



ĆWICZE, BO LUBIĘ

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I ETAP EDUKACYJNY

KLASY I-III

SZKOŁA PODSTAWOWA

I Założenia programowe

1. Program został oparty na konstatacji, że praca w szkole - nauka i wychowanie w tym fizyczne - oprócz rozwoju intelektualnego i fizycznego mającego przygotować do życia w społeczności, powinna sprawiać uczniom radość i zadowolenie.

Pozytywne bodźce odbierane przez ucznia, związane z jego działalnością intelektualną oraz fizyczną powinny przybliżać do oczekiwanego modelu szkoły przyjaznej.

2. Motywem przewodnim programu jest idea wyzolenia aktywności uczniów, a nie tylko poprawy którejś ze sprawności motorycznej.

Doceniony u uczniów jest wysiłek, ciężkość ruchu, a nie poziom przygotowania fizycznego.

3. Program nastawiony jest na różnorodność form ruchu tak, aby każdy uczeń mógł, potrafił i lubił z tych form korzystać, by po prostu polubił wychowanie fizyczne.

Cel główny edukacji fizycznej: rozwijanie zainteresowania aktywnością ruchową, kształtowanie umiejętności i sprawności sprzyjających prawidłowemu rozwojowi fizycznemu, intelektualnemu i emocjonalnemu ucznia – umożliwiających kształtowanie postaw prozdrowotnych i prospołecznych.

II Cele edukacyjne

1. Rozbudzanie u uczniów chęci ruchu – szeroko pojętej aktywności fizycznej pozytywnie oddziałującej na rozwijanie zdolności wysiłkowej.
2. Stymulowanie u uczniów chęci zdobycia podstawowych umiejętności umożliwiających udział w zajęciach szkolnych z pełnym zaangażowaniem, a także uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych i sportowych poza szkołą, również w zawodach i pokazach sportowych.
3. Propagowanie zdrowego stylu życia, w tym nawyku codziennej aktywności ruchowej.
4. Wdrażanie uczniów do samodyscypliny, dyscypliny w grupie, odpowiedzialności za własne postępowanie, podporządkowania się określonym regułom zachowań na zawodach, pokazach, konkursach, w różnych środowiskach zewnętrznych.
5. Rozbudzanie u uczniów chęci poznawania swoich możliwości, poznawania swojego "ja" motorycznego, chęci przesuwania granicy własnych dokonań.
6. Rozszerzanie u uczniów wiedzy i kształtowanie nawyków dotyczących higienicznego trybu życia.
7. Przygotowywanie do roli zawodników, kibiców, sędziów, organizatorów.
8. Wprowadzanie znajomości podstawowych przepisów ruchu drogowego.

III Procedury osiągnięcia celów

Program jest zgodny w celach, treściach i osiągnięciach z podstawą programową kształcenia ogólnego. Organizacja procesu dydaktyczno-wychowawczego na I etapie edukacyjnym powinna zapewnić zajęcia ruchowe w każdym dniu, a łączny czas tych zajęć powinien wynosić około 3 godziny.

Realizacja programu opiera się głównie na:

1. Różnorodnych formach zabaw i gier ruchowych
 - a. zabawy i gry bieżne
 - b. zabawy i gry z pościgiem
 - c. zabawy i gry rzutne
 - d. zabawy i gry z podbijaniem
 - e. zabawy i gry skoczne
 - f. zabawy i gry z mocowaniem

2. Zaplanowaniu i przeprowadzeniu zajęć w różnych warunkach otoczenia
 - a. na śniegu i lodzie
 - b. na pływalni
 - c. w szeroko pojętym terenie
 - d. na boisku szkolnym
 - e. w klasie szkolnej, na korytarzu, w sali gimnastycznej

3. Zastosowaniu różnorodnych metod nauczania
 - a. odtwórczych (naśladowcza i zadaniowa), głównie do wykorzystania w klasie 1
 - b. usamodzielniających (bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa) do wykorzystania w klasie 2

c. twórczych (ruchowej ekspresji) częściej wykorzystywana w klasie 3

4. Wykorzystaniu różnorodnych środków (bodźców fizycznych)

a. o intensywności małej, średniej, submaksymalnej, maksymalnej
w klasie 1 należy opierać się na ćwiczeniach o intensywności małej i średniej,
w klasie 2 przeważają ćwiczenia o intensywności średniej
w klasie 3 można stosować ćwiczenia ze wszystkich zakresów intensywności

b. o objętości małej i średniej

w klasie 1 i 2 przeważać winny ćwiczenia o objętości małej (krótki czas wysiłku) i średniej z przewagą objętości małych; biorąc pod uwagę akcent wytrzymałościowy można przyjąć czasową objętość ćwiczeń na 2-5 min. oraz 5 –10 min.

w klasie 3 przewagę mają ćwiczenia o objętości średniej oraz dużej powyżej 15 min.

