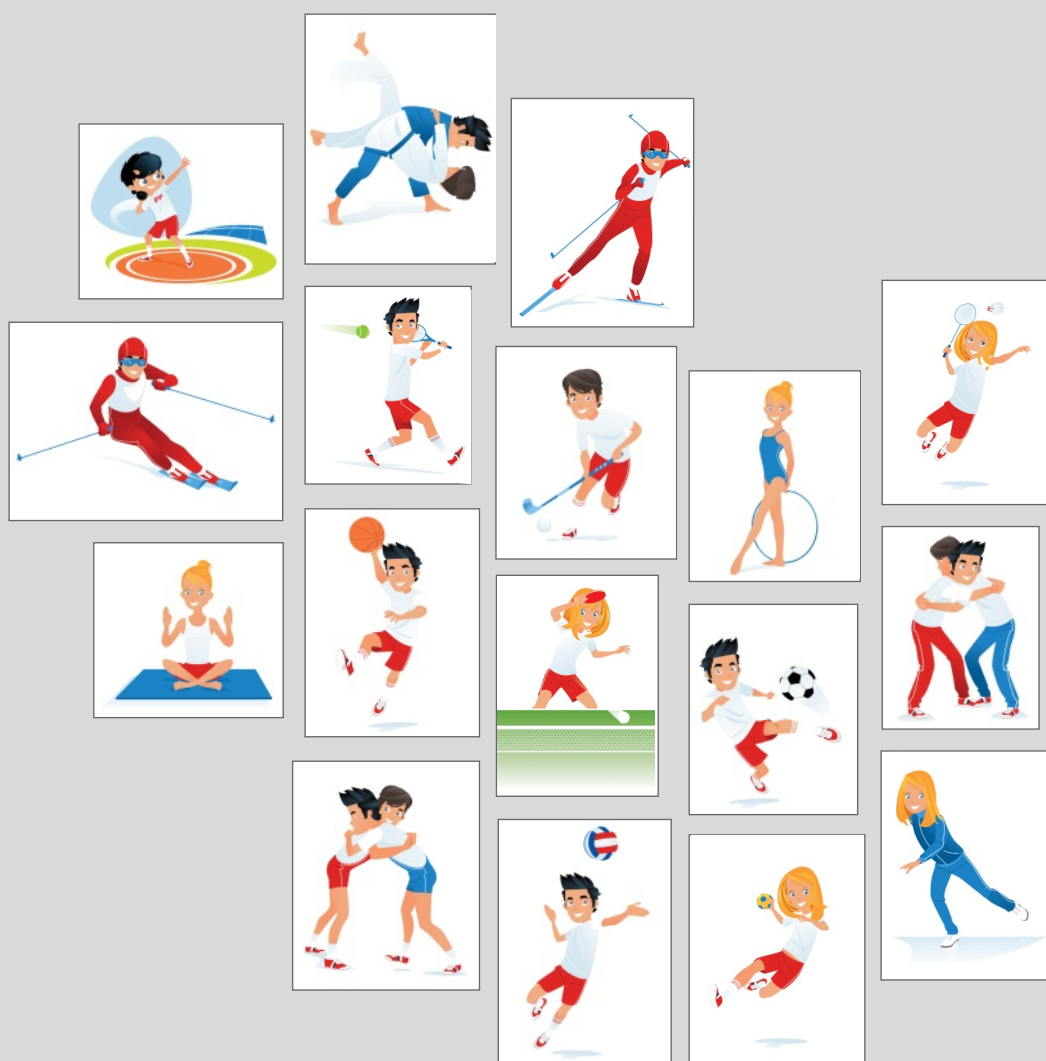


Ministerstwo Sportu i Turystyki

# PROGRAM AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ DLA DZIECI KLAS 4-6

Pod redakcją Henryka Sozańskiego  
i Jakuba Grzegorza Adamczyka



Warszawa 2013



# MULTISPORT

**MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI**

# **MULTISPORT**

---

**PROGRAM AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ  
DLA DZIECI KLAS IV-VI**

Pod redakcją  
Henryka Sozańskiego  
Jakuba Grzegorza Adamczyka

**WARSZAWA 2013**

REDAKCJA:  
Henryk Sozański  
Jakub Grzegorz Adamczyk

Projekt okładki: Zbigniew Sikora  
Korekta: Jakub Grzegorz Adamczyk  
Ryciny: Wiesław Skupniewicz

Wydawnictwo Ministerstwa Sportu i Turystyki

ISBN: 978-83-62045-20-4

Skład, łamanie: ESTRELLA Sp. z o.o., Warszawa, ul. Szafarska 9

**Szanowni Państwo!**



Sport powszechny jest tą dziedziną życia społecznego, o którą należy zadbać ze szczególną starannością. Promocja i upowszechnianie postaw sportowych, społecznych i zdrowotnych wśród obywateli, a zwłaszcza najmłodszej części populacji to jedno z podstawowych zadań jakie stoją przed nami.

Stąd też priorytetem Ministerstwa Sportu i Turystyki jest dążenie do systematycznego zwiększania uczestnictwa polskiego społeczeństwa w sporcie oraz zachęcanie do aktywności fizycznej jak największej liczby Polaków, akcentując w szczególności udział dzieci i młodzieży, a więc uczniów wszystkich poziomów edukacyjnych.

W aktywizacji najmłodszych mają pomóc projekty przygotowane przez resort sportu i turystyki. Ich podstawowym celem jest wzbogacenie oferty, zwiększenie atrakcyjności zajęć rekreacyjno-sportowych a zarazem podniesienie kompetencji osób prowadzących takie zajęcia. Są to programy, które w sposób kompleksowy rozwiną te obszary sportu, które jeszcze do niedawna były niedostatecznie eksponowane.

Oddajemy w Państwa ręce podręcznik do Programu „MULTISPORT”, skierowanego do uczniów klas IV-VI. Jest to program zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, pozwalający na zapoznanie się dzieciom i młodzieży z różnymi formami aktywności fizycznej niezależnie od predyspozycji i możliwości młodych odbiorców.

Zaproponowana atrakcyjna forma zajęć, zapewnienie środków na zakup sprzętu sportowego, szkolenia dla osób prowadzących zajęcia w połączeniu z nowoczesną technologią wykorzystaną podczas realizacji przedsięwzięcia to, w naszej ocenie, gwarancja powodzenia Programu „MULTISPORT”. Wierzymy, że dzięki niemu młodzi ludzie pokochają ruch, dokonają wyboru tzw. „sportu całego życia”, a być może odkryją w sobie talent i pójdą w ślady największych mistrzów sportu.

„MULTISPORT” wychodzi także naprzeciw oczekiwaniom organizacji sportowych. Otrzymują one doskonałe narzędzie do usprawniania dzieci, a jednocześnie do prowadzenia wstępnej rekrutacji. Program umożliwia wsparcie organizacji zajęć w tzw. grupach naborowych. Liczymy, że stanie się on narzędziem do początkowej selekcji młodzieży uzdolnionej sportowo, która w następnej kolejności powinna trafić do podstawowego szkolenia sportowego.

Jesteśmy przekonani, że MULTISPORT jest odpowiedzią na potrzeby samorządów lokalnych, wspomagając je w realizacji zadań w zakresie kultury fizycznej w nowoczesny i profesjonalny sposób. Program stanowi także unikalne narzędzie dla samorządów wojewódzkich służące kreowaniu polityki prosportowej i prozdrowotnej.

Dziękując samorządom wojewódzkim, które zadeklarowały wsparcie dla programu, jesteśmy przekonani, że w niedługim czasie MULTISPORT będzie jeszcze bardziej MULTI!

Andrzej Biernat  
Minister Sportu i Turystyki



# Spis treści

<b>1. Miejsce i rola aktywności ruchowej i sportu w nowoczesnych systemach edukacyjno-wychowawczych</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Metodyka prowadzenia zajęć w programie MULTISPORT</b> .....	<b>41</b>
<b>2.1. Sporty indywidualne</b> .....	<b>41</b>
2.1.1. Lekkoatletyka .....	45
2.1.2. Gimnastyka .....	67
2.1.3. Elementy gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej .....	79
2.1.4. Elementy sportów walki .....	89
<b>2.2. Zespołowe gry sportowe</b> .....	<b>97</b>
2.2.1. Piłka nożna .....	99
2.2.2. Piłka siatkowa .....	119
2.2.3. Koszykówka .....	133
2.2.4. Piłka ręczna .....	149
2.2.5. Unihokej .....	157
<b>2.3. Sporty uzupełniające</b> .....	<b>169</b>
2.3.1. Tenis stołowy .....	171
2.3.2. Tenis .....	191
2.3.3. Badminton .....	211
2.3.4. Judo .....	231
2.3.5. Zapasy .....	241
2.3.6. Sporty łyżwiarskie .....	251
2.3.7. Narciarstwo biegowe .....	265
2.3.8. Narciarstwo zjazdowe .....	277
<b>Zalecane piśmiennictwo</b> .....	<b>291</b>

## Autorzy opracowania

Rozdział 1. Miejsce i rola aktywności ruchowej i sportu w nowoczesnych systemach edukacyjno-wychowawczych – Henryk Sozański, Janusz Czerwiński, Jerzy Sadowski, Janusz Dobosz, Sylwia Nowacka-Dobosz, Marcin Siewierski, Jakub Grzegorz Adamczyk, Bartosz Krawczyński, Włodzimierz Pazik

Rozdział 2. Metodyka prowadzenia zajęć w programie MULTISPORT – Jakub Grzegorz Adamczyk, Henryk Sozański

2.1. Sporty indywidualne – Henryk Sozański, Jakub Grzegorz Adamczyk, Marcin Siewierski

2.1.1. Lekka atletyka – Ryszard Marcinów, Janusz Iskra

2.1.2. Gimnastyka – Tomasz Niżnikowski

2.1.3. Elementy gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej – Dorota Trzcicka

2.1.4. Elementy sportów walki – Dariusz Boguszewski

2.2. Zespołowe gry sportowe – Janusz Czerwiński

2.2.1. Piłka nożna – Jerzy Talaga

2.2.2. Piłka siatkowa – Piotr Tabor, Dorota Trzcicka

2.2.3. Koszykówka – Bogusław Słupczyński, Karol Gryko

2.2.4. Piłka ręczna – Józef Kulik

2.2.5. Unihokej – Jari Oksanen, Anniina Paavilainen, Maria Biliska  
Konsultacja techniczna: Aleksander Bieńkowski, Marek Chomnicki

2.3. Sporty uzupełniające – Michał Staniszewski, Jakub Grzegorz Adamczyk

2.3.1. Tenis stołowy – Andrzej Ochal

2.3.2. Tenis – Wojciech Andrzejewski, Krzysztof Walter, Jacek Multan  
Konsultacja techniczna: Magdalena Rejniak-Romer

2.3.3. Badminton – Henryk Nawara, Monika Przeździecka

2.3.4. Judo – Dariusz Boguszewski

2.3.5. Zapasy – Jan Godlewski

2.3.6. Sporty łyżwiarskie – Ewa Kierzkowska, Sarkis Tewanian, Tomasz Rostkowski, Jolanta Kmiecik-Gołębiewska

2.3.7. Narciarstwo biegowe – Grzegorz Sadowski, Marcin Branias

2.3.8. Narciarstwo zjazdowe – Marcin Branias, Monika Jesionkiewicz-Branias, Dominik Jazic

# 1

## **MIEJSCE I ROLA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ I SPORTU W NOWOCZESNYCH SYSTEMACH EDUKACYJNO- -WYCHOWAWCZYCH**

W nowoczesnych, rozwiniętych społeczeństwach wszechstronnie ujmowana aktywność fizyczna i sport są wyraźnie akcentowanymi wartościami kulturowymi, mającymi wpływać na rozwój człowieka, jego zdrowie i jakość życia. Są ważną płaszczyzną procesów edukacyjnych i socjalizacyjnych, wdrażających do życia i funkcjonowania w społeczeństwie. Istotnym ogniwem w kształtowaniu takich całościowych postaw, zachowań i umiejętności jest szkoła. Z jej misji wynikają kompleksowe funkcje i programy, skupiające się na jedności celów wychowania i kształcenia. Celów realizowanych tak w formie szkolnego wychowania fizycznego, jak i sportu szkolnego, stopniowo wkraczającego w już wyżej zorganizowane systemy „sportu wszystkich dzieci” i „sportu dzieci i młodzieży”.

Stąd też szkoła – a w niej wychowanie fizyczne i sport – postrzegana jest jako niezwykle ważna platforma kształtowania postaw prozdrowotnych i stymulowania rozwoju fizycznego młodocianych. I stąd przekonanie, by szkolne wychowanie fizyczne i sport traktować *„...jako podstawowe elementy wychowania wysokiej jakości i jako sposób uatrakcyjnienia szkoły”* ... a także *„wspierać propagowanie zdrowia i kampanie zwiększające świadomość przez sport”* (Biała księga na temat sportu, Komisja Europejska, 2007).

Dokumenty UE akcentują, iż szkolne wychowanie fizyczne i sport szkolny odgrywają ważną rolę w kształceniu formalnym i pozaformalnym, co wzmacnia kapitał ludzki, a wartości, których są one nośnikami, przyczyniają się do rozwoju wiedzy, motywacji, umiejętności i gotowości do wysiłku. *„Czas spędzony na aktywności sportowej w szkole... przynosi korzyści dla zdrowia i kształcenia”*. Stąd zachęta *„do wspierania sportu i aktywności fizycznej przez różnorodne inicjatywy polityczne w dziedzinie kształcenia i szkolenia, w tym poprzez rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich w procesie uczenia się przez całe życie”* (Komisja Europejska 2007).

W nowoczesnych doktrynach edukacyjnych wychowanie fizyczne i sport szkolny są *„konarami tego samego drzewa”*. Rzecz tylko we właściwych celach, proporcjach i adekwatnych narzędziach – mądrym, systemowym podejściu do rozwijającego się, wzrastającego i dojrzewającego ustroju – zmian równoległych do procesów kształtowania osobowości i socjalizacji. Pozostając w ścisłych funkcjonalnych związkach wychowanie fizyczne i sport szkolny, jednakowoż potrzebne, posługujące się ruchem i wysiłkiem fizycznym – funkcje swe

realizują właściwymi dla siebie zbiorami procedur kształtujących. Działają w obszarach wyraźnie zakreślonych w narodowym systemie edukacji i wieku obowiązku szkolnego będąc jednocześnie ważnym przejawem polityki społecznej państwa.

Mówiąc o „edukacji fizycznej”, uprawnieni jesteśmy do rozpatrywania i szkolnego wychowania fizycznego i sportu szkolnego jako kompatybilnych programowo procesów, nakierowanych na rozwój i doskonalenie osoby ludzkiej. Wychowanie fizyczne jest podstawą – ma stymulować wszechstronny rozwój, sprzyjać sprawności i zdrowiu. Ma kształtować postawę całościowej troski o własną cielesność oraz wyposażać w wiedzę, umiejętności i sprawności gwarantujące efektywne, pielęgnacyjne zabiegi nad ciałem. Sport szkolny wzbogaca ten proces wnosząc do wychowania swoiste dla sportu wartości i tworząc niedostępne szkolnemu wychowaniu fizycznemu, płaszczyzny kształtowania osobowości dziecka. Otwiera przy tym, chętnym i utalentowanym, długofalowy proces szkolenia, prowadzący do optymalizacji potencjału w kierunku specjalistycznym – a więc w perspektywie dorosłości do osiągnięcia mistrzostwa sportowego.

Długi i złożony to proces, trwa całe lata w kolejnych etapach wyrozumowanej transformacji. Czerpie wprost ze szkolnego wychowania fizycznego i jego dobrodziejstw – a pierwsze etapy perspektywicznego szkolenia przebiegają w wieku szkolnym – i w szkole. Nie ma więc uzasadnienia dla funkcjonalnego różnicowania sportu i wychowania fizycznego w obszarze edukacyjno-wychowawczym szkoły.

Wszelkie rozsądne formy aktywności ruchowej i sportu są dla wszystkich. Stąd też programowe ich funkcjonowanie w nowoczesnych systemach edukacyjnych. Zakładają one rozwój rozmaitych form zajęć sportowych w ramach programowych zajęć WF, zajęć pozalekcyjnych, w środowisku szkoły i zamieszkania. „Sport wszystkich dzieci”, uwzględniając również stosowne do zaawansowania i wieku formy współzawodnictwa – ma wspomagać realizację funkcji i zadań wychowania fizycznego – stwarzając równocześnie płaszczyznę ujawniania talentów, zainteresowań uczniów – a więc wstępnej kwalifikacji do decyzji o uprawianiu sportu. *„Dopasowanie modelu edukacji do wyzwań współczesnego świata oznacza umiejętne łączenie funkcji egalitarnych systemu oświaty powszechnej z jego funkcjami elitarnymi – łowienia talentów”*. Trzeba więc także i sport (w systemie szkolnym) widzieć

jako działanie dostępne dla wszystkich – a równocześnie identyfikujące uczniów ujawniających określone zespoły szczególnych uzdolnień, które mogą być rozwijane w długofalowych programach szkolenia. *„...Inwestowanie w szkolenie młodych utalentowanych sportowców w dobrych warunkach i propagowanie tego szkolenia jest podstawowym warunkiem różnicowanego rozwoju sportu na każdym szczeblu” – zaś „...systemy szkoleń dla utalentowanych młodych sportowców powinny być otwarte dla wszystkich”* (Komisja Europejska 2007).

Tak więc w przedziale wieku obejmującym obowiązek szkolny (6-18 lat) szeroko rozumiany sport ma spełniać funkcje dwojakiego rodzaju. Pierwsza, powszechna – to wzbogacanie form i treści wychowania fizycznego. Druga – coraz bardziej z biegiem lat specjalizowana – to szeroko pojmowana płaszczyzna i droga kwalifikacji do podejmowania szkolenia wyczynowego. Obie te funkcje nie muszą pozostawać w sprzeczności – we współczesnych rozwinięciach widziane są w sposób absolutnie kompatybilny.

Koncepcja ta, łącząca egalitarny wymiar sportu (traktowanego jako środek szkolnego wychowania fizycznego) z jego wymiarem elitarnym (dążeniem do mistrzostwa sportowego) wynika z przekonania o wartościach szkolnego wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Wzbogacona o samodzielnie realizowane przez ucznia zadania – spełnia standardy innowacyjności, spójności i wyzwań rozwojowych. Wypełnia zasadę „powszechności” – godząc ją z oczekiwanym dziś we wszystkich sferach misji systemów edukacyjnych „łowieniem talentów” i ich rozwijaniem. Idea ta umiejscawia się w sferze bezpośredniego oddziaływania szkoły otwierając się równocześnie na współpracę z wyspecjalizowanymi podmiotami systemu sportu. No i oczywiście jak najszersze współdziałanie z rodzicami.

Wszystko to uzasadnia traktowanie systemu edukacyjnego – a w nim szkolnego wychowania fizycznego i sportu szkolnego jako szczególnego obszaru kreowania nawyków aktywności ruchowej. Obszaru szczególnego znaczenia – w nim bowiem skupiają się wszystkie misyjne cele edukacji i wychowania populacji dzieci i młodzieży. Sport ma właściwe sobie atrybuty, by w procesach realizacyjnych, prowadzących do tych celów twórczo i efektywnie współtworzyć pożądane wartości. Jednocześnie – z tych właśnie pozycji – sport szkolny staje się wyodrębnionym celem wszechstronnego rozwoju i kształtowania funkcji ustroju.

Dla każdego w formie treningu stymulującego zdrowie i sprawność (trening zdrowotny, ogólnorozwojowy), spełniającego funkcje sportu dla wszystkich (sport wszystkich dzieci). Dla chętnych i uzdolnionych sport szkolny prowadzi poprzez trening wyczynowy – do kwalifikacji do długofalowego procesu szkolenia sportowego, mieszcząc jego pierwsze, jakże ważne etapy.

## 1.1. Przesłanki teoretyczne koncepcji programu MULTISPORT, cele i założone efekty

Wiedza dokumentująca dobro ruchu i wysiłku fizycznego dla zdrowia i wszechstronnie rozumianego rozwoju człowieka ma już obszerną faktografię naukową. Rośnie zasób informacji, o zjawiskach determinujących przebieg i jakość procesów życiowych. Równolegle opisują one wpływ aktywności ruchowej na ich różnorakie (nie tylko osobnicze ale i społeczne) modulacje. Zbyt rzadko jeszcze ten potencjał intelektualny przekłada się na stan świadomości – tak w kategoriach społecznych jak i osobowych – służąc upowszechnianiu rozwiązań instytucjonalnych, prowadzących ku ideałowi długiego życia w zdrowiu i sprawności. Uwzględniając wszystkie, również długofalowe rozwiązania w sferze polityki społecznej, stymulującej mądre, aktywne w tym względzie zachowania. Nie jest to sprawa prosta. A rzeczywistość postindustrialnego świata z wręcz programowym ubóstwem wysiłku fizycznego i pokusami łatwej konsumpcji – skłania do poszukiwania wzorów zachowań przeciwdziałających bliskim i odległym skutkom takiego stanu rzeczy – a jednocześnie wynikających z modelu kultury współczesnego człowieka.

Jak to osiągnąć? Uwarunkowań takich postępowań kulturowych, zwyczajowych czy osobowych – a także regulacji natury administracyjnej jest wiele. A i skutki są różnorakie, na ogół bardziej efektywne (tak w odbiorze społecznym jak i osobowym) w krajach klasyfikowanych jako „wysoko rozwinięte”...

Chcemy im dorównać. Dostrzegamy i analizujemy własne zaniedbania i zaniechania. Próbujemy znajdować skuteczne rozwiązania prowadzące ku lepszemu. Ma to zasadnicze znaczenie w kategoriach długofalowych, również z uwagi na wysoce niepokojące prognozy demograficzne populacji polskiej.

Trzeba wyciągać wnioski z wyników wielostronnych badań i raportów jednoznacznie wskazujących na relatywnie niezadowolający stan zdrowia polskiego społeczeństwa na tle trendów większości krajów europejskich. Mimo postępującej poprawy niektórych wskaźników, wciąż znacząco różnimy się w rzeczywistych i prognozowanych danych dotyczących średniego wieku życia i przeżywalności. Te złe rokowania towarzyszą statystykom niskiego wskaźnika urodzin i dzietności.

Specjaliści wskazują na szybko wzrastający odsetek dzieci z otyłością, wciąż niepokojący wskaźnik wad postawy, wysoką zachorowalność wśród najmłodszych i rozliczne dysfunkcje zakłócające rozwój. Towarzyszą temu bierny tryb życia, rozprzestrzenianie się uzależnień i zachowań społecznych – także agresywnych. Jednocześnie wskazuje się na niską efektywność szkolnego wychowania fizycznego i rosnącą absencję uczniów na tych zajęciach.

Niepokojące informacje dotyczą też wskaźników rozwoju i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Najnowsze badania populacyjne dokumentując akcelerację rozwoju i trend zwiększania wysokości ciała – jednoznacznie sygnalizują obniżający się poziom parametrów sprawności fizycznej i wydolności ogółu dzieci i młodzieży w przedziale wieku 6-19 lat. Znamienne, iż wyniki badań sygnalizują niski poziom niektórych przejawów sprawności fizycznej także u młodocianych uprawiających sport w sposób zorganizowany. Potwierdza to wielokrotnie sformułowaną tezę o wysoce niewskazanej tendencji „wczesnej specjalizacji” i dążeniu do maksymalizacji wyników już w najmłodszych kategoriach wieku. W istotny sposób ogranicza to możliwości pełni rozwoju w perspektywnym planie szkolenia, uwzględniającym na wejściu etap właśnie wszechstronnego przygotowania.

Faktografia charakteryzująca taki właśnie obszar zdrowotności i poziomu sprawności fizycznej dzieci jest kumulatywnym efektem bardzo wielu różnorodnych uwarunkowań i przyczyn – instytucjonalnych i osobowych. Do najważniejszych (bądź najczęściej występujących) trzeba zaliczyć:

- niski stan świadomości zachowań prozdrowotnych i prorozwojowych w przebiegu życia, niedostatek wiedzy, brak zainteresowań w tym względzie;
- niski stan świadomości na temat szczególnie znaczenia szeroko rozumianej aktywności ruchowej, ubogość dotyczącej jej wiedzy

i umiejętności, brak zainteresowań bądź motywacji;

- niedostatek aktywności ruchowej, zły dobór aktywności, bądź jej parametrów wysiłkowych w stosunku do potrzeb i możliwości wzrastającego i rozwijającego się ustroju;
- brak dostępu lub ograniczony dostęp do zorganizowanych form zajęć, bądź infrastruktury umożliwiającej samodzielną aktywność w tym względzie, a często brak świadomości o możliwościach korzystania z bazy sportowej tam, gdzie taki dostęp istnieje;
- preferowanie alternatywnych (biernych ruchowo) form zainteresowań (np. dodatkowe lekcje, muzyka, teatr, itp.);
- niekorzystny dla zdrowego funkcjonowania organizmu model, styl i tryb życia (dieta, używki, higiena, wzory spędzania wolnego czasu, itp.);
- czynniki środowiskowe, w tym ew. wpływy zanieczyszczeń i skażeń otoczenia.

Wszystkie te uwarunkowania i przyczyny mają charakter złożony, mieszczą w sobie wiele czynników o różnej sile wpływu. Odnoszą się w większości (poza uwarunkowaniami środowiskowymi i infrastrukturalnymi) do wiedzy, postaw i zachowań. Ich uczynienie w formach instytucjonalnych następuje w systemie edukacji szkolnej (lekcje wychowania fizycznego) i systemie (szeroko rozumianego) sportu (szkolenie sportowe, sport w szkole, sport wszystkich dzieci, sport dzieci i młodzieży, itp.). Każda niedoskonałość, bądź nieodpowiedniość ich funkcji może skutkować negatywnie:

- niezadowolającym programem czy poziomem wychowania fizycznego, nie uwzględniającym rzeczywistych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych czy zainteresowań uczniów, ograniczeniami infrastruktury, kreowania wydarzeń sportowych, formowania wiedzy, postaw, zachowań i umiejętności – także dot. uczestnictwa w zajęciach;
- niewłaściwie skonstruowanym, bądź nieefektywnie funkcjonującym podsystemem sportu młodzieżowego, obejmującym tylko nadmiernie ograniczoną część populacji, nastawionym na przedwczesną specjalizację, w którym czynnikiem sterującym nie jest szkolenie – lecz każdorazowa maksymalizacja wyniku w ciągu permanentnego współzawodnictwa.

Biorąc pod uwagę tak wielką liczbę czynników warunkujących aktywność fizyczną i jej kształtujący wpływ na rozwój i sprawność



fizyczną, trzeba wyraźnie powiedzieć, że z organizacyjnego punktu widzenia, jedną z głównych przyczyn regresu w tym względzie jest niedostatek atrakcyjnych, systemowych i programowych rozwiązań upowszechniania sportu, szczególnie przy wykorzystaniu nowopowstającej bazy obiektów i urządzeń.

W dążeniu do zauważalnej i trwałej zmiany stanu obecnego, działania podejmowane przez organy administracji publicznej różnych szczebli winny być skierowane na poprawę zdrowotności dzieci i młodzieży, a więc długofalowe programy upowszechniania postaw prozdrowotnych, prospołecznych i prosportowych, przy równoczesnej redukcji zjawisk i zachowań patologicznych. Wymaga to aktywizacji społeczności lokalnych i wykreowanie lokalnych liderów. Taki zespół działań winien skutkować zauważalnym wzrostem liczby dzieci uczestniczących w szeroko rozumianym systemie sportu, wzbogacając przedsięwzięcia szkolnego wychowania fizycznego i prezentując wzory aktywności ruchowej w rodzinie.

Mamy też na uwadze, że sport dzieci i młodzieży jest podsystemem sportu kwalifikowanego, a więc przedsięwzięcia te – w wieloletniej perspektywie – powinny także sprzyjać poprawie efektywności szkolenia i podnoszeniu poziomu osiągnięć sportowych Polski we współzawodnictwie międzynarodowym. W rozwinięciach realizacyjnych długofalowa efektywność takich programów zależy od różnokierunkowych wpływów uwarunkowań społecznych, ekonomicznych czy kulturowych. Stąd zasadność rozwiązań kompleksowych, które poprzez wyrozumowaną aktywność fizyczną mają prowadzić do pozytywnych efektów wychowawczych, rozwojowych i zdrowotnych, przyczyniając się równocześnie do przyswajania wiedzy i nabywania wzorów zachowań dot. aktywności ruchowej w kolejnych fazach życia. Właśnie ku długiemu życiu w zdrowiu i sprawności...

Tak postrzegając rzeczywistość i mając na względzie konieczność podejmowania konkretnych działań naprawczych, jednym z priorytetów Ministerstwa Sportu i Turystyki (MSiT) na rok 2014 i kolejne lata jest programowa propozycja systematycznego zwiększania uczestnictwa w sporcie oraz zachęcanie obywateli do aktywności fizycznej, w szczególności dzieci i młodzieży. Jednocześnie MSiT w dalszym ciągu będzie prowadzić działania promujące aktywność fizyczną dla podnoszenia świadomości jej znaczenia w walce ze skutkami siedzącego trybu życia,

nadwagą, otyłością i następstwami zagrożeń cywilizacyjnych. Także likwidowaniu barier i ograniczeń w dostępie do sportu, również dla niepełnosprawnych, grup marginalizowanych i „wykluczonych społecznie”.

W tym zbiorze mieści się koncepcja programu MULTISPORT, rozszerzająca i pogłębiająca proces szkolnego wychowania fizycznego o wartości, treści i formy jakie niesie ze sobą sport. Program kierowany jest do jednostek samorządu terytorialnego na poziomie gminnym, powiatowym i wojewódzkim, klubów sportowych i szkół. Obejmuje dzieci klas IV-VI szkoły podstawowej, a więc grupy wiekowej znajdującej się w fazie bardzo dynamicznych procesów i przemian rozwojowych. Zakładane efekty to upowszechnienie postaw i zachowań prorozwojowych, prozdrowotnych i społecznych poprzez udział dzieci w atrakcyjnych formach aktywności ruchowej, odpowiedniej do wieku, a stymulującej procesy ustrojowe, nakierowane na wszechstronny i harmonijny rozwój. Winno to skutkować równoległym wzrostem zainteresowania uczniów czynnym uprawianiem sportu, stając się naturalną płaszczyzną kwalifikacji młodocianych do zorganizowanego szkolenia sportowego. MULTISPORT kieruje się więc zasadą wychowania przez sport i dla sportu, kreując postawy zdrowotne, społeczne i sportowe – budowane na systematycznie wzbogacanej wiedzy i doświadczeniach czynnego uczestnictwa w sporcie.

Zajęcia będą prowadzone w różnorodnych formach wszechstronnie stymulujących aktywność sportowo-rekreacyjną uczestników. Oferta przewiduje wykorzystanie także regionalnych i lokalnych tradycji i priorytetów. Istotne, by zajęcia odbywały się na różnych obiektach ale i w warunkach terenowych, dając możliwość uprawiania wielu sportów, zachęcając do wyboru preferowanej formy aktywności, tzw. „sportu całego życia”, zgodnego z własnymi zainteresowaniami i predyspozycjami.

Głównym założeniem Programu jest kreowanie wzorów zachowań prozdrowotnych, nabywanie zróżnicowanych umiejętności ruchowych oraz stymulowanie poziomu sprawności fizycznej. Program eksponuje wychowawczą funkcję sportu i jego związek z kulturą, a także rolę aktywności fizycznej w umacnianiu więzi rodzinnych, środowiskowych oraz kultywowanie lokalnych tradycji sportowych. Program ma formułę otwartą. Będzie podlegał weryfikacji w sytuacji zmieniających się przepisów prawa lub zaistnienia warunków, których nie można było wcześniej przewidzieć.

**MULTISPORT ma do spełnienia konkretne cele:**

1. stworzenie warunków dla atrakcyjnych form aktywności ruchowej rozszerzających formułę wychowania fizycznego,
2. aktywizacja zachowań sprzyjających rozwojowi fizycznemu, wzmacniających zdrowie i podnoszących poziom sprawności fizycznej,
3. nauczanie, doskonalenie i transfer podstawowych umiejętności ruchowych charakterystycznych dla różnych sportów, także do wykorzystania we własnych zajęciach indywidualnych,
4. przekaz podstawowego zasobu wiedzy wyjaśniającej pozytywne skutki systematycznej aktywności ruchowej i zdrowego trybu życia,
5. identyfikacja i rozwój szczególnych zainteresowań i uzdolnień sportowych dzieci uczestniczących w zajęciach, otwierających drogę do podjęcia szkolenia sportowego,
6. upowszechnienie postaw i zachowań prozdrowotnych, społecznych i sportowych, w myśl zasady fair-play,
7. przeciwdziałanie zjawiskom agresji, patologii i biernego trybu życia poprzez aktywne i systematyczne uczestnictwo w szeroko rozumianym sporcie,
8. optymalne wykorzystanie infrastruktury sportowej,
9. poszerzenie dostępu do zorganizowanych form aktywności sportowej, wyrównanie szans dzieci niezależnie od statusu materialnego rodziców,
10. uczynienie aktywności jednostek samorządu terytorialnego, klubów i organizacji sportowych oraz szkół w działaniach upowszechniania sportu wśród dzieci i rodziców; rozwój i promocja wolontariatu sportowego.

Sformułowane w ten sposób cele programu generują zbiór zakładanych efektów:

- wyposażenie uczniów w zasób wiedzy dotyczącej roli i znaczenia aktywności ruchowej dla rozwoju, zdrowia i kształtowania sprawności fizycznej, a także wynikających stąd wzorów postaw, zachowań i umiejętności;
- poprawa wskaźników rozwoju fizycznego, zdrowia i sprawności fizycznej ćwiczących, poszerzenie zasobu umiejętności i nawyków ruchowych;
- ukształtowanie aktywnych ruchowo wzorów zagospodarowania czasu wolnego, pomniejszenie skali nawyków zachowań biernych ruchowo, agresji i przejawów patologii;
- formacja prospołecznych i wychowawczych wzorów postaw i zachowań nakierowanych na rozwój osobowości i twórcze funkcjonowanie w społeczeństwie;
- wstępna identyfikacja dzieci zainteresowanych sportem i utalentowanych, kwalifikujących się do podjęcia perspektywicznego szkolenia wyczynowego;
- systemowe funkcjonowanie nowoczesnej, atrakcyjnej dla uczestników propozycji programowej, rozszerzającej i wzbogacającej oddziaływanie szkolnego wychowania fizycznego, a przez to wzrost liczby dzieci zaangażowanych w aktywność ruchową i sport;
- aktywizacja jednostek samorządu terytorialnego, szkół, klubów, organizacji sportowych

w systemowych przedsięwzięciach upowszechniających aktywność fizyczną i sport w środowisku dzieci i młodzieży, otwartość obiektów sportowych, zwiększenie dostępności do szeroko rozumianego sportu.

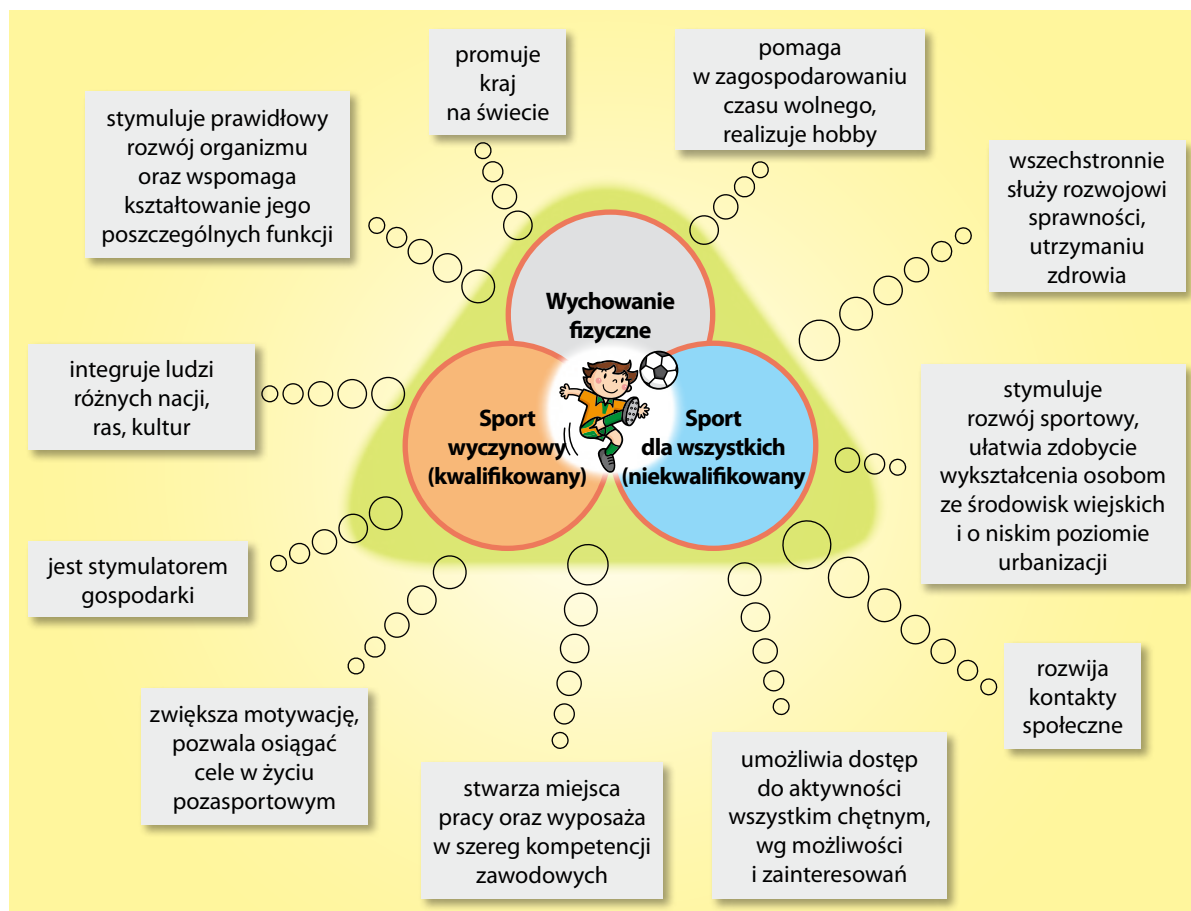
Poszczególnych celów, jak też zakładanych efektów nie należy postrzegać w ujęciu jednostkowym, oderwanym od innych. Ich przejawianie ma charakter kompleksowy. W ten sposób program MULTISPORT staje się składową zintegrowanego systemu aktywności ruchowej (wychowanie fizyczne, sport dla wszystkich, sport wyczynowy). W populacji dzieci i młodzieży kieruje się na trzy grupy celów (edukacyjne, społeczne, sportowe) i kreuje bogaty zbiór wartości. Daleko wykraczają one poza sport. Mają charakter uniwersalny – a sport i aktywność fizyczna są ich nośnikami.

Logikę takiego rozumowania pokazuje ryc. 1.

## 1.2. Uwarunkowania rozwiązań metodycznych programu MULTISPORT

Przy tak sformułowanych celach i zakładanych efektach dotyczących dzieci w określonej fazie rozwoju ontogenetycznego konieczne jest zastosowanie odpowiedniej koncepcji metodycznej. Musi ona uwzględniać nade wszystko uwarunkowania rozwoju biologicznego ustroju oraz charakterystykę rozwoju motorycznego – a więc sprawności fizycznej. Zakładany efekt





Ryc. 1. Podstawowe wartości kreowane przez zintegrowany system aktywności ruchowej (wychowanie fizyczne, sport dla wszystkich, sport wyczynowy).

kumulatywny ma obejmować w kategoriach obiektywnych, mierzalnych, poprawę wskaźników sprawności fizycznej. Oczekiwany jest również postęp w zakresie spektrum umiejętności ruchowych. Realizacja zajęć programowych ma również przynieść pozytywne efekty w sferze wychowawczej i socjalizacji dotycząc m. in. wiedzy o wszechstronnych wartościach aktywności ruchowej oraz kreowania prozdrowotnych zachowań.

### 1.2.1. Rozwój biologiczny; wzrastanie; różnicowanie i dojrzewanie w ontogenezie, uwarunkowania rozwoju fizycznego i motorycznego dziecka w wieku 9-10-12 lat

Rozwój osobniczy jest procesem genetycznie zaprogramowanym, złożonym i wieloetapowym. W jego charakterystyce uwzględnia się rozwój biologiczny, (fizyczny i motoryczny), psychiczny i społeczny. W każdej z tych sfer dziecko zmierza do osiągnięcia dojrzałości. Zjawiska akceleracji rozwoju fizycznego oraz deceleracji dojrzewania społecznego powodują, że czas osiągnięcia

dojrzałości jest różny w poszczególnych sferach rozwoju dziewcząt i chłopców. Ta indywidualna zmienność jest czymś naturalnym, lecz może stwarzać określone problemy wychowawcze i edukacyjne.

Ontogenezę dzieli się na etapy, okresy i fazy rozwojowe. Granice między nimi są nader umowne, wyznaczają je zjawiska natury biologicznej, bądź czynniki społeczne. Zachodzące w organizmie procesy metabolizmu tkankowego stały się podstawą do wyodrębnienia, po urodzeniu, trzech etapów: rozwoju progresywnego, w którym przeważają procesy anaboliczne; równowagi o względnej stabilizacji zachodzących w organizmie procesów anabolicznych i katabolicznych oraz zmian involucyjnych o przewadze procesów katabolicznych. Wyróżnia się w nich charakterystyczne okresy i fazy rozwoju. Tutaj, z uwagi na ramy programu MULTISPORT, skupiamy się na dwóch z nich:

- Młodszy wiek szkolny (wczesnoszkolny): do 10-12 roku życia (do wystąpienia pierwszych objawów dojrzewania płciowego);

- Dojrzewania płciowego (pokwitania: do ok. 15 roku życia (dziewczęta), do ok. 17 roku życia (chłopcy);

Wszelkonostronna aktywność fizyczna zawsze sprzyja rozwojowi i zdrowiu. Osoby preferujące wysiłek fizyczny zawsze lepiej wykorzystują swój potencjał genetyczny. Tak więc sport może wpływać na przebieg rozwoju fizycznego, motorycznego i psychospołecznego, może też stanowić antidotum na niekorzystne zmiany rozwojowe oraz nieracjonalny tryb życia. Zawsze jednak aktywność fizyczna młodocianych musi uwzględniać predyspozycje natury biologicznej, indywidualną dynamikę przemian rozwojowych, poziom dojrzałości funkcjonalnej organizmu oraz kolejność rozwoju przejawów motoryczności. Tak więc znajomość tempa i kierunku zmian w rozwoju fizycznym, motorycznym i psychospołecznym oraz kształtowaniu się postawy ciała jest niezbędna przy ustalaniu programów szeroko rozumianego sportu. Dla uniknięcia niekorzystnych wpływów obciążeń wysiłkowych na rozwijający się organizm, nieodzowna jest współpraca z lekarzem oraz systematyczna kontrola stanu zdrowia i rozwoju.

Pierwszych kilkanaście lat życia to ciąg nieustannych, ukierunkowanych i wzajemnie zależnych procesów prowadzących do osiągnięcia biologicznej dojrzałości. Zachodzące w tym czasie zmiany morfologiczne i funkcjonalne określane są terminem rozwoju fizycznego lub somatycznego. Rozwój fizyczny dziecka tylko umownie może być wyróżniany jako osobny obszar kształtowania się organizmu (ontogenezy). Wszystkie procesy rozwojowe są ze sobą ściśle sprzężone i wzajemnie się wspierają. Świadomość istnienia tych zależności powinna kierować wyborem decyzji i realizacją działań pedagogicznych. Wynikające stąd działania w zakresie kształtowania postaw, przekazywania wiedzy, nauczania umiejętności ruchowych oraz kształtowania sprawności fizycznej winny być ściśle sprzężone z racjonalnym odżywianiem, dbałością o odpowiedni wypoczynek, troską o higienę oraz zaspokajaniem psychicznych i społecznych potrzeb dziecka.

Ruch jest najszybciej pojawiającą się w życiu jednostki, jedną z podstawowych form aktywności. Jego źródłem jest praca mięśni szkieletowych zależna od funkcji wielu układów organizmu, wywołujących wydatek energii i wiele zmian czynnościowych. Jest reakcją na bodźce środowiska, a równocześnie podstawowym czynnikiem wpływu na środowisko. Wiąże się m. in. z codzienną aktywnością życiową, przemieszczaniem się,

nauką, pracą, zabawą, rekreacją, uprawianiem sportu, hobby itd. Aktywność ruchowa zajmuje niezwykle istotne miejsce w rozwoju osobniczym, będąc pierwszą i przez wiele lat podstawową formą poznawania otaczającego świata. Dostarcza bodźców stymulujących rozwój somatyczny i motoryczny oraz uruchamiających mechanizmy adaptacyjne. Należy traktować ją również jako istotny czynnik rozwoju emocjonalnego, intelektualnego i społecznego. Poprzez funkcje: stymulacyjną i adaptacyjną, pozwala na wysoką efektywność funkcjonowania w życiu.

Zgodnie z normatywnymi WHO, ruch jest źródłem i niezbędnym czynnikiem pozyskiwania i utrzymywania zdrowia we wszystkich okresach życia. Jest zatem jedną z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka, warunkiem kształtowania i zachowania zdrowia, kluczowym elementem prozdrowotnego stylu życia. Zaniedbania w aktywności ruchowej w dzieciństwie i młodości niosą niemożliwe do naprawienia zaburzenia i nieprawidłowości wielu sfer funkcjonowania człowieka.

Ruch może być jednak nie tylko czynnikiem kształtującym prawidłowy i optymalny rozwój, gwarantującym i podtrzymującym egzystencję. Służy także do wyrażania siebie, stwarzania wartości wykraczających poza codzienny byt. Staje się wtedy „narzędziem” twórczości, środkiem przekazu przeżyć i wrażliwości, emocji, doznań i doświadczeń. Równocześnie można uznać ruch za wartość samą w sobie, tak jak w sporcie, w którym staje się on nadrzędnym celem działania. Nadanie ruchom wykonywanym przez sportowca znamion niepowtarzalności i wyjątkowości jest wszak sensem jego aktywności ruchowej.

Takie rozumienie aktywności ruchowej wyznacza względem **szkolnego wychowania fizycznego i szkolenia sportowego dzieci i młodzieży** różne cele i różne drogi ich osiągnięcia. W pierwszym przypadku dążymy do jak najlepszego przygotowania wychowanka do samodzielnego i satysfakcjonującego życia, w drugim – do uzyskania jak najlepszego wyniku w rywalizacji. Wychowując – powinniśmy ogarnąć wszystkich, szkoląc – troską otaczamy utalentowanych. Łączy te sfery podmiot oddziaływań (dziecko), występowanie stron procesu pedagogicznego (wychowawca i wychowanek), obszar oddziaływań pedagogicznych (fizyczna i motoryczna sfera osobowości dziecka, ale także jego psychika i uspołecznienie) oraz miejsce realizacji (sala lub boisko). To co powinno je zespolać, to swobodny, racjonalny i upodmiotowiony przepływ wychowanków między szkolnym

wychowaniem fizycznym a szkoleniem sportowym młodocianych.

Aktywność ruchowa jest czynnikiem wpływającym na wszystkie sfery rozwoju człowieka. Równocześnie wiele aspektów biologicznych, psychicznych i społecznych oddziałuje mniej lub bardziej znacząco na rozwój somatyczny i motoryczny. Wychowawca fizyczny (nauczyciel, instruktor czy trener) uwzględniać winien wszelkie wpływy mogące kształtować wychowanka, w tym prawa i reguły rządzące rozwojem fizycznym i kształtowaniem motoryki.

Wyróżniamy trzy grupy takich czynników:

1. czynniki endogenne genetyczne (determinanty rozwoju);
2. czynniki endogenne paragenetyczne (stymulatory rozwoju);
3. czynniki egzogenne (modyfikatory rozwoju), wśród których można wyróżnić:
  - a) biogeograficzne – modyfikatory naturalne, w tym między innymi: flora i fauna, zasoby mineralne, skład wody i gleby oraz powietrza, klimat w jakim wzrasta organizm, ukształtowanie terenu, itp.
  - b) społeczno-kulturowe – modyfikatory kulturowe, w tym: pochodzenie społeczne, charakter i wielkość środowiska (miasto, miasteczko, wieś), poziom wykształcenia i kultury rodziców, wysokość zarobków, tradycje, itp.

Wskazuje się również na występowanie jako odrębnego czynnika trybu życia jednostki (lub inaczej stylu życia).

**Czynniki genetyczne** wpływają na rozwój z względnie jednakową siłą przez cały czas ontogenezy. Inaczej czynniki egzogenne. Modyfikatory naturalne i kulturowe oddziałują z różną intensywnością, wzajemnie się przenikają i stanowią złożony system oddziaływań na jednostki i całe społeczeństwo (Osiński 2000). Człowiek w toku przemian cywilizacyjnych tak bardzo podporządkował sobie otoczenie biogeograficzne, że zatarł wyraźną w przeszłości granicę między obu rodzajami środowiska. Stąd postulaty traktowania czynników środowiskowych jako integralnej całości. Suma i wzajemne interakcje oddziaływań czynników genetycznych i środowiskowych sprawiają, że dziewczęta i chłopcy będący w tym samym wieku kalendarzowym cechują się dużą międzyosobniczą zmiennością rozwoju.

Czynniki środowiska zewnętrznego czy elementy stylu życia są w wielu przypadkach silnymi stymulatorami, które mogą wywołać znaczną

odповідź biologiczną organizmu. Jednakże z powodu rozmaitych genotypów – amplituda tych reakcji i wielkość zmian adaptacyjnych są międzyosobniczo bardzo zróżnicowane. Jest to także jedna z głównych przyczyn indywidualnej odpowiedzi na określone zespoły bodźców. Dodajmy przy tym, iż wyniki niektórych badań zdają się wskazywać na ok. 50 % determinację genową poziomu indywidualnej sprawności fizycznej. Jednocześnie wielu autorów przypisuje większą rolę działaniom czynników zewnętrznych i treningowi.

Zapisane w genotypie informacje wyznaczają rozwój osobniczy, determinują go. Decydują m.in. o pewnych cechach jakościowych, określając ich nieodwracalny przebieg rozwoju, tempo i przemiany procesów wzrastania, różnicowania i dojrzewania. Współdecydują o strukturach i funkcjach organizmu, płci, właściwościach psychicznych i fizycznych, szybkości i poziomie przemiany materii. Poszczególne geny mogą działać pojedynczo lub w zespołach, nasilając bądź osłabiając wzajemnie swe wpływy. W przypadku właściwości motorycznych ważna jest wiedza o stopniu odziedziczalności danej cechy, a więc indywidualnych uwarunkowaniach jej rozwoju i kształtowania.

**Czynniki paragenetyczne** to stymulatory rozwoju. Czynniki endogenne paragenetyczne należą również do wrodzonych przyczyn wpływających na proces rozwoju osobniczego. Uwzględniamy tu: wpływ genów, których matka w danej ciąży nie przekazała swojemu dziecku; kolejność ciąży matki; wpływ wieku matki i ojca na biologiczną wartość gamet. Czynniki paragenetyczne są przez organizm płodu odbierane jako zewnętrzne, natomiast są endogenne względem organizmu matki. Efekt ich wpływu występuje po urodzeniu i czasami rzutuje na dalszy rozwój.

**Czynniki egzogenne** to modyfikatory rozwoju. Dzielą się na biogeograficzne i społeczno-ekonomiczne (modyfikatory naturalne i kulturowe), oddziałują na organizm burząc jego równowagę fizjologiczną (homeostazę). Zmuszają go tym samym do reakcji na bodźce i do przystosowania się do warunków zewnętrznych. W ten sposób kształtuje się fenotyp, czyli zespół cech powstających w wyniku reagowania genotypu na zmiany środowiska zewnętrznego. To, w jaki sposób organizm zareaguje na różnorodne oddziaływania czynników środowiskowych zależy od rodzaju czynnika, jego intensywności, czasu trwania oraz cech wrodzonych.

Modyfikatory biogeograficzne wyrażają się przez składowe klimatu, tj. m.in.: cechy powietrza atmosferycznego (wilgotność, temperatura), nasłonecznienie i właściwości wody. Warunki dyskomfortu hamują prawidłowy rozwój oraz upośledzają odporność organizmu. Przyspieszenie procesów dojrzewania zachodzi w warunkach optymalnego klimatu. Równie wyraźnie widać zmiany rytmu wzrastania związane z przemiennością pór roku. Największe przyrosty wysokości ciała notuje się wiosną, szybsze jest w tym okresie również kostnienie szkieletu. Dzieci urodzone wiosną są dłuższe, a u tych rodzonych jesienią obserwuje się większe przyrosty masy ciała. Pewien wpływ na rozwój wywiera również skład powietrza oraz wysokość nad poziomem morza. Ze środowiskiem biogeograficznym wiąże się także występowanie drobnoustrojów i pasożytów chorobotwórczych. Przebieg prawidłowego rozwoju fizycznego mogą zakłócać choroby zwalniające procesy wzrastania i dojrzewania.

Modyfikatory cywilizacyjno-kulturowe także mają wpływ na rozwój dziecka. Z badań wynika, że lepsze warunki do rozwoju mają dzieci z rodzin inteligenckich i zamożnych, niż z rodzin robotniczych i wiejskich. Odnotowuje się u nich lepszy rozwój fizyczny i psychiczny. Mają lepszy dostęp do wszelkiego rodzaju dóbr materialnych, nie doświadczają problemów żywieniowych i mieszkaniowych. Większa jest też dbałość o higienę oraz świadomość potrzeby aktywności ruchowej. W ostatnich latach obserwuje się jednak współwystępowanie zamożności z otyłością i bezruchem (hipokinezją), które skutkują obniżoną kondycją fizyczną i zaburzeniem odporności.

**Tryb życia** jest jednym z uwarunkowań rozwoju fizycznego i ruchowego. W 50-70% decyduje o zachowaniu zdrowia i kondycji. Składa się na niego aktywność fizyczna, rodzaj diety, stosowanie bądź nie używek (palenie tytoniu, picie alkoholu, narkotyki – w tym stymulanty), proporcje czasu pracy do wypoczynku, jakość wypoczynku, jakość snu, itp.

Identyfikując wszystkie te czynniki i uwarunkowania rozwoju trzeba jednoznacznie zaakcentować, że jednym z najważniejszych stymulatorów prawidłowego rozwoju fizycznego jest ruch – aktywność fizyczna. Powoduje ona pozytywne zmiany we wszystkich układach organizmu – mięśniowym, kostnym i stawowym, krwionośnym, oddechowym i nerwowym – ma też wysoce pozytywne odniesienia do funkcji psychicznych. Stąd wynika niezwykle istotna potrzeba wykształcania

motywacji i nawyków podejmowania aktywności fizycznej poza działalnością zawodową, poza sytuacjami, w których wymusza ją środowisko, a ostatnio jest ich coraz mniej. Najlepszym na to czasem jest okres dziecięcy i młodzieńczy. Nawyki i motywacje wtedy ukształtowane istotnie zwiększają szansę na systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej w wieku dorosłym. Tak w ujęciu osobniczym, jak też w rodzinie i środowisku społecznym.

### 1.2.2. **Rozwój sprawności fizycznej: rozwój fizyczny i motoryczny dziecka w wieku 9-10-12 lat**

Poprzez aktywność fizyczną uruchamiamy bodźce stymulujące rozwój somatyczny i aktywizujące mechanizmy adaptacji do funkcjonowania w środowisku. W wyniku tego kształtuje się sprawność fizyczna – zaradność w realizowaniu zadań ruchowych. Zadania te mogą być stawiane samemu sobie (np. codziennie rano będę uprawiał gimnastykę) lub narzucane przez środowisko.

Sprawność fizyczna opiera się na trzech filarach: MOGĘ, UMIEM, CHCĘ. Filar MOGĘ skupia morfologię (budowę zewnętrzną i wewnętrzną) i fizjologię (funkcjonowanie organizmu), angażując predyspozycje motoryczne i ich zintegrowane w różnej skali zespoły, czyli zdolności (siłowe, szybkościowe, wytrzymałościowe i koordynacyjne). Jest to obszar podlegający wytrenowaniu pod wpływem odpowiednio dobieranych bodźców. Uzyskiwane efekty są stosunkowo krótkotrwałe i po zaprzestaniu treningu w miarę szybko ulegają wycofaniu. UMIEM to zasób doświadczeń ruchowych, czyli umiejętności. To wypracowane w praktycznym działaniu i przechowywane w układzie nerwowym procedury (procedury) kolejnego i adekwatnego uruchamiania mięśni i ich grup, których skutkiem jest wykonywanie określonych ruchów. Poza nielicznymi odruchami wrodzonymi wszystkie czynności są wynikiem opanowywania w toku rozwoju coraz większego zasobu ruchów. Nabyta umiejętność ulega stosunkowo niewielkiej degradacji i przez długi okres życia stanowi zasób, z którego można korzystać. Wreszcie CHCĘ to motywacje, świadomość celu, siła woli, wytrwałość – cechy psychiczne uruchamiające i podtrzymujące aktywność ruchową. W odniesieniu do pewnych zadań ich wpływ jest bardzo istotny, często decydujący o efektach, np. długotrwałe, wyczerpujące wysiłki lub żmudna, wymagająca precyzji i staranności praca. Właściwości te kształtowane są



w procesie wychowania, a efekty najtrwalsze ze wszystkich trzech filarów.

Sprawność fizyczna odzwierciedlająca ruchową zaradność człowieka w sytuacjach, z jakimi spotyka się w życiu, stanowi wartość społeczną i istotny wymiar zdrowia jednostki. Jako taka powinna podlegać ocenie. Jest to szczególnie ważne z perspektywy szeroko rozumianego sportu, kiedy to z jednej strony, by racjonalnie prowadzić zajęcia należy przeprowadzić diagnozę podopiecznych (rozpoznać materię, którą mamy ukształtować), z drugiej zaś uczestnicy winni uzyskać informację jakimi są, wiedzieć jak „wygląda” ich zdrowie mierzone pozytywnymi wskaźnikami, jakimi możliwościami dysponują, jakie ograniczenia posiada ich motoryczność. Taka ocena – dwubiegunowa ze względu na funkcje – powinna być również wyrażana w dwóch skalach. Pierwsza z nich opiera się na porównaniach międzyosobniczych, czyli na postrzeganiu dziecka na tle rówieśników. Jest to bezwzględna, populacyjna miara sprawności, odnajdywana w rywalizacji. Druga – to odnośnienie swego aktualnego wyniku do wcześniejszych osiągnięć. To miara względna, oceniająca efekty przez pryzmat możliwości, ze swej natury pedagogiczna.

Sprawność fizyczna jest bardzo złożoną właściwością ustroju zależną od wielu czynników: płci, wieku, stanu zdrowia, budowy ciała, uzdolnień ruchowych, sprawności aparatu ruchu, wydolności narządów i organów, stanu psychicznego, motywacji działania. Ma wielowymiarową i hierarchiczną strukturę. Jej rozwój układu się w określone fazy, w których jedne cechy rozwijają się szybciej, inne wolniej.

Dynamika zmian zachodzących w poszczególnych jej składowych jest różna, zależy od budowy ciała, płci, wieku biologicznego, stanu zdrowia, warunków socjalnych, itp., a przede wszystkim od dojrzałości funkcjonalnej organizmu, która w dużej mierze stymulowana jest przez doświadczenia i jest właściwością indywidualną. Stąd też w rozwoju sprawności fizycznej wyróżnia się tzw. okresy sensorywne, które są: „okresami zwiększonej (maksymalnej, optymalnej) podatności na bodźce środowiskowe, w tym trening. Przypadają one na fazy przyspieszonego rozwoju danej cechy, stanowiące naturalne (biologiczne) podłoże efektywniejszej stymulacji” (Raczek 2010). Oznacza to, iż oprócz normalnie polepszającej się motoryczności w procesie ontogenezy, występują pewne okresy, w których szczególnie można zwiększyć poziom danej właściwości pod wpływem odpowiednich

ćwiczeń (treningu). Jest to szczególnie ważne w sporcie.

