30 min 4000 m	6

## Załącznik 6.

**6 Siła mięśni brzucha.** Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

**Wyniki testu.** Suma uzyskanych punktów określa poziom sprawności fizycznej. Tabele podają normy punktowe dla poszczególnych kategorii wieku.

Poziom sprawności od 6 do 25 roku życia	6 lat	7 lat	8 lat	9-10 lat	11-12 lat	13-15 lat	16-18 lat	19-25 lat
Minimalny	5	6	6	6	6	6	6	6
Dostateczny	8	9	10	11	11	12	12	12
Dobry	11	12	13	15	16	17	18	18
Bardzo dobry	14	15	17	19	20	22	23	24
Wysoki	17	18	21	23	25	27	28	30
Wybitny	20	22	25	27	29	31	33	35

Poziom sprawności po 25 roku życia	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-60 lat	61-65 lat	66-70 lat	71 lat i więcej
Minimalny	6	6	6	6	6	6	5
Dostateczny	12	12	11	11	10	9	8
Dobry	18	17	16	15	13	12	11
Bardzo dobry	23	22	20	19	17	15	14
Wysoki	28	27	25	23	21	18	17
Wybitny	33	31	29	27	25	22	20

## IX. Zalecana literatura

- Bondarowicz M., Owczarek S., *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjne*, Warszawa 2010.
- Cendrowski Z., *Wakacje na sportowo*, Warszawa 1998.
- Kutzner-Kozińska M., Właźnik K., *Gimnastyka korekcyjna dzieci 6-10 letnich*, Warszawa 1995.
- Kutzner-Kozińska M., *Korekcja wad postawy*, Warszawa 1981.
- Owczarek S., *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*, Warszawa 1998.
- Trześniowski R., *Gry i zabawy ruchowe*, Warszawa 1989.
- Zeyland-Malawka E., *Ćwiczenia korekcyjne*.
- [www.petanque.pl](http://www.petanque.pl).