W związku z wykorzystywaniem ćwiczeń o szerokiej gamie intensywności celowe jest **powracanie** na zajęciach do wybranych ćwiczeń (objętość) niż podwyższanie intensywności - szczególnie w klasach 1 i 2. Po planowej adaptacji organizmu właściwe jest w klasie 3 podwyższenie intensywności ćwiczeń.

Wskazówką dającą możliwość oceny zastosowanych obciążeń (wypadkowa objętości i intensywności) jest obserwacja wybranych objawów zmęczenia uczniów w czasie ćwiczeń.

Obciążenie małe :

- a. wydzielanie potu - lekkie lub średnie
- b. oddech - przyspieszony, ale równy
- c. dokładność ruchu - normalna, ruch swobodny

Obciążenia średnie :

- a. wydzielanie potu - silne powyżej pasa
- b. oddech - bardzo szybki
- c. dokładność ruchu – obniżona ,występowanie błędów,

5. Wykorzystaniu środków kształtujących sprawność kondycyjną

a. o zróżnicowanych zadaniach szybkościowych (szybkość lokomocyjna, szybkość reakcji)

b. o zróżnicowanych zadaniach wykorzystania siły;

istotne jest angażowanie w ćwiczeniach siłowych całego aparatu mięśniowego - odpowiada to postulatowi wszechstronności ćwiczeń.

c. o zróżnicowanych zadaniach wytrzymałościowych;

celowe jest wykorzystywanie wysiłków jednostajnych oraz **sumowanie** wysiłków szybkościowych (przyjmując objętość pojedynczego ćwiczenia na ok. 5 sek. w kl. 1 i 2, do 10 sek. w kl. 3 i pamiętając o obowiązkowych przerwach wypoczynkowych)

6. Wykorzystaniu środków kształtujących sprawność koordynacyjną

- a. o zróżnicowanych zadaniach zwinnościowych
- b. o zróżnicowanych zadaniach zręcznościowych

7. Wykorzystaniu środków kształtujących gibkość (również przy muzyce)

8. Wykorzystaniu środków opartych o:

- a. ćwiczenia indywidualne
- b. ćwiczenia dwójkowe
- c. ćwiczenia grupowe

Tak zaprojektowany podział środków ułatwi pełne i efektywne uczestnictwo w zajęciach wszystkim dzieciom.

9. Zaplanowaniu sprawdzianów w formie konkursów, mini-zawodów, pokazów

- a. indywidualnych
- b. grupowych

Planowane sprawdziany mają za zadanie nie tylko dostarczenie informacji o poziomie zdolności psychomotorycznych i aspektach wychowawczych, ale zdopingowanie uczniów do aktywności . Celowe jest przygotowanie wybranych ćwiczeń tak, aby mogły być wykonane, również przez uczniów słabszych, dla których będzie to wzmocnienie wiary we własne możliwości i nagroda za aktywność. Mini-zawody pomyślane winny być jako pierwszy kontakt ucznia z rywalizacją sportową, a więc oprócz uczniów - zawodników powinni być wyznaczeni sędziowie, przygotowane dyplomy (podium) dla najlepszych. Wprowadzeniem do mini-zawodów będą akcje, w których **bawią** się na sportowo

wspólnie nie tylko dzieci, ale i rodzice i nauczyciele. Celem będzie zorganizowanie tego typu zawodów z okazji Dnia Dziecka. Pozwoli to na udział publiczności co da możliwość dzieciom na przeżycie atmosfery „wielkich zawodów”. Tak organizowane zawody mogą być pierwszym krokiem na drodze od igrzysk szkolnych do Igrzysk Olimpijskich. Pokazy będą formą prezentacji umiejętności bez rywalizacji sportowej co pomoże aktywizować dzieci słabiej przygotowane ruchowo.