Rozwój sprawności fizycznej u chłopców postępuje w wieku 8-18 lat, natomiast u dziewcząt jest to 13-14 lat, po czym następuje stabilizacja. Zróżnicowanie dynamiki poszczególnych cech i różnice dymorficzne są związane z różnym tempem rozwoju. W tab. 1 przedstawiamy dynamikę zmian „od cech najwcześniej ustabilizowanych”. Jak widać chłopcy „zaczynają” od gibkości, a dziewczęta siły eksplozywnej kończyn dolnych.

Czynniki genetyczne również mają wpływ na rozwój motoryczności. Posiadanie pewnych predyspozycji motorycznych pomaga podczas wykonywania większości ćwiczeń. Na motoryczność ma również wpływ budowa ciała oraz jego proporcje. Na przykład siła mięśniowa ma raczej słabą odziedziczalność a równocześnie dużą wytrenowalność, zaś zdolności szybkościowe są silnie dziedziczone. Częściowo dziedziczone jest poczucie równowagi od 10 roku życia. Precyzja ruchów ręki lewej jest bardziej uzależniona genetycznie niż prawej ręki. Dziedziczony jest również czas reakcji prostej, a w wieku 11-12 lat szybkość ruchów zależy od cech odziedziczanych. Tak więc wiele zdolności motorycznych ma wyliczony wskaźnik odziedziczalności. Niektóre z nich są w większym stopniu zależne od wytrenowalności, czyli wpływu bodźców zewnętrznych na daną cechę i osobnika – głównie poprzez trening. Dziewczęta z reguły charakteryzują się większą odziedziczalnością, a zarazem mniejszą podatnością na bodźce zewnętrzne. Zdolności siłowe są w dużym stopniu podatne na trening a w małym stopniu kontrolowane genetycznie. Zdolności szybkościowe są z kolei zróżnicowane pod względem uwarunkowań genetycznych, ponieważ mają różnorodne podłoże (koordynacyjne oraz energetyczne). Nie wskazuje to jednak na brak możliwości ich wytrenowania, ale ma ona swoje granice. Zdolności wytrzymałościowe są średnio silnie uwarunkowane genetycznie, trochę silniej u chłopców niż u dziewcząt. Tak więc dla rozwoju i kształtowania sprawności fizycznej bardzo duże znaczenie ma oddziaływanie czynników zewnętrznych – pomimo istnienia czynników genetycznych. Na przykład u dzieci wielkość  $VO_{2max}$  (zdolność maksymalnego pochłaniania tlenu) powiązana jest z wielkością tej cechy u matki, nie zaś u ojca. Jednakże  $VO_{2max}$  podlega dużej wytrenowalności pod wpływem treningu wytrzymałości. Jej poziom jesteśmy w stanie zwiększyć nawet o około 80 %, ale jest to uzależnione od czynników genetycznych.

Tab. 1. Wielkość zmian od cech najwcześniej ustabilizowanych (na podstawie Raczek 1987)

		Wiek [lata]															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNE	... skoordynowania ruchów w czasie																
	... reakcji na bodźce akustyczne i optyczne																
	... rytmicznego wykonywania ruchów																
	... dostosowania motorycznego																
	... różnicowania ruchów																
	... zachowania równowagi																
	... orientacji przestrzennej																
ZDOLNOŚCI KONDYCYJNE	szybkość ruchu																
	gibkość																
	szybkość ruchów cyklicznych																
	wytrzymałość tlenowa																
	siła szybka																
	wytrzymałość																
	siła maksymalna																

Z kolei orientacja przestrzenna (sterowanie ruchem), cecha odgrywająca dużą rolę w koordynacji ruchowej, jest najmocniej uwarunkowana genetycznie. Nieco słabsze uwarunkowanie ma koordynacja ruchowo-wzrokowa. W obu przypadkach wykazano, że u chłopców jest zwiększony wkład czynnika genetycznego oraz wraz z wiekiem wzrasta siła uwarunkowań genetycznych. U 11-13 letnich dzieci wytrenowalność zdolności koordynacyjnych jest w takiej samej zależności co oznacza, że są one silnie uwarunkowane genetycznie i wykazują dużą ekosensytywność. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych we wczesnym wieku sprzyja nauczaniu techniki ruchu.

Występowanie różnorodnych faz dojrzewania w tym samym przedziale wieku nie pozwala skupić się na jednym tylko okresie rozwoju dzieci w tym przedziale wieku. Przeciętny wiek menarche w Polsce to mniej niż 12,5 lat więc nawet do 50% dziewcząt może w tym okresie rozpocząć dojrzewanie płciowe. W klasach IV-VI trzeba mieć świadomość

realizowania programu w bardzo zróżnicowanej pod względem rozwojowym grupie. Na lata 9-10-12 życia mogą przypadać jeden (większość chłopców i około połowy dziewcząt) lub dwa (nieliczni chłopcy i blisko połowa dziewcząt) okresy rozwojowe. Wyznacznikiem przekroczenia granicy między okresami rozwojowymi jest wystąpienie skoku pokwitaniowego wysokości ciała (u dziewcząt 10-11 rok życia oraz 12-13 u chłopców).

Pierwszy z tych okresów to schyłek **późnego dzieciństwa** tzw. **młodszy wiek szkolny**. Rozpoczyna się on z chwilą osiągnięcia dojrzałości szkolnej, kończy skokiem pokwitaniowym. W pierwszym etapie pokwitania następuje zwiększenie wydzielania hormonu wzrostu przez przysadkę mózgową. Efektem tego jest szybki rozrost chrząstek u nasady kości długich, co skutkuje intensywnym przyrostem kości długich i w konsekwencji przyrostem długości ciała, czyli właśnie skokiem pokwitaniowym. Jest to koniec okresu prepubertalnego nazwanego z perspektywy rozwoju

motorycznego etapem dziecka doskonałego, lub „drugim apogeum motoryczności”. Z chwilą wystąpienia skoku pokwitaniowego rozpoczyna się okres pokwitania (pubertalny).

W młodszym wieku szkolnym następuje rozrost kośćca i układu mięśniowego. Pod koniec tego okresu następuje szybkie grubienie mięśni szkieletowych oraz zmniejszenie liczby jąder komórkowych do podobnej liczby co u osoby dorosłej. Mięśnie dzieci charakteryzują się wzrostem siły oraz obniżeniem czasu reakcji. Sylwetka ulega zmianie, widać różnice w budowie ciała chłopców i dziewcząt. U chłopców obserwujemy rozrost w obręczy barkowej a u dziewcząt w biodrach. Stwierdzono dużą sprawność narządów wewnętrznych takich jak: układ trawienny, oddechowy oraz serce. Tętno zaczyna być regularne zaś skład krwi jest podobny jak u osoby dorosłej. Układ nerwowy stabilizuje się, dlatego maleje niepokój ruchowy dziecka. Dzięki tym zmianom organizm zaczyna się przygotowywać do wejścia w okres dojrzewania – czasem bardzo intensywnych zmian morfologicznych i funkcjonalnych.

Przeciętnie w wieku około 10-11 lat u dziewcząt i 12-13 u chłopców następuje tak zwane zjawisko dziecka doskonałego. Charakterystyczne dla tego okresu są: wysoki poziom motoryczności u obu płci oraz niezwykła łatwość przyswajania ruchów, również o wieloaspektowej strukturze. Także: ładne proporcje ciała, harmonijne ruchy, mniejsza niż we wcześniejszych latach rozrzutność motoryczna, zwiększenie płynności ruchów, zwinności, szybkości, poczucia rytmu oraz wszechstronne zainteresowania ruchowe. Wzmoczona umiejętność koncentracji na jednym zadaniu prowadzi do wytrwałości i systematyczności. Obserwuje się szybkie tempo doskonalenia precyzyjnych czynności rąk. Zwiększa się koncentracja (ok. 9-10 roku życia), która sprzyja kształtowaniu się ruchów na wyższym poziomie jakościowym. W połączeniu z postępującą intelektualizacją czynności, pojawia się chęć współzawodnictwa, zadowolenie z udanych ćwiczeń itp. Charakterystyczna jest łatwość uczenia się ruchów, mimo nawet skomplikowanej struktury. Istotnie wzrasta świadomość i celowość ruchów, umiejętność skupienia się na wykonywanym zadaniu, poprawia się pamięć i postrzeganie. Obserwuje się wzrost motywacji do działania. Poprawia się dokładność i precyzja w wykonywaniu czynności. Jednocześnie wzrasta aktywność społeczna i umiejętność współdziałania w zespole. Obserwuje się dużą potrzebę wyżycia ruchowego. Dzieci 9-10 letnie,

które zajmują wysokie lokaty w świetle badań sprawności motorycznej, są bardziej aktywne, pomysłowe i umieją lepiej współżyć z innymi niż dzieci niskosprawne.

Z chwilą rozpoczęcia dojrzewania następuje szybszy rozrost serca i narządów jamy brzusznej w tym narządów rozrodczych. W tym wieku dzieci są niezgrabne, wychudzone – następuje redukcja tkanki tłuszczowej nagromadzonej wcześniej. Zwiększa się wydzielanie hormonów (płciowych, wzrostu), przyspiesza wzrastanie wysokości ciała i kończyn. W wyniku tego powstają znaczne dysproporcje budowy ciała, mogące stwarzać problemy w panowaniu nad ruchami. Ale jest to etap przejściowy i mocno zróżnicowany osobowo. Stąd bezwzględna potrzeba indywidualizacji zadań i programów wysiłkowych. W wieku 11-13 lat wzrasta zagrożenie wystąpieniem nowych bądź pogłębieniem już istniejących wad postawy.

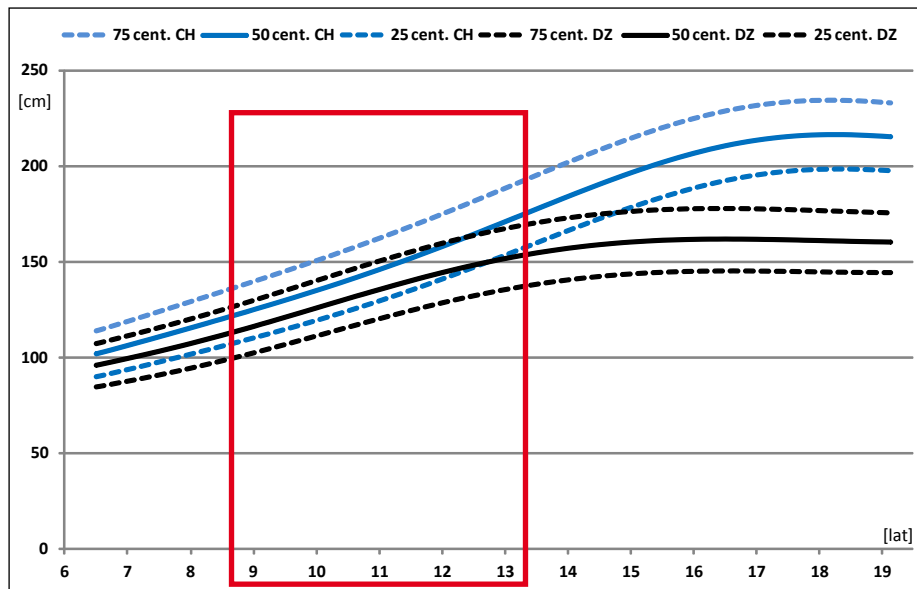
Na koniec drugiego etapu edukacyjnego można zauważyć wzrost liczby niećwiczących na lekcjach WF (przeważnie dziewcząt). Jest to spowodowane właśnie zmianami zachodzącymi w okresie pokwitania. W okresie 10-12 lat podnosi się intensywność rozwoju motorycznego. Następuje nasilony rozwój poszczególnych cech motorycznych. Jest to związane z rozwojem analizatora ruchowego czyli zespołu elementów układu nerwowego, w tym zmysłów, których zadaniem jest odbiór, analiza i przekształcanie dopływających bodźców zmysłowych. Współpracują ze sobą układy: proprioceptywny, przedsionkowy, dotykowy, słuch i wzrok – istotne znaczenie ma doskonalenie równowagi. Im lepsza ta współpraca, tym efektywność motoryczna wyższa. I jakże ważne: tym co stymuluje rozwój układów i ich integrację jest odpowiednia dawka aktywności ruchowej. Dla dziecka młodszego powinna ona wynosić około 6 h dziennie, a dla dziecka w wieku szkolnym 4 h dziennie. WHO wskazuje minimalną dawkę aktywności ruchowej dla dziecka w okresie rozwojowym na poziomie 1 h dziennie, traktując każdą minutę aktywności ponad wyznaczone minimum jako dodatkową korzyść. Oznacza to, że ograniczenie tej aktywności wyłącznie do lekcji wychowania fizycznego w szkole nie spełnia nawet minimum zapotrzebowania na ruch. Stwierdzono również, że w 11-12 roku życia następuje nader intensywny wzrost kory mózgowej. Przekłada się to w praktyce na celowość, sensowność działań motorycznych i wzrost wewnętrznej motywacji do ich podejmowania. Dlatego też okres pokwitania jest najodpowiedniejszy, aby rozwijać

odpowiednie nawyki ruchowe. Trzeba przy tym pamiętać o różnorodnych zagrożeniach, mających wpływ na aktywność ruchową. Do największych i najbardziej powszechnych zagrożeń rozwoju fizycznego i ruchowego, powstających także w wyniku niedostatecznej ilości ruchu należą: nadwaga i otyłość, wady postawy, niska odporność organizmu, zwiększenie zachorowalności na infekcje sezonowe, podatność na kontuzje, kumulowanie negatywnych efektów stresu i agresji, ograniczenie lub zaburzenie relacji społecznych, obniżenie poczucia własnej wartości i własnych możliwości. Ważne są w tym okresie ćwiczenia sprzyjające adaptacji do różnych położeń ciała, wysokości, kształtowania nawyków i umiejętności poruszania

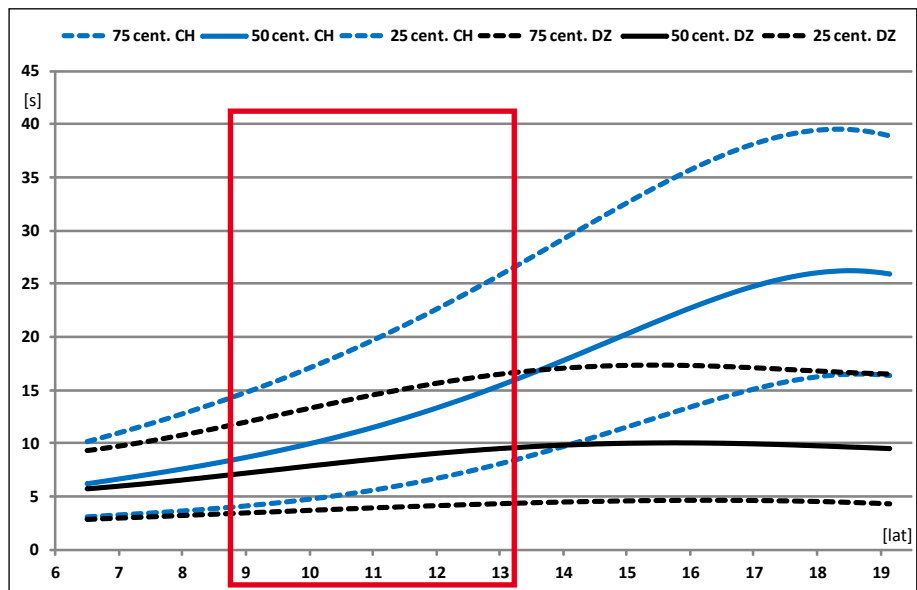
się w różnych warunkach terenowych. Oprócz wartości kształtujących sprawność, stymulują lepszą biologiczną i społeczną adaptację.

Tak zarysowując charakterystykę przemian rozwojowych i procesów kształtowania sprawności fizycznej dzieci objętych programem MULTISPORT, pokazujemy w formie graficznej obraz zmian podstawowych zdolności motorycznych, przebiegających w populacji polskiej (ryc. 2-7). Zakreślając obraz obejmujący wiek 9-13 lat (edukacja w klasach IV-VI) – zwracamy uwagę na złożoną dynamikę wskaźników rozwoju poszczególnych cech w tej fazie ontogenezy. Tu decyduje się bardzo wiele i tu wskazana jest mądra stymulacja. I tu – sprzęgając oddziaływania kształtujące ze

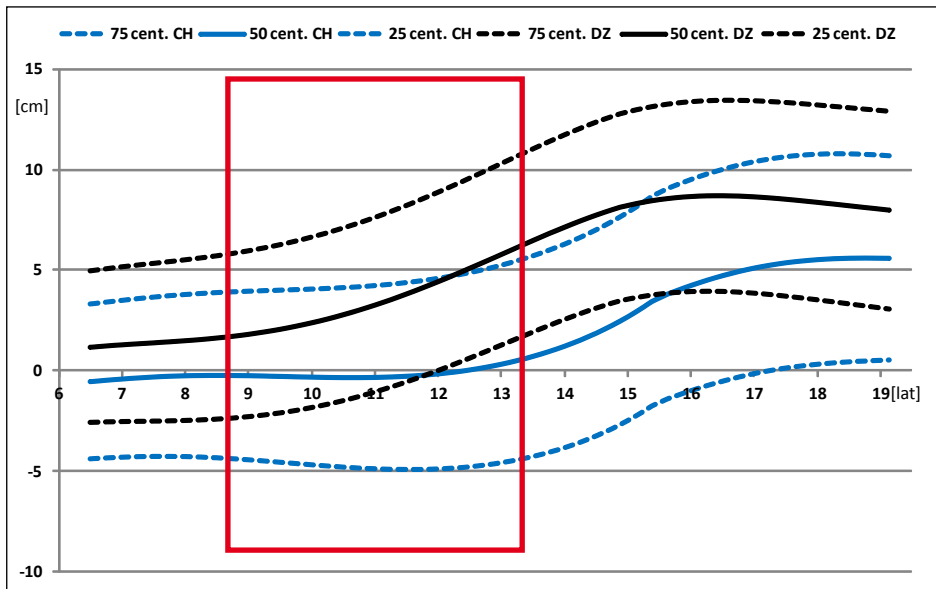
Ryc. 2. Wyniki [cm] próby skoczności (skok w dal z miejsca) dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, zaznaczono okres rozwojowy IV-VI klasy (za Dobosz 2012)



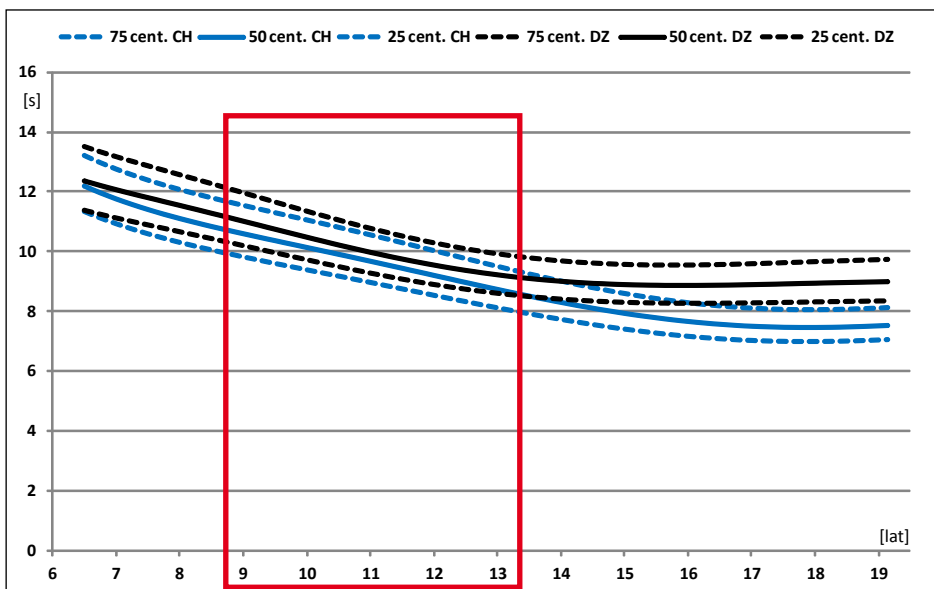
Ryc. 3. Wyniki [s] próby siły (zwis na drążku) dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, zaznaczono okres rozwojowy IV-VI klasy (za Dobosz 2012)



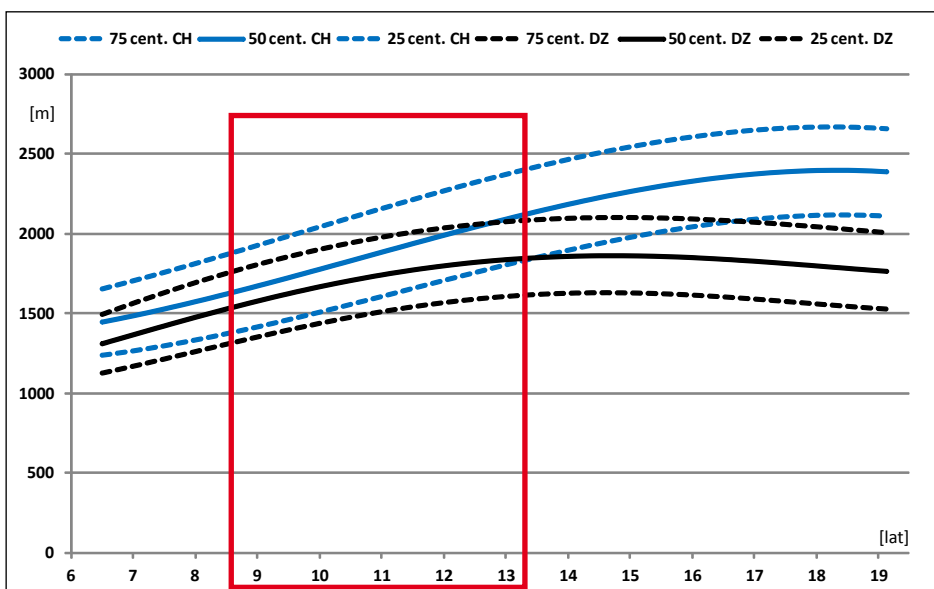




Ryc. 4. Wyniki [cm] próby gibkości (skłon dosiężny) dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, zaznaczono okres rozwojowy IV-VI klasy (za Dobosz 2012)

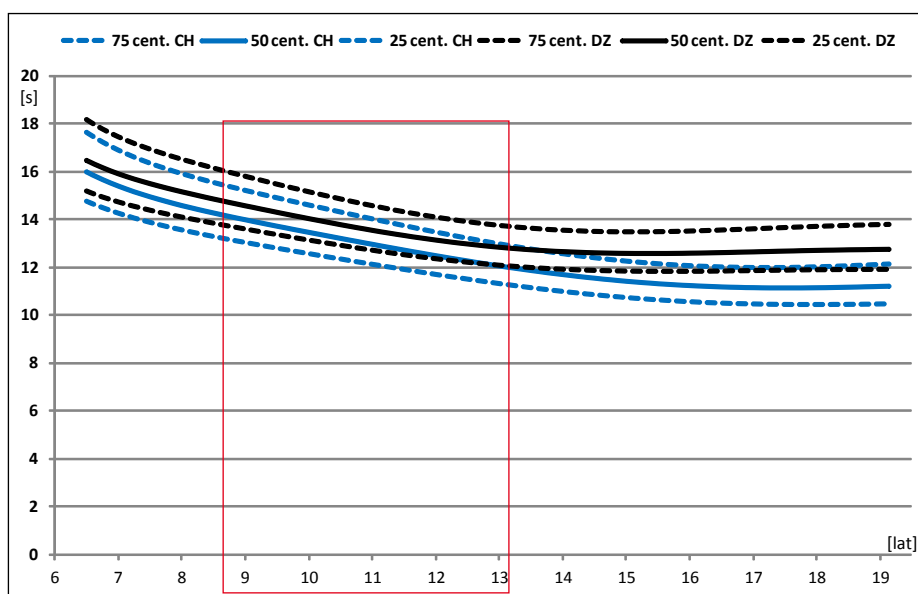


Ryc. 5. Wyniki [s] próby szybkości (bieg na 50 m) dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, zaznaczono okres rozwojowy IV-VI klasy (za Dobosz 2012)



Ryc. 6. Wyniki [m] próby wytrzymałości (test Coopera) dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, zaznaczono okres rozwojowy IV-VI klasy (za Dobosz 2012)

Ryc. 7. Wyniki [s] próby koordynacji (bieg wahadłowy 4 x 10 m) dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, zaznaczono okres rozwojowy IV-VI klasy (za Dobosz 2012)



sprzyjającymi warunkami faz sensytywnych mamy prawo oczekiwać wyraźnych i trwałych – a również dobrze rokujących dla przyszłości efektów. Dlatego właśnie program MULTISPORT do tej grupy wiekowej jest kierowany...

### 1.3. Formuła metodyczna programu MULTISPORT

#### 1.3.1. Struktura programu

Program jest kontynuacją proponowanych przez MSiT w systemie partnerstwa trójstronnego programów „Sprawni na szóstkę” oraz „Programu powszechnej nauki pływania”. Realizowany będzie w formie zajęć pozalekcyjnych, odbywających się na obiektach klubowych, gminnych, szkolnych, w zależności od możliwości gminnych jednostek samorządu terytorialnego (UG) i lokalnych/regionalnych ośrodków sportu (LOS/ROSD).

Zajęcia odbywać się będą w grupach 20-osobowych w trzech 90-minutowych blokach (jednostkach treningowych) w tygodniu, prowadzonych przez osoby posiadające stosowne kwalifikacje. Struktura zajęć ujęta jest w trzech blokach:

1. Blok 1: szybkość, wytrzymałość, gibkość, zwinność (zajęcia z elementami lekkiej atletyki, gimnastyki, sportów walki);
2. Blok 2: gry i zabawy ruchowe oraz gry zespołowe;
3. Blok 3: sporty charakterystyczne dla regionu i trwale zakorzenione w lokalnej tradycji oraz sporty sezonowe.

Podstawowe znaczenie kształtujące przypisujemy tu uniwersalnie rozumianym zajęciom z bloków 1 i 2. Mieszczą się w nich treści bogate i zróżnicowane ruchowo i funkcjonalnie, wszechstronnie oddziałujące motorycznie i wychowawczo. Wskazane, by prowadzić je również w warunkach naturalnego środowiska (obiekty odkryte, teren, las, park, itp.) z wykorzystaniem czynników klimatycznych i pogodowych (kształtowanie odporności, pokonywanie przeszkód, kształtowanie postaw i nawyków zdrowych zachowań, itp.). Metodycznym dopełnieniem programu są treści bloku III, mieszczące sporty sezonowe oraz regionalne czy środowiskowe. Ich wybór jest w decydującej mierze determinowany uwarunkowaniami lokalnymi-wzbogacając specyficznymi treściami ruchowymi uniwersalne rozwiązania bloków 1 i 2.

Zajęcia programowe będą odbywać się w okresach styczeń – czerwiec oraz wrzesień – grudzień. Dzieci najchętniej i najbardziej aktywnie uczestniczące w zajęciach będą miały możliwość uczestniczenia w obozie w trakcie „sportowych wakacji”.

#### 1.3.2. Zasady, metody, środki i formy aktywności ruchowej

MULTISPORT bazuje na usportowionych rozwiązaniach realizacyjnych. Wymaga to stosowania odpowiednich zasad, metod, środków i form (ćwiczeń) oddziaływania. Tutaj, mając na uwadze młodocianych adresatów, pominięto zasady, które odnoszą się bezpośrednio do treningu,

pozostawiając jedynie te (dydaktyczne), które pozostają w ścisłym kontakcie z realizacją zadań ruchowych na poziomie sportu szkolnego, a więc wpisują się w ideę programu MULTISPORT.

Zasady to normy postępowania określające sposób wcielania w życie celów. I tak wyróżniamy zasady: świadomości i aktywności, pogładowości, systematyczności, dostępności, trwałości, indywidualizacji i łączenia teorii z praktyką.

**Zasada świadomości i aktywności** – odnosi się do świadomego uczestnictwa w zajęciach. W przypadku młodocianych powinna wyrażać się zrozumieniem np. celu zajęć jako procesu, celowości stosowania poszczególnych ćwiczeń, zasad odżywiania, profilaktyki urazów, zdrowego trybu życia i jego wpływu na samopoczucie i sprawność. Świadomość i aktywność to także poszukiwanie rozwiązań (np. stosownej techniki czy ćwiczeń) optymalnych dla potrzeb ucznia, zarówno w zakresie możliwości jak i potrzeb.

**Zasada pogładowości** – ma zastosowanie przy nauczaniu czy doskonaleniu czynności ruchowych. Zastosowanie odpowiednich bodźców (np. wizualnych – pokaz bezpośredni, analiza wideo, analiza kinogramów; słuchowych – instruktażowe nagrania audio, dotykowych – specyfika wykorzystywanego obiektu; interaktywnych – wielozmysłowe oddziaływanie ukazujące np. technikę w niestandardowy sposób; czy kinestetycznych – samodzielne doświadczenie wrażeń ruchowych powstających podczas wykonywania ćwiczenia) wpływa na szybkość i trwałość procesu uczenia. Oddziaływanie wielozmysłowe (pod warunkiem, że nie wywołuje szumu informacyjnego) pozwala na znalezienie optymalnego kanału informacyjnego dla przekazywanej treści (wiedzy, umiejętności) i w ten sposób przez proces indywidualizacji może przyspieszać poznanie.

**Zasada systematyczności** – to inaczej systematyzacja zajęć, oznaczająca zachowanie zaplanowanego i logicznego porządku w ich treści. To logiczne następowanie po sobie kolejnych części zajęć, przechodzenie od jednych treści do drugich (od łatwiejszych do trudniejszych, od ogółu do szczegółu), a także zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami (np. pomiędzy zabawami, ćwiczeniami w formie ścisłej czy fragmentami gier);

**Zasada dostępności** – wskazuje konieczność dostosowania celów, środków, form, metod i obciążeń do poziomu rozwoju psychofizycznego wychowanków. Ma to szczególne znaczenie (co podkreślamy) w wieku 9-13 lat, kiedy to ze względu

na różne tempo dojrzewania, występują znaczne różnice pomiędzy ćwiczącymi. Zadania powinny być ambitne, ale możliwe do zrealizowania. Niezwykle ważnym aspektem jest tu poziom rozwoju koordynacji nerwowo-mięśniowej, warunkujący możliwość wykonania zadań, szczególnie o dużej złożoności.

**Zasada trwałości** – mówi o tym, że nauczane treści powinny być w miarę możliwości doskonalone do perfekcji, gdyż tylko takie podejście gwarantuje trwałe zapamiętywanie. Wymaga to ciągłego utrwalania, systematyzacji, a także pogłębiania wiadomości, umiejętności i sprawności. Należy unikać wprowadzania zbyt wielu treści (szczególnie w nauczaniu nowych elementów), gdyż osłabia to trwałość efektów zajęć.

**Zasada indywidualizacji** – przekonuje, by w planowaniu pracy i formach organizacji zajęć uwzględniać różnice w rozwoju podopiecznych, ich uzdolnieniach i poziomie reaktywności na określone ćwiczenia. Celem jest tu zapewnienie optymalnych warunków dla wszechstronnego rozwoju.

**Zasada łączenia teorii z praktyką** – odnosi się do umiejętnego, racjonalnego i celowego wykorzystania wiedzy teoretycznej w sytuacjach wynikających z uprawiania sportu. Prowadzący powinien wskazywać podobieństwo pomiędzy ćwiczonymi elementami i ich zastosowaniem w konkretnej dyscyplinie. Łatwiej wówczas przekonać do chętnego wykonywania ćwiczeń.

Metody prowadzenia zajęć to określony tok pracy z podopiecznym w zakresie opanowywania potrzebnego zasobu wiedzy, sprawności i umiejętności. Metoda wskazuje drogę osiągnięcia celu. To także sposób wiązania ćwiczeń i wykorzystania ich funkcjonalnych parametrów (intensywności, czasu trwania, liczby powtórzeń, czasu trwania i charakteru odpoczynku itp.) dla kształtowania dyspozycji określonego rodzaju. Znajomość metod – a przede wszystkim umiejętność ich wykorzystania w treningu – jest warunkiem skutecznej pracy.

Kształtowanie i doskonalenie umiejętności ruchowych wymaga zastosowania specyficznych rozwiązań. Zasadniczą kwestią jest forma przekazu jaką stosuje prowadzący. Wyróżniamy cztery zasadnicze grupy metod: słowne, pogładowe, ideomotoryczne i praktycznego działania.

**Metody słowne** – bazują na opisie sytuacji bądź ćwiczenia i są realizowane poprzez wskazówki szkoleniowo-metodyczne, uwagi w trakcie zajęć czy zawodów, objaśnienia ćwiczeń czy ocenie rywalizacji.

**Metody poglądowe** – bazują na pokazie, dzięki któremu możliwe jest stworzenie poprawnego wyobrażenia nauczanego zadania. Są uważane za podstawę nauczania.

**Metody ideomotoryczne** (myślowo-wyobrażeniowe) – polegają na wyobrażeniu wyglądu ćwiczenia. Ma to stworzyć swoisty obraz nauczanego ruchu, uruchamiając procesy pamięciowe, które umożliwią odtworzenie wzorca działania w konkretnym czasie i warunkach.

**Metody praktycznego działania** – odnoszą się do specyficznych metod nauczania ruchu, które wymagają od ćwiczącego podjęcia działania w celu nauczenia się danej umiejętności. Wyróżniamy m.in. metody prób i błędów, analityczną, całościową i mieszaną.

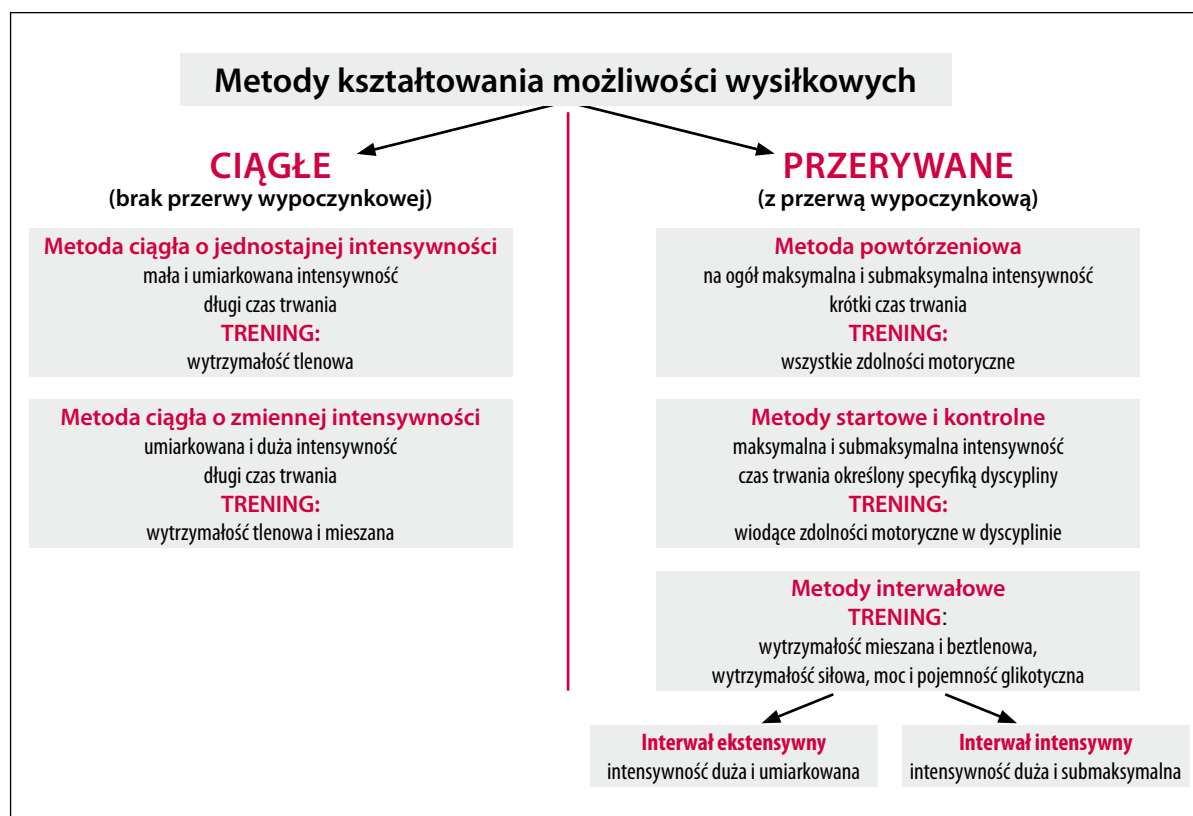
Generalny podział metod kształtujących zdolności wysiłkowe wyróżnia metody ciągłe i przerywane. Podstawowym wyróżnikiem staje się więc występowanie (bądź nie) przerwy wypoczynkowej w trakcie ich stosowania (ryc. 8). Klasyfikacja ta ma charakter klasyczny i wyjściowy do kolejnych adaptacji czynionych na potrzeby konkretnych dyscyplin czy konkurencji. Ponadto każda ze zdolności motorycznych posiada własną, już bardziej specyficzną metodykę kształtowania.

**Metody ciągłe.** Ich cechą charakterystyczną jest brak przerw wypoczynkowych w trakcie realizacji zadań treningowych. Są wykorzystywane przede wszystkim w kształtowaniu wytrzymałości.

**Metoda ciągła o jednostajnej intensywności** polega na pracy ze stałą, zazwyczaj małą lub umiarkowaną intensywnością oraz stosunkowo długim czasem trwania. Długotrwały wysiłek zmusza do uruchomienia wszystkich rezerw ustroju. Objętość tego rodzaju pracy w zasadzie nie powinna być mniejsza niż 20-30 min. Intensywność może oscylować w granicach 60-75%  $VO_{2max}$ . Zasadniczym zastosowaniem tej metody jest kształtowanie wydolności tlenowej. Tego typu ćwiczenia mogą być dla młodocianych nieco monotonne, więc metodę tę trzeba wykorzystywać w sposób ograniczony. Wyjściem jest **metoda ciągła o zmiennej intensywności** (metoda zmienna). Elementem stymulującym zmiany intensywności są tu czynniki zewnętrzne, np. ukształtowanie terenu, kiedy podbiegając pod górkę pracujemy intensywniej, natomiast przy zbieganiu – intensywność wysiłku maleje.

W metodyce kształtowania wytrzymałości proponuje się wprowadzać następujące treści:

**Zajęcia terenowe:** gry i zabawy terenowe kształtujące wytrzymałość, marsze, marszobieg,



Ryc. 8. Zestawienie metod kształtowania możliwości wysiłkowych

trucht, biegi ciągłe, przełajowe, terenowe, drużynowe i sztafetowe biegi przełajowe, zabawy biegowe i zaprawy terenowe, biegi na orientację; wycieczki górskie, biegi uliczne;

**Zajęcia na stadionie:** gry i zabawy bieżne kształtujące wytrzymałość, sprawdziany, tory przeszkód, obwody ćwiczebne, biegi zmienne, biegi tempowe;

**Zajęcia w salach:** gry i zabawy kształtujące wytrzymałość, tory przeszkód, obwody ćwiczebne, ćwiczenia w truchcie, „czołenka”.

Specyficznym sposobem kształtowania możliwości wytrzymałościowych są marsze terenowe. W swojej formie zbliżone są do chodu sportowego i elementy takiego treningu również możemy wprowadzać do zajęć MULTISPORTU. Jest to bardzo naturalna forma ruchu (nie wymagamy stosowania techniki chodziarskiej). Może być to również znakomity pomysł na aktywność ruchową na całe życie, czy wspólną formę rekreacyjną dla rodziny.

**Metody przerywane** charakteryzują się naprzemiennym występowaniem faz pracy i wypoczynku. Czas trwania i charakter wysiłku, czas trwania i charakter przerwy wypoczynkowej, liczba powtórzeń oraz intensywność są uzależnione od celu danej jednostki treningowej. I tak:

**Metoda powtórzeniowa** charakteryzuje się zazwyczaj stałą, wysoką intensywnością pracy, zmienną liczbą powtórzeń ćwiczenia oraz optymalnym czasem przerw. Charakterystyka ta odnosi się przede wszystkim do treningu szybkości i wytrzymałości szybkościowej, gdyż bardzo wysoka intensywność np. w treningu gibkości czy koordynacji nie zawsze jest wymagana, a czasami wręcz niepotrzebna. Trening metodą powtórzeniową może być wykorzystywany do kształtowania wszystkich zdolności motorycznych.

Przy założeniu wysokiej bądź maksymalnej intensywności wysiłku trening metodą powtórzeniową kształtuje możliwości beztlenowe. Przerwa powinna być pełna bądź optymalna i gwarantować możliwość podjęcia kolejnego wysiłku z pożądaną intensywnością. Nie zakładamy zatem stałego czasu przerw, gdyż ten na skutek nawarstwiania się zmęczenia może ulegać wydłużeniu. Metodę powtórzeniową o wysokiej intensywności (np. w kształtowaniu szybkości) należy w ograniczonym stopniu stosować z dziećmi, u których dążenie do maksymalnej prędkości ruchu na ogół wiąże się z mniejszym zwracaniem uwagi na technikę. W takim przypadku metoda ta przyjmuje postać metody **submaksymalnych prędkości**. Intensywność nie ma w niej charakteru maksymalnego, lecz

submaksymalny, tzn. 85-95% aktualnych możliwości. By jednak mówić o kształtowaniu maksymalnych możliwości szybkościowych – równolegle stawia się wymóg technicznego doskonalenia ruchu. Z kolei wykorzystanie metody powtórzeniowej w ćwiczeniach gibkościowych wymaga przede wszystkim wielokrotnego powtarzania zadań zmierzających do zwiększenia zakresu ruchu w stawie. Nie wymagamy zatem dużej intensywności pracy, zaś metoda powtórzeniowa w doskonaleniu koordynacji opiera się głównie o nauczanie coraz to nowych, różnorodnych ćwiczeń oraz ich wykonywanie w zmieniających się sytuacjach i warunkach. Jako przykład możemy podać zmianę tempa, kierunku, pozycji wyjściowych ćwiczeń, zmiany obciążenia zewnętrznego i warunków zewnętrznych, kombinacje różnych form ruchu (np. bieg, skok, rzut) i inne.

**Metody interwałowe** charakteryzują się niepełną przerwą wypoczynkową. Zmuszamy w ten sposób ćwiczącego do podjęcia kolejnego wysiłku, pomimo iż nie wypoczął w pełni po poprzednim. Opiaramy się na zasadzie, że mniej więcej w  $\frac{1}{3}$  czasu wypoczynku zachodzi  $\frac{2}{3}$  procesów odnowy, możemy wtedy mówić o tzw. przerwie niepełnej korzystnej.

Metody interwałowe, szczególnie w wariacie intensywnym są bardzo skuteczne, ale i bardzo obciążające. W pracy z dziećmi stosuje się je w sposób bardzo ograniczony. Nawet z zawodnikami zaawansowanymi ich zastosowanie powinno mieć miejsce tylko po wcześniejszym przygotowaniu. Oczywiście w pewnych wariantach „interwały” wykorzystamy również z dziećmi (np. gry i zabawy, kiedy w wyniku rywalizacji przerwa może być skrócona).

Środki treningu to przede wszystkim ćwiczenia, jednak mogą nimi być również inne czynniki zewnętrzne wpływające na efektywność procesu nauczania. Są to zarówno czynniki psycho-pedagogiczne (np. podejście do zawodnika), środowiskowe (np. celowo dobierane warunki atmosferyczne) czy społeczne (np. presja czy oczekiwania ze strony otoczenia), jak również sprzęt czy infrastruktura, która w pewnym stopniu determinuje uzyskiwane efekty. Ze względu na kierunek oddziaływania i wpływ na specyficzną adaptację wysiłkową środki treningu (ćwiczenia) możemy podzielić na wszechstronne, ukierunkowane i specjalne.

**Ćwiczenia wszechstronne** popularnie zwane „ogólnorozwojowymi”, to zespół oddziaływań, które służą przede wszystkim kształtowaniu potencjału ruchowego, nie wywierając bezpośredniego



wpływu na dyspozycje startowe w konkretnej dyscyplinie.

**Ćwiczenia ukierunkowane** – mówimy o nich m.in. przy doskonaleniu zdolności motorycznych wiodących dla danej dyscypliny (np. szybkości w lekkoatletycznych biegach krótkich, siły w podnoszeniu ciężarów czy gibkości w gimnastyce). Bardzo często ćwiczenia takie odbywają się w warunkach symulujących wymogi startowe.

**Ćwiczenia specjalistyczne** – mają za zadanie kształtować specyficzny zespół właściwości funkcjonalnych, sprawnościowych i techniczno-taktycznych dla danej konkurencji czy dyscypliny.

Specyfikę ćwiczeń możemy rozpatrywać także przez pryzmat charakteru pracy mięśniowej, jaka towarzyszy wykonywaniu ćwiczeń. Możemy zatem wyróżnić ćwiczenia: dynamiczne, statyczne i mieszane.

**Ćwiczenia dynamiczne** – obejmują takie formy, w których występuje ruch, przy czym nie jest sprecyzowany jego kierunek czy tempo.

**Ćwiczenia statyczne** – to działania w warunkach statyki i w oparciu o izometryczne skurcze mięśni. Mięśnie wykonują pracę, jednak zmianie ulega tylko ich napięcie, długość pozostaje bez zmian.

**Ćwiczenia o mieszanym charakterze pracy mięśniowej** – występują wówczas, gdy w trakcie zadania występują fazy statycznej i dynamicznej pracy mięśniowej. Może to być współwystępowanie ćwiczeń statycznych i dynamicznych wykonywanych przez różne grupy mięśniowe bądź połączenie tego typu pracy występującej fazowo.

Do uzyskania pożądanego efektu kształtującego zajęć, bądź zwiększania efektywności oddziaływania trzeba celowo wykorzystywać różnego rodzaju czynniki zewnętrzne, wspomagające proces aktywizacji ruchowej. Wyróżnić wśród nich możemy m.in.:

**Czynniki środowiskowe** – pozwalają na celowe tworzenie warunków realizacji programu. Do przykładów możemy zaliczyć powietrze (bieg pod lub z silnym wiatrem, woda (ćwiczenia z oporem), piasek (ćwiczenia wytrzymałości siłowej), oświetlenie (rywalizacja pod słońce), czynniki klimatyczne (zimne, gorące, wilgotne bądź suche powietrze, ciśnienie), wysokość nad poziomem morza (obniżone ciśnienie parcjalne tlenu).

**Czynniki społeczne** – to przede wszystkim uwarunkowania kulturowe związane ze sportem i aktywnością fizyczną. Zauważamy np. sprzężenie zwrotne pomiędzy powszechnością sportu i wybitnymi osobowościami osiągającymi znaczące sukcesy. Olbrzymią rolę pełni również

popularyzacja sportu przez media. Trzeba tu też zaliczyć uwarunkowania kulturowe. Przykładem mogą tu być tzw. sporty narodowe, czy regionalne, których uprawianie wiąże się z tradycją i bywa czynnikiem wyboru dyscypliny.

**Infrastruktura** – jej dostępność i jakość sprzyja uprawianiu sportu. Brak właściwej bazy ogranicza bądź uniemożliwia prowadzenie zajęć w danej dyscyplinie. Jednocześnie regionalne uwarunkowania (np. góry, jeziora, lasy) mogą wpływać na dostępność uprawiania sportu. Nowoczesne, funkcjonalne obiekty są czynnikiem zachęcającym do podjęcia treningu – mamy tu na uwadze m.in. „orliki”.

**Techniczne środki nauczania i treningu** – a więc m.in. pomoce naukowo-dydaktyczne, trenerzy, sprzęt pomiarowy, sport-testery, itp.

**Środki odnowy biologicznej, psychicznej, pedagogicznej** – służą do wspomaganie wypoczynku, procesu rozpoczynającego się bezpośrednio po zakończeniu wysiłku. Mowa tu m.in. o najprostszych zabiegach związanych z higieną (np. kąpiel po zajęciach) czy odżywianiem.

Formy nauczania i prowadzenia zajęć obejmują ich organizacyjną stronę, w której urzeczywistnia się proces uczenia się i kształtowania motoryczności. Wyróżniamy następujące formy: ścisłą, zadaniową, zabawową, fragmentów gry, gry.

**Forma ścisła** – opiera się na konkretnym wskazaniu w jaki sposób, gdzie i kiedy ma zostać wykonane ćwiczenie. Zadaniem ćwiczącego jest możliwie pełne odzwierciedlenie ruchu zgodnie z zaleceniem prowadzącego. W tej sytuacji wyklucza się współzawodnictwo, gdyż nie to jest celem ćwiczenia. Forma ta umożliwi lepszą kontrolę wykonania i znakomicie nadaje się do stosowania w dyscyplinach, w których zasadniczą kwestią jest powtórzenie wzorca ruchowego (np. gimnastyka). Pamiętając o dużej skuteczności tej formy, musimy zwracać uwagę na konieczność rygorystycznego przestrzegania zaleceń. Jest ona mało atrakcyjna dla młodszych (dla których ruch powinien być zabawą), a zatem w ograniczonym stopniu nadaje się do pracy z dziećmi.

**Forma zadaniowa** – polega na wyznaczeniu zadania przed którym staje ćwiczący (zespół, grupa). Sposób realizacji pozostaje w gestii ucznia, który w ten sposób zmuszony jest do działania kreatywnego. Przy wprowadzeniu form współzawodnictwa uzyskujemy efekt mobilizujący większą intensywność a także możliwość znalezienia przez rywalizujących kilku alternatywnych rozwiązań i finalnie wyboru najlepszego.

**Forma zabawowa** – główna forma wykorzystywana z dziećmi, ale także i młodzieżą. Poza zabawą umożliwia nauczanie techniki czy zapoznanie z ogólną strukturą ruchu. W wariacie klasycznym uczy myślenia kreatywnego, w formie naśladowczej stanowi dobrą alternatywę dla form ścisłych (szczególnie dla młodszych). Doskonale nadaje się do kształtowania motoryki w „łagodny” sposób, nie wymagający żmudnego, monotonnego wykonywania ćwiczeń.

**Forma fragmentów gry** – stwarza okoliczności zbliżone do realnych warunków rywalizacji sportowej. Stosowana jest głównie dla doskonalenia umiejętności techniczno-taktycznych, przede wszystkim w grach zespołowych, jednak możliwa jest jej adaptacja do dyscyplin indywidualnych (np. zmiana pałeczki sztafetowej w tloku czy konkretna sytuacja w sportach walki).

**Forma gry** – odnosi się do kompleksowego ujęcia walki sportowej. W jej obrębie możemy wyróżnić trzy odmiany: grę uproszczoną, szkolną i właściwą.

- Gra uproszczona – stosowana przede wszystkim z młodszymi i początkującymi. Stwarza warunki ułatwień (np. mniejsze boisko, niestandardowy sprzęt, zmiany w liczbie uczestników, rezygnacja z niektórych przepisów bądź ich modyfikacja).
- Gra szkolna – jej zasadniczym celem jest doskonalenie wybranych umiejętności. W tym celu stosuje się np. specjalne bonusy za poprawne wykonanie doskonalonego elementu. Możliwa jest również modyfikacja przepisów (np. punkty zdobywane są tylko za rzuty z dystansu czy dopuszczamy tylko strzały zza pola bramkowego) by w jak najskuteczniejszy sposób egzekwować szkolony element.
- Gra właściwa – realizowana przy zachowaniu pełni przepisów i rozgrywana w warunkach typowych dla rywalizacji w danej dyscyplinie. Umożliwia przegląd działań zawodnika (zespołu) w warunkach pełnej walki sportowej, na tle rywala.

### 1.3.3. Kontrola efektów realizacyjnych programu MULTISPORT, ocena sprawności fizycznej

Jednym z głównych celów programu MULTISPORT jest podnoszenie poziomu sprawności fizycznej uczestników. Stąd też wymóg okresowej (początek i koniec danego cyklu) jej kontroli i oceny. Jak podejść do tego zadania?

Do oceny sprawności fizycznej wykorzystuje się baterie testów, specjalnie opracowane zestawy zadań ruchowych stawiające określone wymagania w zakresie kondycyjnych i koordynacyjnych właściwości organizmu. Odpowiednio dobrane ze względu na cel oraz zweryfikowane (test musi być trafny, rzetelny, obiektywny, znormalizowany oraz wystandaryzowany) tworzą kompletne narzędzia do badania właściwości motoryczności. Przyjmuje się dwa zasadnicze kierunki badań testowych: **heteroteliczny i autoteliczny** (ryc. 9).

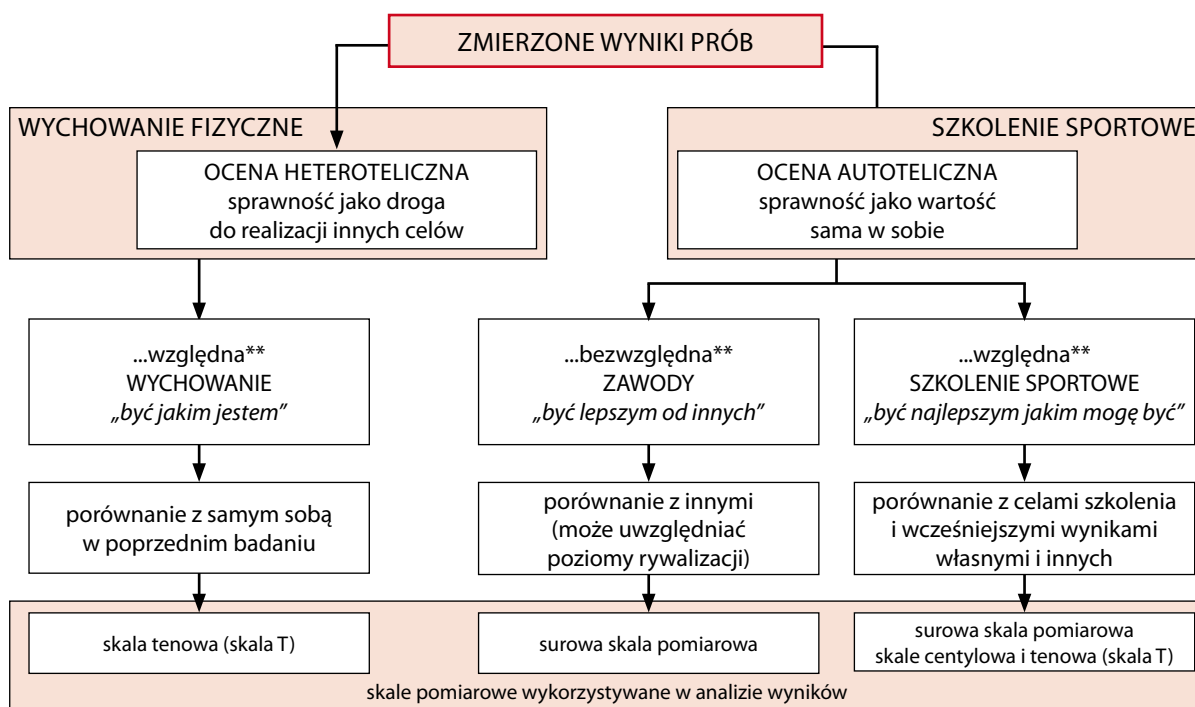
Podejście heteroteliczne na pierwszy plan wysuwa perspektywę zdrowotną, wzbogaconą o wartości użytkowe i estetyczne. Ma służyć głównie motywowaniu do działania i budowaniu możliwie najlepszego samopoczucia wychowanków oraz efektywnemu i satysfakcjonującemu funkcjonowaniu w życiu codziennym. Ekspozuje optymalizowanie zdolności wysiłkowych ze względu na posiadane predyspozycje, zawiera się więc w tym, co stanowi sens edukacji fizycznej. Drugi z kierunków służy mierzeniu osiągnięć w działaniach ruchowych w dążeniu do ich maksymalizacji. Z tej perspektywy testy powinny stanowić integralny element procesu szkolenia sportowego, dokładniej jego diagnozy i kontroli (badania efektów i wprowadzania korekt).

Rezultaty testów, zestawione z przyjętymi celami, są miernikiem skuteczności treningu (nie rywalizacji, bo ta mierzona jest wynikiem w zawodach). Tak więc testy znajdują zastosowanie tak w edukacji fizycznej jak i szkoleniu sportowym, pozwalając na rozpoznawanie zmian sprawności oraz umiejętności ruchowych na tle procesów rozwoju. Służy to:

- ocenie stanu sprawności i umiejętności ruchowych (zarówno w chwili rozpoczynania edukacji czy szkolenia, jak i w trakcie ich trwania);
- kontroli postępów (zmian) sprawności i umiejętności;
- ocenie stopnia realizacji celów szkolenia sportowego.

Zestawienie wyników testów z innymi informacjami opisującymi działania pozwala na optymalizację i racjonalizację celów, kontrolowanie trafności doboru metod i form prowadzenia zajęć, ocenę skuteczności działań, wyznaczenie kryteriów naboru i selekcji do określonych dyscyplin (w szkoleniu sportowym), wdrażanie mechanizmów samokontroli i samooceny zachodzących zmian motorycznych.

Szczegółowe informacje na temat najczęściej stosowanych testów, m.in. Eurofitu,



Ryc. 9. Kierunki i sposoby analizy wyników uzyskanych w próbach sprawności fizycznej.

\* – wynik próby stanowi podstawę oceny, jest niezależny od okoliczności, nieuwarunkowany;

\*\* – wynik próby jest odniesiony do jakiegoś innego stanu, cechy, wielkości lub rzeczy; zrelatywizowany

Testu Międzynarodowego, a także testu Coopera (mierzącego wydolność roboczą) znajdziemy w publikacjach, dostępnych również w formie elektronicznej na stronie [www.ncbkf.pl/pliki](http://www.ncbkf.pl/pliki), w zakładkach „Publikacje”, „Tablice 100-punktowe” oraz „Siatki centylowe”. Dla tych testów w roku szkolnym 2009/10 opracowano skale odniesienia dla populacji ogólnopolskiej obowiązujące do 2020 roku.

Ocena poziomu sprawności fizycznej i formułowanie na jej podstawie wniosków dotyczących tak wychowania fizycznego jak i szkolenia sportowego wymaga odnoszenia wyników pomiarów do przebiegu procesów rozwoju fizycznego. Analiza może dotyczyć diagnozy stopnia dojrzałości płciowej oraz rozwoju somatycznego. Dostępnymi metodami są tu: ocena trzeciorzędnych cech płciowych oraz pomiary rozwoju somatycznego, wysokości i masy ciała (i ich odniesienie do siatek centylowych dla populacji ogólnopolskiej). Generalnie obowiązuje zasada obniżania wartości obserwacji sprawności fizycznej dla wcześniej dojrzewających i szybciej rozwijających się, oraz podnoszenia ich wartości dla dzieci później dojrzewających. Zwłaszcza w odniesieniu do tych ostatnich, można z dużym prawdopodobieństwem przewidywać dalszy, znaczący wzrost rezultatów uzyskiwanych

w próbach sprawności. Szanse na równie intensywną poprawę wyników osób szybko dojrzewających są znacznie mniejsze.

### 1.3.3.1. Mini test sprawności fizycznej programu MULTISPORT

Zrozumiałe, że dla uzyskania w pełni wiarygodnych informacji o poziomie i profilu sprawności fizycznej warto podjąć trud wykonania pełnego programu Testu Międzynarodowego (8 prób) czy Eurofitu (9 prób). Jednocześnie

- mając na uwadze obiektywne trudności w realizacji pełnych zestawów ćwiczeń,
- skupiając się głównie na motywowaniu do udziału w zajęciach oraz
- przekonywaniu wychowanków, że testowanie sprawności to prosta droga do znalezienia odpowiedzi na pytania: „jaki jestem?”, „na co mnie stać?”,

proponujemy własne rozwiązanie przeznaczone dla naszego programu: „Mini Test MULTISPORT” – MTMS.

Obejmuje on trzy zadania: zwis na drążku, bieg wahadłowy 10 × 5 m oraz – w zależności od płci i wieku, bieg na dystansie 600, 800 lub 1000 m.