IV Zadania szkoły

W celu osiągnięcia celów wychowania fizycznego szkoła powinna:

1. Uświadomić uczniom, że wspólnoty takie jak rodzina, grupa ćwiczebna, klasa szkolna, środowisko lokalne, ojczyzna stanowią wielką wartość w życiu każdego człowieka i że każdy ma wobec tych wspólnot obowiązki.
2. Uczyć zwyczajów, obyczajów i właściwych zachowań w środowisku rodzinnym, wobec kolegów szkolnych i nauczycieli, również w zrozumieniu przepisów i zasad " czystej gry " na płaszczyźnie sportowej.
3. Uczyć właściwych zachowań w stosunku do otaczającego środowiska w tym boisk, terenów ćwiczeń, sprzętu.
4. Uczyć kształtowania ciała, dbałości o nie.
5. Kształtować właściwe nawyki higieniczne
6. Prowadzić rozpoznanie poziomu sprawności motorycznej uczniów warunkujące opanowanie podstawowych umiejętności.
7. Organizować zajęcia obowiązkowe i rekreacyjno - zdrowotne.
8. Wspierać rozwój psychomotoryczny uczniów oraz stymulować ich zróżnicowanymi formami aktywności ruchowej.

V Treści kształcenia i wychowania oraz wykaz wymagań

Szczegółowe cele edukacyjne	Treści kształcenia i wychowania	Podstawowe osiągnięcia uczniów	Ponadpodstawowe osiągnięcia uczniów	Wiadomości
<p>Kształtowanie sprawności psychomotorycznej przydatnej w rekreacji – potrzeba ruchu na świeżym powietrzu zimą, wdrażanie do znajomości zasad bezpieczeństwa zabaw i ćwiczeń w warunkach zimowych oraz utrwalanie nawyków racjonalnego hartowania organizmu.</p>	<p><i>Zajęcia na śniegu i lodzie</i> oparte o ćwiczenia: w klasie 1- jazda na butach w przysiadzie, w niskiej pozycji (ugięte NN), poruszanie się na łyżwach z asekuracją, poruszanie się na łyżwach w przód, utrzymanie równowagi przy zatrzymywaniu się, jazda na sankach w pozycji siedząc pojedynczo i parami, poruszanie się na nartach śladowych w terenie płaskim, przy wszystkich ćwiczeniach kontrolowane upadki (obniżenie postawy, ułożenie ciała na bok). w klasie 2- jazda na butach po umiarkowanej pochyłości w niskiej pozycji, poruszanie się na łyżwach w przód, skręty w prawo, lewo, poruszanie się w tył, utrzymanie równowagi do wytracenia prędkości, jazda na sankach w pozycji półleżąc tyłem (na plecach) po umiarkowanej pochyłości, skręty w prawo, w lewo, wytracanie prędkości- hamowanie, poruszanie się na nartach śladowych po umiarkowanej pochyłości, skręty, wytracanie prędkości. w klasie 3- jazda na butach w niskiej pozycji po relatywnie dużej pochyłości, jazda na łyżwach w tył, skręty w prawo, lewo, wytracanie prędkości, zatrzymywanie się, jazda na sankach w pozycji leżąc przodem, skręty, zatrzymywanie się, poruszanie się na nartach śladowych z relatywnie dużej pochyłości, skręty, pokonywanie niewielkich muld.</p>	<p>Bierze udział w zabawach i grach, utrzymuje równowagę w zjazdach, utrzymuje równowagę na łyżwach jadąc w przód, zagrożony upadkiem przyjmuje właściwą pozycję.</p>	<p>Bierze udział w zabawach i grach przejawiając inicjatywę, utrzymuje równowagę w zjazdach po nierównościach, utrzymuje równowagę na łyżwach jadąc w tył, zagrożony upadkiem szybko przyjmuje właściwą pozycję.</p>	<p>Wie o zakazie zabawy zimą na akwenach bez opieki dorosłych, wie jak obchodzić się ze sprzętem (sanki, łyżwy, narty), wie jak zachować się przy wypadku, kontuzji, umie dobrać ubranie do niskich temperatur.</p>
<p>Wdrażanie do znajomości zasad</p>	<p><i>Zajęcia na pływalni</i> oparte o ćwiczenia: w klasie 1- brodzenie po płytkiej wodzie, zanurzanie się,</p>	<p>Bierze udział w zabawach</p>	<p>Radośnie bierze udział w zabawach,</p>	<p>Uczeń zna zasady</p>

<p>bezpieczeństwa na kąpieliskach, kształtowanie nawyków zachowywania higieny osobistej i otoczenia, kształtowanie zachowania w grupie - zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo swoje i współwiczających, rozwijanie umiejętności współpracy z nauczycielem</p>	<p>zanurzanie się z głową, ćwiczenia oddechowe wdech nad wodą, wydech pod wodą, położenie się na wodzie przodem, tyłem, w klasie 2-wylawianie przedmiotów z małej głębokości, skoki na nogi bez zanurzania głowy, pływanie pieskiem, pływanie "strzałką", pływanie na plecach, pływanie z tzw. deską z elementami stylu klasycznego, dowolnego i na plecach, przepłynięcie pływalni wszerz (15 m), w klasie 3- skok na nogi z zanurzeniem głowy, wylawianie przedmiotów z relatywnie większej głębokości, przemieszczanie się pod wodą, wykonanie poślizgów na wodzie, przepłynięcie pływalni wszerz wybranym stylem,</p>	<p>oswajających, swobodnie zanurza głowę, otwiera oczy pod wodą, wykonuje wydech pod wodą, wykonuje skok na nogi nie zanurzając głowy, przepłynie swoim stylem 15 m.</p>	<p>zanurza głowę na kilka sekund otwierając oczy, kładzie się na płytkim dnie, wykonuje skok na nogi zanurzając głowę, przepłynie swoim stylem 25 m.</p>	<p>zachowania związane ze środowiskiem wodnym - przed wejściem do wody, po wyjściu z wody, w tym główną o zakazie wchodzenia do wody bez opieki dorosłego opiekuna, wie jak reagować na sygnał dźwiękowy.</p>
<p>Kształtowanie umiejętności samooceny możliwości fizycznych, analizowania różnic i podobieństw ruchów wolnych i szybkich, pokonywanie własnej słabości i</p>	<p><i>Zajęcia w terenie</i> - o miękkim podłożu (łąka, podłoże piaszczyste), pagórkowate, na stadionie l.a. oparte o ćwiczenia: w klasie 1- marsz trucht, bieg z małą ilością przeszkód terenowych, wbiegnięcie na łagodne pochyłości, zbiegnięcie z pochyłości, rzut piłką palantową prawą, lewą ręką z miejsca, z małego 3-4 kroki rozbiegu, skok w dal z rozbiegu (odbicie z dowolnego miejsca), biegi krótkie 30 m. ze startu lotnego, w klasie 2- marsz, trucht, bieg z większą ilością przeszkód terenowych, wbiegnięcie na wyraźnie zaznaczoną</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia w wolnym tempie, dostosowuje rytm biegu do warunków terenu, wykonuje rzuty na małą odległość</p>	<p>Wykonuje ćwiczenia w żywym tempie, wykonuje rzuty na większą odległość poprawnie technicznie, wykonuje zmiany w biegach sztafetowych poprawnie pod kątem</p>	<p>Uczeń rozróżnia podstawowe zasady rozpoznawania zmęczenia : tętno, oddech ,odczucia związane z obciążonymi mięśniami, zasady odpoczynku: ćwiczenia</p>

<p>zmęczenia, wdrażanie do respektowania przepisów sportowych, wdrażanie do zasad "czystej gry".</p>	<p>pochyłość, rzut piłką palantową prawą, lewą ręką z rozbiegu (5-6 m.), skok w dal odbicie z tzw. strefy odbicia, biegi krótkie ze startu wysokiego bez sygnału startowego, w klasie 3- marsz, trucht, bieg w urozmaiconym terenie, wbiegnięcie na pochyłość, zbiegnięcie z pochyłości w żywym tempie, rzut piłką palantową prawą i lewą ręką z indywidualnego rozbiegu, skok w dal odbicie z tzw. strefy odbicia (1 m.), biegi krótkie (40 m.) ze startu niskiego bez sygnału startowego, na sygnał startowy, bieg sztafetowy zmiany przez dotknięcie ręki,</p>	<p>poprawnie technicznie : zamach, rzut właściwy, zakończenie ruchu, akcentuje rozbieg, odbicie, skok, lądowanie .</p>	<p>tempa i koordynacji.</p>	<p>oddechowe, rozluźnianie mięśni, rozciąganie mięśni, zasady kulturalnego dopingowania startujących.</p>
<p>Kształtowanie umiejętności wykorzystania sprzętu rekreacyjnego, umiejętności współpracy z partnerem, współpracy w małych grupach .</p>	<p><i>Zajęcia na boisku szkolnym o twardym podłożu oparte o ćwiczenia:</i> w klasie 1- kozłowanie piłkami gumowymi (wielkość zbliżona do p. ręcznej) w miejscu, w marszu w lewo , w prawo, w przód, w tył, w różnych pozycjach - prawą, lewą ręką, rzuty w przód z miejsca prawą, lewą ręką, rzuty do celu nieruchomego prawą, lewą ręką, podania do partnera po podłożu prawą, lewą ręką (odległość 3-5 m.), podbijanie balonów rękami, nogami, jazda na hulajnodze po prostej, omijanie przeszkód (odbicie prawą, lewą nogą), w klasie 2- kozłowanie piłkami gumowymi w szybszym tempie w truchcie prawą, lewą ręką, rzuty w przód i do celu prawą, lewą ręką z małego rozbiegu (2-3 kroki), chwytaki piłki odbitej od podłoża, podanie piłki do partnera „lepszą” ręką (odległość 3-4 m.), rzuty piłki na bramkę do piłki ręcznej bez bramkarza (odległość 7 m.) z miejsca, z małego rozbiegu, prawą, lewą ręką, podbijanie balonów w dwójkach, trójkach, prowadzenie piłki siatkowej w marszu, truchcie prawą, lewą nogą, strzały nogą prawą,</p>	<p>Poprawnie pod względem koordynacji wykonuje ćwiczenia z piłkami , umiejętnie utrzymuje równowagę w czasie jazdy na rowerze, hulajnodze, rolkach, przyspieszanie hamowanie, zatrzymywanie się wykonuje</p>	<p>Swobodnie posługuje się piłkami, jeździ na wskazanym sprzęcie w żywszym tempie, poprawnie wykonuje ćwiczenia z raketką i lotką lewą i prawą ręką.</p>	<p>Uczeń zna zasady bezpieczeństwa związane z jazdą po alejkach, chodnikach, zasady bezpieczeństwa związane z ruchem ulicznym, umie zadbać o sprzęt, umie dostosować się do możliwości partnera - umie pomóc w trudnej sytuacji (podstawowe formy asekuracji), wie , że do jazdy na</p>