Wydaje się, że jest to optymalny dobór prób. Nasz test:



- posługuje się próbami, dla których opracowano skalę odniesienia pozwalającą na ocenę wyników;
- wykorzystuje próby, których zestawienie pozwala na okrojony, ale wiarygodny pomiar zintegrowanych przejawów motoryczności (siły i wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej; szybkości, koordynacji, wytrzymałości beztlenowej kwasomlekowej; wytrzymałości tlenowej);
- ogranicza potrzeby wyposażenia grupy ćwiczącej tylko do drążka (najlepiej metalowego do zawieszania na drabinkach gimnastycznych, na regulowanej w dużym zakresie wysokości), stopera, taśmy samoprzylepnej lub kredy do wytyczania linii biegu 10x5 m oraz znaczników do wytyczenia trasy biegu (wtedy, gdy nie mamy dostępu do bieżni lekkoatletycznej);
- umożliwia pełną realizację (łącznie z odpowiednią rozgrzewką i częścią końcową) na jednych zajęciach przez jednego prowadzącego w dwudziestoosobowej grupie ćwiczących;
- niesie wysokie prawdopodobieństwo dużej poprawy wyników już nawet po kilkunastu tygodniach zajęć.

Jak wykonujemy próby? Przed przystąpieniem do nich należy przeprowadzić dość intensywną rozgrzewkę. Dobrze jest włączyć w jej początkową treść jedną lub dwie zabawy ożywiające oraz pod jej koniec stretching, poprzedzający wykonywanie przyspieszeń i sprintów. Duże znaczenie ma zmotywowanie grupy, by wszyscy wspierali się i dopingowali. Istotnym elementem jest uświadomienie, że najważniejsze z perspektywy rozwoju motorycznego jest porównywanie uzyskanych wyników w pierwszym rzędzie do własnych rezultatów w poprzednim badaniu. Prowadzący oceniając wychowanków winien podkreślać poprawę surowych wyników. Z perspektywy okresu rozwojowego, w jakim znajdują się ćwiczący można mieć niemal pewność, że uzyskiwane przez nich w kolejnych badaniach rezultaty będą w miarach surowych wyraźnie lepsze od wcześniejszych, zaś w miarach standardowych będą utrzymywać się na odpowiednim dla danego ucznia poziomie, wpisując się w ontogenetyczne zmiany przejawów motoryczności.

Próby należy wykonywać w określonej kolejności.

**Zwis na drążku** (ryc. 10). Do próby potrzebny jest metalowy drążek poziomy lub niezbyt gruba (ok. 3 cm średnicy), mocna żerdź zawieszona poziomo na wysokości osiągalnej, dokładnie

sprawdzona pod kątem bezpieczeństwa. Należy również zabezpieczyć odpowiednie podłoże lub materac ustawiony jako zeskok pod drążkiem. Do pomiaru czasu zwisu używamy stopera. Przydatne są magnezja lub talk do rąk. Próba polega na wytrzymaniu jak najdłużej zwisu na drążku o ramionach ugiętych w stawach łokciowych. Badany staje pod drążkiem, chwytając go nachwytem („zamkniętym” – palcami od góry i kciukiem od dołu) na szerokość barków. Prowadzący pomaga unieść w górę ciało badanego tak, aby broda znalazła się powyżej drążka. Można również przyjmować pozycję wyjściową i rozpocząć próbę od stania na taborecie lub krześle. W chwili, gdy wychowanek rozpoczyna samodzielny zwis (prowadzący przestaje podtrzymywać badanego lub spod stóp wysuwane jest krzesło albo stołek) następuje uruchomienie stopera. W czasie próby można dotykać drążka tylko dłońmi. Pomiar trwa tak długo, jak długo oczy ćwiczącego znajdują się powyżej drążka. Dlatego mierząc czas zwisu, dobrze jest zająć miejsce po lewej bądź prawej stronie ćwiczącego. Badany powinien być boso, ubrany w sportowe spodenki i koszulkę. Próbę wykonuje się jeden raz. Notuje się czas zwisu z dokładnością do 0,1 s.



Ryc. 10. Sposób chwytu drążka w próbie zwisu na ugiętych ramionach.

Jest prawdopodobne, że wśród ćwiczących znajdują się osoby niepotrafiące utrzymać się w zwisie na ugiętych ramionach. Dla nich, po to by nie oceniać ich wysiłku notą „zero” proponuje się przeprowadzenie **próby zwisu na wyprostowanych ramionach**. Bezpośrednio po nieudanym podejściu do podstawowego ćwiczenia, badany łąduje na podłożu, nie wypuszczając przy tym drążka z uchwytu. Stojąc na podłożu może poprawić nachwyty i po chwili mobilizacji powinien poprzez niewielkie ugięcie kolan oderwać stopy od podłoża i zawisnąć na wyprostowanych ramionach. W tym samym momencie prowadzący próbę uruchamia pomiar czasu. Głośno liczy kolejne sekundy wytrzymania w zwisie. Gdy badany uzyskuje czas równy 10 s, odrywa słabszą rękę od drążka i kontynuuje próbę wisząc na jednej kończynie tak długo jak potrafi. Pomiar jest zatrzymywany w chwili, gdy badany dotknie stopami podłoża. Wynikiem, tak jak w zwisie na ugiętych ramionach, jest uzyskany czas.

Wynik zanotowany w próbie zwisu na wyprostowanych ramionach nie jest przeliczany na punkty. Służy on w surowej postaci do porównania z osiągnięciem w kolejnym badaniu, w wymierny sposób ujawniając korzystne efekty ćwiczeń i motywując do dalszej pracy. Należy pamiętać, że nawet jednosekundowy rezultat w zwisie na ugiętych ramionach, jest lepszy od kilkudziesięciu sekund wytrzymanych w zwisie na ramionach prostych.

**Bieg 10 x 5 m** (ryc. 11). Na równym i nie śliskim podłożu wytyczamy długie na minimum 1 m, dwie równoległe linie, których zewnętrzne krawędzie są odległe od siebie o 5 m. Linie powinny być tak umieszczone, by zachowywać minimum 2 m odległości od ścian lub innych elementów wyposażenia hali czy boiska.

Badany staje w pozycji startowej wysokiej, wysuniętą stopę umieszczając tuż przed linią startu i pochylając się nieznacznie w kierunku biegu. Po komendzie „start” biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, wytraca prędkość i równocześnie przekracza ją obiema stopami, rozpoczynając bieg z powrotem do linii startu, gdzie dokonuje kolejnego nawrotu. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót jest głośno liczony przez prowadzącego lub kolegów. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza uruchomienie stopera. W czasie próby należy motywować podopiecznych do utrzymywania jak najwyższej prędkości przez cały bieg, zwłaszcza przy ostatnich nawrotach. Podczas ćwiczenia, szczególnie zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się



Ryc. 11. Sposób wykonywania nawrotów w próbie biegu 10x5 m.

jeden raz, w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Miarą jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiar notujemy z dokładnością do 0,1 s.

**Bieg długi 600/800/1000 m** (ryc. 12). Dziewczeta i chłopcy do skończenia 11 roku życia (144 miesięcy) biegają na 600 m. Starsze dziewczeta pokonują dystans 800 m, starsi chłopcy 1000 m. Przed próbą należy przeprowadzić kilka treningów w celu odpowiedniego przygotowania do wysiłku



Ryc. 12. Start do próby biegu wytrzymałościowego.

oraz poznania własnych możliwości (rozłożenia siły czy dobrania optymalnego tempa biegu). Próbę najlepiej przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma takiej możliwości biegamy w terenie o płaskim, równym i twardym podłożu. Wskazane jest wówczas wyznaczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości, pamiętając o wytyczeniu jak najbardziej łagodnych łuków, pozwalających uniknąć zwalniania przy dobieganiu do zakrętu i przyśpieszania po jego pokonaniu.

Rozpoczynając próbę stajemy w pozycji wykroczonej z jedną stopą wysuniętą i ustawioną tuż przed linią startową, lekko pochyleni w przód. Na sygnał przebiegamy dystans w jak najkrótszym czasie. W jednym biegu może uczestniczyć równocześnie kilka osób, ważne by sobie nie przeszkadzały. Wykonuje się jedną próbę. Rezultat stanowi czas biegu z dokładnością do 1 s.

#### 1.3.4. Ocena wyników testów

Jak analizować wyniki? Ocenę można traktować jako wykładnię efektywności procesu szkolenia sportowego (ocena autoteliczna) lub wychowania fizycznego (ocena heteroteliczna) (ryc. 9). Podstawą pierwszej są wyniki surowe, drugiej – przekształcone do skali standardowej o rozkładzie normalnym.

W rywalizacji sportowej lepszy bezwzględny wynik skutkuje lepszą oceną. Nie ma znaczenia, jakie rezultaty były uzyskiwane wcześniej. Ważne jest tu i teraz. Natomiast w odniesieniu do wykorzystania wyników jako elementu diagnozy i kontroli efektów szkolenia, niezbędne jest prowadzenie pomiarów w powtarzających się cyklach. Dzięki temu staje się możliwe identyfikowanie zmian wywołanych treningiem oraz odnoszenie wyników prób do zaawansowania w rozwoju ontogenetycznym, a także porównywanie tych wyników z celami szkolenia (kariery sportowej). Pomocne jest w tym wykorzystanie siatek centylowych lub skali 100-punktowej. Nanosząc wyniki kolejnych badań na populacyjne skale odniesienia łatwo je ocenimy w perspektywie

procesów wzrastania i dojrzewania. Jeśli w dłuższym okresie zmiany wyników testów odpowiadają tendencjom nakreślonym jako przeciętne w populacji, mamy prawdopodobnie do czynienia z wychowankiem o przeciętnym tempie rozwoju fizycznego. Jeśli te zmiany są większe niż wynikałoby to ze skal odniesienia, może to świadczyć o przyśpieszonym – natomiast jeśli mniejsze – o opóźnionym biologicznym rozwoju. Korzystanie z takich informacji w planowaniu celów prowadzi prostą drogą do podnoszenia efektywności szkolenia.

Drugim z wymienionych kierunków oceny wyników – jednak najważniejszym z punktu widzenia społecznego, jest perspektywa wychowania fizycznego (ryc. 9). Ten obszar stanowi składową procesu kształtowania całościowych postaw wobec własnej cielesności i rodzi istotne, także społeczne konsekwencje. Wdrażanie wychowanków do samooceny i samokontroli kondycji fizycznej nie jest w tej opcji przygotowaniem podwalin pod przyszłe sportowe kariery, ale budowaniem sprawnego biologicznie i efektywnego społeczeństwa. Do dokonania takiej oceny wykorzystuje się skalę tenową (skalę T), porównując ze sobą standaryzowane rezultaty systematycznie przeprowadzanych badań. Oczekiwania względem sprawności fizycznej to dążenie do utrzymywania sobie właściwego jej poziomu.

Jak więc postępować w każdym z tych przypadków?

Oceny w szkoleniu sportowym rozpatrujemy na przykładzie dwóch chłopców i dziewczynki z tej samej klasy, którzy zrealizowali trzy próby sprawności Mini Testu MULTISPORT.

Wyniki pomiarów somatycznych zostały tak dobrane, by odpowiadać wielkościom 50 centyla wysokości i masy ciała chłopców i dziewcząt w danym wieku w Polsce. Są to więc przeciętnie rozwinięci somatycznie w odniesieniu do swojego wieku uczniowie klasy V szkoły podstawowej. Zakładamy tym samym, że są podobni pod względem rozwoju somatycznego. Jednego z chłopców od pozostałej pary różni wiek. Jest o 10 miesięcy starszy (tab. 2).

Tab. 2. Wiek, wysokość i masa ciała oraz wyniki prób zwisu na drążku na ugiętych ramionach, biegu wahadłowego i biegu długiego, trzech przykładowych uczniów

Badani	Wiek		wys. ciała [cm]	masa ciała [kg]	zwis [s]	bieg 10x5 m [s]	bieg 600 m [min,s]
	w latach i m-cach	w latach					
Gustaw	11 lat i 1 m-c	11,08	147	39,9	6,5	22,4	3'11"
Emil	11 lat i 11 m-cy	11,92	152,6	43,9	7,6	21,2	2'59"
Kalina	11 lat i 1 m-c	11,08	148,2	39,4	5,5	22,7	3'17"

Analizując surowe wyniki widzimy, że najlepsze rezultaty (najdłuższy czas zwisu oraz najkrótsze czasy biegów) uzyskał Emil. Gdyby te wyniki oceniał z perspektywy zawodów, przeprowadzonych w dniu testu i w konkurencjach odpowiadających próbom, należałoby przyznać mu pierwszeństwo. Trudno jednak, opierając się tylko i wyłącznie na wynikach, np. czasie 21,2 s uzyskanym w biegu wahadłowym, powiedzieć, czy to dobry wynik czy gorszy. By nadać mu kryterium jakościowe, musimy dysponować skalami odniesienia, wskazaniem, jakie rezultaty uznajemy za dobre, jakie za przeciętne, a jakie za słabe. Dla rywalizacji sportowej takie kryteria tworzą rezultaty uzyskiwane przez innych sportowców na poszczególnych poziomach rywalizacji (określanych przez płeć i wiek a także np. przez kategorie wagowe). Przypominamy, że jest to autoteliczne ujęcie wyników pomiarów.

należy poszukiwać wśród tych, których wyniki przekraczają poziom 70 pkt.

We wskazanym w tab. 2 przykładzie dokonane przeliczenia wyników surowych na punkty zestawiono w tab. 3. Jak widać Kalina – wyraźnie słabsza od kolegów w wynikach prób (o 2,1 s w zwisie; 1,5 s w biegu wahadłowym oraz o 18 s w biegu na 600 m) oceniona przy wykorzystaniu skali punktowej uzyskuje najwyższą notę. Jej rezultaty, z perspektywy płci i wieku należy wartościować najwyżej. Podobnie w przypadku Gustawa: przy posłużeniu się wynikami standardowymi, mamy do czynienia ze znacznym zmniejszeniem różnic do wyników Emila. Taka ocena prowadzona systematycznie w powtarzających się cyklach, zostaje wzbogacona o informacje o kierunkach zmian badanych właściwości. Stwarza to możliwość weryfikowania celów szkolenia z uzyskiwanymi efektami.

Tab. 3. Wiek i przeliczone na punkty wielkości wyników prób zwisu na drążku na ugiętych ramionach, biegu wahadłowego i biegu długiego, trzech przykładowych uczniów

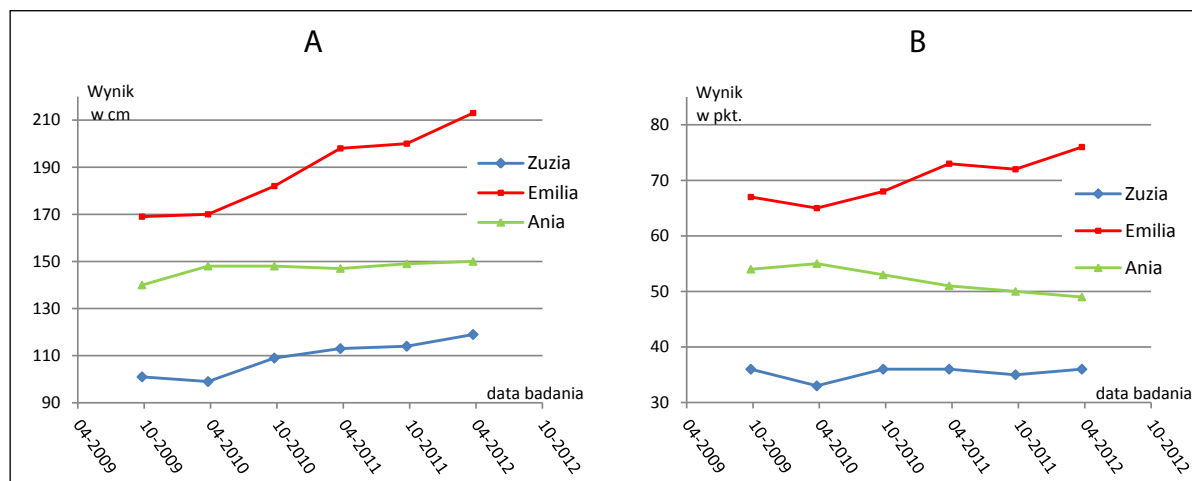
Badani	wiek		zwis [s]	bieg 10x5 m [s]	bieg 600 m [min,s]	suma pkt.
	w latach i m-cach	w latach				
Gustaw	11 lat i 1 m-c	11,08	44	49	47	140
Emil	11 lat i 11 m-cy	11,92	42	51	49	142
Kalina	11 lat i 1 m-c	11,08	46	51	49	146

Wiemy, że efekt wykonywanego zadania zależy od zaawansowania w rozwoju. Istnieje możliwość uwzględnienia pewnych wskaźników, przy pomocy których możemy „wiązać” rezultat próby z zaawansowaniem w rozwoju biologicznym. Są nimi płeć oraz wiek kalendarzowy. Ich wykorzystanie w ocenie rezultatów prób pozwala porównywać ze sobą wyniki uzyskiwane przez osoby różnej płci i w różnym wieku. Możemy więc zestawić i oceniać rezultaty osiągnięte przez np. ucznia szkoły podstawowej i licealistkę. Metodą pozwalającą na taką interpretację wyników jest przeliczenie uzyskanych przez uczniów surowych wyników prób na skalę 100-punktową (inaczej skalę T lub skalę tenową – skalę standardową normalną). Można tego dokonać posługując się odpowiednimi tabelami (dostępne na stronie [www.ncbkf.pl/pliki](http://www.ncbkf.pl/pliki)) lub wykorzystując odpowiednie kalkulatory internetowe ([www.ncbkf.pl/kalkulator](http://www.ncbkf.pl/kalkulator)). W skali T wynik 50 pkt oznacza przeciętny rezultat uzyskiwany przez dzieci i młodzież danej płci i w danym wieku, zaś 10 pkt to wielkość 1 SD (odchylenia standardowego). Łatwo obliczyć, że kandydatów do uprawiania sportu

Oceny w wychowaniu fizycznym trzeba kwalifikować inaczej. W naszym przykładzie posługujemy się danymi przedstawionymi na ryc. 13. Założono identyczny wiek badanych dziewcząt. Przedstawione miary surowe i pkt. są wynikami prób skoku w dal z miejsca przeprowadzanych systematycznie, raz na 6 miesięcy na drugim etapie edukacyjnym (klasy IV-VI szkoły podstawowej). Samą miarę punktową można również interpretować jako średni wynik wszystkich prób sprawności wykonywanych przez ucznia.

**Ocena opiera się na oczekiwaniu utrzymania sobie właściwego poziomu sprawności fizycznej.** Podopieczny dąży do wykonania prób na miarę swoich możliwości. Ponieważ wraz ze wzrastaniem i dojrzewaniem dziecka jego możliwości rosną, nie można wykorzystać do oceny miar surowych. Może się bowiem zdarzyć tak, jak to ma miejsce w przypadku Ani z naszego przykładu. Obserwowana u niej systematyczna poprawa wyniku surowego (zielona linia na ryc. 13A) nie przekłada się na poprawę tych samych rezultatów przeliczonych na skalę punktową (zielona linia na





Ryc. 13. Wyniki surowe (A) i przeliczone na pkt (B) w skoku w dal z miejsca, przez dziewczęta w tym samym wieku i badane w tych samych terminach

ryc. 13B). Oznacza to, że na tle populacji ogólnopolskiej wyniki Ani z każdym badaniem są coraz słabsze. Nie potrafi utrzymać poziomu sprawności, którym dysponowała na wstępie badań. Zuzia, mimo że najsłabsza w naszym przykładzie pod względem motoryki, generalnie utrzymuje dla niej charakterystyczny pułap wyników, spełnia więc stawiane przed nią w procesie wychowania fizycznego oczekiwania w zakresie sprawności fizycznej. Najlepsze wyniki surowe i punktowe uzyskuje Emilia, przykład dziecka o wysokich możliwościach fizycznych.

W praktyce szkoły obowiązuje wystawianie stopni wyrażających poziom osiągnięć edukacyjnych ucznia, w tym – obok wielu tak samo istotnych kwestii – również dbania o poziom własnej sprawności fizycznej. Same oceny są odbierane przez większość uczniów, jako czytelny wskaźnik jakości procesu uczenia się, informacja o wartości ich pracy. Dlatego, by dać uczniom jasną i zrozumiałą przez nich opinię o ich sprawności fizycznej,

zaadaptowano w przygotowanej propozycji szkolną skalę ocen – od 1 do 6. Przyjęte kryteria wartościowania rezultatów zestawiono w tab. 4. Najważniejsze z nich przyznaje ocenę bardzo dobrą za utrzymanie, wyrażonego w skali punktowej, poziomu sprawności fizycznej z poprzedniego badania. Stopnie uzyskane przez trzy przykładowe dziewczęta w kolejnych próbach sprawności, przy stosowaniu takich kryteriów przedstawia tab. 5 oraz ryc. 14 (skrót WP oznacza wynik poprzedniej próby, skrót W wynik aktualny).

Łatwo zauważyć, że Zuzia i Emilia uzyskują w trzech pierwszych badaniach identyczne, wyrażone szkolnym stopniem oceny sprawności, pomimo że wyniki ich testów dzieli przepaść. Wydaje się, że dla uczniów jest to czytelna i jednoznaczna wskazówka o charakterze stawianych przed nimi zadań. Wychowanie fizyczne ma wychowanka przygotować do dbałości o ciało takie, jakim ono jest.

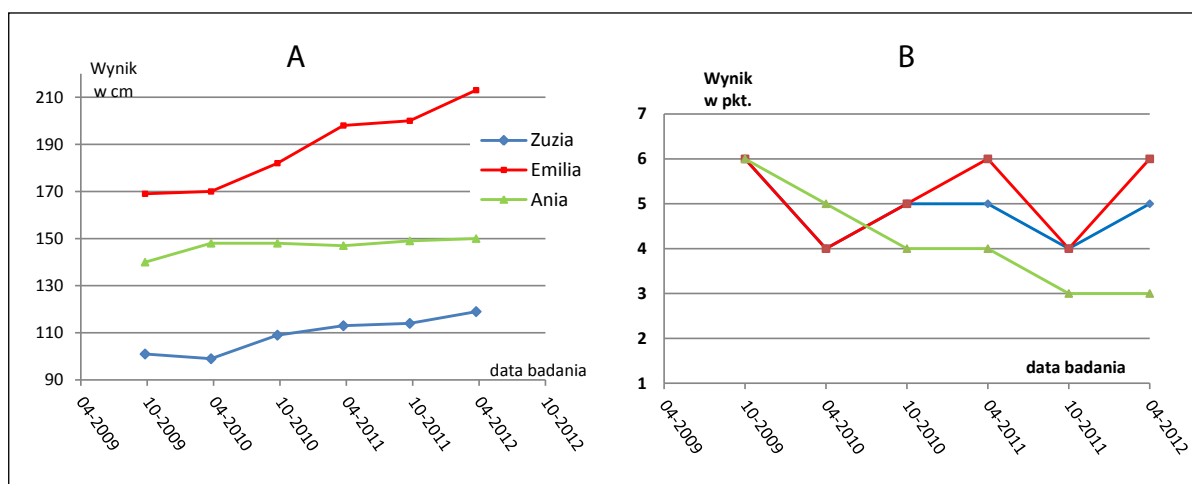
Program MULTISPORT kierowany jest do ogółu uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej.

Tab. 4. Szkolne kryteria oceniania przeliczonych na punkty wyników prób sprawnościowych (opis w tekście)

ocena	stopień	Kryterium 1, miary punktowe	Stopień	Kryterium 2, motywacyjne
celująca	6	$WP+4 \leq W$	stopień uzyskany z oceny pkt. +1	Zanotowanie w <b>trzech ostatnich</b> badaniach poprawy lub utrzymania wyniku punktowego
<b>bardzo dobra</b>	5	$WP \leq W < WP+4$		
dobra	4	$WP-4 \leq W < WP$	stopień uzyskany z oceny pkt. -1	Zanotowanie w <b>trzech ostatnich</b> badaniach pogorszenia wyniku punktowego
dostateczna	3	$WP-8 \leq W < WP-4$		
dopuszczająca	2	$W < WP-8$		
niedostateczna	1	odmowa udziału w ćwiczeniach		

Tab. 5. Oceny wyników testu sprawności fizycznej przykładowych dziewcząt wyrażone przy pomocy stopni szkolnych

data badania	Zuzia	Emilia	Ania
10-2009	celująca	celująca	celująca
04-2010	dobra	dobra	bardzo dobra
10-2010	bardzo dobra	bardzo dobra	dobra
04-2011	bardzo dobra	celująca	dobra
10-2011	dobra	dobra	dostateczna
04-2012	bardzo dobra	celująca	dostateczna



Ryc. 14. Wyniki surowe (A) i oceny szkolne (B) uzyskane przez przykładowe dziewczęta

Jego głównym przesłaniem jest aktywizacja ruchowa dzieci, kształtowanie postaw i zachowań stymulujących – poprzez ruch i wysiłek fizyczny – rozwój fizyczny, kształtowanie sprawności i nabywanie umiejętności ruchowych. Skłania to do traktowania kontroli efektów – prowadzonej w formule Mini Test MULTISPORT w ujęciu heterotelicznym – jako wartości samej w sobie. To dobro powszechne, dla wszystkich i każdego. Porównuję się z samym sobą, patrzę na osobisty postęp...

Równocześnie jednak postrzegamy MULTISPORT jako płaszczyznę identyfikacji talentów sportowych, rozbudzania zainteresowań prowadzących do podejmowania zorganizowanych form perspektywicznego szkolenia. Uzasadnia to wybiórcze rozpatrywanie wyników prób testowych także w kategoriach autotelicznych – bliższe kryteriom charakterystycznym dla sportu (porównanie z samym sobą – ale też innymi). Warto też wyposażać podopiecznych w podstawową wiedzę z zakresu samokontroli i nawyki korzystania

z najprostszych wskaźników (np. samopoczucie, apetyt, potliwość, częstość tętna, obwody wybranych grup mięśniowych, itp.).

Pamiętajmy przy tym, że każdy program aktywności ruchowej mieści w sobie atrybuty współzawodnictwa i rywalizacji: z samym sobą – i innymi. Testy i pomiary sprawności fizycznej spełniają tu taką właśnie, kompleksową rolę. Nie musi to być jednak forma jedyna. Korzystając z dobrodziejstw MULTISPORTU, jego uczestnicy powinni brać aktywny udział we właściwych dla wieku przedsięwzięciach sportu w szkole, sportu szkolnego i sportu wszystkich dzieci. To znakomita, atrakcyjna płaszczyzna oceny efektów edukacyjnych i sportowych programu.

**Citius, Altius, Fortius. Szybciej, wyżej, silniej.** Ta oficjalna dewiza Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego oddaje istotę założeń programowych MULTISPORTU. Niech więc nasz program wpisuje się w sens edukacji olimpijskiej – kreuje służące rozwojowi wartości kulturowe, intelektualne, sportowe i społeczne.



## SUPLEMENT

### Mini test MULTISPORT (MTMS)

**Opracowanie:**

**JANUSZ DOBOSZ,**

Zakład Teorii Wychowania Fizycznego

Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,

w ramach Grantu MNiSW N N404 078036

### TABELE PUNKTACYJNE DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

Odczytywanie wyniku odbywa się w sposób następujący. Po odnalezieniu tabeli z odpowiednią płcią i wynikami konkretnej próby, należy w dwóch pierwszych lub ostatnich wierszach odnaleźć wiek dziewczynki lub chłopca w latach i kwartałach w chwili przeprowadzenia pomiarów. Np. dziewczynka urodzona 19 czerwca 2003 roku badana w dniu 1 maja 2013 roku miała 9 lat (dopiero 19 czerwca 2013 roku upłynie jej pełny, 10. rok życia) i 4 kwartały (każdego 19 września upływa jej pierwszy kwartał kolejnego roku życia, 19 grudnia drugi, 19 marca trzeci i wreszcie 19 czerwca czwarty). Następnie w kolumnie odpowiadającej wiekowi (wyrażonemu w latach i kwartałach) należy odnaleźć liczbę równą wynikowi próby lub – jeśli takiej nie odnajdujemy – największą liczbę mniejszą od wyniku próby. W wierszu odpowiadającym odnalezionej liczbie w drugiej lub przedostatniej kolumnie odczytujemy wynik próby wyrażony w punktach.

Wynik równy 50 punktom oznacza średni rezultat zanotowany w roku szkolnym 2009/2010 wśród uczniów w Polsce. Przedział 10 punktów oznacza wielkość 1 odchylenia standardowego.

Korzystając z pierwszej i ostatniej kolumny możemy odczytać, jaki odsetek polskiej populacji uczniów uzyskuje wynik słabszy (kolumna pierwsza) lub lepszy (kolumna ostatnia) od ocenianego przez nas chłopca czy dziewczynki.

## DZIEWCZĘTA w KATEGORIACH WIEKU KALENDARZOWEGO - ZWIS NA DRAŻKU [s]

wiek	9 lat				10 lat				11 lat				12 lat				13 lat				wiek
	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	
100	98,3	103,4	108,7	114,1	119,7	125,3	131,0	136,7	142,3	147,8	153,2	158,3	163,2	167,8	172,0	175,9	179,4	182,4	185,0	187,1	100
99	94,4	99,2	104,2	109,4	114,7	120,0	125,4	130,7	136,0	141,2	146,3	151,1	155,7	160,1	164,1	167,7	171,0	173,8	176,2	178,2	99
98	90,6	95,2	100,0	104,8	109,8	114,9	119,9	125,0	130,0	134,9	139,7	144,2	148,6	152,7	156,4	159,9	162,9	165,6	167,9	169,8	98
97	87,0	91,4	95,8	100,5	105,2	109,9	114,7	119,5	124,2	128,9	133,3	137,7	141,7	145,6	149,1	152,4	155,3	157,8	159,9	161,7	97
96	83,5	87,6	91,9	96,2	100,7	105,2	109,7	114,2	118,7	123,1	127,3	131,4	135,2	138,8	142,2	145,2	147,9	150,3	152,3	154,0	96
95	80,1	84,0	88,1	92,2	96,4	100,7	104,9	109,2	113,4	117,5	121,5	125,3	128,9	132,3	135,5	138,4	140,9	143,1	145,0	146,6	95
94	76,9	80,6	84,4	88,3	92,3	96,3	100,3	104,4	108,3	112,2	115,9	119,5	123,0	126,2	129,1	131,8	134,2	136,3	138,1	139,6	94
93	73,8	77,3	80,9	84,6	88,3	92,1	95,9	99,7	103,4	107,1	110,6	114,0	117,2	120,2	123,0	125,5	127,8	129,8	131,5	132,9	93
92	70,7	74,1	77,5	81,0	84,5	88,1	91,7	95,2	98,8	102,2	105,5	108,7	111,7	114,6	117,2	119,6	121,7	123,5	125,1	126,4	92
91	67,8	71,0	74,2	77,5	80,8	84,2	87,6	91,0	94,3	97,5	100,6	103,6	106,5	109,1	111,6	113,8	115,8	117,6	119,1	120,3	91
90	65,0	68,0	71,0	74,2	77,3	80,5	83,7	86,9	90,0	93,0	96,0	98,8	101,5	104,0	106,3	108,4	110,3	111,9	113,3	114,5	90
89	62,3	65,1	68,0	70,9	73,9	76,9	79,9	82,9	85,9	88,7	91,5	94,1	96,7	99,0	101,2	103,2	104,9	106,5	107,8	108,9	89
88	59,7	62,4	65,1	67,9	70,7	73,5	76,3	79,1	81,9	84,6	87,2	89,7	92,1	94,3	96,3	98,2	99,8	101,3	102,5	103,5	88
87	57,2	59,7	62,3	64,9	67,5	70,2	72,9	75,5	78,1	80,7	83,1	85,4	87,7	89,7	91,6	93,4	94,9	96,3	97,5	98,4	87
86	54,8	57,1	59,6	62,0	64,5	67,1	69,6	72,0	74,5	76,9	79,2	81,4	83,4	85,4	87,2	88,8	90,3	91,6	92,6	93,6	86
85	52,5	54,7	57,0	59,3	61,6	64,0	66,4	68,7	71,0	73,2	75,4	77,5	79,4	81,2	82,9	84,5	85,8	87,0	88,1	88,9	85
84	50,2	52,3	54,5	56,6	58,9	61,1	63,3	65,5	67,7	69,8	71,8	73,7	75,6	77,3	78,9	80,3	81,6	82,7	83,7	84,5	84
83	48,0	50,0	52,0	54,1	56,2	58,3	60,4	62,4	64,5	66,4	68,3	70,2	71,9	73,5	75,0	76,3	77,5	78,6	79,5	80,2	83
82	45,9	47,8	49,7	51,7	53,6	55,6	57,6	59,5	61,4	63,2	65,0	66,7	68,3	69,8	71,2	72,5	73,6	74,6	75,5	76,2	82
81	43,9	45,7	47,5	49,3	51,2	53,0	54,9	56,7	58,5	60,2	61,9	63,5	65,0	66,4	67,7	68,9	69,9	70,8	71,6	72,3	81
99,9	40,0	43,6	45,3	47,1	48,8	50,5	52,3	54,0	55,6	57,3	58,8	60,3	61,7	63,0	64,3	65,4	66,4	67,2	68,0	68,6	80
99,8	40,1	41,7	43,3	44,9	46,5	48,1	49,8	51,4	52,9	54,5	55,9	57,3	58,6	59,9	61,0	62,0	63,0	63,8	64,5	65,1	79
99,7	38,3	39,8	41,3	42,8	44,3	45,8	47,4	48,9	50,3	51,8	53,1	54,4	55,7	56,8	57,9	58,9	59,7	60,5	61,1	61,7	78
99,6	36,6	37,9	39,3	40,8	42,2	43,6	45,1	46,5	47,9	49,2	50,5	51,7	52,8	53,9	54,9	55,8	56,6	57,3	58,0	58,5	77
99,5	34,9	36,2	37,5	38,8	40,2	41,5	42,9	44,2	45,5	46,7	47,9	49,1	50,1	51,1	52,1	52,9	53,7	54,3	54,9	55,4	76
99,4	33,3	34,5	35,7	37,0	38,2	39,5	40,7	42,0	43,2	44,3	45,5	46,5	47,5	48,5	49,4	50,1	50,9	51,5	52,0	52,5	75
99,2	31,7	32,8	34,0	35,2	36,4	37,5	38,7	39,9	41,0	42,1	43,1	44,1	45,1	45,9	46,8	47,5	48,1	48,7	49,2	49,6	74
99,9	30,2	31,3	32,4	33,5	34,6	35,7	36,8	37,8	38,9	39,9	40,9	41,8	42,7	43,5	44,3	45,0	45,6	46,1	46,6	47,0	73
98,6	28,8	29,8	30,8	31,8	32,8	33,9	34,9	35,9	36,9	37,8	38,7	39,6	40,4	41,2	41,9	42,5	43,1	43,6	44,0	44,4	72
98,2	27,4	28,3	29,3	30,2	31,2	32,1	33,1	34,0	34,9	35,8	36,7	37,5	38,2	39,0	39,6	40,2	40,7	41,2	41,6	42,0	71
97,7	26,0	26,9	27,8	28,7	29,6	30,5	31,4	32,2	33,1	33,9	34,7	35,5	36,2	36,8	37,4	38,0	38,5	38,9	39,3	39,6	70
97,1	24,7	25,5	26,4	27,2	28,0	28,9	29,7	30,5	31,3	32,1	32,8	33,5	34,2	34,8	35,4	35,9	36,3	36,7	37,1	37,4	69
96,4	23,5	24,2	25,0	25,8	26,6	27,4	28,1	28,9	29,6	30,3	31,0	31,7	32,3	32,8	33,4	33,8	34,3	34,7	35,0	35,3	68
95,5	22,3	23,0	23,7	24,4	25,2	25,9	26,6	27,3	28,0	28,6	29,3	29,9	30,4	31,0	31,5	31,9	32,3	32,7	33,0	33,2	67
94,5	21,1	21,8	22,4	23,1	23,8	24,5	25,1	25,8	26,4	27,0	27,6	28,2	28,7	29,2	29,6	30,1	30,4	30,8	31,1	31,3	66
93,3	20,0	20,6	21,2	21,9	22,5	23,1	23,7	24,3	24,9	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	27,9	28,3	28,6	28,9	29,2	29,4	65
91,9	18,9	19,5	20,1	20,6	21,2	21,8	22,4	22,9	23,5	24,0	24,5	25,0	25,4	25,9	26,2	26,6	26,9	27,2	27,5	27,7	64
90,3	17,9	18,4	18,9	19,5	20,0	20,5	21,1	21,6	22,1	22,6	23,0	23,5	23,9	24,3	24,7	25,0	25,3	25,5	25,8	26,0	63
88,5	16,8	17,3	17,8	18,3	18,8	19,3	19,8	20,3	20,8	21,2	21,7	22,1	22,4	22,8	23,1	23,4	23,7	24,0	24,2	24,4	62
86,4	15,9	16,3	16,8	17,3	17,7	18,2	18,6	19,1	19,5	19,9	20,3	20,7	21,0	21,4	21,7	22,0	22,2	22,4	22,6	22,8	61
84,1	14,9	15,4	15,8	16,2	16,7	17,1	17,5	17,9	18,3	18,7	19,0	19,4	19,7	20,0	20,3	20,6	20,8	21,0	21,2	21,3	60
81,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	16,0	16,4	16,8	17,1	17,5	17,8	18,1	18,4	18,7	19,0	19,2	19,4	19,6	19,8	19,9	59
78,8	13,2	13,5	13,9	14,3	14,6	15,0	15,3	15,7	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5	17,7	17,9	18,1	18,3	18,5	18,6	58
75,8	12,3	12,7	13,0	13,3	13,7	14,0	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,0	16,3	16,5	16,7	16,9	17,0	17,2	17,3	57
72,6	11,5	11,8	12,1	12,5	12,8	13,0	13,3	13,6	13,9	14,2	14,4	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8	16,0	16,1	56
69,2	10,8	11,0	11,3	11,6	11,9	12,1	12,4	12,7	12,9	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,5	14,7	14,8	14,9	55
65,5	10,0	10,3	10,5	10,8	11,0	11,3	11,5	11,7	12,0	12,2	12,4	12,6	12,8	13,0	13,2	13,3	13,4	13,6	13,7	13,8	54
61,8	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6	11,8	12,0	12,1	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	53
57,9	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,7	10,9	11,0	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	52
54,0	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,0	9,2	9,4	9,5	9,7	9,8	10,0	10,1	10,2	10,4	10,5	10,6	10,6	10,7	51
50,0	7,3	7,4	7,6	7,8	7,9	8,1	8,3	8,4	8,6	8,7	8,9	9,0	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,6	9,7	9,8	50
46,0	6,7	6,8	7,0	7,1	7,2	7,4	7,5	7,7	7,8	7,9	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,8	8,9	49
42,1	6,1	6,2	6,3	6,5	6,6	6,7	6,8	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	7,9	8,0	8,1	48
38,2	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,8	6,9	7,0	7,1	7,1	7,2	7,2	47
34,5	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,2	6,3	6,4	6,4	6,5	6,5	46
30,9	4,4	4,5	4,6	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,0	5,1	5,2	5,3	5,3	5,4	5,5	5,5	5,6	5,6	5,7	5,7	45
27,4	3,9	3,9	4,0	4,1	4,2	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6	4,6	4,7	4,7	4,8	4,8	4,9	4,9	5,0	5,0	44
24,2	3,4	3,4	3,5	3,5	3,6	3,7	3,8	3,8	3,9	3,9	4,0	4,0	4,1	4,1	4,2	4,2	4,3	4,3	4,3	4,3	43
21,2	2,9	2,9	3,0	3,0	3,1	3,1	3,2	3,2	3,3	3,3	3,4	3,4	3,4	3,5	3,5	3,6	3,6	3,6	3,7	3,7	42
18,4	2,4	2,5	2,5	2,5	2,6	2,6	2,7														



## DZIEWCZĘTA W KATEGORIACH WIEKU KALENDARZOWEGO - BIEG 10X5 M [s]

wiek	9 lat				10 lat				11 lat				12 lat				13 lat				wiek		
	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca			
100	14,2	14,1	14,0	14,0	13,9	13,8	13,7	13,7	13,6	13,5	13,5	13,4	13,3	13,3	13,3	13,2	13,2	13,2	13,1	13,1	100		
99	14,3	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,9	13,8	13,7	13,6	13,6	13,5	13,5	13,4	13,4	13,3	13,3	13,3	13,3	13,2	99		
98	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,5	13,4	13,4	13,3	13,3	13,3	13,3	13,2	98		
97	14,6	14,5	14,4	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	14,0	13,9	13,8	13,8	13,7	13,7	13,6	13,6	13,6	13,5	13,5	13,5	97		
96	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	14,0	13,9	13,8	13,8	13,7	13,7	13,6	13,6	13,6	13,6	13,6	96		
95	14,9	14,8	14,7	14,6	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,2	14,1	14,0	14,0	13,9	13,9	13,8	13,8	13,8	13,7	13,7	95		
94	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,2	14,1	14,1	14,0	14,0	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	94		
93	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,4	14,3	14,2	14,2	14,1	14,1	14,0	14,0	14,0	14,0	93		
92	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,7	14,6	14,5	14,4	14,4	14,3	14,3	14,2	14,2	14,2	14,1	14,1	92		
91	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,6	14,5	14,5	14,4	14,4	14,3	14,3	14,3	14,3	14,3	91		
90	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,9	14,8	14,7	14,7	14,6	14,5	14,5	14,5	14,4	14,4	14,4	90		
89	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,9	14,8	14,7	14,7	14,6	14,6	14,6	14,5	14,5	89		
88	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,2	15,1	15,0	14,9	14,9	14,8	14,8	14,7	14,7	14,7	14,7	88		
87	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,2	15,1	15,0	15,0	14,9	14,9	14,9	14,8	14,8	87		
86	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,5	15,4	15,3	15,2	15,2	15,1	15,1	15,0	15,0	15,0	14,9	86		
85	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,5	15,4	15,3	15,3	15,2	15,2	15,1	15,1	15,1	85		
84	16,7	16,6	16,5	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,5	15,4	15,4	15,3	15,3	15,3	15,2	15,2	84		
83	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,8	15,7	15,6	15,6	15,5	15,5	15,4	15,4	15,4	83		
82	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,7	15,6	15,6	15,6	15,5	15,5	82		
81	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,6	16,5	16,4	16,3	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,8	15,7	15,7	15,7	15,7	81		
99,9	80	17,4	17,3	17,2	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,3	16,2	16,1	16,0	16,0	15,9	15,9	15,8	80	0,1	
99,8	79	17,6	17,5	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,3	16,2	16,1	16,1	16,0	16,0	79	0,2	
99,7	78	17,8	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,4	16,3	16,3	16,2	16,2	16,2	78	0,3
99,6	77	18,0	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,8	16,7	16,6	16,5	16,5	16,4	16,4	16,3	16,3	77	0,4
99,5	76	18,2	18,0	17,9	17,8	17,7	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,8	16,7	16,6	16,6	16,6	16,5	16,5	76	0,5
99,4	75	18,4	18,2	18,1	18,0	17,9	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,9	16,8	16,8	16,7	16,7	16,7	75	0,6
99,2	74	18,6	18,4	18,3	18,2	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,1	17,0	16,9	16,9	16,9	16,8	74	0,8
99,9	73	18,8	18,6	18,5	18,4	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,2	17,1	17,1	17,0	17,0	73	1,1
99,6	72	19,0	18,8	18,7	18,6	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,2	17,2	17,2	72	1,4
99,2	71	19,2	19,1	18,9	18,8	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,0	17,9	17,8	17,8	17,7	17,6	17,5	17,5	17,4	17,4	17,3	71	1,8
99,7	70	19,4	19,3	19,1	19,0	18,9	18,7	18,6	18,5	18,4	18,2	18,1	18,0	17,9	17,9	17,8	17,7	17,7	17,6	17,6	17,5	70	2,3
97,1	69	19,6	19,5	19,3	19,2	19,1	18,9	18,8	18,7	18,6	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	18,0	17,9	17,8	17,8	17,7	17,7	69	2,9
96,4	68	19,9	19,7	19,6	19,4	19,3	19,1	19,0	18,9	18,8	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,2	18,1	18,0	18,0	17,9	17,9	68	3,6
95,5	67	20,1	19,9	19,8	19,6	19,5	19,4	19,2	19,1	19,0	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,4	18,3	18,2	18,2	18,1	18,1	67	4,5
94,5	66	20,3	20,2	20,0	19,9	19,7	19,6	19,4	19,3	19,2	19,1	18,9	18,8	18,7	18,6	18,6	18,5	18,4	18,4	18,3	18,3	66	5,5
93,3	65	20,6	20,4	20,2	20,1	19,9	19,8	19,7	19,5	19,4	19,3	19,1	19,0	18,9	18,8	18,8	18,7	18,6	18,6	18,5	18,5	65	6,7
91,9	64	20,8	20,6	20,5	20,3	20,2	20,0	19,9	19,7	19,6	19,5	19,4	19,2	19,1	19,0	19,0	18,9	18,8	18,8	18,7	18,7	64	8,1
90,3	63	21,0	20,9	20,7	20,6	20,4	20,3	20,1	20,0	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	19,0	18,9	18,9	63	9,7
88,5	62	21,3	21,1	21,0	20,8	20,6	20,5	20,3	20,2	20,1	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,2	19,1	19,1	62	11,5
86,4	61	21,5	21,4	21,2	21,0	20,9	20,7	20,6	20,4	20,3	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,4	19,3	19,3	61	13,6
84,1	60	21,8	21,6	21,5	21,3	21,1	21,0	20,8	20,7	20,5	20,4	20,2	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7	19,7	19,6	19,5	19,5	60	15,9
81,6	59	22,1	21,9	21,7	21,5	21,4	21,2	21,1	20,9	20,8	20,6	20,5	20,4	20,2	20,1	20,0	19,9	19,8	19,8	19,8	19,7	59	18,4
78,8	58	22,3	22,1	22,0	21,8	21,6	21,5	21,3	21,1	21,0	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2	20,1	20,0	19,9	19,9	58	21,2
75,8	57	22,6	22,4	22,2	22,1	21,9	21,7	21,5	21,4	21,2	21,1	21,0	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2	20,2	20,2	57	24,2
72,6	56	22,9	22,7	22,5	22,3	22,1	22,0	21,8	21,6	21,5	21,3	21,2	21,1	20,9	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,4	20,4	56	27,4
69,2	55	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,1	21,9	21,7	21,6	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8	20,7	20,7	20,6	55	30,9
65,5	54	23,4	23,3	23,1	22,9	22,7	22,5	22,3	22,2	22,0	21,8	21,7	21,6	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,9	20,9	54	34,5
61,8	53	23,7	23,5	23,3	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,3	22,1	22,0	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,1	53	38,2
57,9	52	24,0	23,8	23,6	23,4	23,2	23,1	22,9	22,7	22,5	22,4	22,2	22,1	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,4	21,3	52	42,1
54,0	51	24,3	24,1	23,9	23,7	23,5	23,3	23,2	23,0	22,8	22,6	22,5	22,3	22,2	22,1	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,6	51	46,0
50,0	50	24,7	24,4	24,2	24,0	23,8	23,6	23,4	23,3	23,1	22,9	22,8	22,6	22,5	22,3	22,2	22,1	22,0	21,9	21,8	21,8	50	50,0
46,0	49	25,0	24,8	24,5	24,3	24,1	23,9	23,7	23,5	23,4	23,2	23,0	22,9	22,7	22,6	22,5	22,4	22,3	22,2	22,1	22,1	49	54,0
42,1	48	25,3	25,1	24,9	24,6	24,4	24,2	24,0	23,8	23,7	23,5	23,3	23,2	23,0	22,9	22,8	22,7	22,6	22,5	22,4	22,3	48	57,9
38,2	47	25,6	25,4	25,2	25,0	24,7	24,5	24,3	24,1	23,9	23,8	23,6	23,4	23,3	23,2	23,0	22,9	22,8	22,7	22,7	22,6	47	61,8
34,5	46	26,0	25,7	25,5	25,3	25,1	24,8	24,6	24,4	24,2	24,1	23,9	23,7	23,6	23,4	23,3	23,2	23,1	23,0	22,9	22,9	46	65,5
30,9	45	26,3	26,1	25,8	25,6	25,4	25,2	24,9	24,7	24,5	24,4	24,2	24,0	23,9	23,7								

## DZIEWCZĘTA w KATEGORIACH WIEKU KALENDARZOWEGO - BIEG NA 600 M [s], 800 M [s]

wiek	9 lat				10 lat				11 lat				12 lat				13 lat				wiek
	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	
<b>100</b>	1,52	1,51	1,49	1,48	1,47	1,46	1,44	1,43	1,42	1,41	1,39	1,38	2,12	2,13	2,13	2,13	2,13	2,13	2,13	2,13	<b>100</b>
<b>99</b>	1,53	1,52	1,50	1,49	1,48	1,47	1,45	1,44	1,43	1,42	1,40	1,39	2,14	2,14	2,14	2,14	2,15	2,15	2,15	2,15	<b>99</b>
<b>98</b>	1,54	1,53	1,51	1,50	1,49	1,48	1,46	1,45	1,44	1,43	1,41	1,40	2,15	2,15	2,15	2,15	2,16	2,16	2,16	2,16	<b>98</b>
<b>97</b>	1,55	1,54	1,52	1,51	1,50	1,49	1,47	1,46	1,45	1,44	1,42	1,41	2,16	2,16	2,16	2,17	2,17	2,17	2,17	2,17	<b>97</b>
<b>96</b>	1,56	1,55	1,54	1,52	1,51	1,50	1,48	1,47	1,46	1,45	1,43	1,42	2,17	2,18	2,18	2,18	2,18	2,18	2,18	2,18	<b>96</b>
<b>95</b>	1,57	1,56	1,55	1,53	1,52	1,51	1,49	1,48	1,47	1,46	1,44	1,43	2,19	2,19	2,19	2,19	2,20	2,20	2,20	2,20	<b>95</b>
<b>94</b>	1,58	1,57	1,56	1,54	1,53	1,52	1,51	1,49	1,48	1,47	1,45	1,44	2,20	2,20	2,21	2,21	2,21	2,21	2,21	2,21	<b>94</b>
<b>93</b>	2,00	1,58	1,57	1,56	1,54	1,53	1,52	1,50	1,49	1,48	1,46	1,45	2,22	2,22	2,22	2,22	2,23	2,22	2,22	2,22	<b>93</b>
<b>92</b>	2,01	2,00	1,58	1,57	1,55	1,54	1,53	1,51	1,50	1,49	1,48	1,46	2,23	2,23	2,23	2,23	2,24	2,24	2,24	2,24	<b>92</b>
<b>91</b>	2,02	2,01	1,59	1,58	1,57	1,55	1,54	1,53	1,51	1,50	1,49	1,47	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	<b>91</b>
<b>90</b>	2,03	2,02	2,01	1,59	1,58	1,56	1,55	1,54	1,52	1,51	1,50	1,48	2,26	2,26	2,26	2,26	2,27	2,27	2,27	2,27	<b>90</b>
<b>89</b>	2,05	2,03	2,02	2,00	1,59	1,58	1,56	1,55	1,54	1,52	1,51	1,50	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28	<b>89</b>
<b>88</b>	2,06	2,05	2,03	2,02	2,00	1,59	1,57	1,56	1,55	1,53	1,52	1,51	2,29	2,29	2,29	2,29	2,30	2,30	2,30	2,30	<b>88</b>
<b>87</b>	2,07	2,06	2,04	2,03	2,02	2,00	1,59	1,57	1,56	1,55	1,53	1,52	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	<b>87</b>
<b>86</b>	2,09	2,07	2,06	2,04	2,03	2,01	2,00	1,59	1,57	1,56	1,54	1,53	2,32	2,32	2,33	2,33	2,33	2,33	2,33	2,33	<b>86</b>
<b>85</b>	2,10	2,09	2,07	2,06	2,04	2,03	2,01	2,00	1,58	1,57	1,56	1,54	2,34	2,34	2,34	2,34	2,35	2,35	2,34	2,34	<b>85</b>
<b>84</b>	2,12	2,10	2,09	2,07	2,06	2,04	2,03	2,01	2,00	1,58	1,57	1,56	2,36	2,36	2,36	2,36	2,36	2,36	2,36	2,36	<b>84</b>
<b>83</b>	2,13	2,12	2,10	2,08	2,07	2,05	2,04	2,03	2,01	2,00	1,58	1,57	2,38	2,38	2,38	2,38	2,38	2,38	2,38	2,38	<b>83</b>
<b>82</b>	2,15	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,05	2,04	2,02	2,01	2,00	1,58	2,39	2,39	2,39	2,39	2,40	2,40	2,39	2,39	<b>82</b>
<b>81</b>	2,16	2,15	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,05	2,04	2,02	2,01	2,00	2,41	2,41	2,41	2,41	2,41	2,41	2,41	2,41	<b>81</b>
<b>99.9</b>	2,18	2,16	2,15	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,05	2,04	2,02	2,01	2,43	2,43	2,43	2,43	2,43	2,43	2,43	2,43	<b>0.1</b>
<b>99.8</b>	2,19	2,18	2,16	2,14	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,05	2,04	2,02	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	<b>0.2</b>
<b>99.7</b>	2,21	2,19	2,18	2,16	2,14	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,05	2,04	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47	2,47	<b>0.3</b>
<b>99.6</b>	2,23	2,21	2,19	2,18	2,16	2,14	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,05	2,49	2,49	2,49	2,49	2,49	2,49	2,49	2,49	<b>0.4</b>
<b>99.5</b>	2,24	2,23	2,21	2,19	2,18	2,16	2,14	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,51	2,51	2,51	2,51	2,51	2,51	2,51	2,51	<b>0.5</b>
<b>99.4</b>	2,26	2,24	2,23	2,21	2,19	2,18	2,16	2,15	2,13	2,11	2,10	2,08	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53	<b>0.6</b>
<b>99.2</b>	2,28	2,26	2,25	2,23	2,21	2,19	2,18	2,16	2,15	2,13	2,11	2,10	2,55	2,55	2,55	2,55	2,55	2,55	2,55	2,54	<b>0.8</b>
<b>99.9</b>	2,30	2,28	2,26	2,25	2,23	2,21	2,20	2,18	2,16	2,15	2,13	2,11	2,57	2,57	2,57	2,57	2,57	2,57	2,57	2,57	<b>1.1</b>
<b>98.6</b>	2,32	2,30	2,28	2,26	2,25	2,23	2,21	2,20	2,18	2,16	2,15	2,13	3,00	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	<b>7.2</b>
<b>98.2</b>	2,34	2,32	2,30	2,28	2,27	2,25	2,23	2,21	2,20	2,18	2,16	2,15	3,02	3,02	3,02	3,01	3,02	3,01	3,01	3,01	<b>7.1</b>
<b>97.7</b>	2,36	2,34	2,32	2,30	2,28	2,27	2,25	2,23	2,22	2,20	2,18	2,17	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04	3,04	3,03	3,03	<b>7.0</b>
<b>97.1</b>	2,38	2,36	2,34	2,32	2,30	2,29	2,27	2,25	2,23	2,22	2,20	2,18	3,07	3,07	3,06	3,06	3,06	3,06	3,06	3,06	<b>6.9</b>
<b>96.8</b>	2,40	2,38	2,36	2,34	2,32	2,31	2,29	2,27	2,25	2,24	2,22	2,20	3,09	3,09	3,09	3,08	3,09	3,08	3,08	3,08	<b>6.8</b>
<b>95.5</b>	2,42	2,40	2,38	2,36	2,34	2,33	2,31	2,29	2,27	2,26	2,24	2,22	3,12	3,12	3,11	3,11	3,11	3,11	3,11	3,11	<b>6.7</b>
<b>94.5</b>	2,44	2,42	2,40	2,38	2,37	2,35	2,33	2,31	2,29	2,27	2,26	2,24	3,15	3,14	3,14	3,14	3,14	3,13	3,13	3,13	<b>6.5</b>
<b>93.3</b>	2,47	2,45	2,43	2,41	2,39	2,37	2,35	2,33	2,31	2,30	2,28	2,26	3,17	3,17	3,17	3,16	3,16	3,16	3,16	3,15	<b>6.5</b>
<b>91.9</b>	2,49	2,47	2,45	2,43	2,41	2,39	2,37	2,35	2,33	2,32	2,30	2,28	3,20	3,20	3,19	3,19	3,19	3,19	3,18	3,18	<b>6.4</b>
<b>90.3</b>	2,52	2,49	2,47	2,45	2,43	2,41	2,39	2,38	2,36	2,34	2,32	2,30	3,23	3,23	3,22	3,22	3,22	3,21	3,21	3,21	<b>6.3</b>
<b>88.5</b>	2,54	2,52	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42	2,40	2,38	2,36	2,34	2,32	3,26	3,25	3,25	3,25	3,25	3,24	3,24	3,23	<b>6.2</b>
<b>86.4</b>	2,57	2,54	2,52	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42	2,40	2,38	2,36	2,35	3,29	3,29	3,28	3,27	3,28	3,27	3,27	3,26	<b>6.1</b>
<b>84.1</b>	2,59	2,57	2,55	2,53	2,51	2,49	2,47	2,45	2,43	2,41	2,39	2,37	3,32	3,32	3,31	3,31	3,31	3,30	3,30	3,29	<b>6.0</b>
<b>81.6</b>	3,02	3,00	2,58	2,55	2,53	2,51	2,49	2,47	2,45	2,43	2,41	2,39	3,35	3,35	3,34	3,34	3,34	3,33	3,33	3,32	<b>5.9</b>
<b>78.8</b>	3,05	3,03	3,00	2,58	2,56	2,54	2,52	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42	3,39	3,38	3,37	3,37	3,37	3,36	3,36	3,35	<b>5.8</b>
<b>75.8</b>	3,08	3,05	3,03	3,01	2,59	2,56	2,54	2,52	2,50	2,48	2,46	2,44	3,42	3,42	3,41	3,40	3,40	3,39	3,39	3,37	<b>5.7</b>
<b>72.6</b>	3,11	3,08	3,06	3,04	3,01	2,59	2,57	2,55	2,53	2,51	2,49	2,47	3,46	3,45	3,44	3,44	3,43	3,43	3,42	3,42	<b>5.6</b>
<b>69.2</b>	3,14	3,11	3,09	3,07	3,04	3,02	3,00	2,58	2,56	2,54	2,52	2,50	3,50	3,49	3,48	3,47	3,47	3,46	3,46	3,45	<b>5.5</b>
<b>66.5</b>	3,17	3,15	3,12	3,10	3,07	3,05	3,03	3,01	2,58	2,56	2,54	2,52	3,53	3,52	3,52	3,51	3,51	3,50	3,49	3,49	<b>5.4</b>
<b>61.8</b>	3,20	3,18	3,15	3,13	3,11	3,08	3,06	3,04	3,01	2,59	2,57	2,55	3,57	3,56	3,55	3,55	3,54	3,54	3,53	3,52	<b>5.3</b>
<b>57.9</b>	3,24	3,21	3,19	3,16	3,14	3,11	3,09	3,07	3,05	3,02	3,00	2,58	4,01	4,00	3,59	3,58	3,58	3,57	3,57	3,56	<b>5.2</b>
<b>54.0</b>	3,27	3,25	3,22	3,20	3,17	3,15	3,12	3,10	3,08	3,05	3,03	3,01	4,06	4,04	4,03	4,02	4,02	4,01	4,01	4,00	<b>5.1</b>
<b>50.0</b>	<b>3,31</b>	<b>3,28</b>	<b>3,26</b>	<b>3,23</b>	<b>3,21</b>	<b>3,18</b>	<b>3,16</b>	<b>3,13</b>	<b>3,11</b>	<b>3,09</b>	<b>3,07</b>	<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>4,09</b>	<b>4,08</b>	<b>4,07</b>	<b>4,06</b>	<b>4,05</b>	<b>4,05</b>	<b>4,04</b>	<b>5.0</b>
<b>46.0</b>	3,35	3,32	3,29	3,27	3,24	3,22	3,19	3,17	3,14	3,12	3,10	3,08	4,14	4,13	4,12	4,11	4,11	4,10	4,09	4,08	<b>4.9</b>
<b>42.1</b>	3,39	3,36	3,33	3,30	3,28	3,25	3,23	3,20	3,18	3,16	3,13	3,11	4,19	4,18	4,16	4,15	4,15	4,14	4,13	4,12	<b>4.8</b>
<b>38.2</b>	3,43	3,40	3,37	3,34	3,32	3,29	3,26	3,24	3,22	3,19	3,17	3,15	4,24	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,18	4,17	<b>4.7</b>
<b>34.5</b>	3,47	3,44	3,41	3,38	3,36	3,33	3,30	3,28	3,25	3,23	3,21	3,18	4,29	4,27	4,26	4,25	4,24	4,23	4,22	4,21	<b>4.6</b>
<b>30.9</b>	3,52	3,49	3,46	3,43	3,40	3,37	3,34	3,32	3,29	3,27	3,										

## CHŁOPCY w KATEGORIACH WIEKU KALENDARZOWEGO - ZWIS NA DRAŻKU [s]

wiek	9 lat				10 lat				11 lat				12 lat				13 lat				wiek	
	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca		
100	144,9	154,4	164,3	174,5	185,0	195,8	206,8	218,0	229,3	240,7	252,0	263,3	274,5	285,4	296,1	306,4	316,3	325,7	334,6	342,8	100	
99	138,5	147,5	156,8	166,4	176,4	186,5	196,9	207,4	218,1	228,8	239,5	250,1	260,7	271,0	281,1	290,8	300,2	309,0	317,4	325,2	99	
98	132,4	140,9	149,7	158,7	168,1	177,7	187,4	197,4	207,4	217,5	227,6	237,6	247,5	257,3	266,8	276,0	284,8	293,2	301,1	308,6	98	
97	126,5	134,5	142,8	151,4	160,2	169,2	178,4	187,8	197,2	206,7	216,2	225,7	235,0	244,2	253,1	261,8	270,2	278,2	285,7	292,7	97	
96	120,9	128,5	136,3	144,3	152,6	161,1	169,8	178,6	187,5	196,4	205,4	214,3	223,1	231,8	240,2	248,4	256,3	263,8	271,0	277,6	96	
95	115,5	122,6	130,0	137,6	145,4	153,4	161,6	169,9	178,3	186,7	195,1	203,5	211,8	219,9	227,9	235,7	243,1	250,2	257,0	263,3	95	
94	110,3	117,0	124,0	131,2	138,5	146,1	153,8	161,6	169,4	177,4	185,3	193,2	201,0	208,7	216,2	223,5	230,6	237,3	243,7	249,7	94	
93	105,4	111,7	118,3	125,0	131,9	139,0	146,3	153,6	161,0	168,5	176,0	183,4	190,8	198,0	205,1	212,0	218,7	225,0	231,1	236,8	93	
92	100,6	106,6	112,8	119,1	125,6	132,3	139,1	146,0	153,0	160,0	167,1	174,1	181,0	187,8	194,5	201,0	207,3	213,4	219,1	224,5	92	
91	96,1	101,7	107,5	113,5	119,6	125,9	132,3	138,8	145,4	152,0	158,6	165,2	171,7	178,2	184,5	190,6	196,6	202,3	207,7	212,9	91	
90	91,7	97,0	102,5	108,1	113,9	119,8	125,8	131,9	138,1	144,3	150,5	156,7	162,9	169,0	174,9	180,7	186,3	191,7	196,9	201,8	90	
89	87,5	92,5	97,6	102,9	108,4	113,9	119,6	125,4	131,2	137,0	142,9	148,7	154,5	160,2	165,8	171,3	176,6	181,7	186,6	191,2	89	
88	83,5	88,2	93,0	98,0	103,1	108,4	113,7	119,1	124,6	130,1	135,6	141,1	146,5	151,9	157,2	162,4	167,4	172,2	176,8	181,2	88	
87	79,6	84,0	88,6	93,3	98,1	103,0	108,0	113,1	118,3	123,4	128,6	133,8	138,9	144,0	149,0	153,9	158,6	163,2	167,6	171,7	87	
86	75,9	80,1	84,4	88,8	93,3	97,9	102,6	107,4	112,2	117,1	122,0	126,8	131,7	136,5	141,2	145,8	150,2	154,6	158,7	162,7	86	
85	72,4	76,3	80,3	84,5	88,7	93,1	97,5	102,0	106,5	111,1	115,7	120,2	124,8	129,3	133,7	138,1	142,3	146,4	150,3	154,1	85	
84	69,0	72,7	76,5	80,4	84,4	88,4	92,6	96,8	101,1	105,4	109,7	114,0	118,2	122,5	126,7	130,8	134,8	138,6	142,4	145,9	84	
83	65,7	69,2	72,7	76,4	80,2	84,0	87,9	91,9	95,9	99,9	103,9	108,0	112,0	116,0	120,0	123,8	127,6	131,3	134,8	138,2	83	
82	62,6	65,8	69,2	72,6	76,2	79,8	83,4	87,1	90,9	94,7	98,5	102,3	106,1	109,9	113,6	117,2	120,8	124,2	127,6	130,8	82	
81	59,6	62,7	65,8	69,0	72,3	75,7	79,2	82,6	86,2	89,7	93,3	96,9	100,5	104,0	107,5	110,9	114,3	117,6	120,7	123,8	81	
99,9	80	56,7	59,6	62,6	65,6	68,7	71,9	75,1	78,4	81,7	85,0	88,4	91,7	95,1	98,4	101,7	105,0	108,1	111,2	114,2	117,1	80
99,8	79	54,0	56,7	59,4	62,3	65,2	68,2	71,2	74,3	77,4	80,5	83,7	86,8	90,0	93,1	96,2	99,3	102,3	105,2	108,1	110,8	79
99,7	78	51,3	53,9	56,5	59,1	61,9	64,6	67,5	70,4	73,3	76,2	79,2	82,2	85,1	88,1	91,0	93,9	96,7	99,5	102,2	104,8	78
99,6	77	48,8	51,2	53,6	56,1	58,7	61,3	63,9	66,6	69,4	72,1	74,9	77,7	80,5	83,3	86,0	88,8	91,4	94,1	96,6	99,1	77
99,5	76	46,4	48,6	50,9	53,2	55,6	58,1	60,6	63,1	65,7	68,3	70,9	73,5	76,1	78,7	81,3	83,9	86,4	88,9	91,3	93,7	76
99,4	75	44,1	46,1	48,3	50,5	52,7	55,0	57,3	59,7	62,1	64,6	67,0	69,5	71,9	74,4	76,8	79,3	81,6	84,0	86,3	88,5	75
99,2	74	41,8	43,8	45,8	47,8	49,9	52,1	54,3	56,5	58,7	61,0	63,3	65,6	67,9	70,3	72,6	74,8	77,1	79,3	81,5	83,6	74
99,9	73	39,7	41,5	43,4	45,3	47,3	49,3	51,3	53,4	55,5	57,7	59,8	62,0	64,2	66,3	68,5	70,7	72,8	74,9	76,9	78,9	73
98,6	72	37,6	39,3	41,1	42,9	44,7	46,6	48,5	50,5	52,5	54,5	56,5	58,5	60,6	62,6	64,6	66,7	68,7	70,7	72,6	74,5	72
98,2	71	35,7	37,3	38,9	40,6	42,3	44,1	45,9	47,7	49,5	51,4	53,3	55,2	57,1	59,1	61,0	62,9	64,8	66,7	68,5	70,3	71
97,7	70	33,8	35,3	36,8	38,4	40,0	41,6	43,3	45,0	46,7	48,5	50,3	52,1	53,9	55,7	57,5	59,3	61,1	62,9	64,6	66,3	70
97,1	69	32,0	33,4	34,8	36,3	37,8	39,3	40,9	42,5	44,1	45,7	47,4	49,1	50,8	52,5	54,2	55,9	57,6	59,2	60,9	62,5	69
96,4	68	30,3	31,5	32,9	34,2	35,6	37,1	38,5	40,0	41,6	43,1	44,7	46,2	47,8	49,4	51,0	52,6	54,2	55,8	57,4	58,9	68
95,5	67	28,6	29,8	31,0	32,3	33,6	35,0	36,3	37,7	39,1	40,6	42,0	43,5	45,0	46,5	48,0	49,5	51,0	52,5	54,0	55,5	67
94,5	66	27,0	28,1	29,3	30,5	31,7	32,9	34,2	35,5	36,8	38,2	39,6	40,9	42,3	43,7	45,2	46,6	48,0	49,4	50,8	52,2	66
93,3	65	25,5	26,5	27,6	28,7	29,8	31,0	32,2	33,4	34,6	35,9	37,2	38,5	39,8	41,1	42,5	43,8	45,1	46,5	47,8	49,1	65
91,9	64	24,0	25,0	26,0	27,0	28,1	29,2	30,3	31,4	32,6	33,7	34,9	36,1	37,4	38,6	39,9	41,1	42,4	43,7	44,9	46,2	64
90,3	63	22,6	23,5	24,4	25,4	26,4	27,4	28,4	29,5	30,6	31,7	32,8	33,9	35,1	36,2	37,4	38,6	39,8	41,0	42,2	43,4	63
88,5	62	21,3	22,1	23,0	23,9	24,8	25,7	26,7	27,7	28,7	29,7	30,7	31,8	32,9	34,0	35,1	36,2	37,3	38,5	39,6	40,7	62
86,4	61	20,0	20,8	21,6	22,4	23,2	24,1	25,0	25,9	26,8	27,8	28,8	29,8	30,8	31,8	32,9	33,9	35,0	36,1	37,1	38,2	61
84,1	60	18,7	19,5	20,2	21,0	21,8	22,6	23,4	24,2	25,1	26,0	26,9	27,9	28,8	29,8	30,8	31,8	32,8	33,8	34,8	35,8	60
81,6	59	17,6	18,2	18,9	19,6	20,3	21,1	21,9	22,7	23,5	24,3	25,2	26,0	26,9	27,8	28,8	29,7	30,7	31,6	32,6	33,5	59
78,8	58	16,4	17,0	17,7	18,3	19,0	19,7	20,4	21,1	21,9	22,7	23,5	24,3	25,1	26,0	26,9	27,7	28,6	29,5	30,5	31,4	58
75,8	57	15,3	15,9	16,5	17,1	17,7	18,4	19,0	19,7	20,4	21,1	21,9	22,7	23,4	24,2	25,1	25,9	26,7	27,6	28,4	29,3	57
72,6	56	14,3	14,8	15,3	15,9	16,5	17,1	17,7	18,3	19,0	19,7	20,4	21,1	21,8	22,6	23,3	24,1	24,9	25,7	26,5	27,4	56
69,2	55	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,9	16,4	17,0	17,6	18,3	18,9	19,6	20,3	21,0	21,7	22,4	23,2	23,9	24,7	25,5	55
65,5	54	12,3	12,8	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,8	16,3	16,9	17,5	18,2	18,8	19,5	20,1	20,8	21,5	22,3	23,0	23,7	54
61,8	53	11,4	11,8	12,2	12,7	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0	18,7	19,3	20,0	20,7	21,4	22,1	53
57,9	52	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	13,0	13,4	13,9	14,4	15,0	15,5	16,1	16,6	17,2	17,9	18,5	19,1	19,8	20,5	52
54,0	51	9,7	10,0	10,4	10,7	11,1	11,5	11,9	12,4	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,9	16,5	17,1	17,7	18,3	18,9	51
50,0	50	8,9	9,2	9,5	9,8	10,2	10,5	10,9	11,3	11,7	12,2	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,2	15,7	16,3	16,9	17,5	50
46,0	49	8,1	8,4	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0	10,3	10,7	11,1	11,5	12,0	12,4	12,9	13,4	13,9	14,5	15,0	15,6	16,1	49
42,1	48	7,3	7,6	7,8	8,1	8,4	8,7	9,1	9,4	9,7	10,1	10,5	10,9	11,4	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	48
38,2	47	6,6	6,8	7,1	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,2	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	47
34,5	46	5,9	6,1	6,4	6,6	6,8	7,1	7,4	7,6	7,9	8,3	8,6	9,0	9,3	9,7	10,1	10,6	11,0	11,5	11,9	12,4	46
30,9	45	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,6	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0	8,4	8,8	9,1	9,5	10,0				



## CHŁOPCY w KATEGORIACH WIEKU KALENDARZOWEGO - BIEG 10X5 M [s]

wiek	9 lat				10 lat				11 lat				12 lat				13 lat				wiek
	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	1,5 m-ca	4,5 m-ca	7,5 m-ca	10,5 m-ca	
<b>100</b>	13,5	13,4	13,3	13,2	13,2	13,1	13,0	12,9	12,9	12,8	12,7	12,7	12,6	12,5	12,5	12,4	12,4	12,3	12,3	12,2	<b>100</b>
<b>99</b>	13,6	13,5	13,4	13,4	13,3	13,2	13,1	13,1	13,0	12,9	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,4	12,3	12,4	12,3	<b>99</b>
<b>98</b>	13,7	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,3	13,2	13,1	13,0	13,0	12,9	12,8	12,8	12,7	12,7	12,6	12,5	12,5	12,5	<b>98</b>
<b>97</b>	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,5	13,4	13,3	13,2	13,2	13,1	13,0	13,0	12,9	12,8	12,8	12,7	12,7	12,6	12,6	<b>97</b>
<b>96</b>	14,0	13,9	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,4	13,3	13,2	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,8	12,7	12,7	12,7	<b>96</b>
<b>95</b>	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,3	13,2	13,1	13,1	13,0	13,0	12,9	12,8	12,8	<b>95</b>
<b>94</b>	14,3	14,2	14,1	14,0	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,6	13,5	13,4	13,3	13,3	13,1	13,1	13,0	13,0	13,0	12,9	<b>94</b>
<b>93</b>	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,8	13,7	13,6	13,5	13,5	13,4	13,3	13,3	13,2	13,1	13,1	13,0	<b>93</b>
<b>92</b>	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,7	13,6	13,5	13,5	13,4	13,3	13,3	13,3	13,2	13,2	<b>92</b>
<b>91</b>	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	14,0	13,9	13,8	13,7	13,7	13,6	13,5	13,5	13,4	13,3	13,3	<b>91</b>
<b>90</b>	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,9	13,8	13,7	13,6	13,6	13,5	13,5	13,4	<b>90</b>
<b>89</b>	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,8	13,7	13,6	13,6	13,5	<b>89</b>
<b>88</b>	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,8	13,8	13,7	13,7	<b>88</b>
<b>87</b>	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,8	13,7	<b>87</b>
<b>86</b>	15,6	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	14,0	13,9	13,8	<b>86</b>
<b>85</b>	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,6	14,5	14,4	14,3	14,3	14,2	14,1	14,1	<b>85</b>
<b>84</b>	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,4	14,3	14,3	14,2	<b>84</b>
<b>83</b>	16,1	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,5	14,4	14,4	14,3	<b>83</b>
<b>82</b>	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,8	14,7	14,6	14,5	14,5	<b>82</b>
<b>81</b>	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,8	14,7	14,6	<b>81</b>
<b>99,9</b>	16,6	16,5	16,4	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,1	15,0	14,9	14,8	14,8	<b>0,1</b>
<b>99,8</b>	16,8	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	15,0	14,9	<b>0,2</b>
<b>99,7</b>	17,0	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,1	15,1	<b>0,3</b>
<b>99,6</b>	17,2	17,0	16,9	16,8	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,2	<b>0,4</b>
<b>99,5</b>	17,3	17,2	17,1	17,0	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,4	<b>0,5</b>
<b>99,4</b>	17,5	17,4	17,3	17,2	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,8	15,7	15,6	15,5	<b>0,6</b>
<b>99,2</b>	17,7	17,6	17,5	17,3	17,2	17,1	17,0	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,7	<b>0,8</b>
<b>98,9</b>	17,9	17,8	17,7	17,5	17,4	17,3	17,2	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	<b>1,1</b>
<b>98,6</b>	18,2	18,0	17,9	17,7	17,6	17,5	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,6	16,5	16,4	16,3	16,3	16,2	16,1	16,0	<b>1,2</b>
<b>98,2</b>	18,4	18,2	18,1	17,9	17,8	17,7	17,5	17,4	17,3	17,2	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,2	<b>1,8</b>
<b>97,7</b>	18,6	18,4	18,3	18,1	18,0	17,9	17,7	17,6	17,5	17,4	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	<b>2,3</b>
<b>97,1</b>	18,8	18,6	18,5	18,4	18,2	18,1	17,9	17,8	17,7	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	<b>2,9</b>
<b>96,4</b>	19,0	18,9	18,7	18,6	18,4	18,3	18,1	18,0	17,9	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	16,9	16,9	16,8	16,7	<b>3,6</b>
<b>95,5</b>	19,2	19,1	18,9	18,8	18,6	18,5	18,3	18,2	18,1	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	<b>4,5</b>
<b>94,5</b>	19,6	19,3	19,2	19,0	18,8	18,7	18,6	18,4	18,3	18,1	18,0	17,9	17,8	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	<b>5,5</b>
<b>93,3</b>	19,7	19,5	19,4	19,2	19,1	18,9	18,8	18,6	18,5	18,3	18,2	18,1	18,0	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	<b>6,5</b>
<b>91,9</b>	19,9	19,8	19,6	19,5	19,3	19,1	19,0	18,8	18,7	18,6	18,4	18,3	18,2	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	<b>8,1</b>
<b>90,3</b>	20,2	20,0	19,8	19,7	19,5	19,4	19,2	19,1	18,9	18,8	18,6	18,5	18,4	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	<b>6,3</b>
<b>88,5</b>	20,4	20,3	20,1	19,9	19,8	19,6	19,4	19,3	19,1	19,0	18,8	18,7	18,6	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	<b>6,2</b>
<b>86,4</b>	20,7	20,5	20,3	20,2	20,0	19,8	19,7	19,5	19,4	19,2	19,1	18,9	18,8	18,7	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	<b>6,1</b>
<b>84,1</b>	20,9	20,8	20,6	20,4	20,2	20,1	19,9	19,7	19,6	19,4	19,3	19,1	19,0	18,9	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	<b>6,0</b>
<b>81,6</b>	21,2	21,0	20,8	20,6	20,5	20,3	20,1	20,0	19,8	19,7	19,5	19,4	19,2	19,1	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	<b>5,9</b>
<b>78,8</b>	21,5	21,3	21,1	20,9	20,7	20,5	20,4	20,2	20,0	19,9	19,7	19,6	19,4	19,3	19,2	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	<b>5,8</b>
<b>75,8</b>	21,7	21,5	21,3	21,2	21,0	20,8	20,6	20,5	20,3	20,1	20,0	19,8	19,7	19,5	19,4	19,3	19,1	19,0	18,9	18,8	<b>5,7</b>
<b>72,6</b>	22,0	21,8	21,6	21,4	21,2	21,1	20,9	20,7	20,5	20,4	20,2	20,0	19,9	19,7	19,6	19,5	19,3	19,2	19,1	19,0	<b>5,6</b>
<b>69,2</b>	22,3	22,1	21,9	21,7	21,5	21,3	21,1	20,9	20,8	20,6	20,4	20,3	20,1	20,0	19,8	19,7	19,6	19,4	19,3	19,2	<b>5,5</b>
<b>66,5</b>	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,6	21,4	21,2	21,0	20,9	20,7	20,5	20,4	20,2	20,1	19,9	19,8	19,7	19,5	19,4	<b>5,4</b>
<b>61,8</b>	22,9	22,7	22,4	22,2	22,0	21,8	21,7	21,5	21,3	21,1	20,9	20,8	20,6	20,5	20,3	20,2	20,0	19,9	19,8	19,6	<b>5,3</b>
<b>57,9</b>	23,2	22,9	22,7	22,5	22,3	22,1	21,9	21,7	21,5	21,4	21,2	21,0	20,9	20,7	20,5	20,4	20,3	20,1	20,0	19,9	<b>5,2</b>
<b>54,0</b>	23,5	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,6	21,4	21,3	21,1	20,9	20,8	20,6	20,5	20,4	20,2	20,1	<b>5,1</b>
<b>50,0</b>	23,8	23,6	23,3	23,1	22,9	22,7	22,5	22,3	22,1	21,9	21,7	21,5	21,4	21,2	21,0	20,9	20,7	20,6	20,5	20,3	<b>5,0</b>
<b>46,0</b>	24,1	23,9	23,6	23,4	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,6	21,5	21,3	21,1	21,0	20,8	20,7	20,6	<b>4,9</b>
<b>42,1</b>	24,4	24,2	23,9	23,7	23,5	23,3	23,1	22,8	22,6	22,4	22,3	22,1	21,9	21,7	21,5	21,4	21,2	21,1	20,9	20,8	<b>4,8</b>
<b>38,2</b>	24,7	24,5	24,3	24,0	23,8	23,6	23,4	23,1	22,9	22,7	22,5	22,3	22,2	22,0	21,8	21,6	21,5	21,3	21,2	21,1	<b>4,7</b>
<b>34,5</b>	25,1	24,8	24,6	24,3	24,1	23,9	23,7	23,4	23,2	2											

## CHŁOPCY W KATEGORIACH WIEKU KALENDARZOWEGO - BIEG NA 600 M [s], 1000 M [s]

wiek	9 lat				10 lat				11 lat				12 lat				13 lat				wiek	
	1,5	4,5	7,5	10,5	1,5	4,5	7,5	10,5	1,5	4,5	7,5	10,5	1,5	4,5	7,5	10,5	1,5	4,5	7,5	10,5		
	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca	m-ca		
100	1.43	1.42	1.40	1.39	1.37	1.36	1.35	1.33	1.32	1.30	1.29	1.27	2.34	2.33	2.32	2.31	2.30	2.29	2.28	2.27	100	
99	1.44	1.43	1.41	1.40	1.38	1.37	1.35	1.34	1.33	1.31	1.30	1.28	2.35	2.34	2.33	2.32	2.32	2.31	2.30	2.29	99	
98	1.45	1.44	1.42	1.41	1.39	1.38	1.36	1.35	1.34	1.32	1.31	1.29	2.37	2.36	2.35	2.34	2.33	2.32	2.31	2.30	98	
97	1.46	1.45	1.43	1.42	1.40	1.39	1.37	1.36	1.34	1.33	1.31	1.30	2.38	2.37	2.36	2.35	2.35	2.34	2.33	2.32	97	
96	1.47	1.46	1.44	1.43	1.41	1.40	1.38	1.37	1.35	1.34	1.32	1.31	2.40	2.39	2.38	2.37	2.36	2.35	2.34	2.33	96	
95	1.48	1.47	1.45	1.44	1.42	1.41	1.39	1.38	1.36	1.35	1.33	1.32	2.42	2.40	2.39	2.38	2.38	2.37	2.36	2.34	95	
94	1.49	1.48	1.46	1.45	1.43	1.42	1.40	1.39	1.37	1.36	1.34	1.33	2.43	2.42	2.41	2.40	2.39	2.38	2.37	2.36	94	
93	1.50	1.49	1.47	1.46	1.45	1.43	1.42	1.40	1.38	1.37	1.35	1.34	2.45	2.44	2.43	2.41	2.41	2.40	2.39	2.37	93	
92	1.52	1.50	1.49	1.47	1.46	1.44	1.43	1.41	1.40	1.38	1.36	1.35	2.47	2.45	2.44	2.43	2.42	2.41	2.40	2.39	92	
91	1.53	1.51	1.50	1.48	1.47	1.45	1.44	1.42	1.41	1.39	1.38	1.36	2.48	2.47	2.46	2.45	2.44	2.43	2.42	2.41	91	
90	1.54	1.52	1.51	1.49	1.48	1.46	1.45	1.43	1.42	1.40	1.39	1.37	2.50	2.49	2.48	2.47	2.46	2.45	2.43	2.42	90	
89	1.55	1.54	1.52	1.51	1.49	1.48	1.46	1.44	1.43	1.41	1.40	1.38	2.52	2.51	2.50	2.48	2.48	2.46	2.45	2.44	89	
88	1.56	1.55	1.53	1.52	1.50	1.49	1.47	1.46	1.44	1.42	1.41	1.39	2.54	2.53	2.51	2.50	2.49	2.48	2.47	2.45	88	
87	1.58	1.56	1.55	1.53	1.51	1.50	1.48	1.47	1.45	1.44	1.42	1.40	2.56	2.54	2.53	2.52	2.51	2.50	2.48	2.47	87	
86	1.59	1.57	1.56	1.54	1.53	1.51	1.50	1.48	1.46	1.45	1.43	1.42	2.58	2.56	2.55	2.54	2.53	2.52	2.50	2.49	86	
85	2.00	1.59	1.57	1.56	1.54	1.52	1.51	1.49	1.48	1.46	1.44	1.43	3.00	2.58	2.57	2.56	2.55	2.53	2.52	2.51	85	
84	2.02	2.00	1.59	1.57	1.55	1.54	1.52	1.50	1.49	1.47	1.46	1.44	3.02	3.00	2.59	2.58	2.57	2.55	2.54	2.53	84	
83	2.03	2.02	2.00	1.58	1.57	1.55	1.53	1.52	1.50	1.48	1.47	1.45	3.04	3.02	3.01	3.00	2.59	2.57	2.56	2.54	83	
82	2.05	2.03	2.01	2.00	1.58	1.56	1.55	1.53	1.51	1.50	1.48	1.47	3.06	3.05	3.03	3.02	3.01	2.59	2.58	2.56	82	
81	2.06	2.04	2.03	2.01	1.59	1.58	1.56	1.54	1.53	1.51	1.49	1.48	3.08	3.07	3.05	3.04	3.03	2.59	2.59	2.58	81	
99.9	80	2.08	2.06	2.04	2.03	2.01	1.59	1.58	1.56	1.54	1.52	1.51	1.49	3.10	3.09	3.07	3.06	3.05	3.03	3.02	3.00	80
99.8	79	2.09	2.07	2.06	2.04	2.02	2.01	1.59	1.57	1.56	1.54	1.52	1.51	3.13	3.11	3.10	3.08	3.07	3.05	3.04	3.02	79
99.7	78	2.11	2.09	2.07	2.06	2.04	2.02	2.00	1.59	1.57	1.55	1.54	1.52	3.15	3.13	3.12	3.10	3.09	3.08	3.06	3.04	78
99.6	77	2.12	2.11	2.09	2.07	2.05	2.04	2.02	2.00	1.59	1.57	1.55	1.53	3.18	3.16	3.14	3.13	3.11	3.10	3.08	3.07	77
99.5	76	2.14	2.12	2.10	2.09	2.07	2.05	2.04	2.02	2.00	1.58	1.57	1.55	3.20	3.18	3.17	3.15	3.14	3.12	3.10	3.09	76
99.4	75	2.16	2.14	2.12	2.10	2.09	2.07	2.05	2.03	2.02	2.00	1.58	1.56	3.23	3.21	3.19	3.17	3.16	3.14	3.13	3.11	75
99.2	74	2.17	2.16	2.14	2.12	2.10	2.09	2.07	2.05	2.03	2.01	2.00	1.58	3.25	3.23	3.22	3.20	3.18	3.17	3.15	3.13	74
98.9	73	2.19	2.17	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	2.07	2.05	2.03	2.01	2.00	3.28	3.26	3.24	3.22	3.21	3.19	3.17	3.16	73
98.6	72	2.21	2.19	2.17	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	2.07	2.05	2.03	2.01	3.31	3.29	3.27	3.25	3.23	3.22	3.20	3.18	72
98.2	71	2.23	2.21	2.19	2.17	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	2.06	2.05	2.03	3.33	3.31	3.29	3.27	3.26	3.24	3.22	3.20	71
97.7	70	2.25	2.23	2.21	2.19	2.17	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	2.06	2.05	3.36	3.34	3.32	3.30	3.29	3.27	3.25	3.23	70
97.4	69	2.27	2.25	2.23	2.21	2.19	2.17	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	2.06	3.39	3.37	3.35	3.33	3.31	3.29	3.27	3.25	69
96.1	68	2.29	2.27	2.25	2.23	2.21	2.19	2.18	2.16	2.14	2.12	2.10	2.08	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32	3.30	3.28	68
95.5	67	2.31	2.29	2.27	2.25	2.23	2.21	2.20	2.18	2.16	2.14	2.12	2.10	3.45	3.43	3.41	3.39	3.37	3.35	3.33	3.31	67
94.5	66	2.33	2.31	2.29	2.27	2.25	2.23	2.22	2.20	2.18	2.16	2.14	2.12	3.49	3.46	3.44	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	66
93.3	65	2.35	2.33	2.31	2.29	2.28	2.26	2.24	2.22	2.20	2.18	2.16	2.14	3.52	3.50	3.47	3.45	3.43	3.41	3.39	3.36	65
91.9	64	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.26	2.24	2.22	2.20	2.18	2.16	3.55	3.53	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42	3.39	64
90.3	63	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.26	2.24	2.22	2.20	2.18	3.59	3.56	3.54	3.51	3.49	3.47	3.45	3.42	63
88.5	62	2.43	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	2.26	2.24	2.23	2.21	4.02	4.00	3.97	3.95	3.93	3.90	3.88	3.86	62
86.4	61	2.45	2.43	2.41	2.39	2.37	2.35	2.33	2.31	2.29	2.27	2.25	2.23	4.06	4.03	4.01	3.98	3.96	3.94	3.91	3.89	61
84.1	60	2.48	2.45	2.43	2.41	2.39	2.37	2.35	2.33	2.31	2.29	2.27	2.25	4.10	4.07	4.05	4.02	3.99	3.97	3.95	3.92	60
81.6	59	2.50	2.48	2.46	2.44	2.42	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	2.28	4.14	4.11	4.08	4.06	4.03	4.01	3.98	3.95	59
78.8	58	2.53	2.51	2.49	2.47	2.44	2.42	2.40	2.38	2.36	2.34	2.32	2.30	4.18	4.15	4.12	4.09	4.07	4.04	4.02	3.99	58
75.8	57	2.56	2.54	2.51	2.49	2.47	2.45	2.43	2.41	2.39	2.37	2.35	2.33	4.22	4.19	4.16	4.13	4.11	4.08	4.05	4.02	57
72.6	56	2.59	2.57	2.54	2.52	2.50	2.48	2.46	2.44	2.42	2.40	2.38	2.36	4.27	4.24	4.20	4.17	4.15	4.12	4.09	4.06	56
69.2	55	3.02	3.00	2.57	2.55	2.53	2.51	2.49	2.46	2.44	2.42	2.40	2.38	4.31	4.28	4.25	4.22	4.19	4.16	4.13	4.10	55
65.5	54	3.05	3.03	3.00	2.58	2.56	2.54	2.52	2.49	2.47	2.45	2.43	2.41	4.36	4.32	4.29	4.26	4.23	4.20	4.17	4.14	54
61.8	53	3.08	3.06	3.04	3.01	2.59	2.57	2.55	2.52	2.50	2.48	2.46	2.44	4.41	4.37	4.34	4.30	4.28	4.24	4.21	4.18	53
57.9	52	3.12	3.09	3.07	3.05	3.02	3.00	2.58	2.56	2.54	2.52	2.49	2.48	4.46	4.42	4.39	4.35	4.32	4.29	4.25	4.22	52
54.0	51	3.15	3.13	3.10	3.08	3.06	3.03	3.01	2.59	2.57	2.55	2.53	2.51	4.51	4.47	4.43	4.40	4.37	4.33	4.30	4.26	51
50.0	50	3.19	3.16	3.14	3.11	3.09	3.07	3.05	3.02	3.00	2.58	2.56	2.54	4.56	4.52	4.49	4.45	4.42	4.38	4.34	4.31	50
46.0	49	3.23	3.20	3.18	3.15	3.13	3.10	3.08	3.06	3.04	3.02	3.00	2.58	5.02	4.58	4.54	4.50	4.47	4.43	4.39	4.35	49
42.1	48	3.26	3.24	3.21	3.19	3.16	3.14	3.12	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01	5.08	5.03	4.99	4.95	4.92	4.88	4.84	4.80	48
38.2	47	3.31	3.28	3.25	3.23	3.20	3.18	3.16	3.13	3.11	3.09	3.07	3.05	5.14	5.09	5.05	5.01	4.97	4.93	4.89	4.85	47
34.5	46	3.35	3.32	3.29	3.27	3.24	3.22	3.20	3.17	3.15	3.13	3.11	3.09	5.20	5.15	5.11	5.07	5.03	4.99	4.94	4.90	46
30.9	45	3.39	3.36	3.34	3.31	3.29	3.26	3.24	3.22	3.19	3.17	3.15	3.13	5.26	5.22	5.17	5.12	5.09	5.04	4.99	4.95	45
27.4	44	3.44	3.41	3.38	3.36	3.33	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22	3.20										





# 2

**METODYKA  
PROWADZENIA  
ZAJĘĆ  
W PROGRAMIE  
MULTISPORT**

Informacje zawarte w tym rozdziale stanowią praktyczne wsparcie dla programu MULTISPORT. Oto uczestnik programu dostaje propozycje ćwiczeń, gier i zabaw służących usportowionej aktywności fizycznej, z wykorzystaniem metodyki charakterystycznej dla poszczególnych dyscyplin sportu.

Całość materiału, zgodnie z formułą programu, podzielona została na trzy „bloki”, w których znalazły się odpowiednio:

- Blok 1 (rozdział 2.1.): ćwiczenia kształtujące wszechstronną sprawność fizyczną oraz motorykę dzieci i młodzieży w oparciu o zajęcia z elementami lekkiej atletyki, gimnastyki, sportów walki oraz gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej;
- Blok 2 (rozdział 2.2.): ćwiczenia usprawniające oraz nauczające współpracy w grupie i odpowiedzialności za drużynę w oparciu o zespołowe gry sportowe;
- Blok 3 (rozdział 2.3.): sporty charakterystyczne dla regionów, sporty sezonowe i inne stanowiące uzupełnienie podstawowej oferty z bloków 1 i 2.

W programie kładziemy nacisk na prowadzenie zajęć w zmiennych warunkach, z możliwie największym wykorzystaniem środowiska naturalnego. Poniżej wymieniamy podstawowe miejsca, gdzie możemy prowadzić zajęcia, wraz z krótką charakterystyką.

- Stadion lekkoatletyczny – pełen zakres konkurencji, przede wszystkim rozgrywanych według względnie standardowych przepisów.
- Boiska szkolne, place – w zależności od wyposażenia większość dyscyplin, gry i zabawy;
- Las – bogactwo środowiska naturalnego, zmienne ukształtowanie terenu, liczne przeszkody naturalne sprawiają, że jest to znakomite miejsce do realizacji np. atletyki

terenowej, gier i zabaw na orientację, rzutowych, z dźwiganiem i noszeniem, bieżnych czy skocznych.

- Łąka – płaski teren sprzyja realizacji zajęć kształtujących szybkość i wytrzymałość biegową, ułatwia także obserwację grupy w otwartym terenie.
- Sala gimnastyczna, hala – ograniczony teren ułatwia kontrolę nad grupą; dobrze realizuje się tory przeszkód, niektóre gry i zabawy niewymagające znacznej przestrzeni, obwody stacyjne, „czołenka” czy ćwiczenia kształtujące siłę lub gibkość.
- Plaża (teren piaszczysty) – dobry teren do realizacji zajęć o charakterze siłowym (dźwigania, noszenia), wytrzymałości siłowej (bieg lub marsz w trudnych warunkach); ze względu na podłoże zapewniające naturalną amortyzację, możemy z powodzeniem realizować trening sprawności i gibkości.
- Inne tereny zielone i rekreacyjne – w zależności od potrzeb i aktualnych możliwości (m.in. gry i zabawy, wspinania, pokonywanie przeszkód).
- Pływalnia, woda – realizacja zadań z zakresu kształtowania siły (w warunkach kontrolowanego oporu i ograniczenia gwałtownych, zrywowych ruchów) oraz techniki (opór wody spowalnia ruch i pozwala na dokładniejsze jego „odczuwanie”).

Staramy się również zwracać uwagę, że większość sportów może być uprawiana przez cały rok, a tradycyjne myślenie określające sporty np. jako halowe nie musi stanowić ograniczenia dla interesujących zajęć. Chcielibyśmy jednocześnie wyraźnie podkreślić, że przedstawiona tu propozycja stanowi jedynie podstawę, a większość ćwiczeń można rozsądnie modyfikować, dostosowując je do celu zajęć i poziomu grupy.

2.1

**SPORTY  
INDYWIDUALNE**

W całej różnorodności sportu trudno znaleźć jednoznaczne zasady i „kryteria” klasyfikacji. Generalnie funkcjonuje wielce umowny podział na sporty zespołowe i indywidualne. Umowny, bowiem wynik rywalizacji zespołów w określonej mierze zależy też od indywidualnych dyspozycji poszczególnych zawodników – zaś nawet w klasycznych sportach indywidualnych programowo występują konkurencje o charakterze zespołowym (np. sztafety w lekkiej atletyce, pływaniu czy narciarstwie biegowym, osady czy załogi w kajakarstwie, wioślarstwie, żeglarstwie, szybownictwie, bobslejach i saneczkarstwie, deble i miksty w tenisie, itp.). Trzeba też pamiętać o sportach walki, klasyfikowanych w obrębie sportów indywidualnych, mających jednak swą wyraźną – także zróżnicowaną wewnątrznie charakterystykę.

Każdy sport ma swoje uniwersalne i specjalne wartości. Niezmierne ich bogactwo i przeogromną różnorodność form niosą sporty indywidualne. Podstawowym ich atrybutem jest właśnie możliwość samodzielnego uprawiania. W wielu z nich nie ma konieczności korzystania ze specjalistycznych obiektów czy sprzętu. Stąd też równoległe do zorganizowanych form wyczynowego szkolenia – to właśnie dyscypliny indywidualne są podstawą sportu dla wszystkich i treningu zdrowotnego (np. biegi lekkoatletyczne, biegi narciarskie, kolarstwo, kulturystyka, itp.) – umożliwiając równocześnie wybór tzw. „sportu życia”, również w związku z zainteresowaniami hobbystycznymi (np. strzelectwo, narciarstwo zjazdowe, wspinaczka, żeglarstwo, itp.). W każdym z tych przypadków aktywność ruchowa nie wymaga współpracy z partnerem, co nie wyklucza oczywiście wspólnego realizowania zajęć, przy pełnej indywidualizacji ich treści i parametrów wysiłkowych. Nie pomijamy przy tym sportów czy form niejako „pośrednich” w takiej klasyfikacji, w których partner (również indywidualnie korzystający z dobrodziejstwa ruchu) staje się podmiotem koniecznym do uprawiania pełnej formuły danego sportu, że wymienimy tu dla przykładu tenis (ale ścianka czy trenażer już partnera nie wymagają), tenis stołowy, boks czy szachy.

Tak rozumiane sporty indywidualne stanowią olbrzymi potencjał dla usportowionej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. W tym bloku programu MULTISPORT kładziemy nacisk na lekkoatletykę, gimnastykę oraz elementy ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych i sportów walki.

Lekkoatletyka to najbardziej powszechna forma ruchu, z jaką mamy do czynienia w szkolnej kulturze fizycznej. W swoich korzeniach odwołuje się do naturalnych dla człowieka form ruchu, takich jak bieg, skok czy rzut. Człowiek od zawsze był zmuszany do długotrwałych marszów, biegów, pokonywania przeszkód, szybkiej pogoni lub ucieczki oraz rzucania różnego rodzaju sprzętem. Co więcej – lekkoatletyczne formy ruchu stanowią podstawę dla rozwoju sprawności w każdej dyscyplinie sportu, trudno bowiem sobie wyobrazić lepszą formę kształtowania siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości, skoczności czy koordynacji ruchowej w sposób tak kompleksowy i atrakcyjny, jak to ma miejsce w lekkoatletyce. Nawet przedstawiciele tak popularnych dyscyplin jak np. piłka nożna czy pływanie, również w określonym zakresie wykorzystują lekkoatletyczne formy ruchu.

W gimnastyce także dostrzegamy olbrzymi potencjał dla kształtowania sprawności fizycznej i co niemniej ważne – umiejętności ruchowych warunkujących sprawne władanie własnym ciałem i aktywne uczestnictwo w sporcie. Gimnastyka należy bowiem do dyscyplin podstawowych. Który ze sportów nie korzysta z form gimnastycznych? Poza atrakcyjną formą ćwiczeń, uzyskujemy tu możliwość kształtowania wszystkich cech motorycznych.

Kolejnym istotnym elementem jest problematyka prawidłowej postawy. Przeciwdziałanie wadom postawy jest złożone i tylko współpraca wszystkich osób z otoczenia dziecka może zapewnić jego prawidłowy rozwój. Dbałość o prawidłową postawę powinna być ustawiczna, zatem wymaga wspólnej troski rodziców, nauczycieli i wychowawców w szkole. W miarę możliwości należy ograniczać lub niwelować możliwość powstawania wad postawy. Postawę dziecka trzeba kształtować w sposób przemyślany i systematyczny, a uwagę zwracać dziecku przy wszystkich czynnościach dnia codziennego. W tym celu w programie zaprezentowano zbiór podstawowych ćwiczeń, mających na celu przede wszystkim profilaktykę powstawania wad postawy.

Ostatnią częścią tego bloku są propozycje związane z elementami sportów walki. Także im przypisujemy znaczącą rolę, nie tylko ze względów utylitarnych (obrona w stanie zagrożenia), ale także znakomitego pola oddziaływania na sprawność fizyczną. Kluczowe wydają nam się umiejętności samoasekuracji oraz bezpiecznego upadania, których wykorzystanie w życiu pozwala uniknąć wielu przykrych konsekwencji związanych z upadkami.



**2.1.1.**



**LEKKOATLETYKA**

## Wprowadzenie

Lekkoatletyka to jedna z najstarszych, najpopularniejszych i najbardziej rozpowszechnionych form aktywności ruchowej człowieka. Oparta na utylitarnych formach ruchu, takich jak bieg, skok i rzut sprawia, że każdy, niezależnie od warunków fizycznych i predyspozycji psychicznych, może wybrać i uprawiać jedną z wielu konkurencji. Mnogość konkurencji lekkoatletycznych to jedna z podstawowych zalet tej dyscypliny sportu.

Uprawiając lekkoatletykę możemy:

- biegać sprinty, rywalizować w sztafetach i biegach przez płotki,
- uprawiać biegi średnio- i długodystansowe lub chód sportowy,
- skakać w dal, wwyż, o tyczce lub w trójskoku,
- rzucać dyskiem, oszczepem lub młotem,
- pchać kulą,
- uprawiać wielobój (kilka konkurencji).

Każda z tych konkurencji posiada swoją specyfikę, potrafi dawać radość zawodnikom, którzy je uprawiają i być atrakcyjna w odbiorze na każdym poziomie zaawansowania sportowego. Inną bardzo ważną zaletą lekkoatletyki jest jej obiektywność. To sprawia, że lekkoatletyka jest bardzo „prosta” w odbiorze. Wygrywa ten, kto w bezpośredniej rywalizacji i zgodnie z przepisami, przybiegł pierwszy na metę, rzucił dalej, skoczył wyżej, niezależnie od – subiektywnej niekiedy – oceny stylu, w jakim to uczynił.

Wymierne, mierzone stoperem i taśmą rezultaty, jakie uzyskują zawodnicy pozwalają na ocenę postępu i ustanawianie nowych rekordów życiowych. Młody człowiek, który dopiero rozpoczyna karierę sportową, może „korespondencyjnie” rywalizować nawet z najlepszymi lekkoatletami na świecie, porównując wyniki uzyskane przez siebie i innych.

Lekkoatletyka to nie tylko sport, ale cenny element rekreacji ruchowej. W dzisiejszych czasach to już jedna z nielicznych form spędzania czasu wolnego przez młodych ludzi na świeżym powietrzu. Warto więc poświęcić trochę więcej uwagi nauczaniu podstawowych ćwiczeń biegowych, skocznościowych i rzutnych.



### Co jest charakterystyczne dla biegów sprinterskich?

- start z bloków startowych,
- cały dystans sprinter biegnie po „swoim” torze.

## BIEGI SPINTERSKIE (BIEGI NA DYSTANSACH 60-300 m)

Warto uprawiać sprinty bo:

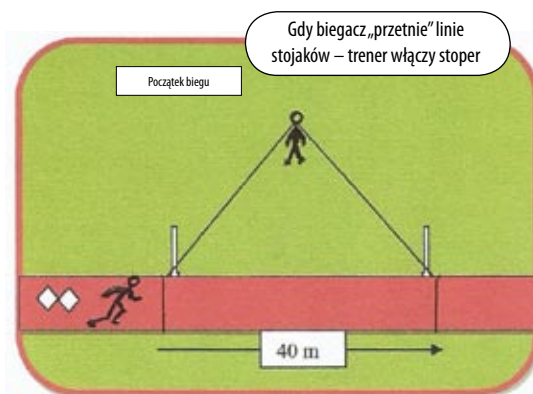
- to ciekawa, emocjonująca grupa konkurencji – rywalizacja sprinterów, to podstawowa część igrzysk olimpijskich,
- nie potrzeba specjalnego przygotowania – każdy jest w stanie przebiec 60-100 m,
- można je realizować w każdych warunkach, „ścigamy się” na boisku, bieżni i na sali gimnastycznej, to najbardziej rozpowszechniona na świecie forma rywalizacji – rekordy w biegu na 100 m notowane są w 230 krajach świata.

## Przykładowe ćwiczenia kształtujące szybkość biegową

- Bieg z narastającą prędkością na odcinku 30-40 m.
- Bieg z maksymalną prędkością (20 m) + obniżenie prędkości (20 m) + maksymalna prędkość (20 m).
- Bieg z narastającą prędkością po wirażu (20 m) + maksymalna prędkość (20 m) po prostej.
- Bieg z narastającą prędkością po prostej (20 m) + maksymalna prędkość (20 m) po wirażu.
- Bieg lotny na odcinku 30-40 m (sprawdzian na czas).

## Przykład sprawdzianu szybkości biegowej

Diagnoza poziomu szybkości biegowej za pomocą powszechnie stosowanego w testach sprawności fizycznej sprawdzianu na 60 m obarczona jest dużym błędem pomiaru. Błędy te mogą wynikać z: braku umiejętności startu niskiego, niedokładnego zsynchronizowania sygnału startowego z rozpoczęciem pomiaru czasu, spóźnionego wybiegu ze startu (popularne „zaspanie” na starcie). Na krótkim odcinku takie błędy mogą w znacznym stopniu wypaczyć otrzymany wynik. Najskuteczniejszym sposobem pomiaru są biegi lotne (zawodnik rozpędzony przebiega przez linię startu), gdzie czas mierzy się za pomocą fotokomórek. Bardzo rzadko mamy jednak możliwość skorzystania z tego drogiego i skomplikowanego sprzętu. W szkolnych warunkach sami możemy skonstruować prostą „fotokomórkę” z dwóch stojaków lub wbitych w ziemię dwóch oszczepów. Tak przeprowadzona próba będzie bardziej wiarygodna. Zawodnicy wykonują próbę pojedynczo przebiegając przez linię startu i mety oznaczoną stojakami. Ważne jest, aby trener właściwie ustawił stojaki tak, aby linia wzroku przecinała się ze stojakiem w momencie, gdy zawodnik przebiega przez linię startu i mety.



### Bieg lotny na odc. 40 m

1. Odmierz na bieżni odcinek 40 m. W odległości 15 m od linii startu zaznacz początek strefy nabiegu.
2. Ustaw wysokie stojaki lub wbij oszczepy na wysokości startu i mety (nieco za linią startu i przed linią mety).
3. Trener mierzący czas ustawia się na boisku tak, aby linia wzroku przecinała się ze stojakami w momencie przebiegania zawodnika przez linię startu i mety.
4. „Rozpędź się” na odcinku 15 m tak, aby mijając linię startu biec jak najszybciej (w tym momencie trener włącza stoper), biegnij jak najszybciej 40 m i nie zwalnij przed przecięciem linii mety (trener wyłącza stoper, gdy zawodnik mija ustawione stojaki).

## Przykładowe ćwiczenia kształtujące technikę biegową

- Skip A (bieg z wysokim unoszeniem kolan) ok. 15 m (współćwiczący przytrzymuje za biodra „podwyższając pozycję” biegnącego + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m).

### Uwagi dotyczące kształtowania szybkości:

- przed szybkim biegiem wykonaj 2-3 biegi z narastającą prędkością,
- staraj się biegać z wiatrem,
- jeżeli posiadasz kolce lekkoatletyczne, to biegaj w nich,
- rób długie przerwy (5-8 min),
- biegaj z maksymalną prędkością na krótkich odcinkach (30-50 m).

**Uwagi dotyczące techniki biegu**

- Biegaj na śródstopiu (pięta nie dotyka podłoża), palce unieś w górę.
- Stopę stawiaj równoległe do kierunku biegu.
- Kolano noś nieco wyżej niż zwykle.
- Pamiętaj o obszernej pracy ramion (ugięte w łokciach pod kątem 90°).

- Skip A ok. 15 m (współwiczący oporuje trzymając partnera za ręce) + przejście do szybkiego biegu (oporujący „wypuszcza” biegnącego).
- Skip B (wysokie unoszenie kolan z wyprowadzeniem podudzia) ok. 15 m + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m).
- Skip A (10 m) + ½ Skip A (5 m) + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m).
- Wieloskok L,P (na przemian lewa i prawa noga odbijająca) (5-6x) + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m).
- Bieg (30-40 m) przez niskie listwy (znaczniki, butelki) ułożone co 5-6 stóp.

**Przykładowe ćwiczenia startu niskiego**

- Starty z opadu z pozycji zasadniczej lub z lekkiego wykroku.
- Start półwysoki z oparciem jednej dłoni na podłożu.
- Starty z bloków startowych na różne sygnały (dźwiękowe, wzrokowe, dotykowe).

**Pamiętaj:** Ćwicz start z wybiegiem startowym na odcinku min. 10-15 m.

**Komendy startowe:**

1. na miejsca – zajmij pozycję w blokach, kłękając na jedno kolano i opierając stopy o ścianki bloku startowego,
2. gotów – unieś biodra nieco powyżej barków,
3. start (strzał) – wystartuj z bloków w pozycji pochylonej, stopniowo wydłużaj długość kroków.

**Ustawienie bloków startowych:**

- pierwsza „ścianka” – mniej pochylona, ok. 2 stopy od linii startu,
- druga „ścianka” – bardziej „stroma”, ok. 3 stopy od linii startu.



## Zabawowe formy w nauczaniu startu niskiego

### Utrudniony start

1. Na sygnał zawodnicy wykonują start z różnych pozycji i bieg na odcinku 15-20 m.
2. Każdy ze startujących przyjmuje inną pozycję startową, określoną przez nauczyciela.
3. Stopień trudności ustala nauczyciel w zależności od poziomu szybkości ćwiczących. Najszybsi startują z pozycji najtrudniejszej.

### Żywy blok startowy

1. Przyjmij pozycję startu niskiego, opierając swoje stopy o stopy współćwiczącego.
2. W pierwszym wariancie partner siedzi z tyłu, w drugim stoi z boku.
3. Na komendy podane przez partnera wykonaj start i bieg na odcinku 20 m.

### Start z handicapem

1. Ustaw startujących w odległości od 0,5 do 2 m od siebie w zależności od poziomu sportowego.
2. Na komendę startową podaną przez nauczyciela, zawodnicy rywalizują w biegu na odcinku 40-60 m.
3. W kolejnych biegach zmień odległości pomiędzy zawodnikami na starcie, w zależności od różnicy między nimi na mecie.

## BIEGI SZTAFETOWE

### Warto uprawiać biegi sztafetowe bo:

- rywalizacja zespołowa uczy elementarnych form współpracy i integracji społecznej,
- w jednej drużynie mogą uczestniczyć dzieci o różnym poziomie sprawnościowym,
- wspólny wysiłek może być okazją do integracji dziewcząt i chłopców, dzieci szczupłych i z nadwagą itp.,
- to jedna z najciekawszych i najbardziej widowiskowych konkurencji lekkoatletycznych.

### Rodzaje biegów sztafetowych

- rozgrywane m.in. na Igrzyskach Olimpijskich: 4 × 100 m, 4 × 400 m,
- szkolne lub w ramach zawodów młodzieżowych: 4 × 60 m, 4 × 200 m (np. w hali), 400+300+200+100 m (sztafeta szwedzka), 800+400+200+100 m (sztafeta olimpijska).

Najpopularniejszym biegiem sztafetowym jest 4x100 m. Oprócz szybkości biegowej poszczególnych zawodników bardzo ważnym elementem jest sprawne przekazywanie przez nich [pałeczki sztafetowej](#) w strefie zmian. Niezwykle istotne jest, przekazywanie jej podczas biegu przy „pełnej szybkości”. Zawodnik

Przekazywanie pałeczki na komendę „HOP”



### Uwagi dotyczące przekazywania pałeczki w biegu 4 × 100 m

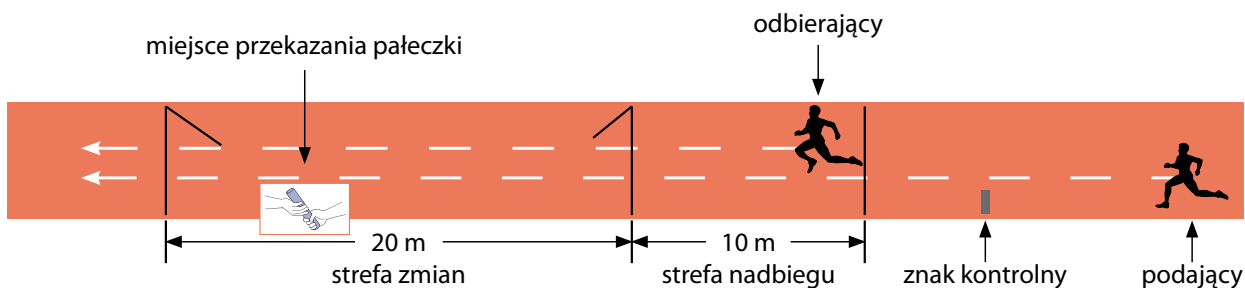
- Zawodnik biegnący jako pierwszy, startuje z bloków startowych z pałeczką trzymaną w prawej dłoni (biegnie po łuku).
- Drugi zawodnik odbiera pałeczkę do lewej dłoni (ten zawodnik biegnie po prostej).
- Trzeci zawodnik odbiera pałeczkę do prawej dłoni (ponownie biegnie po łuku).
- Ostatni zawodnik odbiera pałeczkę do ręki lewej dłoni i biegnie po prostej do mety.



oczekujący na odebranie pałeczki przed strefą zmian rozpoczyna bieg, gdy biegnący z pałeczką zbliża się do niego (miejsce to zawodnicy oznaczają na bieżni np. za pomocą plastra). Odbierający wbiega do strefy i obaj (podający i odbierający) starają się ją przekazać, biegnąc z maksymalną szybkością.

### Przykładowe ćwiczenia nauczania biegów sztafetowych

- Przekazywanie pałeczki parami w miejscu, w ustawieniu jeden za drugim. Obaj ćwiczący imitują w miejscu ruchy rąk wykonywane podczas biegu. Podający z tyłu przekazuje pałeczkę odbierającemu do ręki prawej. Przekazanie pałeczki na określone komendy (np. „hop”) podawane przez podającego. Sposób „od góry” lub „od dołu”.
- Przekazywanie pałeczki sztafetowej w truchcie, „od góry” lub „od dołu”.
- Przekazywanie pałeczki w szybszym biegu.
- Ustalenie znaku kontrolnego w parach. W momencie nabiegnięcia podającego na znak kontrolny (ustawiony w odległości ok. 18-22 stóp od oczekującego), odbierający pałeczkę szybko startuje. Gdy podający zbliży się do odbierającego, podaje komendę „hop” i próbuje przekazać pałeczkę. Gdy zawodnicy dogonią się zbyt szybko – oddalamy znak kontrolny, natomiast, gdy się nie dogonią – znak przybliżamy.



Przekazanie pałeczki w strefie zmian w biegu 4 × 100 m

## Zabawowe formy w nauczaniu biegów sztafetowych (wygrywa zespół, który najszybciej wykona zadanie)

### Sztafeta wahadłowa

1. Ustaw zespół w dwóch rzędach po przeciwnych stronach,
2. Trzymając pałeczkę w prawej dłoni, biegnij szybko i przekaz ją partnerowi z zespołu, stojącemu naprzeciw (do prawej dłoni),
3. Pamiętaj, że względu na niebezpieczeństwo zderzenia, należy mijać odbierającego z lewej strony.

### Następny biega dalej

1. Zespoły ustawione w rzędach,
2. Na sygnał prowadzącego, pierwsi zawodnicy z rzędu, biegnąc z pałeczką obiegają pachotek znajdujący się najbliżej nich, wracają i przekazują pałeczkę następnemu,
3. Każdy kolejny zawodnik obiega dalszy, następny pachotek.

### Tam i z powrotem

1. Zespoły sztafetowe ustawione w szeregu na linii startu.
2. Pierwszy zawodnik biegnie z pałeczką do pachotka ustawionego w odległości ok. 10 m, obiega go, wraca i obiega drugi pachotek ustawiony za plecami czekających na zmianę.
3. Zawodnik odbierający pałeczkę, startuje, gdy podający zbliża się do niego i odbiera pałeczkę w biegu.

### Sztafeta po kole

1. Zespół ustawiony na linii startu znajdującej się wewnątrz okręgu wyznaczonego pachotkami,
2. Na sygnał startuje pierwszy zawodnik, obiega okrąg i przekazuje kolejnemu zawodnikowi z zespołu,
3. Zawodnik oczekujący ustawia się na zewnątrz okręgu i rozpoczyna bieg, gdy biegnący z pałeczką zbliża się do niego. Zespoły rywalizują osobno (liczy się czas uzyskany przez zespół).

### Sztafeta „olimpijska”

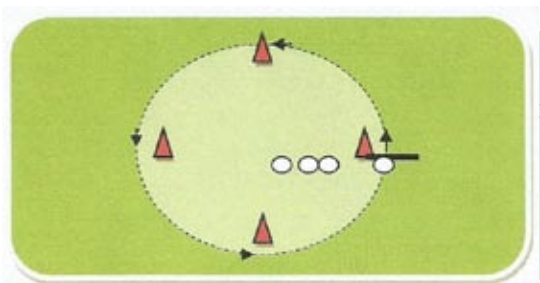
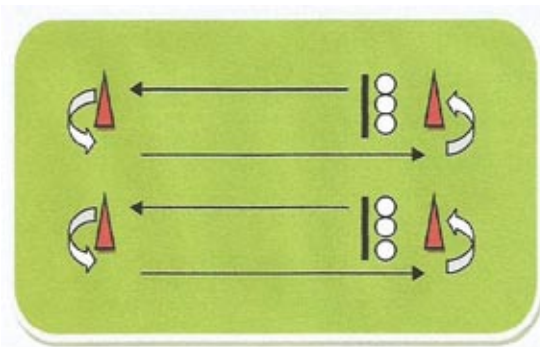
1. Zespół 5-osobowy ustawiony na linii startu, z kółkiem ringo trzymany w dłoni.
2. Na sygnał startuje pierwszy zawodnik, biegnie do wyznaczonego miejsca, zostawia tam kółko i wraca do mety.
3. W momencie przebiegania linii mety startują kolejni zawodnicy, biegną do tego samego miejsca i układają kółka ringo tak, aby powstał symbol „kółka olimpijskie”.

#### Sztafeta wahadłowa – uwagi

- Trzymaj pałeczkę w prawej dłoni i przekazuj do prawej dłoni stojącego naprzeciw.
- Zespoły ustaw tak, aby nie stały naprzeciw siebie, lecz były nieco przesunięte w bok.

#### Sztafeta „Następny biega dalej” – uwagi

- Trzymaj pałeczkę w lewej dłoni i przekazuj do lewej dłoni kolejnemu zawodnikowi.
- Najlepszych zawodników ustaw na „ostatniej zmianie” (biegają najdłuższy odcinek).



#### Przepisy dotyczące rozgrywania biegów sztafetowych

- Podczas startu niskiego pałeczka może wystawać przed linią startu.
- Pałeczkę można przekazywać tylko w strefie zmian. Przekazanie przed lub za strefą skutkuje dyskwalifikacją.
- Pałeczkę należy przekazać z ręki do ręki (nie wolno jej rzucać), gdy pałeczka upadnie na ziemię może ją podnieść tylko ten, który ją upuścił.

## BIEGI PRZEZ PŁOTKI

Płotek to jeden z najczęściej wykorzystywanych przyrządów w treningu lekkoatletycznym, niezależnie od poziomu zaawansowania sportowego. Jest doskonałym środkiem dydaktycznym na zajęciach poświęconych rozwijaniu takich cech i zdolności jak: koordynacja, gibkość, zwinność, skoczność, poczucie rytmu. Biegi przez płotki lub biegi z pokonywaniem przeszkód należą do najciekawszych form biegowych, lubianych i chętnie uprawianych przez dzieci i młodzież.