<p>Nabywanie umiejętności samokontroli postawy ciała,</p>	<p>lewą na bramkę bez bramkarza z piłki stojącej, podanej z przodu, z miejsca, z małego rozbiegu, jazda na rowerze po prostej, skręty, omijanie przeszkód, zatrzymywanie się, jazda po okręgu, utrzymanie równowagi na rolkach stojąc na ugiętych nogach, wykonanie przysiadu powrót do pozycji stojącej, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę w miejscu, jazda w przód z asekuracją, wytracanie prędkości aż do zatrzymania z asekuracją, kontrolowane upadki, w klasie 3- kozłowanie piłki gumowej w lekkim biegu prawą, lewą ręką, naprzemian (raz prawą, raz lewą ręką), podanie do partnera prawa, lewa ręką z małego rozbiegu (odległość 4-5 m.), rzuty z miejsca do celu będącego w lekkim ruchu, rzuty piłki na bramkę do piłki ręcznej z bramkarzem (odległość 7 m.) z miejsca, z 2-3 kroków „lepszą” ręką, prowadzenie piki siatkowej między słupkami prawą, lewą nogą, strzały nogą na bramkę z piłek podawanych z boku (z prawej, lewej strony ćwiczącego) z miejsca, z małego rozbiegu, podbijanie piłki nogami, udami, gra szkolna, jazda na rowerze między słupkami, jazda na dokładność po wyznaczonej trasie, jazda na rolkach w przód, łagodne skręty, jazda tyłem z asekuracją, odbijanie lotki raketkami do kometki nisko, wysoko prawą, lewą ręką, w przód blisko, daleko (bekhendem, forhendem), „lepszą” ręką w zaznaczone pole, gra szkolna,</p> <p><i>Zajęcia w sali gimnastycznej, na korytarzu , w klasie oparte o ćwiczenia:</i> w klasie 1- ćwiczenia kształtujące skłony tułowia w przód w tył, ćwiczenia w leżeniu przodem, tyłem, krążenia</p>	<p>w wolnym tempie jazdy, poprawnie wykonuje ćwiczenia z raketką i lotką „lepszą” ręką ,</p> <p>Poprawnie wykonuje większości ćwiczeń gim-</p>	<p>Poprawnie wykonuje wszystkie ćwiczenia gimnastyczne, pre-</p>	<p>rolkach należy założyć kask, umie zareagować przy obtarciach naskórka, drobnych skaleczeniach.</p> <p>Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa</p>
---	---	--	--	---