### Warto uprawiać biegi przez płotki, bo:

- to jedna z najciekawszych i najbardziej widowiskowych konkurencji olimpijskich,
- to (przy zastosowaniu odpowiedniego sprzętu), bezpieczna, ciekawa i lubiana przez dzieci dziedzina aktywności ruchowej,
- to forma ruchu kształtująca takie cechy jak: szybkość, koordynacja, gibkość i wpływająca korzystnie na poprawę ogólnej sprawności ruchowej,
- to forma ruchu, która łączy w sobie krótkotrwałe emocje biegów sprinterskich i skomplikowaną technikę pokonywania płotka.

### Rodzaje biegów przez płotki

- rozgrywane m.in. na Igrzyskach Olimpijskich: 100 m ppł. (kobiety), 110 m ppł. (mężczyźni), 400 m ppł.,
- szkolne, w ramach zawodów młodzieżowych lub halowych: 60 m ppł., 80 m ppł., 200 m ppł., 300 m ppł.

### Fazy biegów przez płotki (na krótkim dystansie):

- Start i dobieg do pierwszego płotka – zawodnicy startują ze startu niskiego, z bloków startowych. Podczas pierwszych kroków po starcie prostują tułów nieco szybciej niż sprinterzy biegający bez płotków.
- Pokonanie płotka – odbicie nogą zakroczną odbywa się daleko od płotka (u zawodników „zaawansowanych” ok. 2 m) lądowanie blisko za nim (ok. 1 m). Noga atakująca pokonuje płotek lekko ugięta w kolanie, a noga zakroczna nad płotkiem jest wyraźnie odwiedzona w bok (przypomina kształt litery „Z”).
- Bieg między płotkami – w przypadku krótkich dystansów płotkarskich odbywa się w rytmie 3 kroków. Pierwszy krok po pokonaniu płotka jest najczęściej najkrótszy, drugi najdłuższy a trzeci średni.
- Dobieg do mety – po pokonaniu ostatniego płotka szybki bieg do mety.

### Ćwiczenia przygotowawcze do biegu przez płotki

#### Ćwiczenia gibkościowe i rozciągające

1. Siady płotkarskie na trawie: skłony do nogi atakującej i skręty do nogi zakrocznej.
2. Skłony w postawie z nogą zakroczną ułożoną na skrzyni gimnastycznej.

3. Krążenia nogi zakroczonej w oparciu o płot, drabinki, drzewo.
4. „Berek” – uciekający ratując się przed goniącym przyjmuje „pozycję płotkarską” stojąc na jednej nodze.

### Ćwiczenia oswajające

1. Przejścia pod i nad niskimi płotkami.
2. Ślalom między płotkami.
3. Przeskoki dowolne przez niskie płotki ustawione na trawie.

### Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu biegów przez płotki

**Ustawienie płotków:** 5-6 niskich płotków o wysokości ok. 50-60 cm, ustawiamy w odległości 6-7 stóp od siebie. Ćwiczenia wykonujemy dynamicznie (na śródstopiu).

- Marsz z boku płotków – ćwiczenie pracy nogi zakroczonej. Noga atakująca „maszeruje” obok płotka.
- Marsz z boku płotków – ćwiczenie pracy nogi atakującej. Noga zakroczonej „maszeruje” obok płotka.
- Marsz środkiem płotków z wyciągniętymi ramionami w przód. Wyciągnięte ramiona pozwalają na kontrolę prawidłowego ułożenia bioder i tułowia podczas pokonywania płotka (linia bioder równoległa z listwą płotka).
- Marsz środkiem płotków z aktywną pracą ramion.

**Ustawienie płotków:** 3-4 niskie płotki ustawione w odległości ok. 4 x wysokość ciała ćwiczących

- W wolnym biegu pokonywanie płotków w rytmie 4 kroków (atak płotka na przemian prawą i lewą nogą).
- W szybszym biegu pokonywanie płotków w rytmie 3 kroków (płotki atakujemy zawsze tą samą nogą).
- Ćwiczenia startu niskiego i pokonanie 1 płotka (noga atakująca oparta o tylną ściankę bloków podczas startu niskiego).

### Zabawowe formy w nauczaniu biegów przez płotki

#### Bieg przez przeszkody

1. Bieg przez ułożone na trawie plastikowe butelki. Butelki układamy w takiej odległości, aby biegający pokonywali je na przemian lewą i prawą nogą. Butelki napełnione częściowo wodą, są bardziej stabilne.
2. Bieg przez bardzo niskie przeszkody ułożone na trawie. Przeszkody układamy w takiej odległości, aby biegający pokonywali każdą przeszkodę tą samą nogą. W kolejnym biegu zmieniamy nogę atakującą.
3. Bieg przez kartony ułożone na trawie lub na bieżni. Kartony pokonujemy w sposób naturalny, w rytmie 3 kroków.

#### Sztafeta płotkarska

1. Na sygnał, zawodnicy wykonują start z pałeczką sztafetową.
2. Biegający pokonują kartony, obiegają pacholek ustawiony za ostatnim kartonem i wracają przekazując pałeczkę następnemu z zespołu.
3. Wygrywa zespół, który najszybciej wykona zadanie.





## Jak zrobić tani i bezpieczny płotek lekkoatletyczny?

Potrzebne są:

- rurki używane do instalacji wodnej (dostępne w marketach budowlanych)
- 2 szt. o dł. 70-80 cm (szerokość płotka)
- 4 szt. o dł. 40-60 cm (podstawa i wysokość),
- kolanka (6 szt.) używane do instalacji wodnych).

**Montaż płotka:** polega na połączeniu elementów za pomocą kolanek.

## MARSZE, MARSZOBIEGI I BIEGI DŁUGODYSTANSOWE

Znaczenie zdrowotne dłuższych wysiłków, o charakterze wytrzymałościowym, jest powszechnie znane. Niestety w szkolnej rzeczywistości wysiłki wytrzymałościowe kojarzone są głównie z bieganiem „kilku kółek” podczas rozgrzewki oraz sprawdzianami wytrzymałości biegowej na określonym dystansie. Taka monotonna forma biegania sprawia, że na zajęciach wychowania fizycznego wysiłki o charakterze wytrzymałościowym nie są lubiane przez dzieci i młodzież i zdecydowanie przegrywają z grami zespołowymi. Ciekawą formą uatrakcyjnienia biegania są z pewnością biegi w urozmaiconym terenie (także z przeszkodami) oraz zabawowe formy biegów na dłuższym dystansie.

**Warto uprawiać marsze i biegi długie, bo:**

- dłuższy wysiłek fizyczny (bieg, marsz i nie tylko) o niewielkiej intensywności to najlepszy sposób na utrzymanie dobrej kondycji w ciągu całego życia,
- przyzwyczajanie dzieci do takiej formy rekreacji na pewno będzie procentować w przyszłości, to naturalna i pierwotna forma ruchu – w dawnych czasach ludzie pokonywali dalekie odległości w górach i na terenach nizinnych,
- to tania forma aktywności fizycznej – do marszowo-biegowej rekreacji wystarczą spodenki, koszulka i buty a na plaży i po trawie można biegać bosą.

### Przykładowe ćwiczenia kształtujące wytrzymałość biegową

- Marszobieg na stadionie lub w terenie.
- Bieg ciągły o umiarkowanej intensywności na określonym dystansie lub w określonym czasie, zakończony pomiarem tętna.
- Biegi przełajowe w urozmaiconym terenie.
- Biegi w tempie zmiennym (np. na przemian: 2 min. szybsze tempo – 2 min. wolniejsze).
- Biegi powtarzane na ustalonych odcinkach lub w określonym czasie z określoną przerwą odpoczynkową („tempówki”).



### Przykład sprawdzianu wytrzymałości biegowej

Jako próbę oceniającą wytrzymałość biegową możemy zastosować bieg w określonym czasie. W grupie starszych dzieci (pow. 13 roku życia) można przeprowadzić popularny Test Coopera, czyli bieg lub marszobieg w czasie 12 minut, natomiast u dzieci młodszych czas próby możemy ograniczyć do 6 minut.

### Zabawowe formy kształtujące wytrzymałość biegową

#### Ostatni biega najdłużej

1. Na sygnał prowadzącego uczestnicy rozpoczynają bieg po okręgu.
2. Po przebiegnięciu 5 okrążeń osoba, która jako pierwsza przekroczyła linię mety, kończy bieg.
3. Po każdym kolejnym okrążeniu, kończą bieg osoby, które jako pierwsze przebiegają przez metę.

#### Bieg za liderem

1. Uczestnicy zabawy biegają w rzędzie, po określonym torze.
2. Na sygnał nauczyciela, ostatni z nich przyspiesza i wysuwa się na czoło rzędu.
3. Bieg trwa do czasu, gdy wszyscy uczestnicy biegu przebiegną określony odcinek jako liderzy.

#### Ostatni odpada

1. Na sygnał prowadzącego uczestnicy rozpoczynają bieg po okręgu.
2. Po przebiegnięciu 5 okrążeń osoba, która jako ostatnia przekroczyła linię mety, kończy bieg.
3. Po każdym kolejnym okrążeniu kończą bieg osoby, które jako ostatnie przebiegają przez metę. Wygrywa ten, kto pozostanie jako jedyny w biegu.

#### Letni biathlon

1. Na boisku wyznaczamy 2 koła, jedno większe, drugie mniejsze (usytuowane obok).
2. W środku dużego koła ustawiamy otwarty karton.
3. Drużyna, składająca się z kilku osób, biegnie 3 razy dookoła dużego koła a po zakończeniu biegu, każdy z uczestników stara się trafić woreczkiem do kartonu.
4. Za każdy niecelny rzut drużyna pokonuje karne małe kółko. Liczy się czas zespołu.

## Atletyka terenowa

Atletyka terenowa to rodzaj zajęć wykorzystujących warunki terenowe (nierówności, pofalowany teren, rowy, krzaki, rosnące i powalone drzewa). Rolę sprzętu lekkoatletycznego pełnią przedmioty znalezione w terenie (kamienie, patyki, szyszki itp). Zajęcia mogą przybierać formę „spontanicznej improwizacji” (w zależności od napotkanych warunków) i powinny odbywać się w twórczej, radosnej atmosferze.

### Uwagi dotyczące kształtowania wytrzymałości:

- zajęć przeznaczonych na kształtowanie wytrzymałości nie ograniczaj do przeprowadzania sprawdzianów biegowych,
- pracę nad wytrzymałością biegową uatrakcyjnij grami i zabawami o takim charakterze,
- intensywność wysiłku staraj się dozować stopniowo,
- pracę nad poprawą wytrzymałości zaczynaj od form najmniej „męczących”: wycieczki marszem, marszobieg, trucht,
- staraj się (w miarę możliwości) prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu,
- naucz uczniów pomiaru tętna i za jego pomocą kontroluj intensywność wysiłku,
- pomiaru tętna uczniowie dokonują na tętnicy szyjnej lub promieniowej przez 10 sekund. Otrzymany wynik pomnóż przez 6.





**O czym warto pamiętać:**

- park, las, łąka powinny znajdować się blisko miejsca rozpoczęcia zajęć. Po zajęciach uczestnicy powinni mieć warunki do przebrania się i umycia.
- sprzęt i ubiór uczestników zajęć powinien być przystosowany do ćwiczeń w terenie i odpowiedni do warunków pogodowych,
- teren powinien być bezpieczny i wcześniej zbadany przez prowadzącego zajęcia,
- nauczyciel powinien tak zorganizować zajęcia terenowe, aby cały czas mógł obserwować ćwiczących i zapewnić im bezpieczeństwo,
- pamiętajmy o poszanowaniu przyrody, nie zaśmiecajmy środowiska, nie niszczy terenu, nie próbujmy łamać zdrowych gałęzi drzew i zrywać chronionych kwiatów.

**Warto organizować zajęcia z atletyki terenowej, bo:**

- warto przenieść się ze stadionu do parku (lasu), aby poodychać świeżym powietrzem,
- to zajęcia w naturalnym, urozmaiconym i atrakcyjnym dla uczestników środowisku,
- lekcja może mieć charakter przygotowanej „improwizacji”, dostosowanej do warunków, jakie spotkamy w terenie,
- można pokazać uczestnikom zajęć, jak wykorzystać „użyteczne” umiejętności w różnych sytuacjach i kształtować postawy proekologiczne.

**Podczas zajęć z atletyki terenowej mogą znaleźć się takie elementy jak:**

- marsz i bieg (np. za liderem z pokonywaniem przeszkód terenowych),
- podbiegi pod górkę,
- skoki terenowe z miejsca i rozbiegu, zeskoki w głąb (np. ze skarpy),
- rzuty naturalnymi przyborami (kamienie, szyszki, patyki, suche gałęzie),
- wspinanie i zwisy (skośne pnie i gałęzie drzew),
- ćwiczenia równoważne (przejścia po kładkach, kłodach drzew).

**Przykłady zadań terenowych:**

- Kto w czasie rozgrzewki wymyśli najciekawsze ćwiczenie z wykorzystaniem drzewa?
- Kto pierwszy wbiegnie na górkę?
- Kto przeskoczy przez niski krzak, rów, pień powalonego drzewa?
- Kto doskoczy do gałęzi drzewa?
- Kto trafi szyszką do celu?
- Kto przejdzie po powalonym pniu drzewa?

Sprzęt lekkoatletyczny	Sprzęt naturalny
Skocznia w dal	Rów, skarpa
Bieżnia	Ścieżka, łąka
Płotki	Powalone drzewa, krzaki
Piłeczka palantowa, kula, oszczep, dysk	Szyszki, kamienie, suche leżące gałęzie
Pałeczki sztafetowe	Patyki



*Przykłady zadań do wykonania na naturalnym „stadionie” terenowym (wg Sulisza)*

## SKOKI

### Warto uprawiać skoki, bo:

- to atrakcyjna forma aktywności ruchowej,
- to powszechnie dostępny element wychowania fizycznego dzieci,
- skoki nie wymagają obszernych sal i stadionu (np. skoki w miejscu),
- skoki to nie tylko szybkie i silne odbicie, ale także koncentracja i odwaga.

### Rodzaje skoków:

- rozgrywane m.in. na Igrzyskach Olimpijskich: skok wzwyż, skok w dal, skok o tyczce, trójskok,
- szkolne: skok w dal ze strefy.

## SKOK W DAL

Skok w dal na poziomie szkolnej aktywności ruchowej, należy do jednych z najprostszych konkurencji lekkoatletycznych. Prosta struktura ruchu, obiektywna forma oceny, proste przepisy rozgrywania tej konkurencji sprawiają, że dzieci i młodzież na każdym szczeblu edukacyjnym chętnie uczestniczą w tego typu zajęciach. Jedną z najważniejszych zalet tej konkurencji jest to, że do jej nauczania wystarczy najskromniejsza baza. W większości szkół, nawet na małych przyszkolnych placach, znajdują się skocznie w dal, gdzie możemy realizować skok w pełnej formie. Większość ćwiczeń przygotowawczych do tej konkurencji możemy wykonać także w terenie a w czasie niesprzyjających warunków atmosferycznych również w sali gimnastycznej.

### Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu skoku w dal

- Skoki w dal z miejsca lub z wykroku:
  - pojedyncze i seryjnie na trawie,
  - do piaskownicy,
  - przez przeszkodę.
- Różne formy wieloskoków wykonywane naprzemianstronnie i na jednej nodze:
  - wykonywane na trawie z lądowaniem w piaskownicy,
  - z przeskakiwaniem przeszkód,
  - z elementami współzawodnictwa.
- Ćwiczenia szybkości i rytmu rozbiegu:
  - rytmiczne przebieżki wykonywane na rozbiegu do skoku w dal,
  - rozbieg z 6-8 kroków z narastającą prędkością zakończony odbiciem i lądowaniem na nodze wymachowej,
  - rytmiczne przebieżki przez ustawione na rozbiegu znaczniki, wymuszające odpowiednią długość i liczbę kroków,
  - biegi z maksymalną prędkością zakończone odbiciem i kontynuacją „biegu po piaskownicy”,

#### Jak odmierzyć rozbieg w skoku w dal?

- Ustaw się na bieżni, na linii startu w pozycji wykroczonej (noga odbijająca w wykroku) i wykonaj szybki bieg.
- Oznacz z pomocą nauczyciela miejsce postawienia stopy odbijającej np. 12 kroku.
- Zmierz taśmą (lub „stopkami”) odległość jaką pokonałeś.
- Odmierz tę odległość na rozbiegu skoku w dal (od belki w kierunku rozbiegu).
- Ustaw znak kontrolny w miejscu rozpoczynania rozbiegu i wykonaj rozbieg zakończony odbiciem, z taką samą prędkością, z jaką biegałeś na bieżni.
- Ustal (z pomocą nauczyciela) miejsce odbicia w stosunku do belki i wykonaj korektę znaku kontrolnego (np. przekroczona belka o 1 stopę – cofnij znak kontrolny na rozbiegu o 1 stopę itp.).



- ustalenie miejsca rozpoczynania rozbiegu. Odmierzanie rozbiegu z kilkunastu kroków (10-14).
- Ćwiczenia techniki skoku:
  - skok w dal z krótkiego rozbiegu przez pionową przeszkodę (karton, pacholek, niski płotek),
  - skok w dal z krótkiego rozbiegu z pokonaniem przeszkody poziomej (szarfa lub skakanka na piasku),
  - skok w dal z kilku kroków rozbiegu z niewielkiego podwyższenia (5-10 cm) z ćwiczeniem lądowania po skoku sposobem naturalnym i techniką piersiową.

## Zabawowe formy nauczania skoku w dal

### A. rozwijające skoczność

#### Kto mniejszą ilością skoków?

1. Uczestnicy zabawy ustawieni na boisku trawiastym, w szeregu, na linii startu;
2. Zadaniem ćwiczących jest pokonanie określonego odcinka (np. 20-30 m) wieloskokiem L,P, jak najmniejszą liczbą skoków;
3. Wygrywa ten, który na określonym odcinku wykonał najmniejszą liczbę skoków.

#### Karuzela

1. Jedna grupa ćwiczących siedząc na obwodzie koła trzyma kółka hula-hop.
2. Zawodnicy drugiej grupy poruszają się po obwodzie skokami obunóż, starając się dogonić i dotknąć zawodnika biegnącego z przodu.
3. Zawodnik dotknięty (przed wskoczeniem do kółka), odpada z gry.

#### Wysepki

1. Uczestnicy zabawy poruszają się skokami na jednej nodze, wskakując do kółek, utworzonych z opon rowerowych.
2. Za każdym razem wskakują do innego koła.
3. Gdy ćwiczący nie zdoła wskoczyć do koła (najbliższe są zajęte przez innych), odpada z gry.

### B. Wykonywane w formie wieloskoków w zadanym rytmie

#### Dywaniki

1. Uczestnicy zabawy wykonują skoki, starając się wylądować na leżących dywanikach.
2. Lądują na nodze lewej (dywanik z literą L) lub prawej (dywanik z literą P).

#### Trójskok z wypowiedzią

1. Uczestnicy zabawy wykonują krótki rozbieg a następnie skaczą, lądując na dywanikach w rytmie trójskoku.
2. Litery na dywanikach „podpowiadają” skaczącym jak wygląda rytm trójskoku.



### C. z lądowaniem w piaskownicy

#### Skok antyczny

1. Uczestnicy zabawy wykonują kolejno skoki w dal z miejsca do piaskownicy. W dłoniach trzymają ciężarki (hantle).
2. W momencie odbicia, ćwiczący wykonują wymach „ciężarków” w przód, naśladując skoki antyczne.

#### Spadochroniarz

1. Uczestnicy zabawy, po wykonaniu krótkiego rozbiegu, starają się wylądować w ułożonym kole na piaskownicy. Koło to szarfa gimnastyczna lub opona rowerowa.
2. Za wylądowanie w kole zdobywamy punkty dla zespołu.

#### Skok w dal przez przeszkodę

1. Po wykonaniu rozbiegu ćwiczący wykonują odbicie, a następnie lot nad leżącą w piaskownicy „bezpieczną przeszkodą”.
2. Przeszkodę może stanowić karton, gazeta itp.
3. Uczestnicy zabawy, którzy skutecznie pokonali przeszkodę, awansują do kolejnej rundy, w której przeszkodę układamy nieco dalej.

#### Główkowanie

1. Z kilku kroków rozbiegu i odbicia jednonóż, ćwiczący starają się dotknąć głową piłkę lub balonik zawieszony na poprzeczce.
2. Dotknięcie piłki głową to punkt zdobyty dla drużyny.
3. Dotknięcie piłki może być także zaliczeniem kolejnej wysokości w konkursach indywidualnych.

#### Trampolina

1. Uczestnicy zabawy wykonują rozbieg i odbijają się z odskoczni lub niewielkiego podestu.
2. W czasie lotu starają się przeskoczyć przez materac gimnastyczny trzymany przez dwóch uczestników zajęć.
3. Po wykonaniu skoku lądują na obie nogi w piaskownicy.

#### Ostatnie kroki

1. Uczestnicy zabawy wykonują rozbieg z kilkunastu kroków.
2. Ostatnie kroki stawiają w kółkach hula-hop (lub oponach).
3. Ułożenie kółek na rozbiegu wymusza odpowiedni rytm odbicia (przedostatni krok nieco dłuższy, ostatni nieco krótszy).

## SKOK WZWYŻ

Skok wzwyż to jedna z konkurencji lekkoatletycznych, do uprawiania której potrzebny jest sprzęt specjalistyczny. Oprócz stojaków i poprzeczki, którą pokonują zawodnicy, potrzebny jest zeskok, na którym lądują oni po wykonaniu skoku. Jest on potrzebny ze względów bezpieczeństwa, ponieważ nauczanie skoku wzwyż technikami sportowymi, w których lądowanie nie odbywa się na nogi, powinno odbywać się na skoczni wyposażonej



w odpowiedni zeskok, gwarantujący ćwiczącym pełne bezpieczeństwo. Powinniśmy unikać nauczania skoku wzwyż na stercie cienkich materaców gimnastycznych. Oczywiście różne formy ćwiczeń przygotowawczych kształtujących skoczność, możemy wykonywać na grubszych materacach i skoczni wypełnionej piaskiem. Od kilkunastu już lat techniką skoku wzwyż stosowaną na zawodach jest „flop” a na lekcjach wychowania fizycznego także technika naturalna.

Niezależnie od techniki skoku całość skoku można podzielić na następujące fazy:

- Rozbieg – W skoku wzwyż techniką naturalną odbywa się po linii prostej pod kątem około 45° w stosunku do poprzeczki a w technice flop po łuku, najpierw bardziej łagodnym, a w miarę zbliżania się do odbicia coraz bardziej „ostrym”. Długość rozbiegu na poziomie „szkolnym” wynosi około 7-9 kroków.
- Odbicie – stanowi najważniejszą fazę skoku wzwyż. W obu technikach odbicie następuje z nogi dalszej od poprzeczki, stopa stawiana jest od pięty.
- Lot – w technice naturalnej kolejno poprzeczkę pokonują noga wymachowa, tułów, głowa i na koniec noga odbijająca. W technice flop po odbiciu ciało skoczka układa się tyłem do poprzeczki, z biodrami mocno wypchniętymi w górę w momencie jej pokonywania.
- Lądowanie – odbywa się w technice naturalnej na nogę wymachową, a w technice flop na barki i plecy.

## Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu skoku wzwyż

### Skok wzwyż techniką naturalną

- Przewroty na materacu, mostki, opady w tył z postawy stojąc.
- Wskakiwanie na materac z rozbiegu na wprost z lądowaniem w siadzie.
- Różne formy przeskoków nożycowych:
  - przez długą skakankę,
  - karton,
  - krótką plastikową tyczkę.
- Biegi po łuku wykonywane w różnych kierunkach, w pochyleniu do wewnątrz łuku.
- Skok wzwyż techniką naturalną z krótkiego rozbiegu, z lądowaniem na nogę wymachową, z odbicia z lewej a następnie prawej nogi (określenie nogi odbijającej):
  - przez rozciągnięta gumę,
  - przez dmuchaną poprzeczkę,
- Ćwiczenia skoku wzwyż techniką flop:
  - w marszu po łuku akcentowanie odbicia z nogi wewnętrznej i wznosem nogi wymachowej w górę,
  - skok wzwyż techniką flop z odbicia z 1 kroku,
  - skok wzwyż techniką flop z kilku kroków rozbiegu.



## Zabawowe formy nauczania skoku wzwyż

### Klakierzy

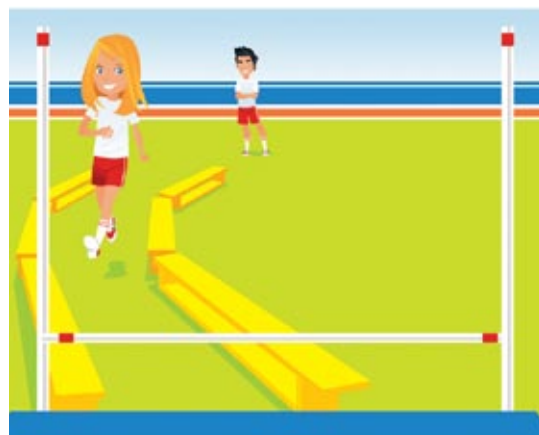
1. Uczestnicy ustawieni w dwóch szeregach, przodem do siebie, tworzą „szpaler”, wyznaczając kształt linii rozbiegu.
2. W trakcie wykonywania rozbiegu przez ćwiczących rytmicznie klaszczą.

### Bieg po wyznaczonym łuku

1. Ćwiczący wykonują rozbieg po łuku wyznaczonym za pomocą ławeczek gimnastycznych.
2. Po wykonaniu rozbiegu odbijają się i wykonują skok techniką flop.

### Flop przez materac

1. Dwóch ćwiczących trzyma materac gimnastyczny pionowo, równoległe do zeskoku.
2. Pozostali uczestnicy zabawy wykonują skok przez materac techniką flop.



## PCHNIĘCIA, RZUTY ZAMACHOWE I OBROTOWE

### Warto uprawiać rzuty, bo:

- rzuty i chwyt, podnoszenia i przenoszenia to podstawowe formy aktywności ruchowej człowieka,
- historia ludzkości oparta była na różnego typu rzutach (kamiennymi i oszczepem w walce o pożywienie, kamiennym dyskiem za czasów Myrona),
- to grupa konkurencji dla wszystkich, także mniej sprawnych i o większej masie ciała,
- to konkurencje możliwe do realizacji w każdych warunkach,
- rywalizacja może odbywać się nie tylko na odległość, ale także do celu.

## PCHNIĘCIE KULĄ

### Rodzaje pchnięć:

- rozgrywane m.in. na Igrzyskach Olimpijskich: pchnięcie kulą,
- szkolne: pchnięcie piłką lekarską,

### Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu pchnięcia kulą

- Pchnięcia piłkami lekarskimi (1-3 kg) z różnych pozycji:
  - w siadzie,
  - w klęku,

- Podczas wykonywania pchnięcia, kula ułożona jest głównie na trzech środkowych palcach i trzymana przy szyi.
- W nauczaniu dzieci stosujemy pchnięcia kulami o ciężarze 2-3 kg lub piłkami lekarskimi o podobnym ciężarze.
- Uczymy głównie pchnięć z miejsca z różnych pozycji oraz pchnięć z doskoku z ustawienia bokiem do kierunku rzutu.

- w siadzie na ławeczce,
- w półprzysiadzie.
- Pchnięcia piłkami lekarskimi (1-3 kg) lub kulami (2-3 kg):
  - z miejsca z ustawienia przodem do kierunku rzutu,
  - z miejsca z ustawienia bokiem do kierunku rzutu,
  - z jednego kroku odstawno-dostawnego,
  - z jednego kroku skrzyżnego.

### Zabawowe formy nauczania pchnięć

#### Mistrz pchnięcia papierową kulą

1. Uczestnicy wykonują kolejno pchnięcia papierową kulą z określonego miejsca.
2. Każdy z uczestników wykonuje 3 pchnięcia.
3. Wygrywa ten, który pchnie najdalej.

#### Kulą do celu

1. Ćwiczący ustawieni na linii, trzymają papierowe kule przy szyi.
2. Przed każdym z nich w odległości 5-6 m leży kółko hula-hop lub zużyta opona rowerowa.
3. Zadaniem ćwiczących jest pchnąć papierową kulą tak, aby trafić do koła.

#### Zdobywanie punktów

1. Uczestnicy w dwóch zespołach wykonują kolejno pchnięcia piłką lekarską do leżących opon zdobywając punkty dla zespołu.
2. Za trafienie do najbliższej opony otrzymują 1 pkt., dalszej 2 pkt., najdalszej 3 pkt.
3. Ćwiczący sami określają do którego kółka będą starali się trafić.

## RZUTY ZAMACHOWE

#### Rodzaje rzutów zamachowych:

- rozgrywane m.in. na Igrzyskach Olimpijskich: rzut oszczepem,
- szkolne: rzut piłeczką palantową.

#### RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

##### Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu rzutu piłeczką palantową

- Rzuty piłeczką palantową z miejsca do celu:
- leżącego na ziemi,
- zawieszzonego na drzewie lub poprzeczce.
- Rzuty piłeczką palantową do partnera ustawionego w znacznej odległości.
- Rzuty piłeczką palantową na skarpę.
- Rzuty piłeczką palantową z przeskoku.
- Rzuty piłeczką palantową z kilku kroków rozbiegu.

## RZUT OSZCZEPEM

W praktyce szkolnej, ze względów bezpieczeństwa, możemy uczyć rzutów „szkolnymi oszczepami”. Funkcję „szkolnych oszczepów” mogą spełniać:

- różnego rodzaju lotki,
- krótkie bezpieczne oszczepy wykonane z plastiku,
- plastikowe tyczki używane w stojakach.

### Przykładowe ćwiczenia w nauczaniu rzutu „szkolnym oszczepem”

- Rzuty „szkolnymi oszczepami” z miejsca do celu (np. opony rowerowej).
- Rzuty „szkolnymi oszczepami” z miejsca z pozycji wykroczonej, na odległość.
- Rzuty „szkolnymi oszczepami” z przeskoaku i z krótkiego rozbiegu.

## Zabawowe formy nauczania rzutów zamachowych

### Traf w butelkę

1. Ćwiczący ustawieni w dwóch równych zespołach naprzeciw siebie w odległości ok. 20 m.
2. Pomiędzy nimi, w kilku oponach rowerowych, ustawione są plastikowe butelki po wodzie.
3. Ćwiczący starają się trafić woreczkiem w butelkę tak, aby znalazła się ona na polu przeciwnika.

### Bieg oszczepnika

1. Uczestnicy ustawieni w na linii startu, trzymają nad głową plastikowe tyczki.
2. Na sygnał nauczyciela starają się przebiec jak najszybciej na drugą stronę boiska.
3. Wygrywa ten, kto najszybciej pokona dystans.

### Rzuć i chwyć jak najdalej

1. Uczestnicy ustawieni w szeregu wykonują rzut woreczkiem z piaskiem.
2. Po wykonaniu rzutu biegną i starają się chwycić go w powietrzu.
3. Wygrywa osoba, która chwyci woreczek jak najdalej.

### Kto rzuci najbliższej celu

1. Uczestnicy ustawieni w szeregu wykonują rzut „szkolnym oszczepem” lub woreczkiem.
2. Starają się, aby oszczep (woreczek) upadł najbliższej określonego celu (opona, pachołek, szarfa itp.).
3. Wygrywa osoba, która rzuci najbliższej celu.

## RZUTY OBROTOWE

### Rodzaje rzutów obrotowych:

- rozgrywane m.in. na Igrzyskach Olimpijskich: rzut dyskiem, rzut młotem.



### Pamiętaj

- Podczas zajęć z użyciem sprzętu używanego w rzutach lekkoatletycznych, najważniejsze jest bezpieczeństwo ćwiczących.
- Zachowaj szczególną uwagę od pierwszych minut zajęć.
- Wytłumacz ćwiczącym zasady postępowania się sprzętem, sposób przenoszenia (np. oszczepy pionowo) i ustal z nimi „linię wyrzutu”.
- Uczestnicy zajęć udają się na rzutnie, aby zebrać sprzęt dopiero po wykonaniu rzutów przez wszystkich ćwiczących.
- Z uwagi na bezpieczeństwo ćwiczących, rzuty wykonywane po obrocie, dozwolone są tylko z miejsca otoczonego siatką (koła do rzutów).
- W praktyce szkolnej, w nauczaniu rzutów obrotowych, możemy zastosować następujący sprzęt:
  - zużyte opony rowerowe,
  - kółka ringo,
  - gumowe dyski,
  - piłki w workach z linką,
  - piłki uszate.

- Rzuty oponami (kółkami ringo) z miejsca do określonego celu (sektor wyznaczony pachołkami).
- Rzuty oponami (kółkami ringo) z miejsca na odległość.
- Rzuty oponami lub piłkami uszatymi z miejsca, po wykonaniu przedmachów i zamachów.

## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W NAUCZANIU RZUTÓW OBROTOWYCH

### Zabawowe formy nauczania rzutów obrotowych

#### Sumowanie odległości

1. Ćwiczący rzucają kółkiem ringo, woreczkiem lub oponą.
2. Kolejny rzut wykonują z miejsca upadku sprzętu podczas poprzedniego rzutu.
3. Zadaniem ćwiczących jest pokonanie wyznaczonej odległości np. 50 m, jak najmniejszą liczbą rzutów.

#### Kto dalej „szkolnym młotem”?

1. Ćwiczący ustawieni w szeregu tyłem do kierunku rzutu.
2. Po wykonaniu przedmachów „młociarskich” rzucają piłką w worku, do którego przyczepiona jest szarfa.
3. Wygrywa ten, kto rzuci najdalej.

## Słowniczek wybranych terminów – „Lekkoatletyczne ABC”

**Bieg ciągły** – jednostajny bieg w określonym tempie. Intensywność biegu najlepiej określić tętnem. Mierz swoje tętno po biegu przez 10 s. Porównaj swoje tętno z innymi uczestnikami biegu.

**Krok dostawny (cwał bokiem)** – na zajęciach z lekkoatletyki wykonywany jest przy wyprostowanym tułowiu i minimalnym ugięciu nóg w kolanach (odbicie ze śródstopia).

**Krok skrzyżny (przeplatanka bokiem)** – wykonywany jest na śródstopiu, z wyższym unoszeniem kolana (jak przy półskoku), przy wyprostowanym tułowiu.

**Marsz dynamiczny** – dynamiczny marsz „podskokami” w pozycji wysokiej z bardzo aktywnym, sprężystym stawianiem stóp (śródstopia) na podłożu i obszerną pracą ramion.

**Noga atakująca** – noga (prawa lub lewa), która jako pierwsza pokonuje płotek podczas biegu lub marszu przez płotki.

**Noga zakroczna** – noga (prawa lub lewa), która jako druga pokonuje płotek podczas biegu lub marszu przez płotki.

**Noga odbijająca** – noga, z której wykonujemy odbicie w skokach w dal i wwyż.

**Noga wymachowa** – w skokach noga przeciwna do odbijającej (z przodu podczas odbicia), która wspomaga odbicie.

**Skipy** – ćwiczenia stosowane głównie podczas pracy nad poprawą techniki biegu.

- **Skip A (SA)** – bieg z wysokim unoszeniem kolana, wykonywany na śródstopiu. W najwyższym punkcie udo i stopa powinny być równoległe z podłożem a podudzie

ułożone pionowo. Tułów ustawiony pionowo, ramiona ugięte w łokciach pod kątem prostym.

- **Skip B (SB)** – bieg z wysokim unoszeniem kolan i wyrzucaniem podudzi w przód. Unikać należy odchylania tułowia.
- **Skip C (SC)** – bieg z uderzaniem piętami o pośladki.
- **Półskip (1/2 SA)** – forma skipu A wykonywana szybciej, przy nieco niższym unoszeniu kolan.

**Strefa zmian** – oznaczony na bieżni 20 metrowy odcinek. Zgodnie z przepisami tylko w tej strefie możliwe jest przekazanie pałeczki sztafetowej.

**Strefa nabiegu** – oznaczony na bieżni 10 metrowy odcinek (od linii określającej początek strefy zmian). W tej strefie może oczekiwać na swój bieg zawodnik odbierający pałeczkę.

**„Tempówki”** – element pracy biegowej podczas kształtowania wytrzymałości specjalnej. Odcinki biegowe o określonej długości, biegane w określonym czasie i przy określonej długości przerw wypoczynkowych.

**Trucht** – to bardzo wolny bieg, krótkim krokiem, nie powodujący uczucia narastającego zmęczenia. Zadanie: pobudzenie układu ruchu, krążenia i oddychania do dalszej części zajęć. Może być stosowany również w części końcowej zajęć jako forma odnowy.

**Wieloskok** – ćwiczenie skocznościowe poprawiające skoczność, kształtujące siłę biegową i element pracy nad techniką biegów i skoków

- **Wieloskok naprzemianstronny (WL L,P)** – seria skoków „z nogi na nogę” wykonywana na całych stopach. Tułów wyprostowany, naprzemianstronna praca ramion.
- **Wieloskok na jednej nodze (WL LL lub WL PP)** – seria skoków na jednej nodze. Praca nogi odbijającej przypomina przeskakiwanie przez niskie przeszkody.
- **Wieloskok sprinterski** – seria wieloskoków naprzemianstronnych, wykonywana szybko na śródstopiu (pięta nie dotyka podłoża).

Uprawianie konkurencji lekkoatletycznych wymaga niekiedy użycia specjalistycznego sprzętu (płotki, pałeczki sztafetowe, dyski, piłeczki palantowe itp.). Nie zawsze dysponujemy w szkołach takim sprzętem. Warto samemu z dostępnych materiałów wykonać zastępczy sprzęt lekkoatletyczny.

### Zastępczy sprzęt lekkoatletyczny (ekologiczny)

Sprzęt lekkoatletyczny	Sprzęt ekologiczny
Płotki lekkoatletyczne	Kartony, pachołki,
Pałeczka sztafetowa	Gazeta, rolka po papierze, kółko ringo,
Kula	Kula papierowa, piłka lekarska
Piłeczka palantowa, kula, oszczep,	Woreczki, lotki, laski plastikowe,
Dysk, młot	Kółka ringo, butelki plastikowe, szarfy, opony rowerowe



### Przykładowa rozgrzewka lekkoatletyczna

- Trucht, marszobieg lub zabawa biegowa o niskiej intensywności (2-3 min).
- Różne rodzaje krążeń ramionami (w przód, w tył, naprzemian, oburącz itp.), wykonywane w truchcie, na odcinku 15-20 m, przeplatane marszem.
- Ćwiczenia „rozcągające” (2-3 min):
- wymachy nóg w różnych płaszczyznach (przy płocie, drzewie, w parach),
- krążenia bioder w oparciu o płot, drabinki, itp.,
- siady płotkarskie (skłony-skręty).
- Ćwiczenia kształtujące głównie te partie mięśniowe, które będą najbardziej zaangażowane podczas wykonywania ćwiczeń w części głównej (indywidualnie w „rozsypce”, w parach, z przyborem, itp).
- Krok dostawny (cwał bokiem) indywidualnie lub w parach w jednym rytmie.
- Krok skrzyżny (przeplatanka).
- Skipy A, B, C w różnych formach.
- Różne formy wieloskoków lub zabawa skocznościowa.
- 2 × 50 m rytm („przebieżka”) lub zabawa biegowa o większej intensywności.



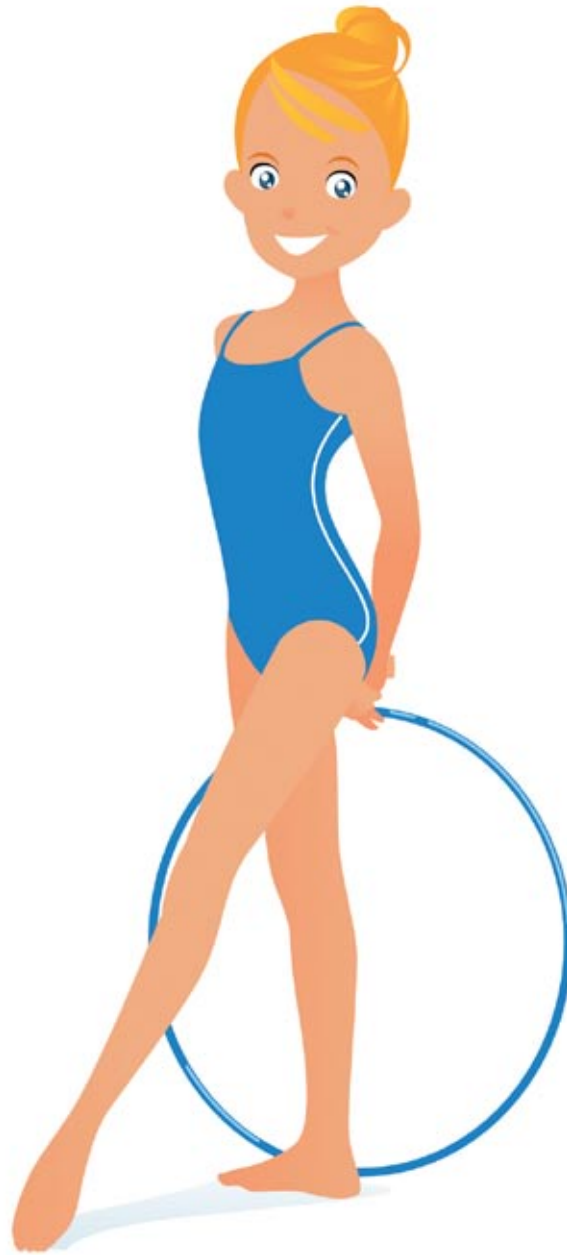
## Bezpieczeństwo zajęć lekkoatletycznych

Zapewnienie zasad bezpieczeństwa stanowi pierwszą i fundamentalną zasadę prowadzenia zajęć ruchowych. Nie inaczej jest w lekkoatletyce. Ze względu na zróżnicowane środowisko w jakim przychodzi nam przebywać zasady te mogą się nieznacznie różnić w zależności od treści zajęć, niezmiennie jednak stanowią pierwszy i nieodzowny krok zapewniający efektywne prowadzenie zajęć. Możemy tu mówić o bezpieczeństwie samego ćwiczącego dziecka (bezpieczeństwo indywidualne), jak i całej grupy jaką mamy pod opieką (bezpieczeństwo grupowe). Podstawowe zasady bezpieczeństwa przypominamy w kilku opisanych poniżej punktach.

- Starannie dobieraj miejsce zajęć:
  - dobierz je do przewidywanej treści;
  - upewnij się, że wybrane miejsce jest bezpieczne np. nie ma rozbitego szkła, teren nie jest podmokły, grząski, nierówny itd., nie ma zakazu przebywania w tym terenie (np. w lesie podczas suszy);
  - oznacz je jeśli sytuacja tego wymaga;
- Zawsze przelicz grupę na początku i na końcu zajęć;
- Zaplanuj takie ćwiczenia, by były one możliwe do wykonania w danej grupie.
- Zadbaj o odpowiedni ubiór ćwiczących – zabezpieczający przez przegrzaniem lub nadmiernym wychłodzeniem.
- Dobieraj odpowiednią porę do zajęć (np. bezpośrednio po przebudzeniu możliwości gibkościowe są mniejsze, późnym wieczorem koncentracja ćwiczących może być mniejsza, po zmroku ciężiej kontrolować nierówności terenu).
- Bądź elastyczny – gdy sytuacja tego wymaga zmieniaj treść i intensywność ćwiczeń, reaguj na zmiany pogody.
- Nie ćwicz na czczo, a także bezpośrednio po posiłku.
- Ustal porządek działania w grupie (kiedy, co i jak robimy – np. kiedy robimy indywidualnie, kiedy wszyscy razem, w jakim kierunku itd.).
- W razie potrzeby oznaczamy ćwiczących, np. by uniknąć kolizji.
- Dobrym rozwiązaniem jest ćwiczenie w parach, gdzie następuje wzajemna kontrola ćwiczących.
- Szczególnych warunków bezpieczeństwa wymagają rzuty – zawsze określaj kierunek i kolejność rzutów, miejsce oczekiwania na swoją kolej, drogę i czas przechodzenia po sprzęt.
- W przypadku zajęć na stadionie zwracaj szczególną uwagę na inne grupy i ćwiczących znajdujących się na obiekcie.

Oczywiście wspomniane wyżej zasady nie wyczerpują tematu, stanowią jedynie ogólne wytyczne odnośnie zasad bezpieczeństwa. Przytoczony na samym początku wybór miejsca może powodować konieczność zastosowania bardziej szczegółowych procedur bezpieczeństwa (np. wychodząc z młodzieżą na wycieczkę górską powyżej 1000 m n.p.m. powinieneś iść z przewodnikiem), które każdorazowo muszą być rozpatrywane indywidualnie.

**2.1.2.**



**GIMNASTYKA**

## Wprowadzenie

Gimnastyka jest dyscypliną sportu, która poprzez bogactwo swoich ćwiczeń, środków i form umożliwia kształtowanie psychofizycznego rozwoju dzieci i młodzieży o różnym poziomie umiejętności i sprawności ruchowej. W XXI wieku widoczne są skutki braku gimnastyki na lekcjach wychowania fizycznego w klasach 1-3, a także na kolejnych etapach edukacji.

Wychowanie fizyczne, które musi być prowadzone na pierwszych etapach szkolenia jest sztuką bardzo trudną i niezwykle subtelną. Składa się na nią wiedza, umiejętności i doświadczenie nauczyciela, a przede wszystkim dużo zdrowego rozsądku i oczywiście oddanie sprawie.

Zabawowe formy ćwiczeń gimnastycznych na lekcjach wychowania fizycznego oraz treningach w klubach sportowych są sprowadzane do ruchów ujętych przede wszystkim w formę ścisłą. Szczególnie nauczyciele wychowania fizycznego i trenerzy powinni pamiętać, że ważne jest ożywienie zajęć zabawami. Właściwie dobrana zabawa sprzyja wszechstronnemu rozwojowi psychofizycznemu, kształtuje kondycyjne i koordynacyjne zdolności motoryczne, ułatwia uczenie się nie tylko czynności motorycznych, nawet po dość intensywnych ćwiczeniach niweluje uczucie zmęczenia, a także rozwija tzw. inteligencję ruchową i pozytywnie, świadomie oraz aktywnie nastawia do kolejnej części zajęć. Aby zabawa mogła sprostać takim wyzwaniom, musi ciągle zaskakiwać ucznia nowymi wyzwaniami ruchowymi. Natomiast posługiwanie się stereotypowym repertuarem zabaw



nie tylko niewiele uczy, ale wręcz zniechęca do wykonywania ćwiczeń i rozluźnia dyscyplinę.

Nauczyciel upatrujący w zabawach nieograniczone możliwości wszechstronnego rozwoju ucznia powinien w swoim arsenale posiadać nie tylko szeroki wachlarz zabaw, ale także możliwości ich szybkiego modyfikowania i przekształcania w nowe profile bardziej złożone i wymagające zarówno pod względem fizycznym, motorycznym jak i psychicznym, z wykorzystaniem dużej liczby środków gimnastycznych.

Szczególne znaczenia nabierają zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i na przyrządach gimnastycznych, które wzbogacają doświadczenia ruchowe ucznia, osvajają go z przyrządem, a także przygotowują do wykonania finalnej techniki bardziej złożonego i trudnego ćwiczenia.

W ostatnim czasie bardzo mocno rozpowszechniany jest pogląd, że gimnastyka jest szkodliwą aktywnością ruchową i może być wykorzystywana na treningach a nie na lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ stanowi duże zagrożenie dla zdrowia zwłaszcza u osób ze słabo rozwiniętym potencjałem sprawnościowym i ruchowym, a dodatkowo wymaga ciężkiej i żmudnej pracy. Taki stan rzeczy spowodowany jest brakiem doświadczenia kadry, a przede wszystkim wynika z nieznajomości techniki sportowej ćwiczeń gimnastycznych, metodyki nauczania oraz sposobu pomocy i ochrony. Jedno, co w gimnastyce na pewno jest szkodliwe to niewłaściwe prowadzenie zajęć oraz nieodpowiedni dobór ćwiczeń przygotowawczych, pomocniczych i doskonalących w zależności od poziomu przygotowania psychofizycznego ucznia.

## Wybór zabawy i sposób prowadzenia

Wybór zabawowych form gimnastycznych powinien być podyktowany tematem lekcji realizowanym na danych zajęciach w oparciu o poznane i dobrze opanowane czynności motoryczne, w celu ich dalszego doskonalenia i utrwalenia.

Zabawowe formy gimnastyczne należy w pierwszej kolejności prowadzić tak, aby brała w nich udział jak największa liczba ćwiczących. Jeżeli będą prowadzone z elementami rywalizacji – muszą być uzależnione przede wszystkim od umiejętności pracy w zespole, a nie indywidualnych predyspozycji wybranej grupy uczniów. W dalszej kolejności mogą być stosowane podziały na zastępy o różnej liczebności ćwiczących, jak i samych zastępów.

Należy także stosować zabawy z indywidualnym udziałem ćwiczących, które uczą umiejętności samodzielnego wyboru rozwiązania danego zadania ruchowego, a także radzenia sobie w sytuacji rywalizacji z partnerami w danej grupie. W zabawach z elementami rywalizacji ważny jest właściwy podział ćwiczących, który powinien być tak przeprowadzony, aby zespoły liczyły taką samą liczbę ćwiczących. Jeżeli brakuje osoby, to losowo wybrany z zespołu mniej liczny wykonuje zadanie dwa razy. Ważne jest, żeby ćwiczący cechowali się podobnym poziomem umiejętności i sprawności fizycznej.

### Zabawowe formy gimnastyczne wybiera się przy uwzględnieniu:

- celu zajęć,
- sprawności ćwiczących,
- stopnia opanowania ćwiczenia gimnastycznego zawartego w zabawie,
- warunków: sala gimnastyczna, przyrządy i przybory,
- potrzeb wychowawczych i edukacyjnych.

Zabawy z elementami rywalizacji można prowadzić stosując formę „kto szybciej”, „kto dokładniej” i „kto szybciej i dokładniej” zachowując wszystkie wskazania bezpieczeństwa i dobrego wychowania.

Prowadzenie zabaw wymaga od nauczyciela nie tylko wyboru miejsca, sprzętu i jego właściwego zabezpieczenia, ale przede wszystkim umiejętności organizacyjno-metodycznych. W każdej zabawie należy wyróżnić trzy składowe:

- przygotowanie – wybór miejsca, przyrządów i przyborów oraz ich sprawdzenie, linii startu i mety, podziały i ustawienia ćwiczących w zależności od możliwości logistycznych, włączenie niećwiczących do pełnienia funkcji sędziów, opisanie zasad i sposobu wykonania (może być poprzedzone wolnym pokazem w celu poznania drogi i czyhających trudności, sygnałów startu);
- przeprowadzenie – rozpoczyna się od momentu wydania sygnału (sygnał powinien często ulegać zmianie i zmuszać uczniów do właściwego odczytywania informacji wysyłanych przez nauczyciela) i włącza cały przebieg zabawy, w trakcie której istotne jest przestrzeganie wcześniej określonych zasad, co do sposobu i jakości wykonania zadań ocenianych przez nauczyciela lub wcześniej powołanych sędziów;
- zakończenie – przede wszystkim właściwa ocena końcowa wskazująca zwycięzców na podstawie dobrej i konsekwentnej analizy jakości, szybkości i poprawności wykonania danego zadania, podsumowanie uzyskanych wyników i wskazanie ewentualnych błędów lub innych rozwiązań a także uporządkowanie miejsca ćwiczeń.

**Uwaga:** Podane w rozdziale przykłady zabaw nie mogą być traktowane jako wzór do naśladowania a służyć jako modele, które wymagają ciągłej modyfikacji i dalszego rozwoju wraz ze wzrostem możliwości i umiejętności uczniów. Trzymanie się pewnych schematów, szczególnie w zabawie, przestaje bawić i zaczyna nudzić a przez to zubożać proces dydaktyczny!

## Zabawowe formy gimnastyki

### 1. Karuzela

**Liczba uczestników:** dowolna.

**Przyrząd:** zbędny.

**Ustawienie:** koło, osoby stoją w postawie o stopach zwartych twarzą do środka koła.

**Przebieg zabawy:** ćwiczący trzymają się za ręce i zaczynają przemieszczać się powolnym krokiem odstawno-dostawnym w lewą stronę, prędkość przemieszczania się powinna stale narastać, aż do rozerwania koła. W zależności od liczby ćwiczących można dokonać podziału na mniejsze podgrupy i przeprowadzić zabawę w formie rywalizacji „kto szybciej zakreśli karuzelą”.

**Wariant II:** uczestnicy odliczają do pięciu na sygnał 1, 2, 3, 4 lub 5 obiegają całe koło w pierwszym kierunku na zewnątrz i wracają na swoje miejsce.

**Wariant III:** tę samą zabawę można przeprowadzić zmieniając sposób przemieszczania się np.: w podskokach obunóż,





jednonóż czy na czworakach oraz wykonując slalom między ustawionymi na obwodzie koła partnerami – przechodząc w zależności od przyjętej pozycji wyjściowej:

- postawa o stopach zwartych PR w bok z prawej strony ćwiczącego,
- postawa o stopach zwartych LR w bok z lewej strony ćwiczącego lub odwrotnie,
- postawa w rozkroku RR w bok przejście między nogami partnera.

**Uwaga:** Ważne jest, aby w trakcie kręcenia karuzelą nie dochodziło do celowego puszczania partnerów zwłaszcza przy dużych prędkościach. Miejsce do ćwiczeń powinno być przestronne!

## 2. Walka rzędów

**Liczba uczestników:** dowolna parzysta.

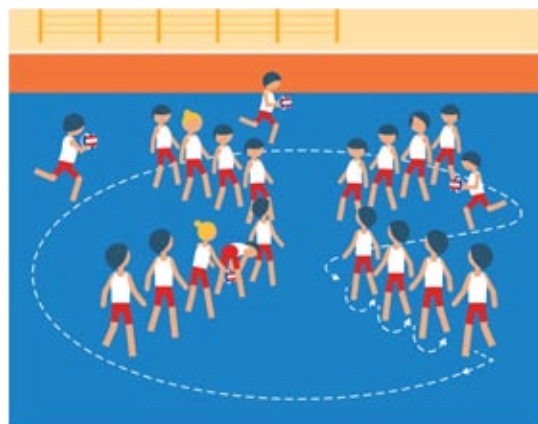
**Przybór:** 4 piłki.

**Ustawienie:** cztery rzędy ustawione w kształcie litery X twarzami do środka w postawie rozkroczonej.

**Przebieg zabawy:** ćwiczący trzymają partnerów przed sobą za biodra (stopę, rękę, barki) a pierwszy z rzędu trzyma piłkę. Na sygnał kłaśnięcia wszystkie rzędy przesuwają się dowolnym krokiem o jedno miejsce w prawo, dwa kłaśnięcia o jedno miejsce w lewo, trzy kłaśnięcia o dwa miejsca w lewo, cztery kłaśnięcia o dwa miejsca w prawo itd.

**Wariant II:** zabawę można zmodyfikować poprzez podawanie piłki od przodu do tyłu między nogami lub raz z prawej a raz z lewej strony, kiedy piłka dotrze na koniec rzędu ćwiczący biegnie z lewej strony swojego rzędu i ustawia się na początku kolejnego rzędu. Jeżeli zależy nam na zwiększeniu przebiegniętego dystansu to można dodać obiegnięcie kolejnego rzędu z lewej strony.

**Uwaga:** Sygnały należy podawać szybko z użyciem mieszanej kolejności.



## 3. Alfabet

**Liczba uczestników:** dowolna.

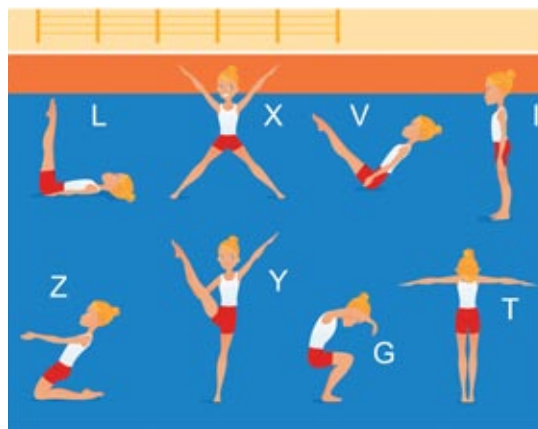
**Przyrząd:** plansza ćwiczeń wolnych lub materace.

**Ustawienie:** w luźnej gromadzie.

**Przebieg zabawy:** ćwiczący wykorzystując swoje ciała tworzą dowolne litery i starają się pozostać w danej pozycji od 3 do 10 s.

**Wariant II:** w trudniejszej odmianie następuje podział ćwiczących na trzy lub cztery grupy, które mają za zadanie zbudować dowolne słowo z wcześniej przygotowanych liter.

**Uwaga:** Wygrywa ten zespół, który użyje więcej liter lub szybciej zbuduje słowo.



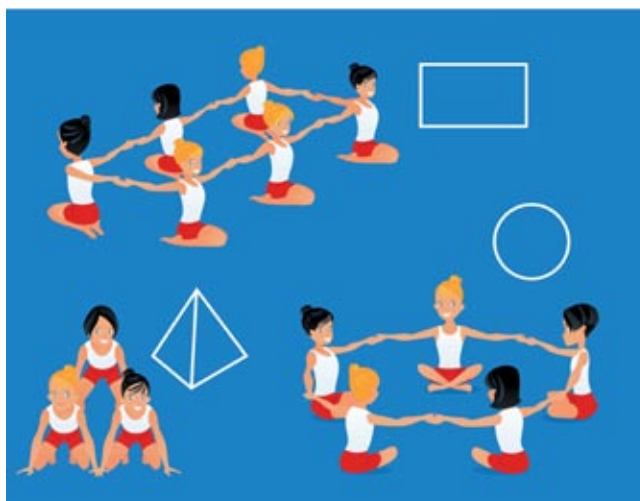
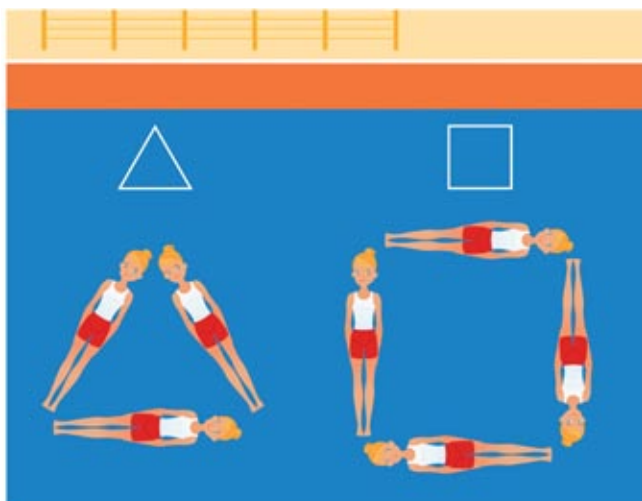
## 4. Figura

**Liczba uczestników:** dowolna.

**Przyrząd:** plansza ćwiczeń wolnych lub materace.

**Ustawienie:** w luźnej gromadzie.

**Przebieg zabawy:** nauczyciel daje kartkę z dowolną figurą i sposobem jej wykonania wybranym ćwiczącym, a oni dobierają sobie współćwiczących i starają się wykonać zadanie.



**Wariant II:** nauczyciel na kartce daje tylko kształty figur a nie gotowe rozwiązania.

**Wariant III:** figury mają być tak zbudowane, aby nie dotykały swoim kształtem do podłoża lub by były trójwymiarowe.

**Uwaga:** W trakcie wykonywania bardziej złożonych zadań należy dodatkowo zabezpieczyć miejsce ćwiczeń materacami!

## 5. Zwierzaki

**Liczba uczestników:** dowolna.

**Przyrząd:** plansza ćwiczeń wolnych lub materace.

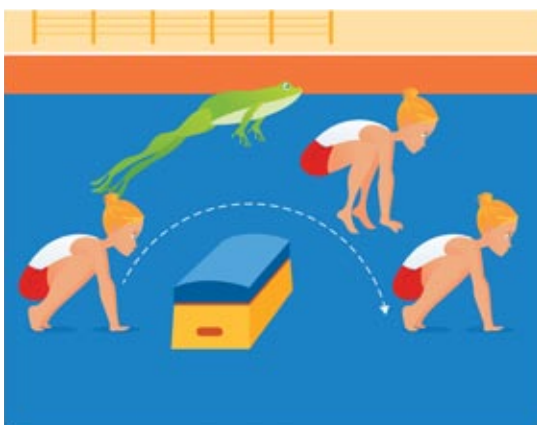
**Ustawienie:** w luźnej gromadzie.