<p>podstawowych ćwiczeń korekcyjnych i kształtujących - wdrażanie nawyków prozdrowotnych- utrzymanie prawidłowej postawy ciała , wdrażanie do współpracy z nauczycielem pod kątem umiejętności zachowania dyscypliny, znajomości podstawowych przepisów i zasad poznawanych sportów rekreacyjnych - rozbudzanie zainteresowania tymi sportami</p>	<p>ramion, bioder, tułowia, kolan, głowy, wymachy rąk, nóg w różnych płaszczyznach (strzałkowa, czołowa, poprzeczna), zwis na rękach wyprostowanych na podwieszanym drążku, zeskok na materac (nogi ugięte), rzuty oburącz w przód, w tył, chwyt oburącz, noszenie piłki lekarskiej jednokilogramowej, przewrót w przód, w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, podskoki na skakance, prowadzenie kijem do unihokeja krążka do unihokeja po prostej (bekhendem, forhendem), podanie krążka w przód w zaznaczone miejsce, strzały na bramkę do unihokeja bez bramkarza (krążek przed strzałem leży nieruchomo), pokonywanie torów przeszkód opartych o bieg na czworakach, przewrót w przód, slalom między tyczkami, bieg wahadłowy (całość ok. 15 m. przy 5-ciu przeszkodach), ćwiczenia przy muzyce wykorzystujące marsz, trucht, bieg, pozycje niskie (przysiad podparty, siad prosty, siad rozkroczny, leżenie tyłem, przodem, klęk podparty, klęk obunóż), pozycje wysokie (rozkrok, opad tułowia w przód, skłon tułowia w przód, wspięcie obunóż), ćwiczenia wstępne tenisa stołowego - trzymanie rakietki (trzymanie europejskie),poruszanie się na ugiętych nogach na małej powierzchni, podstawowe ustawienia (pozycje), noszenie piłeczki na jednej stronie rakietki (forhend), noszenie piłeczki na drugiej stronie rakietki (bekhend) w marszu, truchcie, w różnych kierunkach, utrzymanie piłeczki na rakietce w różnych pozycjach prawą, lewą ręką, podbijanie piłeczki forhendem, bekhendem w marszu, w truchcie, w różnych kierunkach, w różnych pozycjach prawą, lewą ręką, podstawowe ćwiczenia korekcyjne związane z plecami okrągłymi, plecami wklęsłymi, płaskostopiem,</p>	<p>nastycznych , przyjmuje prawidłową sylwetkę po przypomnieniu wykonuje improwizację ruchową przy muzyce z zauważalnym poczuciem rytmu, poprawnie prowadzi piłkę kijem do unihokeja, oddanie strzału, poprawne wykonanie ćwiczeń tenisa stołowego "lepszą " ręką.</p>	<p>zentuje prawidłową sylwetkę, wzorowo wykonuje część ćwiczeń gimnastycznych, improwizuje ruchowo przy muzyce z wyraźnym poczuciem rytmu, poprawnie wykonuje ćwiczenia tenisa stołowego lewą i prawą ręką, wzorowo wykonuje ćwiczenia tenisa stołowego "lepszą ręką"</p>	<p>ćwiczeń w salach, podstawowe zasady bezpieczeństwa ćwiczeń gimnastycznych, prawidłową sylwetkę,przykładowe ćwiczenia gimnastyczne do wykonania w domu rano i wieczorem, podstawowe informacje o klubach sportowych działających w okolicy.</p>
---	---	--	---	---

	<p>w klasie 2- skłony tułowia w przód w szerokim rozkroku dotykane palcami podłoża, z leżenia tyłem wykonanie tzw. mostka (z asekuracją), podskoki obunóż, jednonóż, z nogi na nogę, w zwisie na rękach na drążku 2 zamachy zeskok na materac (nogi ugięte), zwis na ramionach ugiętych, przewrót w tył do rozkroku, naskok na 1 (2) części skrzyni utrzymanie równowagi, zeskok na materac (nogi ugięte), rzuty oburącz zza głowy w przód, w tył stojąc, klęcząc, chwyt oburącz, noszenie piłek lekarskich jednokilogramowych, prowadzenie krążka do unihokeja kijem do unihokeja między słupkami, oddanie strzału w ruchu z forhendu, bekhendu, prowadzenie piłki do unihokeja kijem do unihokeja, zatrzymanie, strzał na bramkę bez bramkarza, pokonywanie torów przeszkód (około 20 m., 7 przeszkód), ćwiczenia muzyczno-ruchowe z wykorzystaniem skakanki (podskoki w różnym tempie), piłki do siatkówki (kozłowanie, toczenie, podrzucanie), podbijanie piłeczki do tenisa stołowego raketką lekko (nisko), mocniej (wysoko), forhendem, bekhendem prawą, lewą ręką, podbijanie piłeczki z różną siłą forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie (raz jedną, raz drugą stroną raketki), prawą, lewą ręką, odbijanie piłeczki raketką o podłogę w marszu, truchcie, w różnych kierunkach, w różnych pozycjach forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie prawą, lewą ręką, odbijanie piłeczki raketką o ścianę (odległość około 2 m.) forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie prawą, lewą ręką, odbijanie piłeczki raketką o ścianę i podłogę (odległość około 3 m.), forhendem, bekhendem, podstawowe ćwiczenia korekcyjne związane z plecami okrągłymi, wklęsłymi, płaskostopiem,</p> <p>w klasie 3- skłon tułowia w szerokim rozkroku dotknięcie</p>			
--	---	--	--	--