**Przebieg zabawy:** nauczyciel pokazuje na planszy dowolne zwierzę, a dzieci naśladują sposób przemieszczania się tego zwierzęcia.

- foka,
- kogut,
- małpka,
- słoń,
- niedźwiedź,
- kangur

**Wariant II:** nauczyciel pokazuje na planszy dowolne zwierzę, a dzieci naśladują sposób przemieszczania się i odgłosy tego zwierzęcia.

**Uwaga.** W trakcie wykonywania bardziej złożonych zadań należy dodatkowo zabezpieczyć miejsce ćwiczeń materacami i zwracać uwagę na gimnastyczny styl wykonywania czynności ruchowych!



## 6. Zwierzyniec

**Liczba uczestników:** dowolna.

**Przyrząd:** plansza ćwiczeń wolnych, skrzynie, ławki, drabinki, obręcze, skakanki, kratownice, liny i materace oraz inne przyrządy gimnastyczne dostępne na sali w zależności od poziomu sprawności uczniów.

**Ustawienie:** w luźnej gromadzie.

**Przebieg zabawy:** nauczyciel wraz z dziećmi buduje przeszkody na planszy, a dzieci starają się je pokonać naśladując sposób przemieszczania wybranych przez siebie zwierząt.

**Uwaga:** Nauczyciel nie ingeruje w sposób, jaki dzieci wykorzystują w celu pokonania przeszkód!

## 7. Berek

**Liczba uczestników:** dowolna.

**Przyrząd:** plansza ćwiczeń wolnych.

**Ustawienie:** w luźnej gromadzie.

**Przebieg zabawy:** nauczyciel wybiera jedną lub więcej osób, w zależności od liczby ćwiczących i wielkości sali gimnastycznej, na berka. Zadaniem berka jest złapanie, przez dotknięcie, jak największej liczby ćwiczących.

**Uwaga:** Nauczyciel nie ingeruje w sposób, jaki wykorzystują dzieci w celu pokonania przeszkód!

**Wariant II:** osoby złapane przez berka lub berków mogą być uwolnione poprzez przejście osoby jeszcze nie złapanej między nogami lub obiegnięcie dookoła ćwiczącego.

## 8. Pozy ciała

**Liczba uczestników:** dowolna.

**Przyrząd:** plansza ćwiczeń wolnych.

**Ustawienie:** w luźnej gromadzie.

**Przebieg zabawy:** ćwiczący przemieszczają się po planszy w różnych pozycjach oraz w różny sposób, na sygnał nauczyciela „ręce lub stopy w siadzie” przyjmują oni tę pozycję wyjściową, tak aby ręce lub stopy dotykały się.

**Uwaga:** Nauczyciel koryguje pozycje ciała i sprawdza np.: czy plecy są wyprostowane, ramiona w bok, nogi złączone i wyprostowane a palce u stóp „obciągnięte”. To wszystko w kolejnych etapach szkolenia stanowi o gimnastycznym stylu wykonania ćwiczeń.

**Wariant II:** zabawę można zmodyfikować poprzez dodawanie trudniejszych zadań ruchowych w pozycjach ciała, które w przyszłości będą stanowiły o poziomie techniki sportowej, na przykład podwójnego salta łamanego przy zeskokach z przyrządów lub w trakcie ćwiczeń wolnych.

**Uwaga:** Tak tworzony profil ćwiczeń gimnastycznych przyczyni się do budowania progresywnej drogi rozwoju i treningu sportowego oraz nie będzie wymagał przerwania na kolejnych etapach szkolenia!

## 9. Wyścigi rzędów

**Liczba uczestników:** pięć osób w zespole.

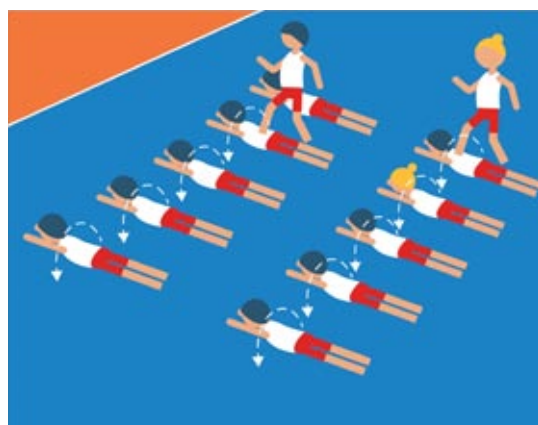
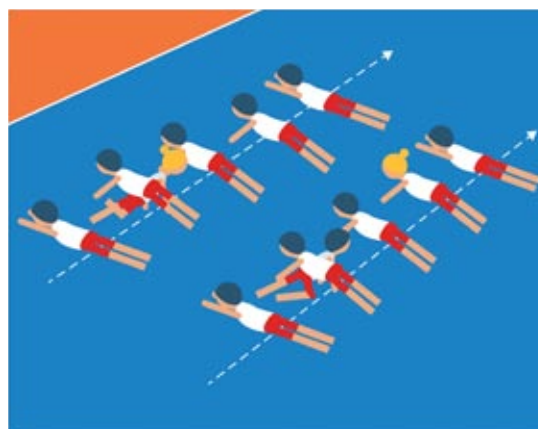
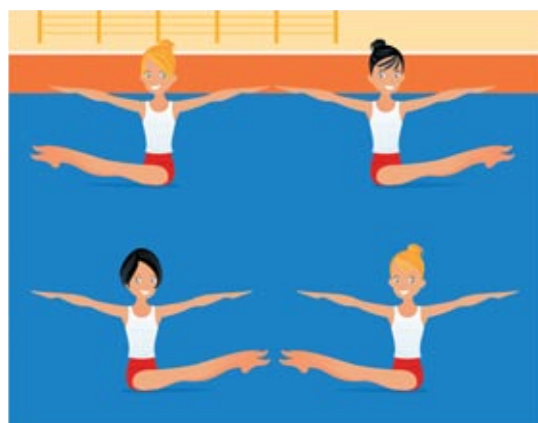
**Przyrząd:** plansza ćwiczeń wolnych.

**Ustawienie:** w rzędach w pozycji leżenie przodem.

**Przebieg zabawy:** pierwsi ćwiczący z rzędu na sygnał „start” przemieszczają się w podporze przodem pod współćwiczącymi, którzy z leżenia przodem przyjmują pozycję podporu przodem. Kiedy ćwiczący dotrze na koniec rzędu, to przechodzi do leżenia przodem i mówi „start” do partnera, który leży obok, a ten podaje tę samą komendę dalej, aż dotrze do pierwszej osoby i wtedy rozpoczyna wykonanie zadania.

**Uwaga:** Zarówno leżenie przodem jak i sam podpór przodem należy wykonywać tak, aby ramiona, nogi i tułów były wyprostowane!

**Wariant II:** zabawę można dowolnie zmieniać wykorzystując różne warianty przemieszczania się.



**Uwaga:** Ważne jest zachowanie równomiernych odległości pomiędzy ćwiczącymi w celu wykonania rytmicznego biegu!

## Zabawowe formy gimnastyki z wykorzystaniem przyrządów

Stosowanie zabawowych form gimnastycznych z wykorzystaniem przyrządów w lekcji wychowania fizycznego oraz w treningach na etapie szkolenia wszechstronnego nie tylko przyczyni się do kształtowania kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz nawyków ruchowych, szczególnie potrzebnych na kolejnych etapach szkolenia, ale przede wszystkim przekona do świadomego i celowego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.

Mimo „głodu ruchu”, który cechuje dzieci we wczesnym wieku szkolnym, nie każda lekcja gimnastyki w jednakowym stopniu pobudza ich zainteresowanie i daje możliwość „wyżycia się”. Dlatego ważne jest podane tempo ćwiczeń, częste zmiany, a także przeplatanie ich zabawowymi formami gimnastycznymi na przyrządach. W celu utrzymania płynności ćwiczeń nie należy nauczać zbyt wielu czynności ruchowych i przerywać co chwila ich wykonania, aby dokonać poprawy mało istotnych błędów technicznych. Przerwać wykonanie danego ćwiczenia należy tylko wtedy, jeżeli błędy są istotne i zmieniają strukturę ruchu, charakter danego ćwiczenia oraz w sytuacji, kiedy błędy są popełniane przez większość ćwiczących.

### 1. Komandos

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

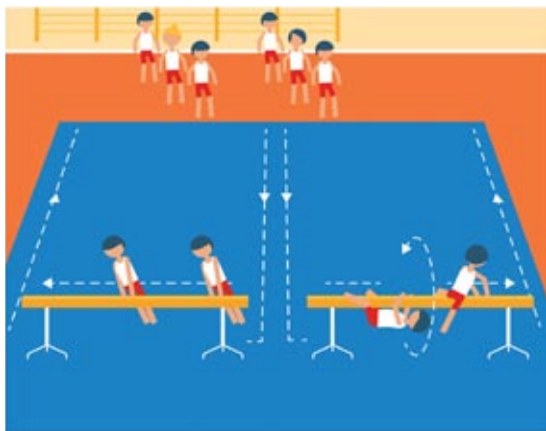
**Przyrząd:** równoważnia (ustawiona na wysokości 1 m) i materace ułożone pod przyrządem.

**Ustawienie:** w dwóch rzędach za przyrządem.

**Przebieg zabawy:** pierwsi ćwiczący z rzędów na sygnał „start” dobiegają do równoważni i przemieszczają się w dowolny sposób na jej koniec. Kto wykona zadanie szybciej ten zdobywa punkt. Wygrywa zastęp zdobywający większą liczbę punktów.

**Wariant II:** zabawę można dowolnie zmieniać wykorzystując różne warianty przemieszczania się a także dodając nowe zadania np.: wykonanie obrotu wokół belki.

**Uwaga:** Dodatkowe zadania należy dobierać adekwatnie do możliwości ćwiczących.



### 2. Baletmistrz

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

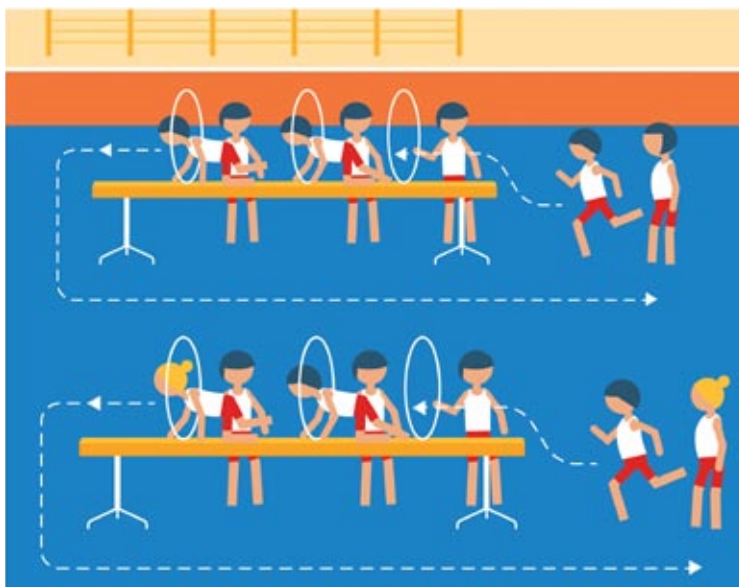
**Przyrząd:** równoważnia (ustawiona na wysokości 1 m) i materace ułożone pod przyrządem a także w miejscu zeskoku.

**Ustawienie:** w dwóch rzędach za przyrządem.

**Przebieg zabawy:** pierwsi ćwiczący z rzędów na sygnał „kłaśnięcie” dobiegają do równoważni, wchodzą dowolnym sposobem i przemieszczają się na jej koniec omijając ustawione przeszkody. Kto wykona zadanie szybciej ten zdobywa punkt. Wygrywa zastęp zdobywający większą liczbę punktów.

**Wariant II:** tę samą zabawę można poprowadzić zmieniając przeszkody i sposób przemieszczania się.





### 3. Piraci

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

**Przyrząd:** równoważnia (ustawiona na wysokości 1 m), materace ułożone pod przyrządem i w miejscu zeskoków.

**Ustawienie:** w dwóch rzędach po obu stronach za przyrządem.

**Przebieg zabawy:** dwóch ćwiczących z rzędów wchodzi na równoważnię i ustawiają się w pozycji wykroczo-zakroczonej do walki. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają walkę i za pomocą ręki starają się pozbyć rywala z równoważni. Kto wykona zadanie szybciej ten zdobywa punkt. Wygrywa zastęp zdobywający większą liczbę punktów.

**Wariant II:** zabawę tą można zmodyfikować dodając papierowe szable.

### 4. Jaskółka

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

**Przyrząd:** drążek (ustawiony na wysokości 1,5 m) i materace ułożone pod przyrządem.

**Ustawienie:** w dwóch rzędach za przyrządem.

**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego dwóch ćwiczących z rzędów biegnie do drążków, wykonują nachwyt oburącz i odbiciem z nóg przechodzą do podporu przodem. W tej pozycji starają się dostać na drugą stronę drążka.

**Wariant II:** tę samą zabawę można przeprowadzić zmieniając sposób przemieszczania się np.: z półobrotami lub w podporze tyłem i innych pozycjach, które mogą wybierać sami ćwiczący.

**Uwaga:** Wszystkie pozycje należy wykonywać tak, aby ramiona i nogi oraz tułów były wyprostowane!



### 5. Komandos 2

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

**Przyrząd:** drążek (ustawiony na wysokości 1,5 m), materace ułożone pod przyrządem i w miejscu zeskoków z narysowanymi kołami jako miejsce lądowań.

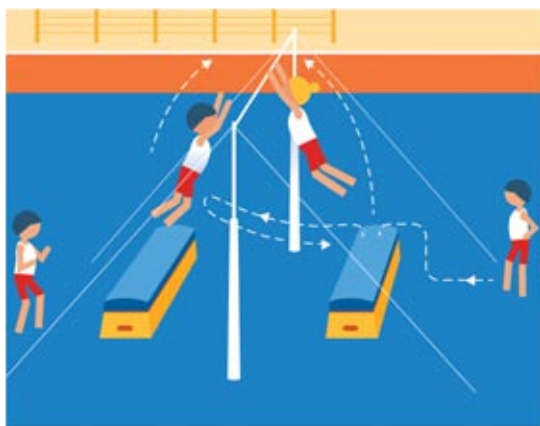
**Ustawienie:** ćwiczący ustawieni w rzędach po obu stronach przyrządu na wysokości ukośnie ustawionych dwóch części skrzyni.

**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący z rzędów biegną do drążka i z odbicia jednonóż wyskakują kucnie na drążek i odbicia obunóż zeskakują w środek narysowanego koła w pozycji półprzysiadu z ramionami w bok.



**Wariant II:** zabawę można zmodyfikować wykorzystując inny przyrząd (skrzynia) lub dodając inny wariant odbicia bądź zeskoku np.: odbicie z odskoczni – zeskok z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej lub do obręczy trzymanej przez nauczyciela.

**Uwaga:** W trakcie wykonania tych ćwiczeń ważne jest naskakiwanie na skrzynię, a nie pchanie jej. Przy wyskoku kucnym na drążek należy wychylić się, żeby nie wykonać zeskoku w tył. Lądowania należy wykonywać „miętko” z udziałem amortyzacji w stawach skokowych, kolanowych, biodrowych, do pozycji półprzysiadu z ramionami w bok lub przód skos.



### 6. Tarzan

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

**Przyrząd:** ławeczki i drążek (ustawiony na wysokości 1,8 m) oraz materace ułożone pod przyrządem i w miejscu zeskoków.

**Ustawienie:** ćwiczący ustawieni w rzędach po obu stronach przyrządu na wysokości podestu.

**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący biegną do podestu i ustawiają się przodem do drążka i zamachem ramion oraz odbiciem nóg wykonują naskok do zwisu na drążku. W trakcie zamachu w przód (lub w tył) w trakcie jego martwego punktu odpychają się rękami od drążka i zeskakują na lub za podest.

**Wariant II:** zabawa może być wykonywana na wyższych wysokościach przy zastosowaniu pomocy.

## 7. Marsze na poręczach

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

**Przyrząd:** poręcze (ustawione na wysokości 1,2 m), materace ułożone pod przyrządem i w miejscu zeskoków.

**Ustawienie:** ćwiczący ustawieni w rzędach z jednej strony przyrządu.

**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący odbiciem obunóż przechodzi do podporu, a następnie do przysiadu podpartego, następnie maszeruje na czworakach na koniec żerdzi i wykonuje zeskok do półprzysiadu, co jest sygnałem do rozpoczęcia ćwiczenia przez kolejnego uczestnika.

**Wariant II:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący odbiciem obunóż przechodzi do podporu przodem, następnie przemieszcza się w tej pozycji na przemian prawa, lewa ręka na koniec żerdzi i wykonuje zeskok do półprzysiadu, co jest sygnałem do rozpoczęcia ćwiczenia przez kolejnego uczestnika.

**Wariant III:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący odbiciem obunóż przechodzi do podporu przodem, następnie przemieszcza się z odbicia oburącz w przód z jednoczesnym przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej. Na końcu żerdzi wykonuje zeskok do półprzysiadu, co jest sygnałem do rozpoczęcia ćwiczenia przez kolejnego uczestnika.

**Wariant IV:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący odbiciem obunóż przechodzi do zwisu, następnie przemieszcza się w tej pozycji na przemian prawa, lewa ręka na koniec żerdzi i wykonuje zeskok do półprzysiadu, co jest sygnałem do rozpoczęcia ćwiczenia przez kolejnego uczestnika.



## 8. Strażak

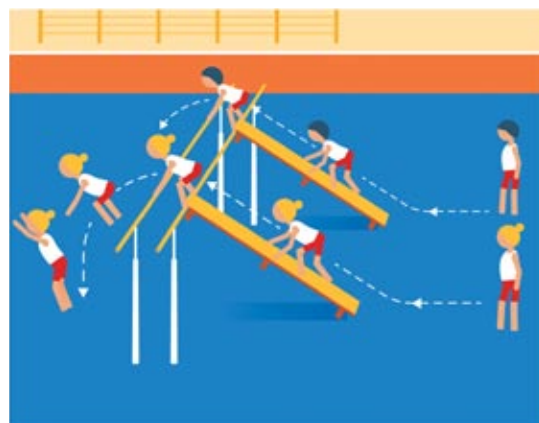
**Liczba uczestników:** dowolna.

**Przyrząd:** poręcze (ustawione na wysokości 1,5 m) i materace ułożone pod przyrządem i w miejscu zeskoków oraz dwie ławeczki gimnastyczne.

**Ustawienie:** ćwiczący ustawieni w rzędach przed przyrządem na wysokości ławeczek

**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący z rzędów biegną do ławeczek, biegają po niej na czworakach, chwytają dalszą żerdź i z odbicia jedno- oraz rąk zeskakują kucnie do pozycji półprzysiadu z ramionami w bok.

**Wariant II:** zabawę można zmodyfikować stosując inny sposób przemieszczania się lub dodając inny wariant odbicia lub zeskoku np.: odbicie z dalszej żerdzi nogą wykroczną i zeskok z rozkrokiem w fazie lotu.





### 9. Smyk

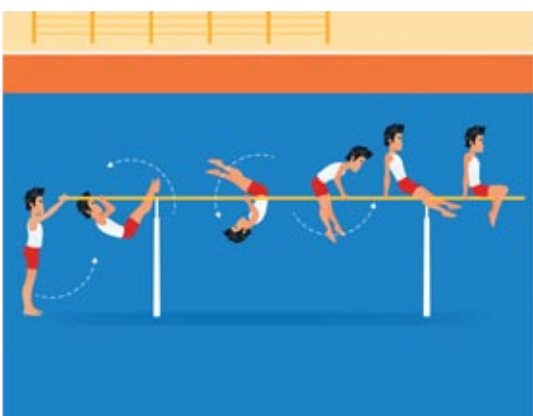
**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

**Przyrząd:** poręcz (ustawione na wysokości 1,5 m), materace ułożone pod przyrządem a także w miejscu zeskoków.

**Ustawienie:** ćwiczący ustawieni w rzędach przed przyrządem

**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący z rozbiegu i odbicia obunóż pomiędzy żerdziami wykonują naskok do podporu przodem i zamachem nóg w przód siad okroczny, a następnie przewrót w przód do siadu rozkrocznego, przejście do podporu i zeskok pomiędzy żerdzie kończy rajd.

**Wariant II:** Zabawę można przeprowadzić w formie wyścigu a także stosując różne kombinacje ćwiczeń w zależności od poziomu umiejętności i sprawności uczniów.



### 10. Alpinista

**Liczba uczestników:** dwa zespoły ośmioosobowe.

**Przyrząd:** poręcz (ustawione na wysokości 1,5 m), materace ułożone pod przyrządem i w miejscu zeskoków.

**Ustawienie:** ćwiczący ustawieni w rzędach przed przyrządami.

**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący podbiegają do przyrządów i dowolnym sposobem próbują przejść do siadu rozkrocznego, a następnie wykonują zeskok pomiędzy żerdzie, co jest sygnałem startu dla kolejnej osoby z zespołu.

**Wariant II:** zabawa może być prowadzona w formie rywalizacji „kto szybciej i poprawniej wykona zadanie”.

### 11. Skoczek

**Liczba uczestników:** dwa zespoły dwunastoosobowe.

**Przyrząd:** skrzynie (ustawione na wysokości 1 m) i materace ułożone za przyrządem w miejscu lądowań.

**Ustawienie:** ćwiczący ustawieni w rzędach przed przyrządami.

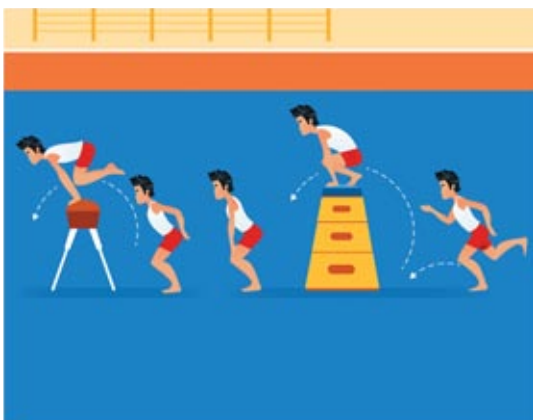
**Przebieg zabawy:** na sygnał prowadzącego „start” ćwiczący podbiegają do przyrządów i dowolnym sposobem próbują wejść na skrzynie do pozycji przysiadu podpartego, a następnie przechodzą do postawy i wykonują zeskok do półprzysiadu, co jest sygnałem startu dla kolejnej osoby z zespołu.

**Wariant II:** zabawę można prowadzić w dwójkach. Dwójka ćwiczących dobiega do skrzyni, jeden z ćwiczących przed skrzynią wykonuje klęk podparty, drugi po jego plecach wchodzi na skrzynię, następnie pomaga partnerowi wejść na skrzynię i trzymając się za ręce wykonują zeskok do półprzysiadu.

**Wariant III:** zabawę można prowadzić w dwójkach. Dwójka ćwiczących dobiega do skrzyni, dwóch ćwiczących jednocześnie i dowolnie wchodzi na skrzynię, następnie wykonują zeskok z półobrotom do półprzysiadu z rękoma położonymi na skrzyni.

**Wariant IV:** zabawę można zmodyfikować wykorzystując inny przyrząd lub przyrządy (koźła, konia), zwiększając wysokość czy dodając inny wariant odbicia lub zeskoku np.: odbicie z odskoczni i skok kuczny lub rozkroczny.

**Uwaga:** w trakcie wykonania tych ćwiczeń ważne jest, aby ćwiczący potrafili wykonywać lądowania i odbicie z odskoczni. Lądowania należy wykonywać „miętko”!



**2.1.3.**



**ELEMENTY GIMNASTYKI  
KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNEJ**

## Wprowadzenie

Postawę ciała najbardziej zwięźle określa się jako sposób „trzymania się” w pionie. W tej uproszczonej definicji w słowach „sposób trzymania się” zawarta jest informacja dotycząca nawyku ruchowego, mającego ogromne znaczenie dla funkcjonowania człowieka w specyficznej dla niego – dwunożnej, spionizowanej pozycji. Nauczyciel wychowania fizycznego w swojej pracy zawodowej ma wyjątkowo sprzyjające okoliczności do systematycznej obserwacji uczniów pod kątem ich wzorców motorycznych, do których zalicza się również indywidualny nawyk postawy ciała. Ma zatem jednocześnie niepowtarzalną okazję (i obowiązek) wspierania posturogenezy podopiecznych oraz przeciwdziałania wadom postawy ciała występującym dość powszechnie w populacji w wieku rozwojowym.

Z licznych publikacji naukowych i doniesień medialnych wynika, że u dzieci i młodzieży na wszystkich etapach edukacyjnych (od przedszkolnego począwszy, na ponadgimnazjalnym skończywszy) systematycznie wzrasta częstość występowania nadmiernej masy ciała, niskiej sprawności fizycznej oraz zaburzeń statyki ciała. Według opinii – powstałej w 2005 roku międzynarodowej organizacji SOSORT (Society on Scoliosis Ortopaedic and Rehabilitation Treatment), zajmującej się w głównej mierze zachowawczym leczeniem skolioz, okres między 10 a 13 rokiem życia odpowiada wzmożonej zapadalności na to groźne – nie wyłącznie ortopedyczne, ale ogólnoustrojowe – schorzenie. Z obszernych badań nad rozwojem krzywizn fizjologicznych kręgosłupa w ontogenezie wynika z kolei, że u dziewcząt w wieku 10-12 lat oraz wśród 11-13-letnich chłopców następuje wyraźne zwiększenie rozmiarów kifozy piersiowej. Jednocześnie specjaliści zwracają uwagę, że nierzadko pogłębienie tej krzywizny następuje wyłącznie w jej górnej części, sąsiadującej bezpośrednio z odcinkiem szyjnym, co przejawia się wyraźnym wysunięciem głowy do przodu. Dolna część kifozy piersiowej (począwszy od jej szczytu zlokalizowanego na wysokości kąta dolnego łopatki) może ulec spłaszczeniu.

Wobec przytoczonych danych należy uznać, że II etap edukacyjny powinien być okresem szczególnej czujności i dbałości środowiska szkolnego oraz rodzinnego o postawę ciała dzieci, zwłaszcza pod kątem profilaktyki skolioz oraz korekcji odcinka piersiowego kręgosłupa. Wszechstronna aktywność ruchowa, a zwłaszcza takie jej odmiany, które równomiernie angażują mięśnie prawej i lewej oraz przedniej i tylnej strony ciała, są jednym ze sposobów zapobiegania wadom postawy. Harmonijny rozwój muskulatury tułowia i kończyn wsparty kształtowaniem właściwych nawyków posturalnych zapewnia dziecku utrzymanie prawidłowej sylwetki, istotnej ze względów zdrowotnych i estetycznych w jego obecnym i przyszłym życiu.

## Miejsce ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach ruchowych

Podczas lekcji wychowania fizycznego łatwiej jest oddziaływać na postawę ciała w płaszczyźnie strzałkowej (niż w czołowej



i poprzecznej), czyli zapobiegać zaburzeniom w obrębie krzywizn fizjologicznych kręgosłupa. Nieprawidłowości dostrzegalne w oględzinach z boku w piśmiennictwie oraz w terminologii związanej z wychowaniem fizycznym powszechnie znane są jako plecy okrągłe, wklęsłe, wklęsło-okrągłe lub płaskie. Najczęściej mają one podłoże dystoniczne i funkcjonalny charakter. Zaburzenia wielopłaszczyznowe, do których należą skoliozy, wymagają bardziej zindywidualizowanej i specjalistycznej pracy z dzieckiem (niekiedy ingerencji fizjoterapeutycznej a nawet chirurgicznej).

Klasyczne miejsce na ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne w lekcji wychowania fizycznego i bardzo krótki czas (około 3-5 minut) przeznaczony na ich wykonanie, przewidziane są zazwyczaj w końcowej części zajęć. W rzeczywistości każdy nauczyciel może i powinien z pożytkiem dla uczniów respektować ogólne zalecenia i przeciwwskazania korekcyjne także w rozgrzewce oraz w części głównej lekcji. Biorąc pod uwagę potrzeby i możliwości psychomotoryczne dziecka w wieku 9-13 lat, na tym etapie edukacyjnym istnieje możliwość wprowadzania elementów gimnastyki korekcyjnej z wykorzystaniem zarówno metody ścisłej, zadaniowej, jak i zabawowej.

## Klasyfikacja ćwiczeń korekcyjnych i zasady ich stosowania

W najbardziej ogólnej klasyfikacji ćwiczeń korygujących wady postawy ciała wymienia się trzy podstawowe grupy ćwiczeń: rozciągające mięśnie przykurczone i nadmiernie napięte, wzmacniające mięśnie rozciągnięte i osłabione oraz kształtujące nawyk prawidłowej postawy. Najczęściej rozciąganiu poddaje się mięśnie klatki piersiowej, grzbietu w odcinku lędźwiowym oraz zginacze stawu biodrowego. W tego rodzaju ćwiczeniach należy unikać tzw. sprężynowania, które może wywołać efekt odwrotny do oczekiwanego ze względu na odruch obronny mięśnia przez zbyt intensywnym rozciąganiem. Ruch rozciągania powinien zatem mieć charakter ciągły, spokojny i łagodny. Zespolami mięśniowymi, które na ogół należy wzmacniać są mięśnie grzbietu odcinka piersiowego, brzucha oraz prostowniki stawu biodrowego (pośladkowe i towarzyszące).

Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy przeprowadza się kolejno: w leżeniu tyłem, siadzie i w pozycji stojącej, wykorzystując bodźce wzrokowe (np. samokontrola przed lustrem), słuchowe (instrukcja słowna) lub dotykowe (np. kontakt pleców z podłogą lub ze ścianą). Ważne miejsce w nauczaniu prawidłowej postawy zajmują również ćwiczenia równoważne (aktywizujące mięśnie głębokie grzbietu), wykonywane na zróżnicowanym – twardym (np. podłoga czy odwrócona ławeczka gimnastyczna) i miękkim (np. materac, suszki, piłki gimnastyczne fitball) podłożu. Oprócz w/w głównych grup praktycznych rozwiązań korekcyjnych wyróżnia się również ćwiczenia w ślizgach (zawierające głównie komponent wzmacniania), elongacyjne (wydłużające kręgosłup) oraz oddechowe (służące relaksacji, ale także usprawnianiu pracy układu krążeniowo-oddechowego) a także szereg innych.



## Przykładowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjnych

Korektywa jest specyficzną formą ruchu, realizowaną w przeważającej mierze w pozycjach niskich, izolowanych i odciążających kręgosłup od ucisku osiowego. Stąd wiele ćwiczeń korekcyjnych odbywa się w leżeniu, siadach, podporach i zwisach. W gimnastyce korekcyjnej stosuje się również pewne standardowe pozycje kończyn górnych i dolnych. Dla ramion jest to ich ułożenie w tzw. „skrzydełka” (świecznik). Opisana klasyczna pozycja ramion i przedramion jest powszechnie wykorzystywana w korektywie, nie należy jej jednak nadużywać i nadmiernie forsować.

Dla ustawienia kończyn dolnych charakterystyczne jest ich skulne ułożenie, czyli ugięcie w stawach kolanowych i biodrowych, najczęściej z oparciem stóp o podłoże. Tę pozycję nóg stosuje się głównie w leżeniu tyłem oraz w siadzie. Jest ono uzasadnione z uwagi na ochronę odcinka lędźwiowego przed nadmiernym przodowygięciem.

Podczas ćwiczeń korekcyjnych powinniśmy również zadbać o prawidłową pozycję głowy, nie dopuszczając do jej nadmiernego wysunięcia ku przodowi.



## Dokładność najważniejszą zasadą prowadzenia ćwiczeń korekcyjnych

Należy podkreślić potrzebę a nawet konieczność egzekwowania staranności i poprawności wykonywanych ćwiczeń i przyjętych pozycji. Dokładność jest bowiem nieodzowną cechą gimnastyki korekcyjnej. Także w zabawach i grach ruchowych z elementami korektywy ich przebieg i sędziowanie trzeba podporządkować temu wymogowi w myśl zasady *nie szybko i niedbale, lecz dokładnie i szybko*. Respektowaniu tej reguły w większym stopniu sprzyja wykorzystanie zabaw niż gier ruchowych. W zabawie nie występuje rywalizacja (lub ma ona charakter indywidualny), co umożliwi większe skupienie dzieci na jej aspekcie korekcyjnym. Natomiast współzawodnictwo zespołowe, będące nieodzowną cechą gier ruchowych, powoduje zbyt duże zaangażowanie emocjonalne uczniów oraz koncentrację głównie na sprawnym a w konsekwencji

nie zawsze starannym wykonaniu zadania ruchowego. Jednak w wieku 9-13 lat można już wymagać od uczniów umiejętnego godzenia staranności z szybkością.

## Zabawy ruchowe kształtujące prawidłowe napięcie mięśni posturalnych oraz nawyk poprawnej postawy

### 1. Zabawa ożywiająca „Rywalizacja berków”

Dwóch uczniów oznaczonych różnymi kolorami szarf stara się zberkować jak najwięcej uczestników zabawy. Osoby dotknięte przez jednego berka przyjmują skorygowaną pozycję siedzącą (siad skrzyżny, głowa lekko cofnięta, plecy wyprostowane, ręce na kolanach) w ustalonym miejscu sali. Ci, których dotknął drugi berek zbierają się w innym miejscu sali w tej samej pozycji. Zabawa kończy się, gdy wszystkie dzieci zostaną zberkowane. Rywalizację wygrywa berek, któremu udało się schwycić więcej ćwiczących. W drugiej serii zabawy (po ćwiczeniu oddechowym) zmieniamy osoby berkujące oraz pozycję korekcyjną (na niską Klappa z rozsuniętymi kolanami).

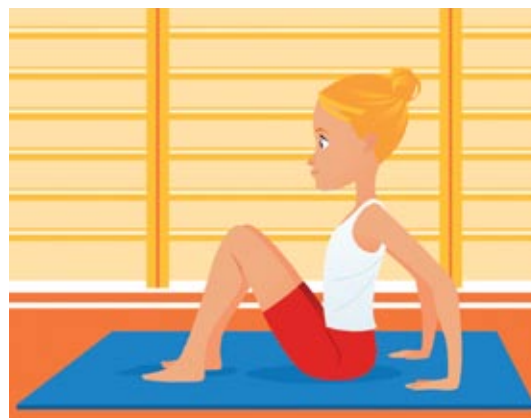


### 2. Zabawa orientacyjno-porządkowa z elementami kształtowania nawyku prawidłowej postawy „Żołnierskie powitanie”

Uczniowie poruszają się krokiem żołnierskim (z nogami wyprostowanymi w stawach kolanowych) z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych lub w inny ustalony przez nauczyciela sposób. Na sygnał zatrzymują się przed dowolnym kolegą / koleżanką, imitując gest salutowania. Przy kolejnym sygnale należy przywitać się z innym niż poprzednio uczestnikiem zabawy.

### 3. Zabawa orientacyjno-porządkowa z elementami kształtowania nawyku prawidłowej postawy „Cztery strony świata”

Na ścianach i/lub drabinkach w odpowiednich miejscach sali gimnastycznej nauczyciel umieszcza kartki w formacie A4 z symbolami nazw stron świata (Płn., Płd., Wsch., Zach.). Uczestnicy zabawy biegają we wspięciu na palcach po wyznaczonym obszarze. Na wywołaną przez prowadzącego nazwę kierunku świata ćwiczący starają się sprawnie przyjąć ustaloną pozycję



skorygowaną (np. siad ugięty podparty z uwypukleniem klatki piersiowej) na wyznaczonej linii twarzą w kierunku kartki z odpowiednim symbolem. Po pierwszej części zabawy uczniowie wykonują ćwiczenie oddechowe. W jej drugiej części można zmienić sposób poruszania się oraz przyjmowaną na sygnał pozycję.

#### 4. Zabawa bieżna (lub na czworakach) „Kto zdobędzie woreczek”

Uczniowie dobierają się w zbliżone wzrostowo dwójki. Jedna osoba z każdej dwójki ustawia się na obwodzie koła tyłem do jego środka. Przed nią ustawia się współwiczający (uczniowie z pary stoją twarzami do siebie). Dzieci tworzące większe koło przyjmują pozycję rozkroczną (zginają podeszwowo palce stóp, przenoszą ciężar ciała nieznacznie na zewnętrzne krawędzie stóp, ramiona ustawiają w skrzydełka). Uczniowie z mniejszego koła stoją ze stopami złączonymi i ramionami ustawionymi w skrzydełka. W środku koła leży woreczek. Na sygnał prowadzącego osoby z mniejszego koła przechodzą pod nogami współwiczającego, przebiegają (czworakują) za plecami pozostałych stojących uczniów, ponownie przechodzą pod nogami swojego partnera i starają się chwycić woreczek. Po wyłonieniu zwycięzcy następuje zmiana pozycji i zadań w dwójce (ewentualnie także kierunku poruszania się).

#### 5. Zabawa z elementami wzmacniania mięśni brzucha „Szczur w siadzie”

Uczniowie przyjmują pozycję starannego siadu prostego podpartego lub ugiętego podpartego (z uwypukleniem klatki piersiowej) na obwodzie koła. W środku koła w pozycji siadu klęcznego siedzi nauczyciel lub jedno z dzieci, trzymając skankę lub związane szarfy („szczur”). Nauczyciel (wyznaczone dziecko), przekładając przybór z ręki do ręki, zatacza koła wokół własnego ciała po podłożu lub tuż nad podłogą. W momencie, gdy „szczur” znajduje się obok konkretnego ucznia, ten unosi złączone i wyprostowane w stawach kolanowych kończyny dolne. Gdy ktośś z dzieci nie zdąży oderwać stóp od podłoża na właściwą wysokość i zostanie złapane przez „szczurę”, następuje zmiana miejsc ze środkowym. Przy poszczególnych seriach zabawy



nauczyciel może zlecić uczniom dodatkowo utrzymywanie stóp kolejno: w zgięciu podszwawym, w zgięciu grzbietowym oraz w odwróceniu (supinacji).

#### 6. Zabawa uspokajająca z elementami kształtowania nawyku prawidłowej postawy „Prawda czy fałsz?”

Uczniowie w luźnej gromadzie lub na obwodzie koła w leżeniu tyłem o nogach ugiętych i ramionach ustawionych w *świecznik*. Nauczyciel czyta po kolei przygotowane zdania. Po odczytaniu prawdziwego stwierdzenia, dzieci mają za zadanie przyjąć staranną pozycję niską Klappa. Gdy uznają, że zdanie jest fałszywe, zmieniają pozycję na skorygowaną stojącą.



#### 7. Zabawa uspokajająca „Detektyw i strzelec wyborowy”

Dzieci ustawione na obwodzie koła w pozycji siadu skrzyżnego. Spośród uczestników zabawy nauczyciel wyznacza dwóch uczniów: najpierw *detektywa* (to dziecko opuszcza koło i staje tyłem do grupy) a następnie *strzelca wyborowego*, czyli dziecko, które będzie starało się niepostrzeżenie dla *detektywa* mrugać („strzelać”) w stronę poszczególnych uczniów. Pozostałe dzieci zerkają w kierunku *strzelca*. Uczeń, w stronę którego mrugnął *strzelec*, zmienia pozycję na staranne leżenie przodem z głową ułożoną na rękach. Zadaniem *detektywa*, który z chwilą rozpoczęcia zabawy odwraca się przodem do grupy, jest zaobserwowanie, kto pełni rolę *strzelca*. Zabawa kończy się, gdy *detektyw* właściwie zidentyfikuje *strzelca*.

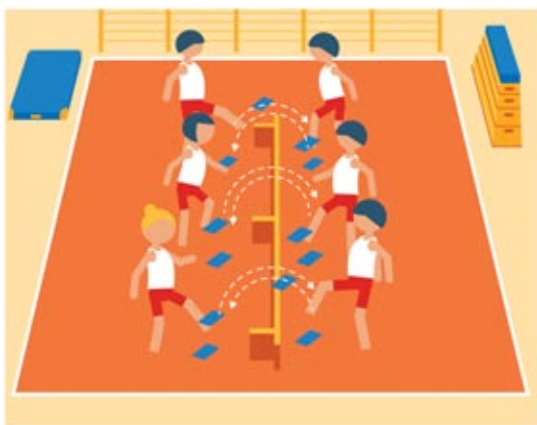
### Ćwiczenia korekcyjne nie dotyczą tylko kręgosłupa

Istotnym komponentem postawy ciała obok stanowiącego jej trzon kręgosłupa, obręczy barkowej i miednicznej oraz głowy są także kończyny dolne. Do najczęściej występujących w ich obrębie nieprawidłowości rozwojowych zalicza się koślawość kolan oraz płaskostopie. W tym przypadku należy unikać spionizowanych obciążeń statycznych (np. długotrwałe stanie) oraz przenoszenia ciężaru ciała na przyśrodkowe krawędzie stóp. Oprócz ogólnie znanych ćwiczeń chwytnych, aktywizujących mięśnie zginacze palców i palucha w korekcji płaskostopia należy uwzględnić także ruchy ich zgięcia grzbietowego i podszwawego oraz odwrócenia (supinacji). Chcąc przeciwdziałać



koślawemu ustawieniu kolan, spośród siadów preferujemy siady: skrzyżny oraz tzw. polski (kończyny dolne silnie zgięte i odwiezione, stopy złączone stroną podeszwową z obciążeniem ich zewnętrznych krawędzi).

### Gry ruchowe z elementami korekcji płaskostopia

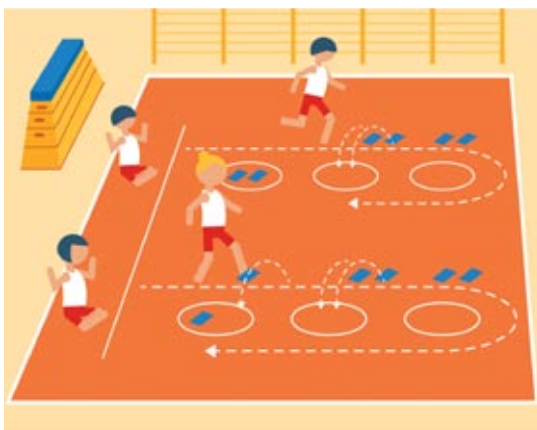


#### 1. „Woreczkowa wojna”

Uczniowie podzieleni na 2 podgrupy o równej liczebności przyjmują pozycję stojącą w luźnej gromadzie po przeciwnych stronach ustawionej w poprzek między zespołami ławeczki gimnastycznej (ławeczkę najlepiej jest ustawić bokiem do góry). Po obu stronach przyządu znajduje się taka sama ilość woreczków gimnastycznych (równa lub większa niż liczba uczestników gry). Na sygnał prowadzącego w ciągu ustalonego czasu (np. 1 minuta) dzieci przerzucają woreczki na drugą stronę ławki, chwytając je palcami stóp. Wygrywa drużyna, na polu której znajdowało się mniej woreczków (choć w pierwszej kolejności ocenia się dokładność wykonania zadania).

#### 2. „Sadzenie ziemniaków”

Uczniowie podzieleni na 2 lub 3 drużyny ustawiają się w rzędach za linią startu/mety w pozycji siadu skrzyżnego. Przed każdym zespołem znajdują się ułożone w niewielkich odstępach 3 obręcze (ewentualnie kółka ringo lub krążki) a obok każdej z nich po dwa woreczki gimnastyczne. Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy z drużyn biegną we wspięciu na palcach do kolejnych obręczy i chwytając palcami raz prawej, raz lewej stopy wkładają oba woreczki do wewnątrz. Następnie po okrążeniu półmetka wracają do swoich drużyn i siadają na końcu rzędu. Po minięciu linii startu/mety przez poprzednika startuje następny uczeń, który przy każdej obręczy wyjmuje z niej woreczki palcami raz prawej, raz lewej stopy. Sztafeta kończy się, gdy wszyscy zawodnicy znajdą się na pozycjach, jakie zajmowali przed rozpoczęciem gry. System punktowania ustala nauczyciel, zwracając uwagę przede wszystkim na dokładność wykonanego zadania ruchowego.



### Ćwiczenia korekcyjne w ślizgach

#### 1. Ślizg w leżeniu tyłem po ławeczkach

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem na kocyku na 2 złączonych pobok ławeczkach, nogi skulnie, ramiona w górę  
Ruch – ślizg tyłem (łokcie utrzymywane szeroko);

#### 2. Ślizg w leżeniu tyłem po podłodze

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem na kocyku, nogi ugięte, ustawione poza kocykiem, ramiona wzdłuż tułowia;  
Ruch – jednoczesne (lub naprzemianstronne) odepchnięcia stopami od podłoża powodujące przemieszczanie się;

#### 3. „Rydwany” (2 laski gimnastyczne i kocyk na parę)

Pozycja wyjściowa – jeden (I) z uczniów leżenie przodem na kocyku, ramiona lekko ugięte w łokciach i uniesione w górę, chwyt obu lasek za końce, drugi (II) – stanie przed współwziewającym z chwytem przeciwnych końców obu lasek;



Ruch – I – zachowanie pozycji wyjściowej, II – marsz z utrzymaniem skorygowanej pozycji; na sygnał prowadzącego zmiana zadań

#### 4. „Torpeda”

Ćwiczący w leżeniu tyłem na kocyku z nogami ustawionymi skulnie w stronę drabinki. Palce stóp oparte na 2-3 szczeblu, ramiona wzdłuż tułowia. Na sygnał prowadzącego wszyscy uczniowie jednocześnie odpychają się stopami od drabinki, starając się wykonać jak najdłuższy ślizg. Po odepchnięciu utrzymują wyprostowane w stawach kolanowych nogi pod kątem około 45° do podłoża. Ćwiczenie to można przeprowadzić w postaci zabawowej – wówczas wygrywa dziecko, któremu udało się najbardziej oddalić od drabinki.

#### 5. Ślizg w leżeniu przodem po skośnie zawieszonych ławeczkach

### Ćwiczenia korekcyjne z przyborami (2 woreczki)

#### 1. Pozycja wyjściowa – siad prosty, ramiona w bok, woreczek w każdej dłoni

Ruch – wznos prawej nogi (przełożyć woreczki pod nogą z ręki do ręki), powrót do pozycji wyjściowej, następnie w ten sam sposób przełożenie woreczków z ręki do ręki pod lewą nogą;

#### 2. Pozycja wyjściowa – siad „polski” z jednym woreczkiem między stopami ustawionymi w pozycji odwrócenia (supinacji), ramiona wzdłuż tułowia, drugi woreczek w prawej dłoni

Ruch – wznos ramienia a następnie zgięcie prawego przedramienia w stawie łokciowym z umieszczeniem woreczka na wysokości łopatek, zgięcie lewego przedramienia w stawie łokciowym z umieszczeniem dłoni jak najwyżej na plecach, przekazanie woreczka z ręki do ręki; uwaga: głowę należy trzymać prosto;

#### 3. Pozycja wyjściowa – klęk podparty, palce dłoni skierowane do siebie, woreczki umieszczone na podłodze na wysokości twarzy

Ruch – ugięcie ramion z dotknięciem czołem do woreczka/ów, następnie wyprost do pozycji wyjściowej;

#### 4. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia, woreczek w każdej ręce

Ruch – wznos bioder z przełożeniem pod nimi woreczków z ręki do ręki, następnie przesunięcie ramion po podłodze nad głowę z powtórным przełożeniem woreczków z ręki do ręki;

#### 5. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem o nogach ugiętych, ramiona ustawione w „świecznik”, pod barkami ułożone woreczki; współćwiczący w siadzie klęcznym za głową ćwiczącego

Ruch – uczeń siedzący stara się wyciągnąć woreczki spod barków osoby leżącej, która nie dopuszcza do tego, przyciskając barki do podłogi;

#### 6. Pozycja wyjściowa – siad na ławeczce z woreczkiem na głowie, drugi woreczek znajduje się pod stopami

Ruch – przejście do stania z zaakcentowaniem pozycji skorygowanej i starannym przykryciem woreczka stopami, a następnie przejście do siadu;





**7. Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, głowa oparta na rękach, woreczek w każdej ręce**

Ruch – wznos ramion w górę z przełożeniem woreczków z ręki do ręki nad podłogą, następnie opust ramion do ułożenia wzdłuż tułowia z powtórным przełożeniem woreczków z ręki do ręki nad biodrami;

**8. Pozycja wyjściowa – siad klęczny, ramiona w „skrzydełka”, woreczek w każdej dłoni**

Ruch – opad tułowia w przód, przenos ramion w górę, powrót do pozycji wyjściowej, przenos ramion w bok, przejście do pozycji wyjściowej;

**9. Pozycja wyjściowa – stanie zwieszone tyłem do drabinki, przed stopami ułożone woreczki**

Ruch – przejście do zwisu poprzez mocne ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych po wcześniejszym chwycie woreczków palcami stóp;

**10. Pozycja wyjściowa – stojąca z woreczkami ułożonymi na barkach**

Ruch – marsz po wyznaczonej linii (ławeczce, odwróconej ławeczce, miękkim materacu) z utrzymaniem woreczków na barkach;

### Ćwiczenia oddechowe

**1. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, nogi ugięte, jeden woreczek ułożony na klatce piersiowej, drugi – na brzuchu**

Ruch – głębokie oddechy z unoszeniem brzucha w fazie wdechu (oddychanie torem brzuszny) i klatki piersiowej (oddychanie torem piersiowym);

**2. Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem o nogach ugiętych, ramiona wzdłuż tułowia, woreczek w każdej dłoni**

Ruch – wznos ramion przodem w górę wraz z wdechem powietrza nosem, następnie wydech ustami wraz z przeniesieniem ramion do pozycji wyjściowej;

**3. Pozycja wyjściowa – siad klęczny, ramiona wzdłuż tułowia, woreczek w każdej dłoni**

Ruch – wznos ramion przodem w górę wraz z wdechem powietrza nosem, następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i ułożeniem woreczków na podłożu (w następnym cyklu ćwiczenia uczeń podnosi woreczki z podłoża);

**4. Pozycja wyjściowa – siad klęczny, ramiona wzdłuż tułowia, woreczek w każdej dłoni**

Ruch – wznos ramion bokiem w górę wraz z wdechem powietrza nosem, następnie przedłużony wydech ustami wraz z przeniesieniem ramion bokiem do pozycji wyjściowej;

**5. Pozycja wyjściowa – siad klęczny, ramiona wzdłuż tułowia, woreczek w każdej dłoni**

Ruch – przejście do klęku prostego połączone z wdechem nosem oraz wznosem ramion bokiem (do ustawienia w bok), następnie przejście do pozycji wyjściowej połączone z przedłużonym wydechem ustami.

**2.1.4.**



**ELEMENTY SPORTÓW WALKI**

## Wprowadzenie

Sporty walki to grupa dyscyplin, w których rywalizacja odbywa się w formie bezpośredniego starcia dwóch zawodników, oddziałujących na ciało konkurenta. Walka sportowa polega na zadawaniu ciosów rękoma (np. boks), rękoma i nogami (np. taekwondo), stosowaniu rzutów i chwytów (np. judo, zapasy) lub zadawania trafień bronią białą (np. szermierka). Z kolei sztuki walki to sposoby walki wręcz, w których celem treningu jest perfekcyjne wykonanie poszczególnych elementów techniki (bez rywalizacji w starciu bezpośrednim). Rywalizacja w sztukach walki (jeśli występuje) dotyczy odtworzenia układów ćwiczeń formalnych lub innych specyficznych testów umiejętności (np. rozbijanie materiałów o różnej strukturze i twardości). Obecnie często błędnie utożsamia się ze sportami lub sztukami walki tzw. MMA czyli różne systemy „walk gladiatorских”.

Sporty i sztuki walki są dziedziną kultury fizycznej posiadającą odrębną filozofię, wywodzącą się zarówno z europejskiego etosu rycerskiego, jak i dalekowschodnich zasad i kodeksów wojennych, takich jak japońskie Bushido. We wszystkich sportach walki obowiązuje etykieta powitania zawodników, podziękowania za walkę oraz rozbudowany system upomnień i kar za nieprzestrzeganie przepisów, czy zachowania niezgodne z duchem fair play.

Na tożsamość sportów walki składa się integracja trzech specyficznych czynników: pragmatycznego, utylitarnego i mentalnego. Oddziałują one na psychofizyczną i moralną edukację człowieka. Sporty i sztuki walki to zatem więcej niż dyscypliny sportu. To formy wychowania fizycznego, edukacji obywatelskiej (obronnej) i filozofii.

Sporty i sztuki walki można uprawiać w każdym wieku, dzięki ogólnorozwojowemu charakterowi treningu oraz różnorodności ćwiczeń posiadają walory treningu zdrowotnego. Mogą stanowić tzw. sport całego życia niemalże dla każdego bez względu na płeć, wiek, budowę ciała czy poziom sprawności fizycznej.

Aktualnie w programie olimpijskim znajduje się pięć sportów walki: boks, judo, szermierka, taekwondo WTF i zapasy (styl klasyczny i wolny). Do najpopularniejszych nieolimpijskich sportów walki można zaliczyć: ju-jitsu, karate (różne odmiany), kickboxing, czy sumo.

Ćwiczenia nauki podstawowych elementów sztuk walki można wykonywać w sali gimnastycznej lub w plenerze (niezależnie od pory roku). Do ćwiczeń ukierunkowanych i specjalistycznych niezbędna jest sala z miękką matą lub przynajmniej sala wyposażona w miękkie materace gimnastyczne. Ćwiczący powinni być ubrani w strój gimnastyczny (koszulka i spodenki lub dres, bez twardych elementów np. suwaków). Wskazane jest ćwiczenie bez obuwia.

**Dla potrzeb szkolnego wychowania fizycznego ćwiczenia wprowadzające do nauki sportów walki należy podzielić na grupy:**

- ćwiczenia rozciągające,
- ćwiczenia kształtujące siłę,
- zabawowe formy walki.

## ĆWICZENIA WSZECHSTRONNE

**W praktyce często określamy je jako ćwiczenia ogólnorozwojowe** (także o zdrowotnym charakterze), stymulujące zainteresowanie sportem i kształtujące cechy wolicjonalne. Powinny



one stanowi integralną część wychowania fizycznego w szkole podstawowej oraz wstępny etap szkolenia młodego adepta sportów walki.

Sedenteryjny tryb życia sprzyja powstawaniu ograniczeń funkcjonalnych, dystonii mięśniowej i zmniejszaniu zakresu ruchu w stawach. Może to prowadzić do wad postawy, coraz powszechniejszych wśród dzieci i młodzieży. Zatem jednym z pierwszych celów przygotowania do nauki sportów i sztuk walki jest osiągnięcie optymalnego poziomu gibkości. Należy pamiętać, że na wielkość ruchomości stawów mają wpływ również czynniki zewnętrzne – temperatura otoczenia (przy wyższej temperaturze gibkość wzrasta), pora dnia (rano jest najniższa) czy stan pobudzenia centralnego układu nerwowego. Kształtowanie gibkości jest łatwiejsze u dzieci ze względu na elastyczność tkanek i mniejszą masę mięśniową.

## Ćwiczenia rozciągające – indywidualne

Należy prowadzić je podczas każdych zajęć, najlepiej po ćwiczeniach intensywniej obciążających aparat ruchu. Przykładowe ćwiczenia gibkości wykonywane pojedynczo:

1. **W postawie stojącej wielokrotne wymachy prostych nóg w przód w górę z dotykiem końcami palców stopy, własnej ręki wzniesionej w przód przed siebie na wysokość głowy.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
2. **W postawie stojącej wymachy w bok (do granic możliwości) wyprostowanej nogi.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
3. **Stojąc w rozkroku, skłon w przód, opierając dłonie (przedramiona) o podłóżę przed sobą.**
4. **Stojąc w rozkroku, skrętoskłon do jednej nogi, opierając dłoń o stopę.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
5. **Przysiad na jednej nodze (cała stopa przylega do podłoża), druga noga odstawiona w bok, skłon tułowia wraz z poszerzaniem rozkroku.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
6. **Przysiad na jednej nodze (cała stopa przylega do podłoża), druga noga odstawiona w bok, naprzemienne ugięcia i wyprosty nóg.**
7. **Podpór leżąc przodem (opierając dłonie lub przedramiona o podłóżę), uniesienie wyprostowanej nogi w tył.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
8. **Siad rozkroczny, skłon w przód, zbliżając klatkę piersiową do podłoża.**
9. **Siad rozkroczny, skrętoskłon, zbliżając klatkę piersiową do nogi.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
10. **Siad rozkroczny, ugięcie jednej nogi do wewnątrz, skrętoskłon z chwytem oburącz za podudzie (kostkę, stopę) wyprostowanej nogi.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
11. **Siad rozkroczny, skręty tułowia ze skłonem.**
12. **Siad z ugiętymi nogami i złączonymi stopami.** Opierając ręce (przedramiona) na udach (kolanach) zbliżanie nóg do podłoża.

13. **Siad prosty, z jedną nogą ugiętą.** Chwyć oburącz rękoma za stopę nogi ugiętej i wyprost nogi. Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
14. **Siad prosty, przejście do leżenia tyłem i przenos wyprostowanych nóg za głowę (leżenie przewrotne).**
15. **Leżenie tyłem, podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) na barku z przenosem dalszej ręki za głowę w skos.** Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
16. **Leżenie przodem, dłonie oparte o podłogę na wysokości barków, wyprost rąk, wznos górnej części ciała.**
17. **Leżenie przodem, dłonie oparte o podłogę na wysokości barków, wyprost rąk, wznos górnej części ciała, z jednoczesnym wznosem nóg w tył.**

### Ćwiczenia rozciągające ze współwiczającym

1. W postawie stojącej opierając jednoimienne ręce na barku współwiczającego, wielokrotne wymachy prostych nóg w przód w górę. Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
2. Stojąc w rozkroku naprzeciw siebie, skłon w przód, opierając ręce o barki współwiczającego.
3. Stojąc tyłem do siebie, ręce w górę, chwyt za ręce współwiczającego i uniesienie w górę wykonując niewielki skłon w przód.
4. Stojąc naprzeciwko siebie, oparcie jednej nogi na barku współwiczającego. Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
5. Siad rozkroczny, skrętoskłon, zbliżając klatkę piersiową do nogi, z pomocą współwiczającego. Ćwiczenie wykonywane na obie strony.
6. Siad rozkroczny naprzeciw siebie, chwyt za ręce, naprzemienne skłony (jedna osoba wykonuje skłon tułowia w przód, a druga w tył).

### ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE SIŁĘ MIĘŚNIOWĄ

Kolejnym celem realizowanym podczas zajęć przygotowawczych do nauki sportów i sztuk walki będzie kształtowanie siły mięśniowej. Szczególną uwagę powinno się zwrócić na mięśnie posturalne, a więc te, które uczestniczą w utrzymaniu pionowej postawy ciała.

### Ćwiczenia kształtujące siłę – indywidualne

Przykładowe ćwiczenia siły wykonywane pojedynczo:

1. Przysiady na całych stopach.
2. Ugięcia ramion opartych o ścianę.
3. Czołganie na brzuchu, do przodu i do tyłu.
4. Czołganie na plecach – odpychając się nogami i skręcając tułów, do przodu i do tyłu.
5. Marsz w podporze tyłem.
6. Leżenie przewrotne i skłon w siadzie rozkrocznym.
7. Z leżenia tyłem jednoczesny wznos ramion i nóg.



8. Z leżenia tyłem naprzemienne ugięcia i wyprosty nóg (tzw. „rowerek”).
9. „Mostki” na barkach.
10. „Mostki” na głowie.

## Ćwiczenia kształtujące siłę ze współwiczającym

Przykładowe ćwiczenia siły wykonywane ze współwiczającym:

1. **Stojąc tyłem do siebie, opierając się plecami jednocześnie przysiady na całych stopach.**
2. **Leżąc tyłem ze splecionymi nogami, jednocześnie skłony tułowia.**
3. **Jedna osoba w niewielkim rozkroku, druga wykonuje stanie na rękach na stopach współwiczającego, marsz na rękach i nogach.**
4. **Jedna osoba z pary w podporze leżąc przodem, druga chwyta nogi współwiczającego – marsz na rękach (tzw. „taczka”).**
5. **Jedna osoba z pary w podporze leżąc przodem, druga chwyta nogi współwiczającego – ugięcia ramion (tzw. „pompka”).**
6. **Jedna osoba z pary w postawie rozkroczonej, druga w leżeniu przodem chwyta współwiczającego za podudzia na wysokości kostek. Przyciąganie się rękoma (poprzez ugięcie ramion) do nóg współwiczającego.**
7. **Jedna osoba w postawie rozkroczonej, druga w leżeniu tyłem, chwyta współwiczającego za podudzia na wysokości kostek. Nogi uniesione do pionu, wznosy i opusty nóg wyprostowanych.**
8. **Jedna osoba w postawie rozkroczonej, druga w leżeniu tyłem z uniesionymi nogami trzymanymi przez współwiczającego, mostki na głowie.**
9. **Jedna osoba w siadzie ugiętym, trzyma podudzia współwiczającego stojącego naprzeciw. Osoba stojąca wykonuje naprzemiennie siady i powstania (poprzez ugięcie i wyprost nóg).**

## ZABAWOWE FORMY WALKI

Istotnym elementem nauki podstaw sportów i sztuk walki są ćwiczenia ze współwiczającym ze współzawodnictwem, czyli zabawowe formy walki. Dla potrzeb zajęć rekreacyjnych (wychowania fizycznego) można wyróżnić kilka rodzajów zabawowych form walki, w zależności od celu: uniknięcie zderzenia, wytrącenie przeciwnika z równowagi, uwalnianie z chwytów, krępowanie ruchów przeciwnika, usunięcie przeciwnika z danego obszaru, wtrącenie przeciwnika na ustalone miejsce, obrona terytorium i własności, kompleksowe rozstrzygnięcie bezpośredniego starcia. Przykładowe zabawowe formy walki:

### 1. „Matador”

Jeden ćwiczący z wyprostowanymi przed sobą ramionami (ręce złożone jedna na drugiej) stara się z biegu (3-4 m) dotknąć



przeciwnika (na wysokości klatki piersiowej, barków), współwyciągający stara się zejść z linii ataku (np. wykonując półobrót).

#### 2. Wytrącenie z równowagi 1

Ćwiczący stają różnoimiennymi bokami, trzymają się za bliższe ręce (prawa za lewą), poprzez pchnięcia, pociągnięcia (ręką) lub balans ciałem starają się wytrącić przeciwnika z równowagi (oderwanie stopy od podłoża jest równoznaczne z porażką).

#### 3. Wytrącenie z równowagi 2

Ćwiczący stają jednoimiennymi bokami, ręce splecione (oplatając ramiona współwyciągającego), jednoimienne, bliższe stopy ustawione blisko siebie, palcami zwrócone w przeciwnych kierunkach, poprzez pchnięcia (biodrem), pociągnięcia (ręką) lub balans ciałem starają się wytrącić przeciwnika z równowagi (oderwanie stopy od podłoża jest równoznaczne z porażką).

#### 4. „Zapasy 1”

Ćwiczący naprzeciw siebie, jednoimiennym bokiem, chwytają się w pół (tak aby jedna ręka przechodziła tyłem za plecami, a druga przed brzuchem konkurenta), zadanie to uniesienie przeciwnika (oderwanie od podłoża stopy jest równoznaczne z porażką).



#### 5. „Siłowanie plecami 1”

Ćwiczący tyłem do siebie, chwytają się pod ręce, na sygnał pochylając się starają się oderwać konkurenta od ziemi (nie wolno schodzić do przysiadu lub klęku).



### 6. Wytrącenie z równowagi 3

Ćwiczący w przysiadzie, przodem do siebie, chwytają się za ręce, na sygnał ciągnąc lub pchając starają się wytrącić z równowagi konkurenta.

### 7. „Zapasy 2”

Ćwiczący w klęku obunóż naprzeciw siebie, chwytają się po ręce (splatając ręce za plecami współćwiczącego), starają się przewrócić przeciwnika na matę (nie wolno wstawać).

### 8. „Walka węży”

Ćwiczący w podporze przodem, przodem do siebie. Nogi złączone (można trzymać nogami np. piłkę, aby uniemożliwić wykonanie rozkroku), na sygnał starają się przewrócić przeciwnika poprzez chwyt za rękę (pociągnięcie lub odepchnięcie).



### 9. „Rodeo”

Jeden z ćwiczących na czworaka, drugi siada na jego plecach (nie dotykając nogami podłoża), na sygnał klęczący stara się zrzucić siedzącego balansem ciała – nie odrywając rąk ani nóg od podłoża. Ćwiczenie wykonywane na zmianę.



Uwaga: należy dobrać ćwiczących o zbliżonej masie ciała!





#### 10. „Sumo”

Ćwiczący stoją naprzeciw siebie w ograniczonym polu (np. materac, koło hula-hop itp.), na sygnał starają się usunąć przeciwnika z pola zabawy (poprzez wypchnięcie bądź uniesienie) lub zmusić go do podparcia dowolną częścią ciała.

#### 11. „Siłowanie plecami 2”

Ćwiczący tyłem do siebie, chwytają się po ręce, starają się wypchnąć przeciwnika z wyznaczonego pola walki.

#### 12. „Zapasy 3”

Ćwiczący w klęku ze splecionymi rękoma za plecami współćwiczącego (tak aby jedna ręka przechodziła tyłem za plecami, a druga przed brzuchem konkurenta), starają się wypchnąć (wyprowadzić) przeciwnika poza wyznaczone pole walki (kto pierwszy dotknie jakąkolwiek częścią ciała pola poza wyznaczonym obszarem – przegrywa).

#### 13. Przeciąganie

Ćwiczący stoją naprzeciw siebie nie przekraczając przeciągniętej pomiędzy nimi linii, chwytają się za ręce, na sygnał próbują wciągnąć przeciwnika na linię.

#### 14. „Kałuża”

Ćwiczący naprzeciw siebie chwytają się ręce starają się wciągnąć (wepchnąć) konkurenta w wyznaczone pole (koło, materac).



#### 15. „Walka kogutów”

Ćwiczący naprzeciw siebie w przysiadzie, ręce przed sobą, skacząc i uderzając w ręce współćwiczącego starają się wytrącić przeciwnika z równowagi (nie wolno chwycić).



2.2

**ZESPOŁOWE  
GRY SPORTOWE**

Sport dzieci to nie tylko trening, to również zadania wychowawcze, edukacyjne i zdrowotne. Zdając sobie sprawę z faktu, że adaptacja poszczególnych organów i układów jest wielce złożona, trzeba umiejętnie – z uwzględnieniem wiedzy podstawowej – dostosować trening, obciążenia, a przede wszystkim składowe obciążenia – objętość i intensywność.

Należy z żelazną konsekwencją przestrzegać zasady, że obciążenia treningowe muszą ściśle współgrać z rozwojem biologicznym młodego adepta sportu. Częste błędy w nauczaniu gier zespołowych przejawiające się naśladownictwem treningu dorosłych w pracy z dziećmi są główną przyczyną eliminowania ze sportu młodych osobników obdarzonych w wielu przypadkach talentem i motywacją.

W każdej z gier zespołowych dąży się do uzyskania satysfakcjonującego wyniku sportowego, który odbierany jest powszechnie, jako rezultat wysiłku członków całej drużyny. W walce sportowej i w przygotowaniu do niej wszystkie działania i ich efekty są autentyczne (zmęczenie, ryzyko, zadowolenie, rozpacz, pozytywne działanie, współpraca, łączność z widownią).

Atrakcyjność i popularność gier zespołowych wynika z ich dostępności. Gry są wspaniałą formą kontaktu społecznego, uczą więzi wewnętrznych (w zespole) i zewnętrznych (z otoczeniem), wychowując jednocześnie partnerów i czynnych obserwatorów. Takie walory jak dzielność, pomoc dla innych, zdyscyplinowanie są dostrzegane nie tylko w czasie meczów, ale również w podstawowej działalności zespołu.

Rywalizacja sportowa w czasie meczu i bezpośrednia konfrontacja z przeciwnikiem dostarcza bodźców, które nakłaniają zawodników do ciągłego podnoszenia swoich kwalifikacji sportowych. Uczy to zasad czystej gry, wyzwala pomysłowość, samodzielność oraz wytrwałość w dążeniu do założonego celu. Zwykle uzyskuje się to w zespole zintegrowanym, a wysoki poziom integracji jest jednym z warunków sukcesu.

Gry zespołowe, szczególnie wśród dzieci, określamy jako proces dydaktyczny uczący działać z myślą o wykorzystaniu swojej szansy w przyszłości. Gry narzucają uprawiającym je dzieciom również pewne zadania w zakresie motoryczności, podstawowej techniki danej gry zespołowej oraz takich wartości jak empatia. Związek gier zespołowych z działalnością na rzecz innych (tych bliższych w zespole), które są wynikiem realizacji celu zespołu tworzy warunki do kształtowania asertywnych umiejętności członków określonej drużyny. Wartością gier zespołowych jest to, iż wynik sportowy tworzy się w zbiorowym wysiłku jej uczestników, co jest ogromną wartością wychowawczą.

**2.2.1.**



**PIŁKA NOŻNA**

**Założenia ogólne:**

- jak najwięcej swobodnego ruchu na świeżym powietrzu,
- wpajanie nawyków czystości, higieny osobistej, dyscyplinowania i zasad dobrego wychowania,
- nie należy zmuszać dzieci do form nauczania, które są nudne i nie interesujące ćwiczących,
- należy uwzględnić w programie nauczania powiązania z naturalnym środowiskiem szkolnym,
- należy zainteresować rodziców wartością uprawiania piłki nożnej przez dzieci.

**Założenia szczegółowe:**

- dbałość o wszechstronny rozwój fizyczny mający na celu ochronę i utrzymanie dobrego stanu zdrowia (częsty kontakt z nauczycielami WF i lekarzami);
- korzystanie z szerokiego zasobu środków, metod, zasad i form nauczania a szczególnie z gier i zabaw ruchowych;
- korelowanie gier i zabaw z treścią ćwiczeń kształtujących prawidłowy bieg, uczenia skoków na elastycznym podłożu oraz rzutów dobranymi przyborami;
- zabieganie o zainteresowanie dzieci formami ruchu (ograniczać w miarę potrzeb formę ścisłą), urozmaicać ćwiczenia różnorodnością stosowanej intensywności i łączyć je z rozwojem wyobraźni łatwe, ciekawe i krótko trwające;
- dobieranie form ruchu, gier, które nie ograniczają naturalnych form ruchu;
- uwzględnianie w elementy uwypuklające spryt, zręczność, koordynację ruchową;
- nie stosować ćwiczeń z dużymi obciążeniami, które wymagają zwiększonej koncentracji psychicznej.

## PORADY METODOLOGICZNE

### Wprowadzenie

O popularności piłki nożnej wśród dzieci wiedzą rodzice i nauczyciele, wiedzą wszyscy. Wychodząc naprzeciw temu zainteresowaniu Polski Związek Piłki Nożnej z jednej strony organizuje różne formy rozgrywek dla chłopców i dziewcząt, z drugiej dba o szkolenie szerokich rzesz nauczycieli, instruktorów i trenerów, którym powierza się fachową opiekę zaspokajającą to zainteresowanie poprzez nauczanie w formie wielokierunkowych ćwiczeń.

Nie należy przy tym zapominać, że nauczanie i doskonalenie piłki nożnej przebiega dwutorowo: w programie zajęć wychowania fizycznego w szkole oraz w przebiegu szkolenia klubowego. Założenia są podobne, ale ich realizacja różna. Wynikają one z różnych warunków i różnych celów. W szkołach zajęcia wychowania fizycznego w ograniczonym programowo czasie mają na celu z jednej strony zachęcić dzieci do czynnego korzystania z zajęć ruchowych i ewentualnie zainteresować je regularnym udziałem w zajęciach sportowych w wybranej dyscyplinie sportowej. Z drugiej zaś korzystać z ćwiczeń korektywnych, wypowiadających walkę nadwadze, wadom postawy.

W realizacji wycinka programu WF w szkołach podstawowych i średnich dotyczących nauczania piłki nożnej należy oprzeć się na wieloletnim programie szkolenia piłkarzy, który uwzględnia podział na 5 etapów szkolenia (nauczania i trenowania). W naszym konkretnym planie zajęć z piłki nożnej dotyczy: etapu wstępnego (do 10 r. życia) oraz etapu podstawowego (11-13 lat).

W pierwszym etapie akcent szkolenia położony jest zdecydowanie na: gry i zabawy ruchowe, elementarne umiejętności i rozwijanie zainteresowań. W drugim etapie zdecydowany nacisk kładzie się na: wszechstronną technikę, stymulację potencjału motorycznego i kształtowanie cech woli.

### Etap nauczania wstępnego (żywiłowego) uprawiania piłki nożnej) do 10 roku życia

Ten pierwszy, przygotowawczy etap zainteresowania piłką nożną jest okresem intensywnego rozwoju biologicznego całego organizmu dziecka, a także szybkiego rozwoju umysłowego. Stosownie do predyspozycji i możliwości dzieci w tym etapie opracowano program wychowania fizycznego dla szkół podstawowych i średnich. W programie nauczania piłki nożnej położono nacisk na:

- zachęcanie dzieci do uczestniczenia w zajęciach prowadzonych przez nauczycieli WF w szkołach, a instruktorów lub trenerów w klubach sportowych (szkółki, akademie piłki nożnej);
- wielokierunkowe rozwijanie sprawności fizycznej ogólnej jako przygotowanie do nauczania sprawności ukierunkowanej i specjalnej w piłce nożnej;
- zapoznanie ćwiczących z podstawami techniki i taktyki.



## Sprawność specjalna – Technika

- dobieranie takich form gry w piłkę nożną, które dzieci najbardziej lubią (zabawy, gry) przy ograniczaniu do niezbędnego minimum formy ścisłej;
- dobieranie gier i zabaw (głównie w formie sztafet) tak, aby ćwiczący mogli pokonywać łatwe przeszkody w sposób wymagający sprytu, zręczności, szybkości;
- zwracanie uwagi, aby ćwiczenia nie trwały zbyt długo i nie były zbyt męczące (duża intensywność – małe obciążenie);
- nauczanie poszczególnych elementów techniki, w szczególności uderzeń i przyjęć piłki w syntetycznym ujęciu „przyjmij - podaj” – jedna noga przyjmuje, druga uderza, prowadzenie piłki „prowadź – podaj lub strzelaj”;
- kształtowanie umiejętności odbierania piłki przeciwnikowi;
- rozwijanie szybkości, zręczności w aspekcie dynamicznych zmian kierunków poruszania się z piłką i bez piłki (wybieganie na pozycje);
- bezwzględne uczenie i wymaganie od ćwiczących operowania piłką obiema nogami;
- zwracanie uwagi na prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika;
- zwracanie uwagi na skuteczność (celność) podania piłki.

## Sprawność specjalna – Taktyka

- pamiętać, że każda forma gry stanowi najbardziej ulubioną część zajęć szkoleniowych dla dzieci i to dla nich przede wszystkim zabawa, dlatego w tym etapie nauczania w szczególności, nie należy jej ograniczać wygórowanymi wymaganiami czy zadaniami;
- nie należy również dokonywać w grze ustaleń i podziałów na poszczególnych pozycjach w drużynie (gra „wszyscy atakują – wszyscy bronią”);
- często nagradzać słownie nawet drobne zagrania, a ograniczać uwagi krytyczne;
- kształtować takie formy ćwiczeń, które tworząc podstawy kształtowania elementarnych nawyków ruchowych, stanowią później podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne;
- w stosowanych formach nauczania uwzględniać takie zadania, które przyzwyczajają ćwiczących do tak specyficznych ruchów jak czucie piłki, ocena lotu i odbicia piłki w warunkach gry;
- uczyć współpracy z najbliższym partnerem;
- w formie gier wykorzystywać małe gry (od 4 × 4 do 6 × 6) na małe bramki, lekkimi piłkami.

## Etap nauczania podstawowego

W tym okresie należy pamiętać, że zaczyna się (po etapie spokojnego rozwoju biologicznego), bardzo ważny także w działalności sportowej, okres dojrzewania, który u wielu przebiega gwałtownie, powodując zaburzenia w koordynacji ruchowej, powodując zwiększenie pobudliwości nerwowej, zdolności

**Założenia ogólne:**

- stopniowe przechodzenie z fakultatywnego sposobu prowadzenia zajęć do kierowanego przez trenera zajęć zaplanowanych i bardziej zdyscyplinowanych metodycznie;
- wyraźniejsza różnica między nauczaniem dzieci w szkołach na lekcjach WF, a pracą szkoleniową z dziećmi, które objęte są opieką i kontrolą trenerów klubowych.

**Założenia szczegółowe:**

- dalsze doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki w poprzednim etapie, nauczanie i doskonalenie trudniejszych;
- wykorzystanie właściwości rozwojowych organizmu do racjonalnego kształtowania umiejętności z zakresu sprawności ogólnej i specjalnej (siła, wytrzymałość, skoczność, drybling, blokowanie, odbieranie piłki);
- dobór ćwiczeń (treści, zakresu, objętości, obciążenia) do właściwości psychofizycznych ćwiczących;
- umiejętne sterowanie zajęciami sportowymi (łagodzenie ostrości okresu dojrzewania).

pamięciowej. Następuje w tym okresie chwilowe, naturalne obniżenie poziomu sprawności, z czego wychowawcy fizyczni muszą zdawać sobie sprawę i traktować je ze zrozumieniem i spokojem.

Z definicji wynika, że trening sportowy jest procesem długotrwałym a w strategii przygotowania, utrzymania i zakończenia szkolenia, a tym samym kariery zawodniczej jest racjonalny podział zadań, który nosi nazwę **pracy w racjonalnie ustalonych etapach**. W etapie nauczania następuje poznawanie różnorodnych elementów sprawności ogólnej i sprawności specjalnej. W następnym, również wieloletnim okresie szkolenia następuje trenowanie, czyli doskonalenie na poziom mistrzowski poznanych wcześniej elementów. Nawiązując do konkretnego podziału, w etapie nauczania podstawowego dochodzi do doskonalenia poznanych na poziomie elementarnym sprawności ogólnej i specjalnej oraz dalsze poznawanie nowych, trudniejszych form. W nowych warunkach zajęć treningowych, a szczególnie w znacznie trudniejszych i bardziej wymagających warunkach, towarzyszących walce sportowej.

**Sprawność ogólna**

- Kształtowanie przede wszystkim szybkości i wytrzymałości jako cech dominujących w piłce nożnej z ukierunkowaniem na typ wysiłku fizycznego i potrzeb wynikających z charakteru i treści walki sportowej (sprinty z różnych pozycji wyjściowych, ze zmianą kierunku biegu, na krótkich dystansach, biegi interwałowe, akumulujące wysiłek zbieżny z przebiegiem czasu gry);
- Kształtowanie innych cech motorycznych, niezbędnych do wykonywania ćwiczeń i walki sportowej (np. siła, koordynacja ruchowa, skoczność);
- Ocena sprawności ogólnej i kontrola jej poziomu za pomocą badań, prób, sprawdzianów i testów.

**Sprawność specjalna**

- Doskonalenie wszystkich elementów techniki z akcentem na formę fragmentów gry w ćwiczeniach 3 × 1, 3 × 2, 4 × 2, 1 × 1;
- Nauczanie w formie ścisłej dryblingu, zwodów, odbierania piłki, blokowania i doskonalenie tych elementów w formie fragmentów gry;
- Stawianie zadań akcentowania w małych grach wskazanych elementów techniki, np. gry na jeden kontakt z piłką, gry bez przyjęcia piłki, podań piłki po podłożu tylko lewą nogą, itp.;
- Zwracanie szczególnej uwagi na korektę najważniejszych błędów w operowaniu piłką;
- Akcentowanie ćwiczeń doskonalących skuteczność strzałów obiema nogami w warunkach powtarzalności i częstotliwości ruchów;
- Nauczanie i doskonalenie podstawowych form atakowania i bronienia w małych grach od 4 × 4 do 6 × 6 (na małe bramki bezbramkowy, z bramkami);

- Wolne przechodzenie z gry na wszystkich pozycjach, do prób ustalania gry na określonych pozycjach w formacjach obrony, pomocy, ataku i bramkarza w małych grach od 4 × 4 do 6 × 6 z przechodzeniem do gry właściwej 11 × 11;
- Nauczanie prostych form stałych fragmentów gry w bronieniu i atakowaniu;
- Organizacja meczów międzyklasowych, międzyszkolnych, także w formie turniejów.

## PRAKTYKA NAUCZANIA I DOSKONALENIA ĆWICZEŃ

### Klasa IV – zabawy

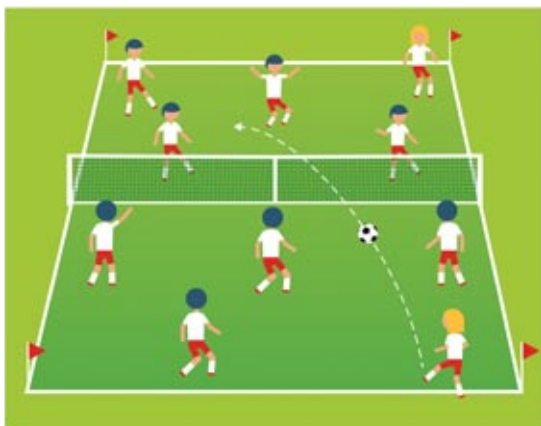
1. **„Trzeciak”** – akcent na wykorzystanie szybkości i zręczności. Ćwiczący w kole co dwa kroki dwójkami jeden za drugim. Na zewnątrz koła wychodzi występować dwójka dzieci. Na sygnał jeden ucieka, drugi goni. Uciekający stara się dobiec do dowolnej dwójki i zatrzymać się przed pierwszym z dwójki, w tym momencie ostatni z utworzonej trójki ucieka natychmiast przed goniącymi. Przy złapaniu uciekającego następuje zmiana ról. Zabawa trwa 3-4 minuty.
2. **„Lepsi żonglerzy”** – akcent na wykorzystanie szybkości, zręczności i żonglerki piłką. Ustawienie w rzędach, Równa liczba ćwiczących w rzędach. Przed każdym rzędem w odległości 15 m leży piłka. Na sygnał do piłki startują pierwsi z rzędu, chwytają ją, podrzucają i w powietrzu podbijają określoną liczbę razy (w zależności od decyzji trenera) w powietrzu. Zwycięża rząd, który pierwszy ukończy próbę. Zabawy można powtórzyć kilka razy. Odmiana: po dobiegnięciu do piłki, należy podbić ją nogą (zamiast podzuchać ręką).
3. **„Dokładniejszy podawacze”** – akcent na dokładne podanie piłki po podłożu oraz przyjęcie dowolną lub określoną częścią stopy. Ćwiczący w rzędach naprzeciw siebie w odległości 8-10 m. Jedna piłka na dwa rzędy. Na sygnał pierwsi z rzędów podają piłkę określoną (dowolną) częścią stopy do partnera stojącego naprzeciw i biegną szybko na koniec swego rzędu. Partnerzy przyjmują piłkę określoną (dowolną) częścią stopy jednej nogi, a podają piłkę zwrótnie drugą nogą. Wygrywa rząd, który szybciej ukończy zadanie. Odmiana: uderzenie piłki bez przyjęcia, zmiana miejsc do przeciwnych rzędów.
4. **„Dokładniejszy szereg”** – akcent na dokładne podania piłki po podłożu, oraz przyjęcia określoną (dowolną) częścią stopy. Ćwiczący w szeregach naprzeciw siebie w odległości 8-10 m. Odstępy w szeregach w odległości 3 m. Pierwsi z szeregów, każdy z piłką. Na sygnał podania piłek określoną (dowolną) częścią stopy do partnera w przeciwnym szeregu. Wygrywa szereg, który wcześniej zakończy ćwiczenie. Odmiana: podanie piłki bez przyjęcia, po podaniu zmiana miejsc za piłką.
5. **„Myśliwy”** – akcent na prowadzenie piłki i celność uderzenia jej w biegu, umiejętność wyboru dogodnego miejsca na boisku. Dowolna liczba ćwiczących na organizowanej

przestrzeni (w zależności od liczby ćwiczących). Wyznacza się „myśliwego” z piłką, który otrzymuje zadanie trafić w dogodnej sytuacji wybranego uciekającego, który po trafieniu staje się myśliwym. Odmiana: dwóch myśliwych, trafienie określoną częścią stopy.

## Klasa IV – ćwiczenia kształtujące i doskonalące technikę

### 1. Gra „tenis nogami”

Akcent na uderzenia piłki nogami, dowolną częścią stopy. Uderzenia piłki w powietrzu, po odbiciu od podnóża, z półwoleja, udem. Zagrywka sposobem określonym przez trenera, np. podrzut piłki rękami – uderzenie prostym podbiciem, itp. Uproszczone przepisy tenisa lub piłki siatkowej. Boisko o wymiarach 20 x 10 m lub zbliżone do tych wymiarów. Siatka lub taśma na wysokości 1 m.



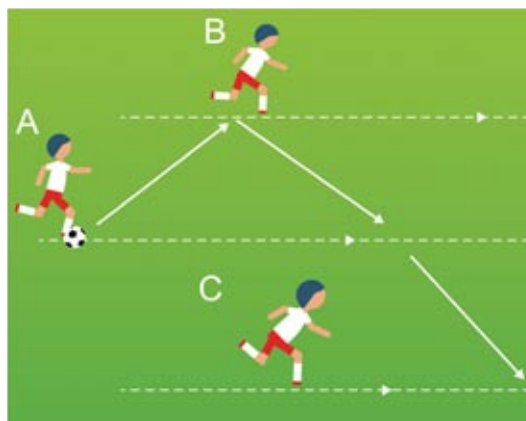
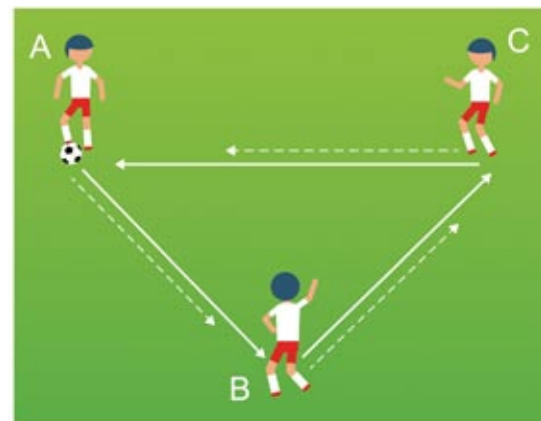
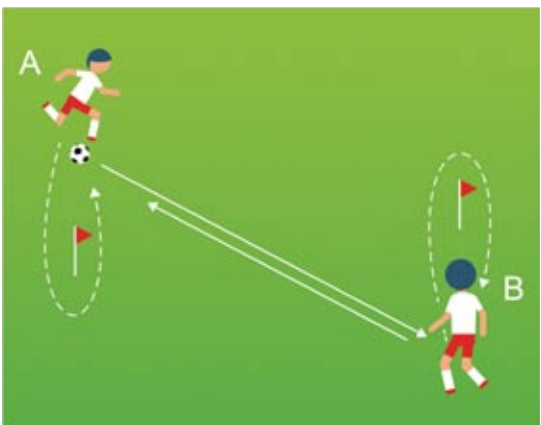
2. **Uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy** – po podłożu do partnera w odległości 8-10 m, który z określonej pozycji wyjściowej przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy tak, aby mógł ją podać partnerowi tą samą częścią stopy – drugą nogą. Odmiana: ze startem do piłki z powrotem na pozycję wyjściową (p.w.).

3. **Podania piłki określoną (dowolną) częścią stopy do partnera** – w odległości 8-10 m z przewrotem w przód i szybkim powrotem na p.w. Partner po przyjęciu piłki wykonuje to samo ćwiczenie.

4. **Skośne podania piłki z obiegnięciem przeszkody (wybieganie na pozycje)** – zawodnicy A i B ustawieni po przekątnej w odległości 8-10 m od chorągiewek. Po uderzeniu piłki szybkie obiegnięcie przeszkody, powrót na p.w.

5. **Podania w trójkach po trójkacie ze zmianą miejsc** – zmiana „za piłką”. Uderzenia określone dowolną częścią stopy z przyjęciem lub bez przyjęcia piłki. Po pewnym czasie zmiana kierunku ćwiczenia.

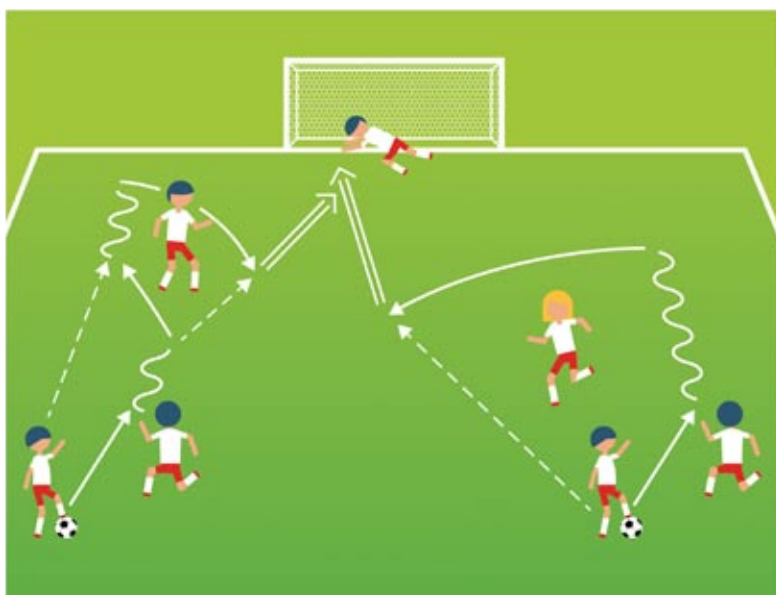
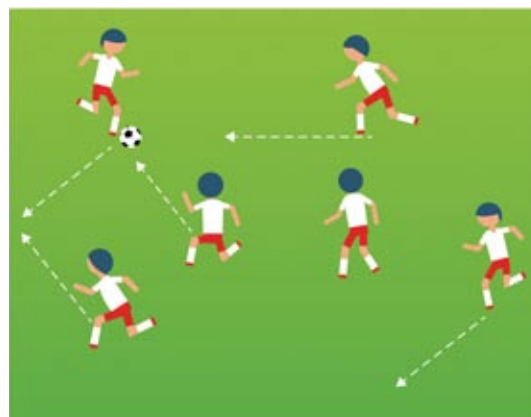
6. **Podanie piłki** – ćwiczący (A, B, C) w biegu, podanie określoną lub dowolną częścią stopy, z przyjęciem lub bez przyjęcia piłki. Ćwiczenie wykonywane jest tam i z powrotem.



7. **Podania piłki** – dowolne lub określoną częścią stopy z przyjęciem i bez przyjęcia piłki.
8. **Podanie piłki** – dowolne lub określoną częścią stopy po podłożu i górną ze zmianą miejsc.

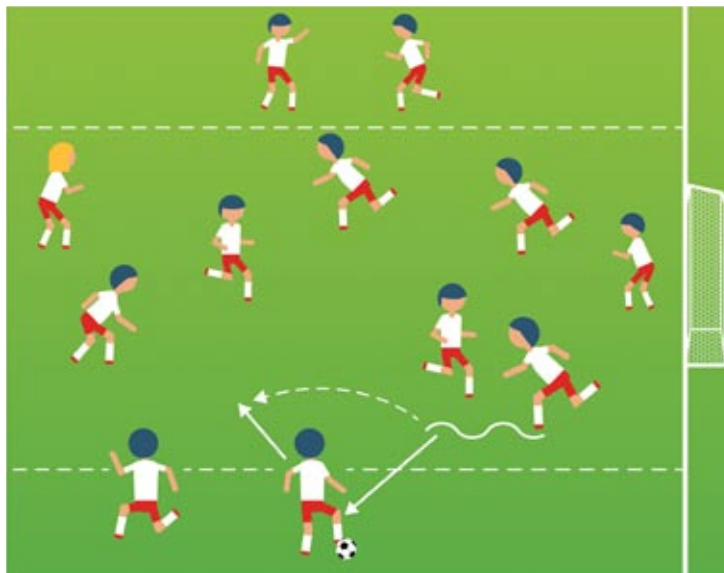
### Klasa IV – ćwiczenia kształtujące i doskonalące taktykę

1. **Nauczanie wybiegania na pozycję w ćwiczeniu 3 × 1** – w zależności od miejsca, gdzie znajduje się ćwiczący, będący w posiadaniu piłki, obaj partnerzy wybiegają w miejsce najdogodniejsze do przyjęcia piłki, eliminując do minimum możliwość jej przejścia przez przeciwnika.
2. **Nauczanie wybiegania na pozycję (gra bez piłki)** – w ćwiczeniu 4 × 2. Założenie ćwiczenia jak wyżej.
3. **Mała gra 4 × 4 na małe rameczki** – gra bez bramkarzy. Zadania w bronieniu: krycie każdy swego; w atakowaniu: gra z przyjęcia jedną nogą – podanie drugą; wybieganie na pozycje.
4. **Mała gra 6 × 6 na małe bramki** – gra z bramkarzami. Ustawienie 1-2-3. Zadania w bronieniu: strefa 3-2; w atakowaniu: gra tylko przy podaniach piłki po podłożu strzały – przed oznaczoną linią bramkową.
5. **Stałe fragmenty gry** – w bronieniu: ustawianie muru, w atakowaniu: strzał nad murem. Nauka realizacji stałych fragmentów gry w małej grze 5 × 5, 6 × 6. Po zapoznaniu ćwiczących z zasadami ustawiania muru i najprostszej formy rozegrania przez wykonujących rzut wolny – wprowadzanie tego elementu w grze. O miejscu i czasie egzekwowania – decyduje trener.
6. **Nauczanie gry skrzydłami w sytuacji 2 × 1**. Ćwiczenie prowadzone po obu stronach boiska. Po zakończeniu akcji ofensywnej – zmiana stron i zmiana strzelców oraz zmiana dla obrońców.





7. **Rugby nogą** – dowolne, równe liczbowo dwie drużyny grają ze sobą na dwie małe bramki piłką rugby. Piłką wolno operować tylko nogami i ewentualnie głową. Gra wprowadza duże ożywienie i radość z powodu nieoczekiwanych momentów gry, kiedy piłka odbija się w różnych kierunkach. Doskonałe ćwiczenie refleksu, zręczności.
8. **Mała gra z podaniem piłki do bocznej strefy** – w wyznaczonych, bocznych strefach boiska obydwie drużyny mogą korzystać w atakowaniu z ich pomocy ograniczającej się tylko do zwrotnego podania piłki. Gra na bramki (bez bramkarzy). Zadanie: współpraca ze „strefowymi”.



## Klasa V – zabawy

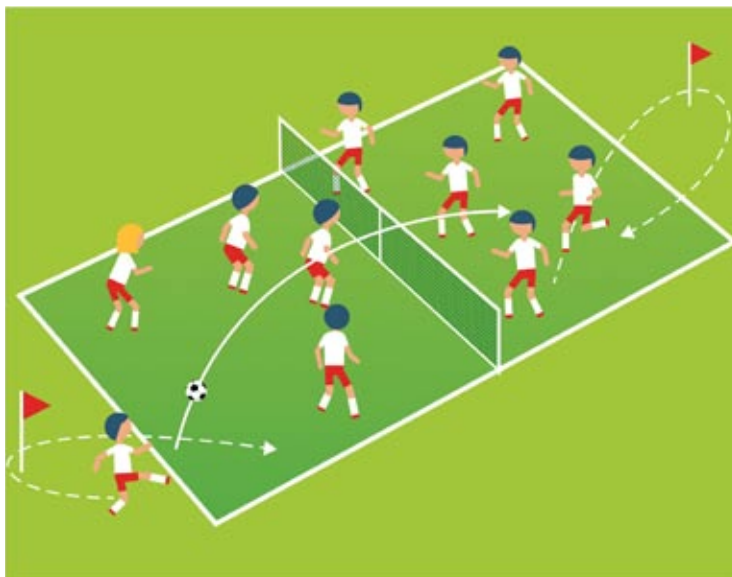
1. **„Berek parami”** – akcent zwinności. Po wyznaczeniu dwóch berków, którzy trzymając się za ręce starają się chwycić (przyklepać) pozostałych uczestników zabawy, którzy na ograniczonym polu, uciekają przed berkami. Za złapanego uważa się otoczonego i „zamkniętego” rękami berków raz tego, który wybiegnie za linie pola zabawy. Po schwytaniu złapany dołącza do dwójki berków, tworząc teraz trójkę, itp. Wygrywa ostatni niezłapany.
2. **„Myśliwi i zwierzyna”** – akcent na dowolne wykorzystanie uderzeń i przyjęć piłki w nawiązaniu do treści zabawy. Bierze w niej udział duża grupa ćwiczących o równej liczbie po podzieleniu na dwie grupy („myśliwych i zwierzyny”). Jako pole zabawy służy koło, „myśliwi” na obronie, „zwierzyna” wewnątrz. Na sygnał – „myśliwi” – starają się trafić piłką „zwierzynę”, która ucieka i unika trafienia. Za każde trafienie przyznaje się 1 pkt. Grupa, która w określonym czasie zgromadzi więcej punktów zwycięża, po czym następuje zamiana pól. Odmiana: „myśliwi” mogą trafiać „zwierzynę” w określony sposób, np. tylko wewnętrzną częścią stopy,

tylko po przyjęciu piłki, itp. Przy większej liczbie ćwiczących można wykorzystać równocześnie dwie piłki.

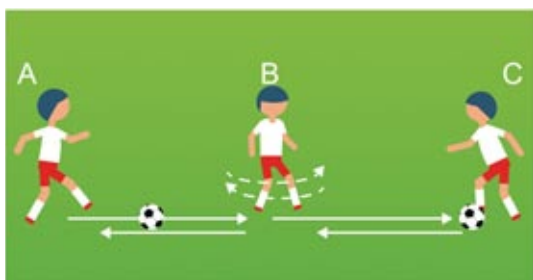
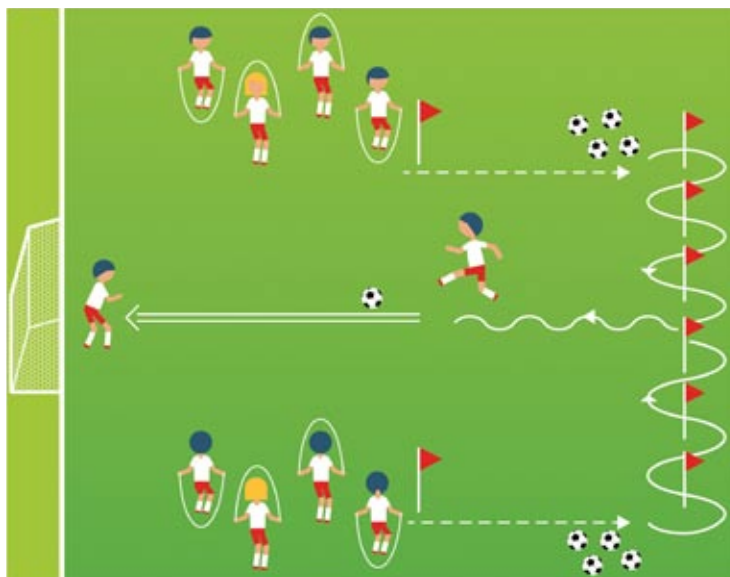
3. **„Wyścig rzędów z podaniem piłki przez bramkę”** – akcent na dokładność uderzenia piłki po przejęciu, bez przyjęcia. Cztery rzędy ćwiczących ustawionych w odległości 5-8 m od siebie. Na sygnał – pierwsi z rzędów – podają piłki do rzędów z przeciwnej strony tak, aby piłka przemieściła się przez światło małej rameczki (np. płotka LA). Zmiana miejsc po uderzeniu piłki do przeciwnych rzędów. Zwycięża rząd, który w określonym czasie zaliczy większą liczbę celnych podań piłki przez rameczkę.
4. **„Lepsi główkarze”** – akcent na szybkość wykonania żonglerki piłki głową. Ustawienie w rzędach o równej liczbie ćwiczących. Przed każdym rzędem w odległości 15 m leży piłka. Na sygnał – do piłki – startują pierwsi z rzędów, chwytają ją, podrzucają i odbijają głową, określoną liczbę razy. Zwycięża rząd, który pierwszy ukończy próbę. Zabawę należy powtórzyć kilka razy.
5. **„Z rogu do rogu”** – akcent na szybkie prowadzenie piłki. Pole zabawy w formie kwadratu o wymiarach 15 × 15 m. W czterech rogach oznaczono pole (2 m) cyframi od 1 do 4. Na sygnał – każda z czterech grup (każdy ćwiczący z piłką) – stara się jak najszybciej prowadzić piłkę do najbliższego sektora. Zwycięża drużyna, która uzyska najlepszy rezultat po minimum czterech powtórzeniach.

## Klasa V – ćwiczenia kształtujące i doskonalące technikę

1. **Gra „tenis uniwersalny”** – akcent na uderzenia piłki dowolną częścią ciała (nogą, głową, barkiem, klatką piersiową). Po każdym uderzeniu piłki nad siatką (taśmą) należy sprintem obiec chorągiewkę i powrócić na swoje miejsce. Przepisy gry jak w „tenisie nogą”.



2. **Strzały po podaniu od trenera** – akcent na celność i sposób uderzenia piłki na małą bramkę (bez bramkarzy lub z bramkarzem). Grupa ćwiczących w odległości 20 m od bramki żonglują piłką nogami po kolejnym odliczeniu. Na sygnał głosu trenera stojącego z boku grupy i wywołanie cyfry, podanie piłki do trenera – bieg w kierunku bramki – strzał z odległości 10 m, po podaniu zwrotnym – bieg za piłką – powrót – żonglerka.
3. **Strzały po prowadzeniu piłki slalomem** – akcent na szybkość i dokładność prowadzenia piłki. Na wybranej części boiska mała bramka i przygotowane chorągiewki (znaczniki). Ćwiczący podzieleni na dwie grupy po obu stronach bramki ćwiczą ze skakanką. Na sygnał trenera, wywołany zostawia skakankę, biegnie do piłek, prowadzi ją między chorągiewkami w kierunku bramki – strzela, podaje piłkę do swej grupy i przechodzi do drugiej grupy, skąd w określonej kolejności powtarza ćwiczenie z drugiej strony.

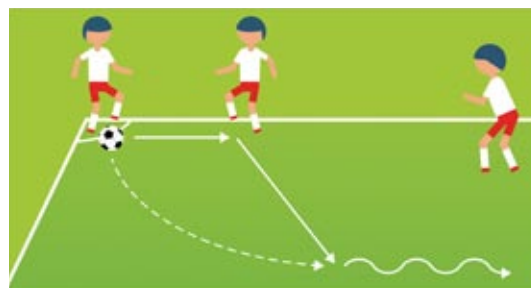
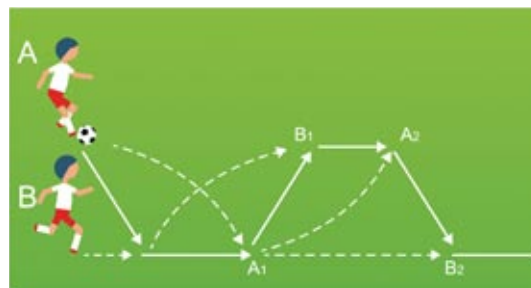


4. **Podania piłki w trójkach dwiema piłkami** – akcent na dokładność podań bez przyjęcia piłki. Ćwiczący A i C ustawieni w odległości 5-8 m od środkowego B, który po każdym podaniu piłki od A podaje ją z powrotem, obraca się twarzą do C i powtarza z nim ćwiczenie. Co pewien czas zmiana środkowego w trójce.
5. **Podania w trójkach dwiema piłkami** – akcent na wysoką intensywność i szybkość ćwiczącego (C) bez piłki, który obciążony jest przez ok. 1-2 min prostopadłym uderzeniem piłki ze strony partnerów (A i B). Ćwiczący C przebiega dystans 5-10-metrowy kilkakrotnie tam i z powrotem. Po oznaczonym czasie zmiana partnerów.
6. **Podania po podłożu i w powietrzu w trójkach dwiema piłkami** – akcent na różnorodność uderzeń piłki, wykonywanych bardzo szybko. Ustawienie ćwiczących i sposób podań jak na rycinie.

7. **Drybling ze zmianą nogi prowadzącej piłkę** – akcent na blokowanie przeciwnika i operowanie nogą dalszą od atakującego. Ćwiczenie wykonywane podczas dryblingu wymaga szybkiej, kilkakrotnej zmiany nogi, będącej w kontakcie z piłką.
8. **Odbiór piłki przeciwnikowi przy wślizgu z tyłu lub z boku** – z akcentem przestrzegania przepisu o grze dozwolonej.

## Klasa V – ćwiczenia kształtujące i doskonalące taktykę

1. **Gra rękami ze strzałem głową** – akcent na współpracę z partnerami przez podania piłki (gra zespołowa w atakowaniu – przechwytywanie piłek w bronieniu). W grze bierze udział od pięciu do ośmiu ćwiczących na boisku o wymiarach „orlika”. Zdobywanie bramek przez podrzut piłki rękami, tylko głową. Czas gry 2 × 15 minut.
2. **Mała grupa 3 × 3 z akcentem na strzelanie bramek** – w atakowaniu i krycie każdy swego w bronieniu na dwie bramki (z bramkarzami). Czas gry 2 × 10 minut.
3. **Gra w „dziadka”** – z akcentem na utrzymywanie się przy piłce jak najdłużej. W grze biorą udział dwa zespoły po 4-6 ćwiczących. Podania (rodzaj) określa trener.
4. **Podanie piłki ze zmianą miejsc w dwójkach** – A skośnie podanie piłki do B i bieg na pozycję A. B uderza piłkę prostopadle do A1 i biegiem na pozycję B1, itp.
5. **Przykład realizacji stałych fragmentów gry przy wrzucie z linii bocznej** – akcent na szybkość wykonania i przestrzeganie przepisu dotyczących tego elementu. W drugiej fazie nauczania lub doskonalenia wrzutu – włączenie go do gry.
6. **Przykład realizacji stałych fragmentów gry przy wrzucie z rogu** – akcent na szybkie wykonanie tego elementu zwanego „krótkim rogim”. W drugiej fazie nauczania lub doskonaleniu tego elementu – włączenie go do gry.
7. **Mała gra 2 × 2 na otwarte bramki** – akcent na krycie w pojedynkach 1 × 1. Z uwagi na duży stopień zmęczenia – ograniczenie czasu gry, np. 2 × 5 min z aktywną przerwą około 5 minut.
8. **Gra szkolna 4 × 4 w formie treningu** – gra z akcentem krycie każdy swego, walki w pojedynkach 1 × 1, wybieganie na pozycje oraz z możliwością innych zadań określonych przez nauczyciela. Turniej na zasadach losowania, a w błyskawicznym finale spotykają się przegrani i zwycięzcy ze zwycięzcami.



## Klasa VI – zabawy

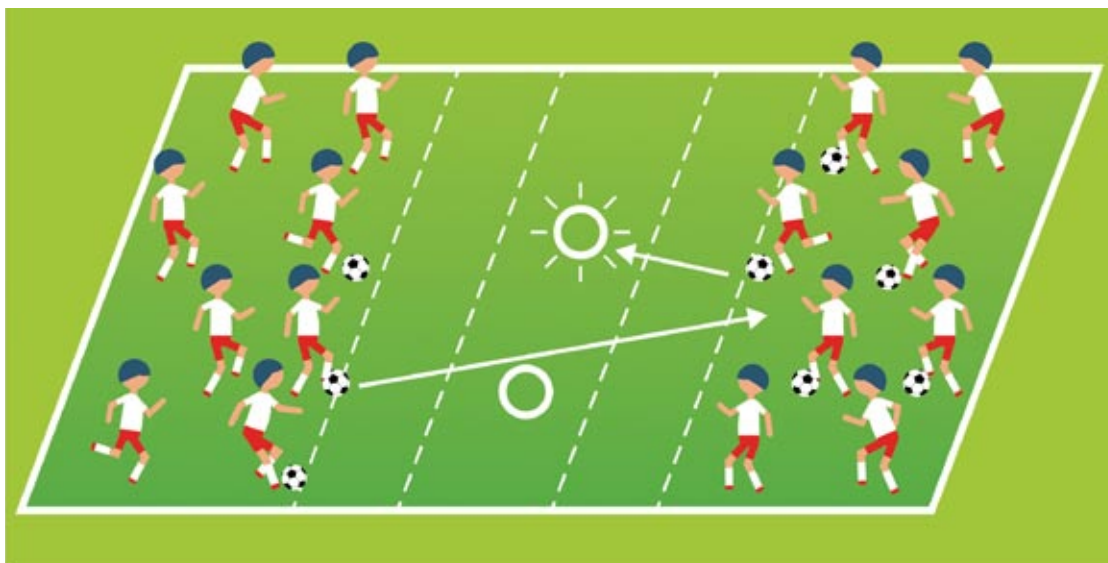
1. **„Myśliwy z nagonką”** – akcent na celność uderzeń piłki do ruchomego celu, wyszukiwanie miejsca najbardziej korzystnego na boisku. Po wyznaczeniu dwóch, trzech „myśliwych” reszta ćwiczących rozbiega się po wyznaczonym polu zabawy. Każdy z „myśliwych” posiada „broń” w postaci piłki, reszta bez piłek. Na sygnał zaczyna się „polowanie” polegające na trafieniach piłką uciekających. Wygrywa ostatni z uciekających, któremu udało się uniknąć trafienia.

2. **„Sztafeta krzyżowa”** – akcent na szybkie prowadzenie piłki po linii krzywej. Ćwiczący ustawieni w czterech rzędach w kształcie krzyża. Pierwsi z rzędów po stronie zewnętrznej w posiadaniu piłki. Na sygnał – szybkie prowadzenie piłki na zewnątrz każdego rzędu – podanie kolejnemu partnerowi w rzędzie i ustawienie się na końcu kolumny. Zwycięża rząd (drużyna), który pierwszy ukończy zabawę. Po ogłoszeniu zwycięzcy, zabawę należy powtórzyć w odwrotnym kierunku.
3. **„Długie uderzenie piłki do celu”** – akcent na celne uderzenie piłki przygotowujące do dośrodkowania. Celem może być koło środkowe boiska lub podobne koło wyznaczone w innym miejscu. W zabawie biorą udział dwie grupy (drużyny) o równej liczbie ćwiczących (2 do 4 piłek). Rywalizujące drużyny ustawione naprzeciw siebie na liniach 20 m od obwodu koła, w środku dwaj ćwiczący, którzy przyjmują piłki i podają je kolejnym ćwiczącym swej drużyny, a jego miejsce zajmuje wykonujący zadanie. Próba trwa 4-6 kolejek. Zwycięża drużyna uzyskująca większą liczbę celnych dośrodkowań. Oczekujący na kolejkę wykonują dowolne ćwiczenia gimnastyczne..
4. **„Podaj piłkę i biegnij”** – akcent na celne podanie piłki i sprint między przeszkodami. Do zabawy należy wykorzystać: 2 piłki, 12 chorągiewek, 2 płotki LA. Ćwiczący ustawieni w czterech rzędach w odległości 15-20 m od siebie. Na sygnał: uderzenie piłki pod płotkiem tak, aby przemieściła się za linię startu przeciwnego rzędu. Po uderzeniu piłki – bieg na drugą stronę obiegając slalomem 3 chorągiewki. Kolejny ćwiczący z przeciwnego rzędu powtarza identyczne zadanie, kiedy poprzednik minie jego linię startu, itd. Po zajęciu miejsc sprzed startu, zakończenie sztafety. Za wzorowe wykonanie zadania 20 pkt, a za każdy błąd 1 pkt ujemny. Wygrywa drużyna z lepszym wynikiem punktowym.
5. **„Traf do koła”** – akcent na orientację (wyczucie) miejsca uderzenia piłki. Do zabawy wyznaczyć należy 2 koła, większe o średnicy 15-20 m, mniejsze 3 m. Ćwiczący ustawieni dwójkami na obwodzie dużego koła. Stojący tyłem do środka i przodem z piłkami – tworzą dwie drużyny. Na sygnał podrzut piłki do stojącego tyłem, który uderzeniem przed siebie (ponad sobą), stara się trafić do małego koła (1 pkt). Po każdym uderzeniu ćwiczący w parach zamieniają się miejscami. Wygrywa drużyna, która szybciej zdobędzie określoną liczbę punktów.

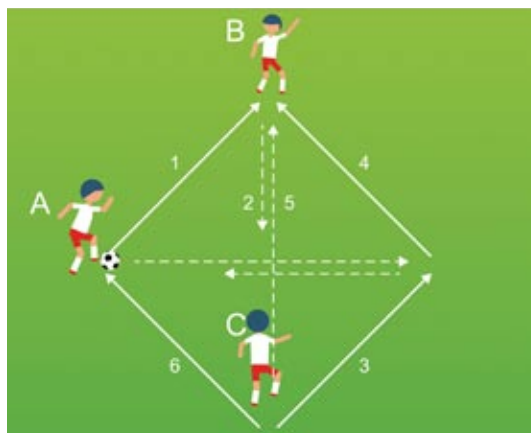
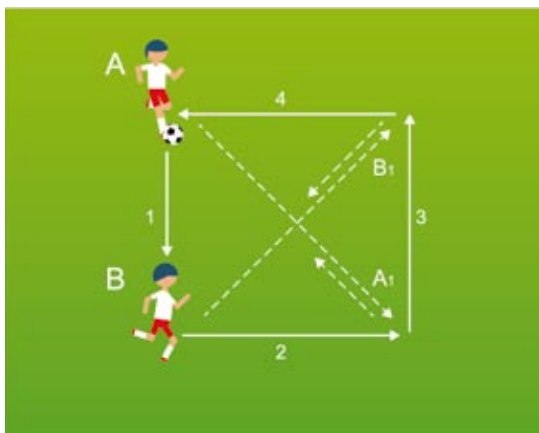
## Klasa VI – ćwiczenia kształtujące i doskonalące technikę

1. **Strzały w korytarz** – dwie drużyny po ośmiu ćwiczących, z których czterej z piłkami na boisku 20 × 10 m, w korytarzu o szerokości 2 m, dwie piłki lekarskie. Na sygnał pierwsza czwórka uderza piłki starając się trafić w swoją piłkę lekarską z odległości minimum 3 m. Po każdej serii oblicza się celne trafienia i ustawia na poprzednie miejsce. Zwycięża drużyna, która uzyska lepszy wynik trafień.

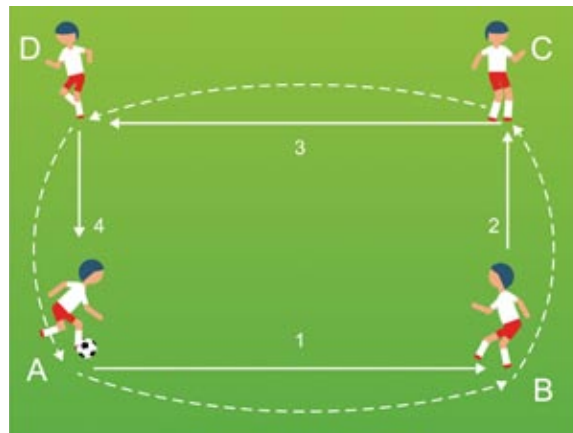
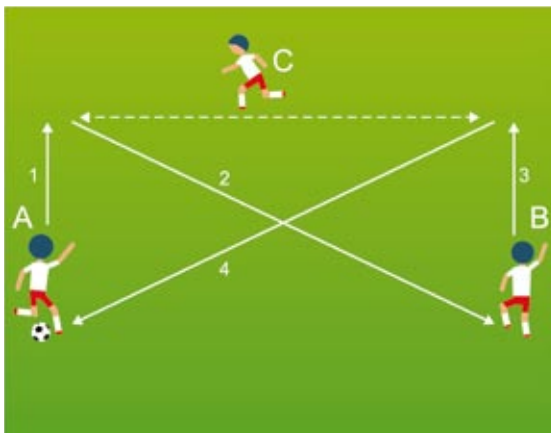




2. **Uderzenia piłki głową w rzędach** – akcent dokładność uderzeń (podań) piłki głową. Ćwiczący w rzędach w odległości 5-8 m od podającego piłkę rękami. Uderzenie piłki głową dokładnie do rąk i bieg na koniec rzędu. Odmiana: uderzenie piłki głową w wyskoku.
3. **Podania piłki w czworoboku ze zmianą miejsc** – A podanie piłki do B, który po przyjęciu lub bez przyjęcia podaje ją w miejsce A1, a sam biegnie na miejsce B1, itd.
4. **Podania diagonalne** – prostopadłe piłki w trójkach. A podanie diagonalne do B, ten prostopadłe do C, następnie C skośnie do wybiegającego na pozycję A1 – A1 podanie piłki do B – powrót na p.w.

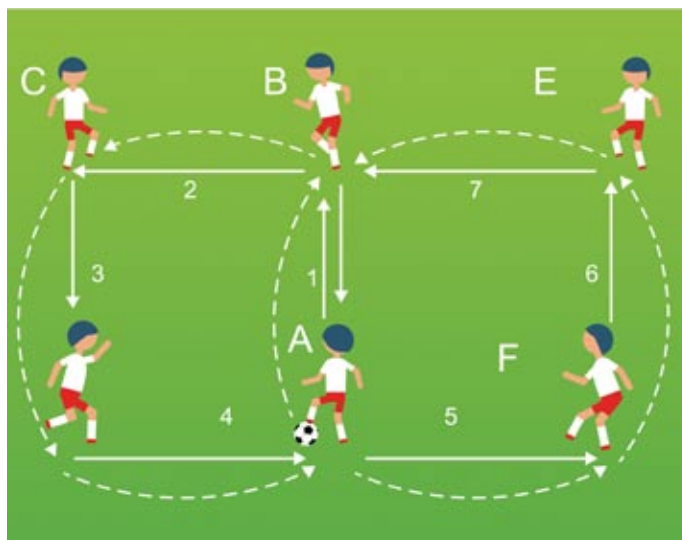


5. **Podania piłki po prostej (krótkie) i po przekątnej (średnie)** – A, B bokiem do siebie i przodem do C. Zawodnik A podanie do wbiegającego C, który podaje piłkę po przekątnej do B, a następnie wykonuje zwrot, biegnie w kierunku prostopadłego podania B i podaje piłkę po przekątnej do A.
6. **Podania piłki w czworoboku** – ćwiczący ustawieni w odległości około 10 m od siebie. Podania piłki: A-B, B-C, C-D, itd.



Wszyscy ćwiczący biegną za piłką po obwodzie czworoboku. Po pewnym czasie, zmiana kierunku biegu.

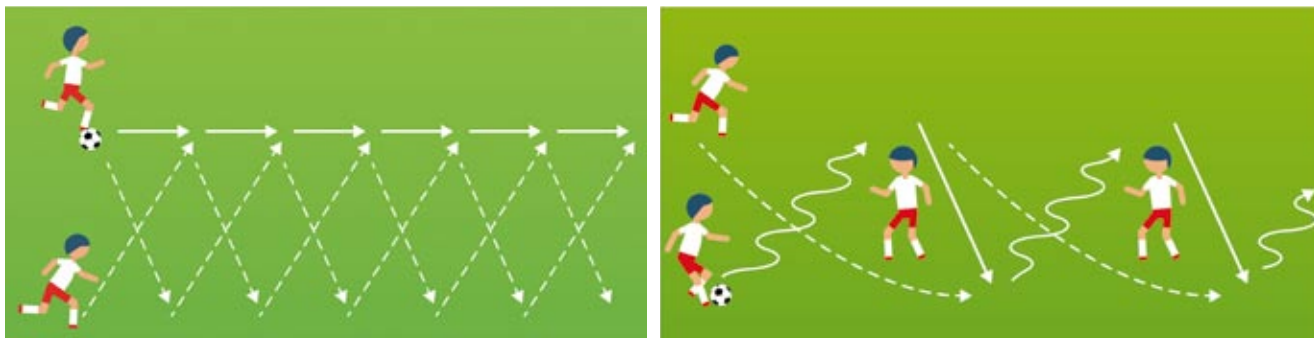
7. **Podania dwiema piłkami do środkowych** – którzy stojąc tyłem do siebie, zmieniają miejsca na zewnątrz. Co pewien czas zmiana ćwiczących w środku i na zewnątrz.
8. **Prostopadłe i poprzeczne podania piłki z atakowaniem przyjmującego** – ustawienie trójkami naprzeciw siebie. Ćwiczący A prostopadłe podanie piłki do B i natychmiastowy atak na przyjmującego, itd.