<p>Nabywanie umiejętności</p>	<p>dłońmi podłoża, tzw. mostek bez asekuracji, na podwieszanym drążku zwis , 2 zamachy, zeskok na materac z półobrotom w prawo, w lewo, na podwieszanym drążku podciągnięcie się ze zwisu (ugięte ramiona, proste ramiona), przewrót w przód do rozkroku, naskok na 1(2) części skrzyni do przysiadu podpartego, zeskok na materac, rzuty oburącz, chwyt, noszenie piłek lekarskich dwukilogramowych, uproszczone mini-sumo (na materacach), prowadzenie kijem do unihokeja piłki do unihokeja między słupkami, oddanie strzału w ruchu na bramkę bez bramkarza, z bramkarzem, gra uproszczona, pokonywanie torów przeszkód (około 20 m., 9 przeszkód), ćwiczenia muzyczno-ruchowe zawierające dowolne improwizacje w grupie, indywidualnie, odbijanie piłeczki do tenisa stołowego rakieta raz forhendem, raz bekhendem, raz kaniem rakiety, odbijanie piłeczki do tenisa stołowego rakieta od ściany, ściany i podłogi parami forhendem, bekhendem, naprzemianstronnie prawa, lewą ręką, odbijanie piłeczki rakieta „lepszą” ręką wyznaczonym odbiciem (np. forhendem) w wyznaczonym czasie (np. 10 sek.) w wyznaczone miejsce (np. kwadrat o boku 40cm na podłodze, na ścianie), pojedynczo, parami, odbijanie piłeczki do tenisa stołowego rakieta między dwoma uczniami przez ławeczkę szkolną, nad płotkiem lekkoatletycznym, podstawowe ćwiczenia korekcyjne związane z plecami okrągłymi, wklęsłymi, płaskostopiem.</p> <p><i>Pomiar sprawności motorycznej, mini-zawody i pokazy oparte o:</i> test 12 minut dla dzieci (wg. Raczka), europejski test sprawności fizycznej „Eurofit”*: </p>	<p>Uczeń bierze udział w</p>	<p>Uczeń bierze udział w zawodach i pokazach</p>	<p>Uczeń wie o podziale Igrzysk</p>
-------------------------------	---	------------------------------	--	-------------------------------------

<p>samokontroli stanów emocjonalnych – radości przy zwycięstwach, smutku przy porażce, woli walki sportowej o lepszy wynik</p>	<p>postawa równoważna na jednej nodze, stukanie w krążki, skłon w przód w siadzie prostym, skok w dal z miejsca, ściskanie dynamometrem, siady z leżenia tyłem, zwis na ramionach ugiętych, bieg wahadłowy 10x5 m ,</p> <p><u>ćwiczenia ping-pongisty</u> : odbijanie piłeczki o ścianę w w zaznaczone miejsce - koło o średnicy 40 cm (zawodnik ustawiony 2 m od ściany) bekhendem, forhendem; liczy się ilość celnych zagrań z 10 odbić,</p> <p><u>mini-zawody</u> : prowadzenie piłeczki kijem do unihokeja między słupkami (co 1 metr), dystans 10 m - na czas, lekkoatletyczne zawierające skok w dal (odległość liczona od miejsca odbicia w kl. 1, z tzw. strefy odbicia w kl. 2, z mniejszej (1 m.) strefy odbicia w kl.3, rzut piłką palantową lewą ,prawą ręką z miejsca i rozbiegu, bieg na 30 m ze startu lotnego w kl. 1, wysokiego w kl.2, niskiego w kl. 3,</p> <p><u>pokazy układów muzyczno-ruchowych</u> wzorowane na ćwiczeniach aerobiku.</p> <p>*szczegółowy opis prób oraz tabele w „ Testowanie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych” Drabik J. AWF, Gdańsk 1997</p>	<p>zawodach i pokazach szkolnych</p>	<p>szkolnych oraz zawodach pozaszkolnych</p>	<p>Olimpijskich na zimowe i letnie oraz co znaczy 5 kół na fladze olimpijskiej</p>
--	--	--------------------------------------	--	--

VI Uwagi dotyczące oceny

Uczeń powinien być oceniany za aktywność oraz chęć wykonywania ćwiczeń, samo zaawansowanie w poszczególnych ćwiczeniach należy widzieć na dalszym planie.

W ocenie opisowej powinny być zawarte informacje dotyczące:

- motywacji do ruchu, stosunku do własnej aktywności fizycznej
- postępu - opis osiągniętych zmian psychomotorycznych i w umiejętnościach ucznia w stosunku do diagnozy wstępnej,
- postawy - opis stosunku do ćwiczeń, partnera, przeciwnika, sędziego, publiczności.

Oceny opisowe powinny uwypuklać silne i akcentować słabsze strony ucznia. Informacje te kierowane do rodziców pozwolą na lepszy, bo prowadzony przez dom i szkołę, wpływ na dziecko.

Wzmocnieniem i podkreśleniem stosunku do poszczególnych ćwiczeń mogą być dyplomy dla uczniów " za bardzo dobre wykonanie ćwiczeń z piłkami", " za bardzo dobre wykonanie ćwiczeń ping-pongowych" it.p. Będzie to dla ucznia sympatyczne docenienie jego starań (nie tylko wyników) oraz na pewno zapamiętany (bo imienny) powód do dumy.

Bodźce pozytywne - dyplomy, pochwały, dopuszczenia do zawodów i pokazów mogą spowodować szersze zainteresowanie się uczniów ćwiczeniami fizycznymi, sportem, a w przyszłości całościową aktywnością fizyczną.

Bibliografia pomocna w realizacji programu

1. Bartkowiak E. ,Witkowski M. Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie. MAW, Warszawa 1986
2. Bielski J. Życie jest ruchem. Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996
3. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku. Bellona, Warszawa 1995/96
4. Bondarowicz M. ,Owczarek S. Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP, Warszawa 1997
5. Czaplicki Z., Muzyka W. (red.) Nauki o wychowaniu a promocja zdrowia. PBS ,Olsztyn 1997
- 6.. Demel M. , Skład A. Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów. PWN, Warszawa 1986
7. Drabik J. Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka.
AWF, Gdańsk 1997
8. Drabik J. Testowanie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF, Gdańsk 1997
9. Dziennik Ustaw nr 61 pozycja 625 (Rozporządzenie MEN z dnia 21 maja 2001).
10. Dziennik Ustaw nr 51 pozycja 458 (Rozporządzenie MEN z dnia 26.02. 2002)
11. Gogolewski A., Kierzkowska E. Rolki, Rolki. Gogolewski i partner, Warszawa 1996
12. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. AWF, Kraków 2000
13. Grubba A. Nauka tenisa stołowego w weekend . WiŻ, Warszawa 1996
14. Hakke Cz. , Nonas N. Wycieczki i zajęcia terenowe. WSiP, Warszawa 1986
15. Kutzner-Kozińska M . Korekcja wad postawy. WSiP, Warszawa 1986
16. Pańczyk W. Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali. ODN, Zamość 1997
17. Raczek J. (red.) Motoryczność dzieci i młodzieży. AWF, Katowice 1986
18. Staniszewski T. Bakcylek Sportowy. Zadania domowe. WSiP, Warszawa 1996
19. Starzyńska S. Unihokej dla małych i dużych. PFUiF, Gdańsk 2001
20. Sulisz S. (red.) Wychowanie Fizyczne w kształceniu zintegrowanym. WSiP, Warszawa 2001
21. Trzeźniowski R. Gry i zabawy ruchowe . WSiP, Warszawa 1995
22. Żukowska Z. (red.) Ja, zdrowie, ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. PTNKF, Warszawa 2000

Informacja o autorze

Marek Rzemek (1952 r.) magister wychowania fizycznego – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie Filia w Białej Podlaskiej z 1975 roku. Absolwent Uniwersytetu Jana Amosa Komenskigo w Bratysławie z 1979 roku .

Trener klasy mistrzowskiej w tenisie stołowym od 1986 roku.

Nauczyciel akademicki – Studium WF i S od 1987 roku.

Nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 40 Warszawie od 1992 roku. Nauczyciel dyplomowany od 2001r.

Współpracownik Polskiego Związku Tenisa Stołowego w Warszawie od 1975 roku.