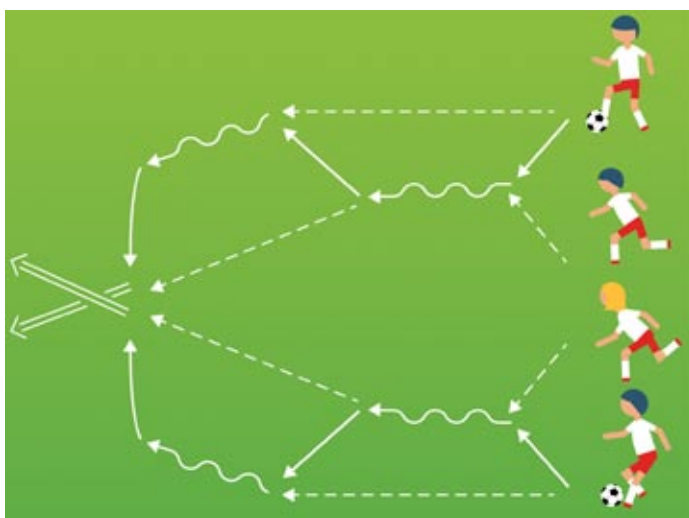
### Klasa VI – ćwiczenia kształtujące i doskonalące taktykę

1. **Podanie piłki w trójkach na krótkie i średnie odległości** – uderzenie nogą zewnętrzną, przyjęcie nogą wewnętrzną. Odmiana podania bez przyjęcia piłki.
2. **Kombinacja skośnych podań piłki** – na krótkie odległości z prowadzeniem po linii prostej.
3. **Prostopadłe podania piłki ze zmianą miejsc** – tak zwana zmiana lotna.

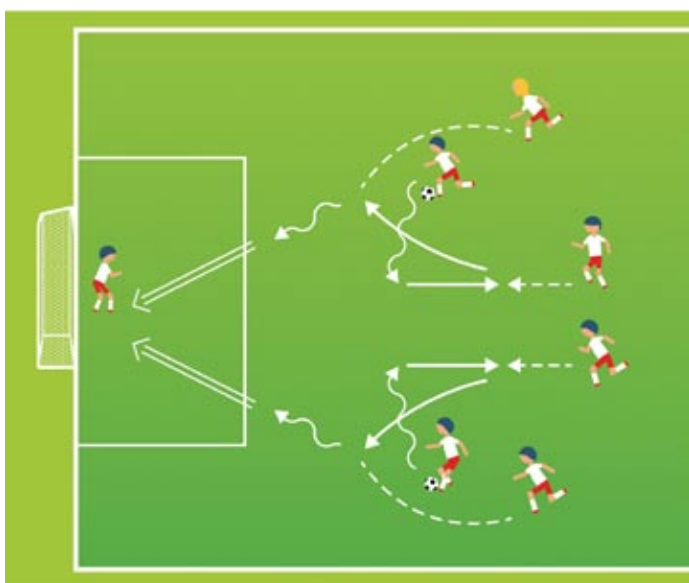
4. **Podania piłki ze zmianą miejsc** – tak zwana zmiana prowadzona, najpierw przy statycznej obecności przeciwnika, potem przy jego aktywnym działaniu obronnym.



5. **Prosta kombinacja ofensywna** – przeprowadzana wzdłuż linii bocznych boiska (skrzydłami).



6. **Ćwiczenia z założeniem jak wyżej w innym wariantcie.**



### Testy sprawności

W pracy szkoleniowej z zawodnikami stosowane są testy naborowe, kwalifikujące wybrane jednostki z dużych grup zamierzających uprawiać wybraną dyscyplinę sportu oraz testy oceniające pewne etapy tej pracy w zakresie sprawności ogólnej oraz sprawności specjalnej.

W pracy nauczyciela WF w szkołach podstawowych i średnich testy nie odgrywają takiej roli, jak w sporcie wyczynowym, ale i tutaj opracowano szereg prób, które mogą służyć do zbadania poziomu sprawności, głównie ogólnej, w początkach uprawiania danej dyscypliny sportowej, a później do oceny ewentualnych postępów tej sprawności u wychowanków.

Testy uwydatniają pewne cechy ćwiczących, które są mniej widoczne w trakcie wykonywanych ćwiczeń w standardowych zajęciach sportowych. Pozwalają dostrzec wybrane umiejętności ruchowe, odróżniające jednych od drugich. W tym zamyśle zamieszczamy jako przykład dwa testy dla dzieci w opisywanych kategoriach wieku.

- Gra na 4 bramki** – akcent na zmianę kierunku atakowania bramki przeciwnika w zależności od zaistniałej sytuacji do zastosowania lepszego rozwiązania taktycznego.
- Gra 11 × 11 na boisku standardowym** – jako adaptacja do wykorzystania ustaleń trenera (nauczyciela) do proponowanych miejsc (pozycji) w drużynie. Gra pod kontrolą i możliwościami korekty zadań popełnianych błędów, itp.

### Test Sprawności Ogólnej dla Dzieci i Młodzieży (MOSiR Jarosław) uczniowie klas IV i V szkoły podstawowej

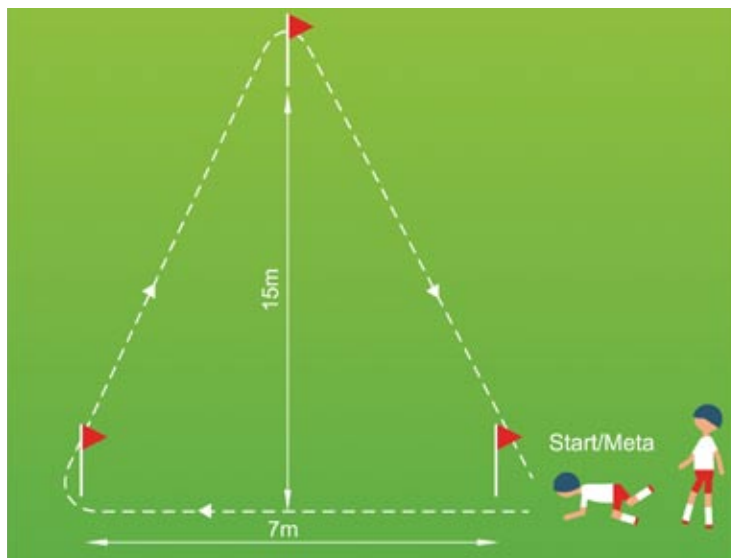
#### 1. Próba szybkości (bieg 30 m po trójkącie)

**Miejsce:** sala gimnastyczna, boisko.

**Sprzęt:** 3 chorągiewki, taśma miernicza, kreda, stoper  
**Wykonanie:** na sygnał gwizdkiem – start z pozycji leżąc przodem – bieg sprintem z obiegnięciem chorągiewek bokiem. Dwie próby, pierwsza z obciążeniem chorągiewki z prawej strony, druga z lewej.

**Ocena:**

6,0 s	10 pkt
0,1 s	0,5 pkt mniej



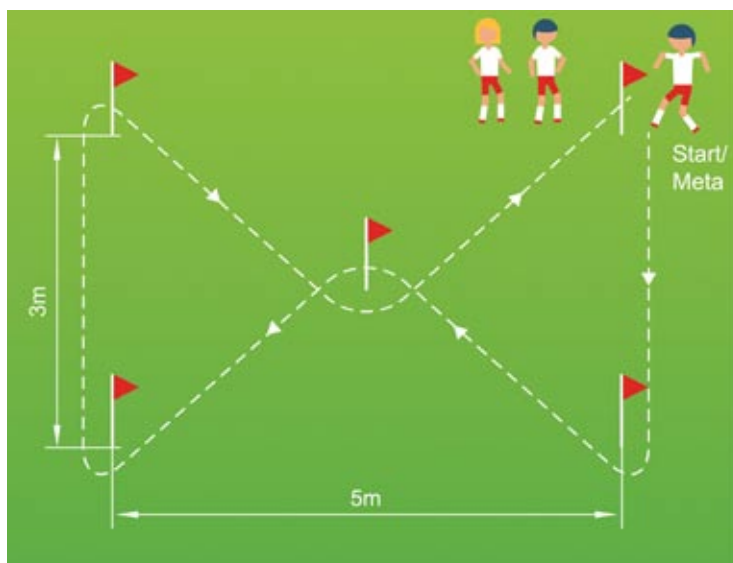
#### 2. Próba zwinności (bieg po kopercie)

**Miejsce:** Sala gimnastyczna, boisko

**Sprzęt:** 5 chorągiewek o wys. 1,20 m, gwizdek, stoper, taśma miernicza.

**Wykonanie:** na wybranym miejscu prostokąt oznaczony chorągiewkami o wymiarach 5 × 3 m. Na sygnał gwizdkiem – start z wysokiej pozycji po komendzie „gotów”. Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A, omijając chorągiewki (bez dotknięcia). Bieg wykonywany jest 3-krotnie. Przy omijaniu chorągiewki A informowany jest „jeszcze 2 razy ... jeszcze raz”. Po trzeciej rundzie, dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez mierzącego czas.

**Ocena:** wynik próby stanowi czas uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem



26 s i mniej	5 pkt
27 s	4 pkt
28 s	3 pkt
29 s	2 pkt
30 s	1 pkt
31 s i więcej	0 pkt

### 3. Próba skoczności (skok w dal z miejsca)

**Miejsce:** sala gimnastyczna, boisko ze skocznią.

**Sprzęt:** taśma miernicza, grabki (w sali gimnastycznej materace).

**Wykonanie:** ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie – ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

**Ocena:** miara odległości od linii (progu) do tylnej krawędzi pięty (skoku w centymetrach)

## Test sprawności ogólnej dla trampkarzy (J. Talaga)

### 1. Próba szybkości biegowej (bieg na 30 m)

**Miejsce:** boisko, bieżnia, sala gimnastyczna.

**Sprzęt:** taśma miernicza, stoper, gwizdek.

**Wykonanie:** na sygnał „gotów” – gwizdek – start z pozycji wysokej – sprint na dystansie 30 m.

**Ocena:** próba przeprowadzona jest dwukrotnie (w trampkach). Zalicza się lepszy czas z dokładnością do 0,1 s.

**Punktacja:**

5,3 - 5,5 s	5 pkt
5,6 - 5,9 s	4 pkt
6,0 - 6,2 s	3 pkt
6,3 - 6,4 s	2 pkt
6,5 - 6,6 s	1 pkt

### 2. Próba skoczności (skok wzwyż)

**Miejsce:** boisko, sala (piaskownica, materace), stojaki LA z poprzeczką.

**Sprzęt:** miarka do skoku, stojaki, (materace).



**Wykonanie:** rozbieg – skok nad poprzeczką zgodnie z przepisami. Próba wykonywana jest dwukrotnie.

**Ocena:** liczy się lepszy wynik.

<b>Punktacja:</b>	105 cm	5 pkt
	99-95 cm	4 pkt
	94-90 cm	3 pkt
	89-85 cm	2 pkt
	83-80 cm	1 pkt

### 3. Próba siły (naginning, prostowanie rąk)

**Miejsce:** sala, boisko.

**Sprzęt:** ławeczka gimnastyczna.

**Wykonanie:** naginning, prostowanie rąk (pełny wyprost w łokciach) w podporze leżąc przodem.

### 4. Próba gibkości (skłony tułowia).

**Miejsce:** sala, boisko.

**Sprzęt:** materac.

**Wykonanie:** z leżenia tyłem – skłony tułowia w przód do palców nóg i z powrotem.

<b>Ocena:</b>	12 razy	5 pkt
	11-9 razy	4 pkt
	8-9 razy	3 pkt
	5-4 razy	2 pkt
	3-1 razy	1 pkt

### 5. Próba skoczności (trójskok z miejsca).

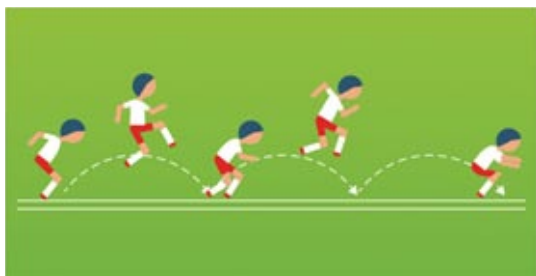
**Miejsce:** boisko, sala.

**Sprzęt:** skocznia do skoku w dal (materace).

**Wykonanie:** z wyznaczonej linii, z półprzysiadu do odbicia obu nóg – skok na jedną i drugą nogę – lądowanie na obie nogi na piaskownicę (materac).

**Ocena:** próba wykonywana jest dwukrotnie, liczy się lepszy wynik.

<b>Punktacja</b>	3 m	5 pkt
	2.99-2.89	4 pkt
	2.88-2.78	3 pkt
	2.77-2.70	2 pkt
	2.69-2.50	1 pkt



## Test Sprawności Specjalnej (dla trampkarzy)

### 1. Żonglerka piłki nogą.

**Miejsce:** boisko, sala.

**Sprzęt:** piłki, stoper

**Wykonanie:** na sygnał „ćwicz” badany podbija piłkę nogami dowolnym sposobem w czasie 30 s bez upadku piłki na podłoże.

**Ocena:** zalicza się najlepszy wynik z trzech kolejnych prób

<b>Punktacja:</b>	20 i więcej podbić	10 pkt
	19	9.5 pkt
	18	9.0 pkt
	17	8.5 pkt
	16	8.0 pkt
	15	7.5 pkt
	14	7.0 pkt
	13	6.5 pkt

12	6.0 pkt
10	5.0 pkt
8	4.0 pkt
6	3.0 pkt
5	2.0 pkt
3	1.0 pkt

### 2. Żonglerka piłki głową.

**Miejsce i sprzęt:** jak w pierwszej próbie.

**Wykonanie:** podbijanie piłki głową w ciągu 20 s

**Ocena:** zalicza się najlepszy wynik z trzech prób.

**Punktacja:**

15 i więcej podbić	10 pkt
14	9 pkt
13	8 pkt
12	7 pkt
11	6 pkt
10	5 pkt
9	4 pkt
8	3 pkt
7	2 pkt
6	1 pkt

### 3. Prowadzenie piłki zakończone strzałem.

**Miejsce:** boisko, sala – trasa z siedmioma znacznikami w odstępach 3 m.

**Sprzęt:** 2 piłki, siedem znaczników, taśma miernicza, bramka 3 × 2 m, stoper.

**Wykonanie:** na sygnał „gotów – start” z wyznaczonej linii prowadzenie piłki slalomem między znacznikami. Po minięciu ostatniego znacznika – strzał prawą nogą z linii 3 m od ostatniej przeszkody – bieg na linię startu – slalom drugą piłką – strzał tą samą nogą, ale z półobrotu. Następnie próba wykonywana jest z drugiej (lewej) strony. Jeżeli w pierwszej próbie po starcie pierwsza próba rozpoczynana jest z prawej strony zawodnika, to w drugiej – pierwszy znacznik należy mierzyć z lewej strony i strzały wykonywane są lewą nogą również prostym i wewnętrznym podbiciem.

**Punktacja:**

15,0 s i poniżej	10 pkt
15.1	9.5 pkt
15.2	9.0 pkt
15.3	8.5 pkt
15.4	8.0 pkt
15.5	7.5 pkt
15.6	7.0 pkt
15.7	6.5 pkt
15.8	6.0 pkt
15.9	5.5 pkt

Dodatkowo za każdy celny strzał 1 pkt (w sumie 4 pkt).

### 4. Gra uproszczona 4 × 4.

**Miejsce:** boisko o wymiarach do piłki ręcznej.

**Sprzęt:** dwie bramki 5 × 2 m, taśma miernicza, piłki, stoper.

**Wykonanie:** gra na czas 2 × 25 minut ze zmianą stron i 10 minut przerwa.

**Ocena:** obserwacja udziału w grze poszczególnych graczy przez trenera i dokonanie oceny punktowej według uznania dot.

sprawności i inklinacji w bronieniu i atakowaniu – w skali od 0 do 10 punktów.

**Punktacja ogólna:**

▪ Żonglerka nogą	
▪ Żonglerka głową	10 pkt
▪ Slalom z piłką	20+4 pkt
▪ Gra 4 × 4	10 pkt
▪ Razem	50 + pkt

<b>Ocena:</b>	bardzo dobra	40-50 pkt
	dobra	39-25 pkt
	dostateczna	24-15 pkt
	niedostateczna	poniżej 15 punktów

### Test Sprawności Specjalnej dla Dzieci (MOSiR Jarosław)

#### 1. Żonglerka nogą.

**Miejsce:** boisko, sala.

**Sprzęt:** piłki nr 4 lub do siatkówki, stoper.

**Wykonanie:** na sygnał „ćwicz” podbijanie piłki nogą z podłoża, dowolnym sposobem (nogą, udem, głową) w czasie 30 s. Po upadku piłki na podłoże próbę należy powtórzyć.

**Ocena:** 30 podbić (kontaktów) piłki – 10 punktów. Za każde 3 kontakty piłki z nogą – odjąć 1 punkt.

#### 2. Slalom pomiędzy chorągiewkami (na odcinku 25 m).

**Miejsce:** boisko, sala

**Sprzęt:** piłki, 6 chorągiewek (palików), stoper, taśma miernicza

**Wykonanie:** na sygnał „gotów – gwizdek” start do prowadzenia piłki między chorągiewkami (odległości od linii startu 5 m, odległości między chorągiewkami – 3 m, odległość od ostatniej do mety 5 m).

**Ocena:** poprawnie wykonana próba (bez dotknięcia przeszkody) na czas z dokładnością do 0,1 s.

<b>Punktacja:</b>	8.0 s	10 pkt
	9-10 s	9 pkt
	11-12 s	8 pkt
	13-14 s	7 pkt
	15-16 s	6 pkt
	17-18 s	5 pkt
	19-20 s	4 pkt
	21-22 s	3 pkt
	23-24 s	2 pkt
	25-26 s	1 pkt

#### 3. Strzały po podaniu piłki od bramki.

**Miejsce:** boisko z wyznaczonym miejscem próby.

**Sprzęt:** 2 chorągiewki, bramki 5 × 2 m, taśma miernicza, piłki.

**Wykonanie:** dwaj trenerzy (starsi zawodnicy) i bramkarz do pomocy. Uczestnicy próby na linii startu, trening z piłkami obok słupków bramki w odległości 12 m od linii końcowej. Każdy z ćwiczących strzela po podaniu piłki przez trenera: a) głową w wyskoku, b) wewn. cz. stopy nogi prawej z powietrza, c) taki sam strzał nogą lewą; każdy wykonuje po 5 strzałów wymienionymi sposobami.

2.2.2.



**PIŁKA SIATKOWA**

## Wprowadzenie

W Polsce piłka siatkowa jest obecnie drugą co do popularności grą zespołową. Cieszy się dużym uznaniem kibiców dzięki dobrym od lat wynikom polskiej reprezentacji oraz wysokiemu poziomowi współzawodnictwa klubowego. Wzbudza także duże zainteresowanie jako dyscyplina uprawiana amatorsko w ramach szeroko pojętej mody na bycie sprawnym i nurtu sportu dla wszystkich. Podobnie jak wszystkie gry zespołowe wymaga od profesjonalnych zawodników najwyższego poziomu sprawności fizycznej. Natomiast wśród amatorów i dzieci jej trenowanie i nauczanie pozwala na wszechstronne kształtowanie motoryczności oraz cech wolicjonalnych. Jednocześnie rozpatrując piłkę siatkową pod kątem specyfiki rywalizacji sportowej, dostrzega się jej wyraźną odrębność od pozostałych zespołowych gier sportowych. Uważa się ją za jedną z najmniej kontaktowych dyscyplin, a co się z tym wiąże, o niskim poziomie agresji. Jednocześnie piłka siatkowa jest najbardziej zespołową spośród zespołowych gier sportowych, gdyż w żadnej innej powodzenie akcji nie zależy tak bardzo od działań indywidualnych. Stąd dyscyplina ta stwarza wyjątkowe możliwości kształtowania u dzieci odpowiedzialności za działanie całego zespołu.

Specyfika piłki siatkowej widoczna jest także w procesie szkolenia. Jest ona trudną dyscypliną do nauczania młodszych dzieci. Gra w piłkę siatkową – nawet wyłącznie w postaci uproszczonej – wymaga bowiem opanowania znacznych umiejętności technicznych. Niezbędne jest opanowanie – choćby w podstawowym zakresie – techniki odbić sposobem oburącz górnym, aby rywalizacja drużyn lub pojedynczych zawodników w przypadku gry 1 × 1 była atrakcyjna i ciekawa. Brak takich umiejętności powoduje, że dzieci często zniechęcają się do siatkówki. Dlatego właśnie nauczyciel powinien tak konstruować zadania podczas nauczania podstaw piłki siatkowej, ażeby nie polegały one tylko na żmudnym doskonaleniu techniki odbić, ale dawały dziecku jak najwięcej satysfakcji i radości z ruchu i uproszczonych form gry.

Kolejnym zagadnieniem bardzo istotnym w procesie szkolenia jest pozorna „statyczność” gry. W piłce siatkowej przemieszczanie się po boisku odbywa się na dużo mniejszym obszarze niż w innych grach. Podstawowe sposoby poruszania się to krok dostawny, skrzyżny, naskok do ataku. Ograniczają się one zazwyczaj do przemieszczeń rzędu 2-5 metrów. Bieg występuje znacznie rzadziej, zazwyczaj w sytuacji, kiedy pierwsze odbicie piłki było niedokładne i kolejny zawodnik musi dogonić lecącą piłkę. Inne sposoby poruszania się po boisku, jak rzut, pad, wykorzystuje się najczęściej na wyższym poziomie zaawansowania. Ponadto ćwiczenia doskonalące technikę polegają głównie na wykonaniu odbicia i oczekiwaniu na kolejne powtórzenie. Takie zachowania wchodzą dzieciom w nawyk i stąd gra w piłkę siatkową w szkole rzadko cechuje się długą wymianą piłki i tzw. „rozegraniami na trzy”. Dlatego podczas nauczania i doskonalenia techniki odbić należy pamiętać o wprowadzaniu zadań



dotychczasowych po odbiciu piłki i ciągłego przemieszczania się pomiędzy kolejnymi odbiciami piłki. Zadanie to jest szczególnie trudne, gdyż poprawne wykonanie odbicia sposobem górnym lub dolnym następuje w miejscu. Dlatego należy możliwie często konstruować ćwiczenia według schematu: przemieszczenie się – zatrzymanie – odbicie – kolejne przemieszczenie się.

## Gry, zabawy oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe wprowadzające do nauczania piłki siatkowej

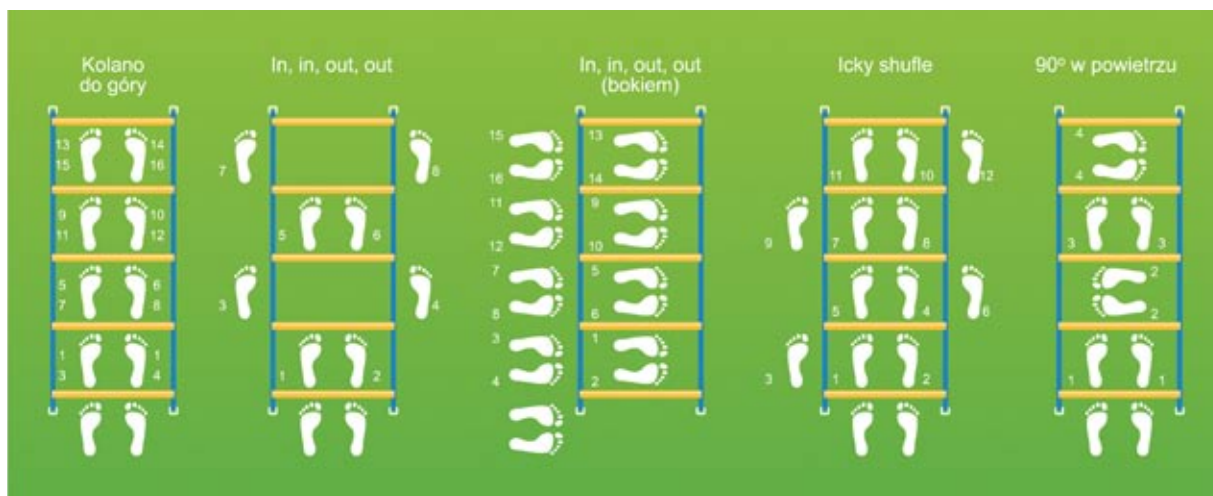
Jedną najtrudniejszych umiejętności do opanowania przez dzieci, jest wykonanie odbicia z dwóch nóg. Dlatego podczas ćwiczeń ogólnorozwojowych i zabaw należy doskonalić tę umiejętność oraz kształtować koordynację ruchową. Zadania te stopniowo wprowadzane w klasach 1-3 stanowią dobrą podstawę do nauczania piłki siatkowej (także innych gier zespołowych) w klasach 4-6. Kolejnym istotnym elementem jest kształtowanie siły mięśni obręczy kończyn górnych oraz umiejętności rzucania piłki celem przygotowania do nauczania zagrywki tenisowej i ataku.

### Przykładowe ćwiczenia:

1. Podskoki lub wieloskoki przodem do kierunku na jednej nodze po linii od boiska, zmiana nogi;
2. Dwa (lub więcej) podskoki przodem do kierunku na prawej nodze z prawej strony linii, dwa podskoki po lewej stronie, po serii podskoków, zmiana nogi;
3. Dwa podskoki przodem do kierunku na prawej nodze z prawej strony linii, dwa podskoki na lewej nodze z lewej strony;
4. Bokiem do kierunku dwa podskoki na nodze kierunkowej z tyłu linii, następnie z przodu linii, zmiana nogi kierunkowej (drugim bokiem);
5. Ćwiczenie j.w. na nodze tylnej;
6. Bokiem do kierunku dwa podskoki obunóż z tyłu linii, następnie z przodu.
7. Przodem do kierunku podskoki raz z jednej raz z drugiej strony linii;
8. Ćwiczenie j.w. po dwa podskoki;  
Ćwiczenia te w trudniejszej formie mogą być stosowane na dalszych etapach nauczania. Ciekawszą i atrakcyjniejszą formą realizacji przytoczonych zdań skocznościowych i koordynacyjnych jest wykorzystanie tzw. „drabinek koordynacyjnych”
9. Rzuty piłką jednorącz z linii 3 m przez siatkę i dogonienie piłki za nim znajdzie się za linią końcową przeciwnej strony boiska, zmiana kończyny górnej;
10. Ćwiczenie j.w. rzut obręcz z za głowę z zaakcentowaniem w końcowej fazie ruchu zgięcia stawów nadgarstkowo-promieniowych;
11. Jak w ćw. 9, 10 tylko rzut zza linii końcowej;



12. Jak w ćw. 9-11 tylko próba złapania piłki po dwóch lub jednym skozłowaniu piłki (stopień trudności należy dostosować do możliwości dzieci);
13. Rzut piłki oburącz przodem z przysiadu – kto dalej;
14. Rzut piłki oburącz tyłem z przysiadu (jak piłką lekarską) – kto dalej;
15. Toczenie piłki jednorącz po linii od boiska;
16. Kozłowanie piłki oburącz po liniach od boiska w marszu, podczas przemieszczania się krokiem dostawnym.



## Zabawy wprowadzające do piłki siatkowej oraz osvajające z piłką

Zabawy te mają na celu przede wszystkim kształtowanie koordynacji ruchowej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej. Ponadto istotą ich jest oswojenie z piłką, jej chwytem i kształtowanie czucia głębokiego odpowiadającego za kontakt kończyn górnych z piłką tzw. „czucia piłki”.

### 1. „Siatkarz patrzy”

Odmiana zabawy „Babajaga patrzy” z tą różnicą, że siatkarzem na początku jest nauczyciel i stoi przodem do grupy. Na hasło „raz, dwa, trzy” grupa przemieszcza się do przodu. Na hasło „siatkarz patrzy” grupa zatrzymuje się na jedno tempo, bądź na dwa tempa. W rozwinięciu zabawy dzieci mogą przemieszczać się krokiem dostawnym w przód a następnie bokiem oraz przyjmować po zatrzymaniu postawę siatkarską.

### 2. „Podrzucanie piłki”

Grupa w luźnej gromadzie. Każde dziecko trzyma piłkę. Następnie ją podrzuca i ma za zadanie złapać nad głową, przed sobą w proste ręce. W trakcie chwytu ma wykonać przysiad. W miarę opanowywania umiejętności chwytania piłki dodajemy zadania dodatkowe po podrzucie takie jak: klaśnięcie nad głową, za plecami, pod nogą, wykonanie obrotu, skłonu, przysiadu, siadu, leżenia przodem.

### 3. „Berek z piłką”

W grupie jedna osoba wyznaczona jest berkiem. Druga osoba trzyma piłkę, dzięki czemu nie może być zberkowana. Należy tak podawać piłkę w grupie, żeby zberkowanie kolejnej osoby było

niemożliwe. W przy dużej liczbie uczestników można wprowadzić dwie piłki.

#### 4. „Berek po liniach boiska”

Dzieci mogą biegać tylko po liniach od boiska do siatkówki w kierunku zgodnych z ruchem wskazówek zegara. Wyznaczona osoba ma za zadanie zberkować. W odmianie dzieci mogą biegać w obu kierunkach.

#### 5. „Dzień noc”

W parach ćwiczący stoją bokiem do siebie na linii środkowej. Jeden rząd nazywamy „dzień” drugi „noc”. Na hasło prowadzącego (dzień, noc) dany rząd ucieka krokiem dostawnym a drugi goni. Wygrywa rząd który złapie więcej przeciwników do linii trzeciego metra. Należy pamiętać o zmianie nogi kierunkowej w kroku dostawnym oraz o tym, że każdy rząd powinien uciekać tyle samo razy.

#### 6. „Pięć podań”

Dwa zespoły. Drużyna ma zadanie wykonać między sobą pięć podań. Jeśli im to się uda zdobywają punkt. Zadaniem przeciwników jest przeszkodzenie im, po przechwyceniu piki sami próbują wykonać pięć podań. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie określoną liczbę punktów. Rozwinięcie może stanowić wykonanie podania poprzez podrzucenie piłki (w tej fazie przeciwnik nie może przeszkadzać) i odbicie do partnera.

#### 7. „Dwa ognie”

Gra w dwa ognie z liczeniem punktów za zabicie. Celem oswojenia z siatką można grać na boisku z założoną siatką. Dzieci młodsze mają rzucać pod nią, dzieci starsze mogą rzucać nad siatką. Utrudnienie stanowi gra na dwie lub więcej piłek. Przy grze na większą liczbę piłek należy wprowadzić zasadę, że trafienie przeciwnika w głowę (nawet przypadkowe) karane jest utratą przez zespół rzucający wszystkich lub części punktów.

#### 8. „Wybijanie piłki”

Każdy ćwiczący ma piłkę i przemieszcza się po boisku kozłując ją oburącz. Zadaniem ćwiczących jest wytrącenie piłki kolegom bez utraty własnej piłki. Wygrywa ten, kto najdłużej utrzyma piłkę bez straty. Osoba, która pozwoliła sobie wybić piłkę wraca do zabawy po wykonaniu np. 2 przysiadów lub innego zadania dodatkowego.

## Zadania do nauczania odbić sposobem górnym i dolnym

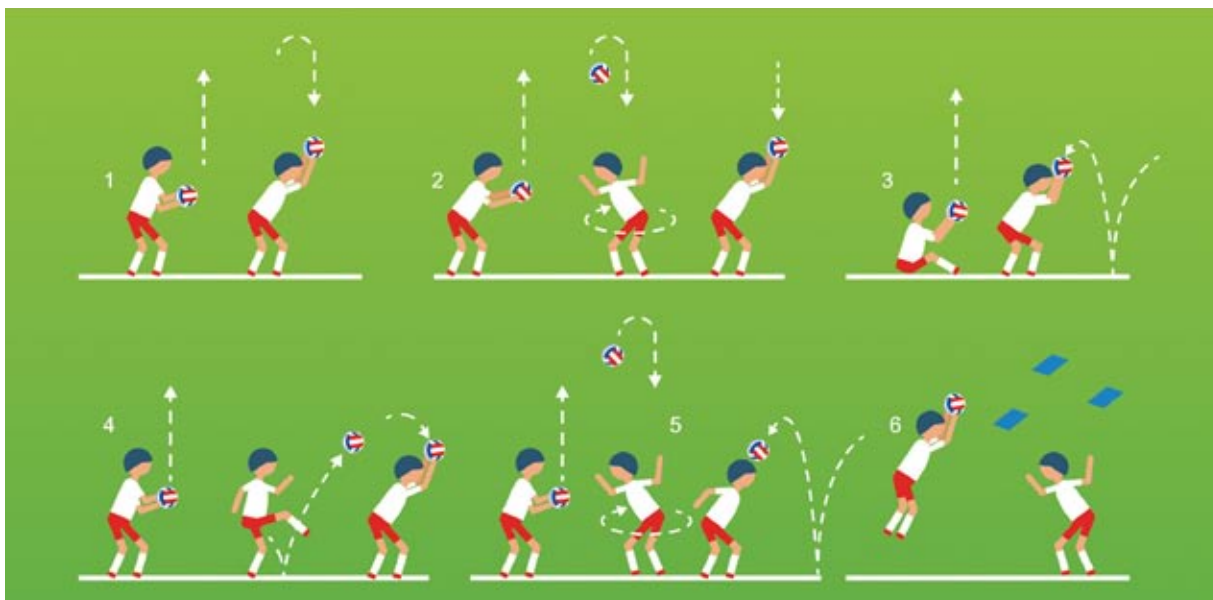
Przystępując do nauczania piłki siatkowej w szkole podstawowej należy odpowiedzieć sobie, jaki ma być główny cel naszego postępowania. Jeżeli celem nadrzędnym jest usprawnienie dzieci i opanowanie przez nie podstaw dyscypliny w takim stopniu, aby w dalszym życiu mogły rekreacyjnie „odbijać piłki”, to możemy zrezygnować z pełnego egzekwowania poprawności wykonania technicznego odbić. W sytuacji, gdy chcemy podopiecznych przygotowywać do startów w zawodach międzyszkolnych, takie uproszczone nauczanie jest niedopuszczalne, gdyż błędne odbicia piłki będą eliminowane poprzez sędziów. Zaletą pierwszego podejścia jest możliwość szybszego wdrożenia elementów gry, nawet gry właściwej. Dzięki temu dzieci szybciej będą czerpały radość z rywalizacji. Konsekwencją będzie jednak brak poprawnej

techniki odbić a przez to z góry przegrana pozycja zespołu w przypadku rywalizacji sportowej.

**Uwaga:** nie narzucamy żadnego z wyżej wymienionych rozwiązań, a jedynie uświadamiamy konsekwencje podjętego przez nauczyciela sposobu postępowania!

### Ćwiczenie przygotowujące do odbicia sposobem oburącz górnym

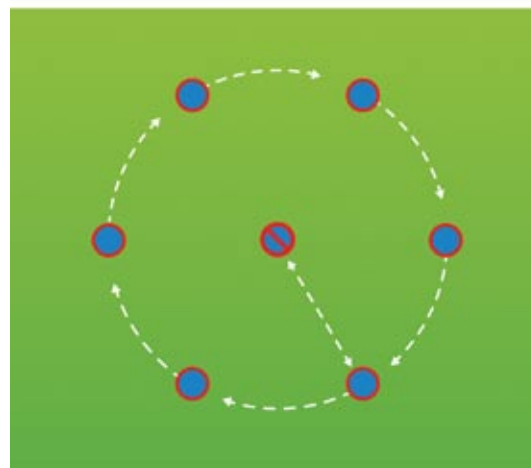
1. Pokaz ułożenia rąk na piłce, piłka trzymana przed klatką piersiową, następnie przeniesienie jej nad głowę, kontrola ułożenia rąk, wypuszczenie piłki i zachowanie tzw. „koszyka siatkarskiego”, przyjęcie postawy siatkarskiej do odbicia sposobem oburącz górnym, powtórzyć kilka razy;
2. W parach jeden trzyma piłkę nad głową ćwiczącego, drugi układa na piłce ręce w „koszyk siatkarski” – zmiana po kilku powtórzeniach;
3. Piłka trzymana w „koszyku siatkarskim”, przysiad i wyrzut piłki w górę (około 1 m), łapie piłkę w „koszyk siatkarski”, po kilku powtórzeniach należy wyegzekwować ugięcie nóg w trakcie chwytu piłki (amortyzacja);
4. Wyrzut piłki od dołu (proste stawy łokciowe, co stanowi przygotowanie do odbicia sposobem oburącz dolnym), chwyt piłki w „koszyk siatkarski”;
5. Ćwiczenie j.w. po podrzucie obrót i chwyt, skłon tułowia, przysiad itp.;
6. Ćwiczenie j.w. po podrzucie odbicie głową i chwyt;
7. Po podrzucie piłka koźluje o podłogę, „podejście” pod piłkę i chwyt;
8. Ćwiczenie j.w. z zadaniami dodatkowymi jak w ćw. 5-6, uatrakcyjnieniem może być podrzut na hasło w grupie i kto pierwszy złapie piłkę poprawnie (rywalizacja), można wprowadzić podział na zespoły;
9. „Koszyk siatkarski” nad głową z piłką, wyrzut piłki w górę i dążymy do skrócenia fazy kontaktu rąk z piłką przechodząc płynnie do odbicia piłki.



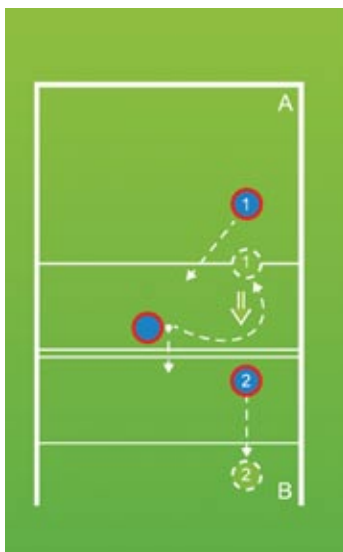
## Ćwiczenia nauczające i doskonalące odbicia sposobem obręcz górnym

Dla poprawnego nauczenia techniki odbić sposobem obręcz górnym (także innych elementów technicznych) największe znaczenie ma wykonanie dużej liczby powtórzeń ćwiczenia przez dziecko. Jest to z pewnością żmudne zadanie. Dlatego nauczyciel powinien jak najbardziej urozmaicać ćwiczenia, a także możliwie często korzystać z rywalizacji indywidualnej i zespołowej jako czynnika motywującego do pracy.

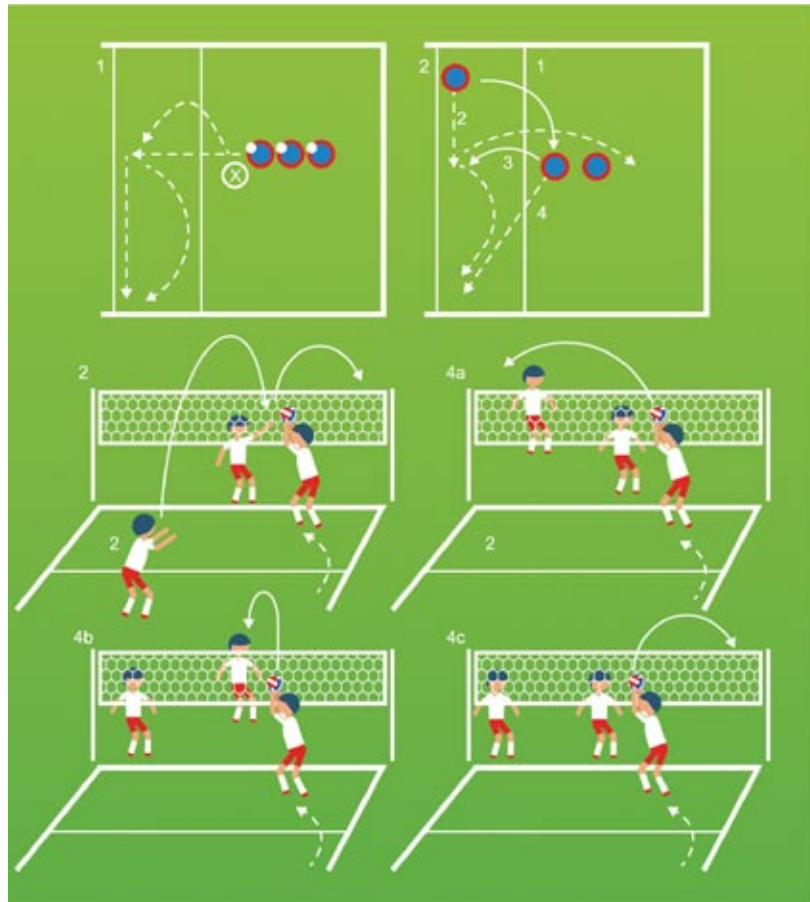
1. Powtórzenie ćwiczeń 2-8 tylko z odbiciem piłki;
2. Ćwiczący stara się 5, potem 10 razy odbić piłkę nad głową bez straty piłki;
3. Odbicie piłki nad głową i klaśnięcie nad czołem, następnie za plecami;
4. Jedno odbicie nad głową niskie, drugie wysokie;
5. Odbicie nad sobą i wykonanie półprzysiadu;
6. W dwójkach odbicia piłki na małą odległość z przemieszczaniem się w przód i w tył, z przemieszczaniem się w prawo i w lewo, utrudnienie stanowi zwiększenie odległości między ćwiczącymi oraz wysokości lotu piłki;
7. Przy ścianie ćwiczący podrzuca od dołu piłkę tak, aby mógł ją złapać w postawie do odbicia sposobem górnym;
8. Ćwiczenie j.w. tylko odbicie piłki;
9. Konkurs komu uda się bez straty piłki odbić piłkę 10 razy nad głową.
10. Ćwiczenie „gwiazda” z dorzucaniem piłki przez ćwiczącego w środku koła, w rozwinięciu można wprowadzić odbicie przez środkowego oraz rywalizację o to, która grupa wykona zadanie z mniejszą liczbą błędów lub szybciej; ćwiczenie można realizować w wersji obracającego się ćwiczącego w środku koła lub w wersji krążącego okręgu;
11. W dwójkach odbicia piłki na małą odległość z przemieszczaniem się w przód i w tył, następnie w prawo i w lewo, utrudnienie stanowi odbicie na większą odległość i wysokość;
12. Próba odbicia w dwójkach bez straty piłki 10 razy. Konkurs, która para wykona zadanie szybciej, utrudnienia w postaci określonej minimalnej odległości, jaka ma być zachowana między ćwiczącymi;
13. W dwójkach 3 odbicia pośrednie nad głową czwarte do partnera i obiegnięcie go, utrudnienie poprzez zmniejszenie liczby odbić pośrednich, zwiększenie odległości między osobami, można wprowadzać też zadania dodatkowe, jak po odbiciu dotknięcie linii za sobą, dotknięcie kolan partnera itp.;
14. W trójkach w jednej linii jeden ćwiczący stoi na środku, pierwsze odbicie z boku na środek na małą odległość, drugie odbicie ze środka na bok (powrót piłki), trzecie odbicie na drugą stronę do trzeciego ćwiczącego (duża odległość) i zamiana miejsc pierwszego i drugiego ćwiczącego, z drugiej strony to samo;
15. W trójkach – ćwiczenie j.w. – drugie odbicie w tył i zamiana miejsc pierwszego i drugiego ćwiczącego, z drugiej strony to samo;





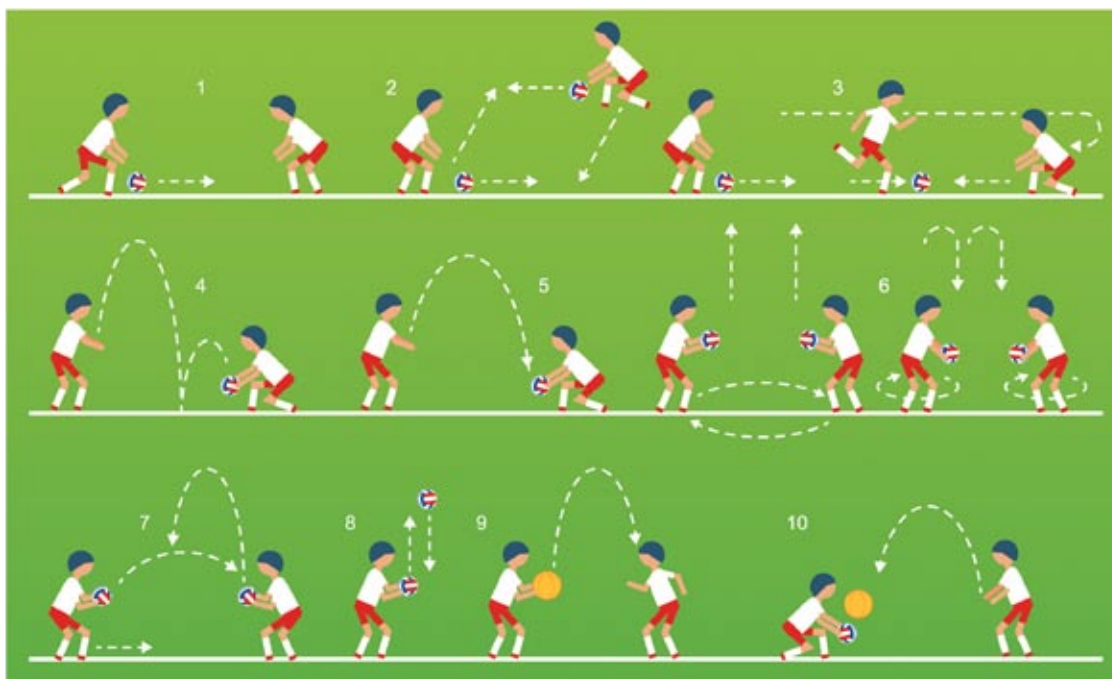


16. W ustawieniu prostopadłym do siatki odbicia w dwójkach z egzekwowaniem dokładności dogrania piłki do siatki;
17. Dwa lub więcej rzędów uczniów ustawionych prostopadłe do siatki, podrzut piłki i przebiecie przez siatkę, utrudnienie w postaci zadania dodatkowego po podrzuceniu oraz zwiększenia odległości od siatki i określenia miejsca, w które ma spaść piłka (celność i odległość);
18. Dwa rzędy ustawione naprzeciwko siebie przez siatkę, odbicie piłki na drugą stronę i przejście na koniec własnego rzędu, utrzymanie ciągłości odbić, utrudnienie przejścia na koniec rzędu przeciwnego; można wprowadzić rywalizację między grupami ćwiczących, która drużyna dłużej utrzyma piłkę w grze dostaje punkt, gra np. do 7 punktów;
19. W dwójkach prostopadłe do siatki, dogranie do siatki, wystawienie i ćwiczący, który wystawiał przebiega tyłem na drugą stronę siatki, żeby odebrać piłkę przebitą przez partnera, partner zaraz po przebicciu piłki także przebiega, żeby wystawić piłkę po drugiej stronie siatki – zmiana ról i kolejne powtórzenie z zachowaniem ciągłości akcji;
20. Fragment gry 2 × 2, rozegranie piłki na trzy z zachowaniem stałych funkcji ćwiczących, utrudnienie zmiana miejsc po akcji oraz wystawienie piłki do skrzydła boiska;
21. Ćwiczenie j.w. – ćwiczą trzy lub więcej dwójek, po rozegraniu akcji dwójka ćwiczących przebiega na drugą stronę siatki; utrudnienie w postaci konieczności wystawienia do skrzydła boiska (do antenki);



## Ćwiczenia przygotowujące do odbicia sposobem oburącz dolnym

1. Na sygnał prowadzącego ćwiczący przyjmują pozycję do odbicia sposobem oburącz dolnym;
2. Podania i chwytaki piłek w parach toczonych po podłodze z egzekwowaniem prostego ustawienia kończyn górnych w stawach łokciowych, w rozwinięciu łączymy z przemieszczaniem się po boisku;
3. Wyrzut piłki w górę, pozwolenie, aby piłka spadła na ziemię między wyprostowanymi kończynami górnymi, zaakcentowany ruch przysiadu ;
4. Ćwiczenie j.w. po koźle złączenie rąk i przytrzymanie piłki na przedramionach;
5. Podrzut piłki i złapanie jej na przedramionach z jednoczesną amortyzacją;
6. Podrzut piłki, po koźle po dotknięciu rękami podłogi podbicie piłki w górę;
7. W dwójkach jeden w klęku jednonóż, ręce przygotowane do odbicia sposobem dolnym, dorzut piłki tak, aby spadała tuż przed nogą wykroczną, odbicie piłki do partnera, zmiana nogi wykrocznej i zmiana w parze po np. 10 powtórzeniach;
8. Ćwiczenie j.w. w trakcie odbicia wstanie i przejście nogą zakroczną w przód, zmiany jak wyżej;
9. Zadania 4-8 z wykorzystaniem siatkarskich pałek treningowych i piłeczek tenisowych;
10. Zadania 4-8 z wykorzystaniem siatkarskich pałek treningowych i piłek do siatkówki;



## Ćwiczenia nauczające i doskonalące odbicia sposobem oburącz dolnym

Przy nauczaniu techniki odbić sposobem oburącz dolnym można korzystać z tych samych rozwiązań organizacyjnych co w przypadku ćwiczeń do nauczania odbić sposobem górnym. Oczywiście należy uwzględnić specyfikę techniki wykonania tego elementu.

1. W siadzie rozkrocznym podrzut piłki i odbicie piłki sposobem dolnym po koźle, na przemian odbicie koziół;
2. W pozycji stojącej na przemian odbicie piłki i koziół piłki o podłogę;
3. Odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą 10 razy, konkurs kto pierwszy wykona zadanie;
4. Przy ścianie odbicie piłki o ścianę sposobem dolnym tak, aby odbijała się ona na wysokości poniżej głowy (lot piłki prawie równoległy do podłogi);
5. Wysokie odbicie piłki o ścianę;
6. Na zmianę odbicie piłki sposobem górnym i dolnym o ścianę;
7. W dwójkach jeden ćwiczący w siadzie rozkrocznym, drugi dorzuca mu piłkę tak, aby spadała na wysokości stóp, odbicie w skłonie w przód, zmiana;
8. Ćwiczenie j.w. tylko stojący ćwiczący odbija piłkę sposobem górnym, zmiana;
9. W dwójkach odbicia do siebie, po każdym odbiciu ćwiczący wykonuje przysiad z dotknięciem podłogi obiema rękami;
10. W dwójkach jeden ćwiczący dorzuca dokładnie piłkę do współćwiczącego i przyjmuje pozycję przysiadu z dotknięciem rękami do podłogi, drugi oczekuje w tej samej pozycji i w trakcie dorzutu odrywa ręce od podłogi i odbija sposobem dolnym, zmiana;
11. W dwójkach ćwiczący odbijają piłkę sposobem dolnym, nie mogą przekroczyć stopami zadanych linii np. linii bocznych boiska;
12. W dwójkach ćwiczący odbija piłkę 1 m przed siebie i na wysokość 2 m, pozwala piłce skozłować i po dotknięciu dwoma rękami podłogi odbija wysoko piłkę do partnera; utrudnienie: po drugim odbiciu ćwiczący dobiega do zadanej linii w przód bądź w tył;
13. W dwójkach odbicie na zmianę piłki o ścianę;
14. W dwójkach przy ścianie jeden odbija piłkę wysoko drugi nisko;
15. W dwójkach pierwsze odbicie piłki sposobem górnym drugie sposobem dolnym do partnera;
16. Ćwiczenie j.w. tylko drugie odbicie tyłem;
17. W trójkach w jednej linii odbicia piłki sposobem dolnym jedno odbicie do środka drugie na przeciwległą stronę, ćwiczenie można wykonać w wersji ze stałym ćwiczącym na środku bądź z tzw. zmianą za piłką (jak w ćwiczeniu 23 dla odbicia sposobem górnym);

18. W dwójkach prostopadle do siatki, pod siatką odbicie sposobem górnym, w polu dogranie piłki do siatki sposobem dolnym, utrudnienie w postaci zadania dodatkowego w postaci dobiegnięcia do zadanej linii bądź wykonania siadu, leżenia itp.;
19. Ćwiczenie j.w. tylko ćwiczący w polu najpierw z linii końcowej dogrywa piłkę do siatki sposobem dolnym, wykonuje siad prosty i dobiega do linii 3 m, aby dograć krótką piłkę sposobem dolnym;
20. Ćwiczenie j.w. pod siatką plas w polu, dogranie piłki sposobem dolnym.
21. W dwójkach przez siatkę jeden ćwiczący odbicie piłki sposobem górnym (może być w wyskoku), drugi ćwiczący przebija piłkę sposobem oburącz dolnym;
22. Ćwiczenie j.w. pierwszy ćwiczący przebija piłki przez siatkę plasem, drugi dogrywa piłkę do siatki sposobem dolny, dobiega do piłki i przebija na drugą stronę sposobem oburącz górnym;
23. Fragmenty gry z grupy ćwiczeń doskonalących odbicie sposobem górnym – tylko z dograniem piłki sposobem dolnym;

## Ćwiczenia przygotowujące do nauczania zagrywki i ataku

Atak jest jednym z najtrudniejszych elementów technicznych w piłce siatkowej. Szczególną trudność stanowi wykonanie prawidłowego naskoku do odbicia i samo odbicie z dwóch nóg. Kolejnym trudnym zadaniem jest prawidłowe uderzenie piłki przy kończynie górnej wyprostowanej w stawie łokciowym. Wymaga to odpowiedniej koordynacji ruchów oraz wystarczającej siły mięśniowej. Często w praktyce nauczania obserwuje się przypadki, że dzieci z powodu zbyt małej siły uderzają piłkę ugiętą kończyną. Może to stać się błędnym nawykiem ruchowym trudnym do wyeliminowania na dalszym etapie nauczania. Dlatego tak ważne jest wdrożenie odpowiednio wcześniej ćwiczeń przygotowujących do nauki ataku, które pozwolą na rozwinięcie siły mięśniowej obręczy kończyn górnych i rozwiną koordynację ruchów związanych z rzutami i uderzeniami piłki nad głową. Ćwiczenia te można wprowadzać od początku nauczania siatkówki np. podczas rozgrzewki.

Dla ćwiczeń nauczających atak i zagrywkę wzorze ruchu zaprezentowano dla osób praworęcznych.

1. Rzuty jednorącz i oburącz górne, zza głowy, w miejscu, z rozbiegu, z wyskoku;
2. Kozłowanie uderzeniami;
3. Chwyty piłki wyrzuconej w górę, piłka ma być złapana maksymalnie wysoko, z przodu, tam gdzie ma nastąpić uderzenie piłki podczas ataku, wykonanie ćwiczenia w miejscu oraz w wyskoku;
4. Wieloskoki obunóż;
5. Wytupywanie (także wykłaskiwanie) różnych rytmów stopami, zakończyć ćwiczenie należy rytmem naskoku do ataku („iiii raz i dwa”);

## Ćwiczenia uczące ataku

1. Ćwiczący stoją jeden krok przed linią (np. końcową) na lewej nodze, prawa w zakroku uniesiona bądź oparta palcami o podłogę, krok prawą nogą w przód tak, aby postawić ją na linii boiska, dostawienie lewej stopy lekko z przodu (należy wykorzystać linie na boisku do określenia położenia stóp lub narysować kredą gdzie mają być stawiane stopy);
2. Ćwiczenie j.w. tylko wykonane w rytmie „iii raz i dwa”, po kilku powtórzeniach grupa wytupuje głośno rytm ćwiczenia;
3. Ćwiczenie j.w. dołączamy wykonanie przysiadu po postawieniu stóp a następnie odbicie obunóż oraz zamach kończynami górnymi;
4. Ćwiczenie j.w. wyskok np. do siatki od kosza;  
**Uwaga:** równoległe z ćwiczeniami uczącymi naskoku należy nauczać techniki uderzenia piłki. Stanowią one jednocześnie przygotowanie do nauczania zagrywki tenisowej!
5. Bez piłki lewa ręka w górze przed sobą wskazuje miejsce uderzenia piłki, prawa ręka uniesiona i zgięta w stawie łokciowym, ręka dotyka karku, wyprost w stawie łokciowym tak aby klasnąć w lewą rękę (dłoń);
6. Ćwiczenie j.w. w lewej ręce trzymana piłka, uderzenie w piłkę bez wypuszczenia jej z ręki, akcentujemy ruch nadgarstka, można wprowadzić uderzenie piłki zawieszanej w powietrzu np. na chwytaku;
7. Ćwiczenie j.w. tylko uderzenie piłki następuje w podłogę, ćwiczenie wykonujemy w dwójkach naprzeciwko siebie bądź indywidualnie przy ścianie lub przez siatkę (może być ona początkowo obniżona);
8. Ćwiczenie j.w. uderzenie po podrzucie lewą ręką;
9. Bez piłki ćwiczący wykonują zamach dwoma kończynami górnymi zatrzymując ruch w pozycji początkowej do uderzenia (tak jak w ćwiczeniu 10),
10. Ćwiczenie j.w. tylko dodajemy kolejne elementy z ćwiczeń 11-12;
11. Ćwiczenie j.w. tylko wyrzut piłki oburącz w górę i uderzenie o podłogę w przypadku nauczania ataku bądź o ścianę w przypadku nauczania zagrywki;
12. W dwójkach naprzeciwko siebie wykonanie wyskoku do ataku i klaśnięcie o dłoń partnera w powietrzu;
13. Piłka zawieszona na chwytaku bądź trzymana przez nauczyciela przy siatce, ćwiczący wykonuje naskok i uderza w piłkę;
14. Ćwiczenie j.w. tylko po podrzucie przez nauczyciela;
15. Atak z własnego podrzutu przez siatkę, przy ścianie bądź w dwójkach naprzeciwko siebie;
16. Atak z podrzutu partnera;
17. Atak po wystawie przez siatkę;
18. W dwójkach prostopadle bądź równoległe do siatki jeden wykonuje plas po odbiciu piłki sposobem górnym, drugi ćwiczący wykonuje obronę
19. Fragmenty gry doskonalące odbicie sposobem górnym tylko przebiecie piłki następuje plasem (atakem);



## Ćwiczenia uczące zagrywki tenisowej

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania zagrywki tenisowej są takie same jak w przypadku ataku. Po opanowaniu umiejętności uderzenia piłki przechodzi do ćwiczeń doskonalących polegających na zwiększeniu przede wszystkim celności uderzenia oraz jego siły.

1. W parach na linii ataku ćwiczący wykonują zagrywkę kierując piłkę do partnera, stopniowe zwiększanie odległości od siatki;
2. Po drugiej stronie boiska układamy materac, zadaniem ćwiczących jest trafienie zagrywką w materac;
3. Ćwiczenie j.w. tylko ustawiamy ławeczkę gimnastyczną określając pole, w które ma trafić zagrywka;
4. Na siatce zawieszamy antenki w odległości od siebie około 2 m, piłka po zagrywce ma przelecieć między antenkami i trafić w boisko;
5. Fragmenty gry doskonalące odbicie sposobem górnym i dolnym tylko piłka wprowadzana jest do gry za każdym razem zagrywką;

## Ćwiczenia uczące zagrywki sposobem dolnym

Zagrywka sposobem dolnym nie wymaga tak dużej siły fizycznej jak zagrywka tenisowa. Dlatego nauczana jest jako pierwsza szczególnie wśród dziewcząt. Jej łatwiejsza technika pozwala na szybsze nauczenie się tego elementu i wykorzystanie go w grze. Zdarza się, że nauczyciele od razu przystępują do nauczania zagrywki tenisowej.

1. Pozycja stojąca rozkroczo-wykrocza, pochylony tułów, prawa ręka prosta w stawie łokciowym opuszczona w dół wykonuje ruchy wahadłowe imitujące uderzenia piłki;
2. Ćwiczenie j.w. tylko lewa ręka opuszczona jest w dół wskazując miejsce uderzenia piłki, prawa ręka wykonując kilka razy ruch wahadłowy uderz po kilku wymachach w lewą rękę (dłoń o dłoń) z klaśnięciem, ruch ma być wykonywany tylko w stawie ramiennym bez rotacji obręczy barkowej;
3. Ćwiczenie j.w. tylko w lewej ręce trzymana jest piłka, energiczne uderzenie piłki bez jej wypuszczenia;
4. Ćwiczenie j.w. tylko uderzamy piłkę w przód o ścianę lub do partnera;
5. Ćwiczenie j.w. tylko po lekkim podrzucie piłki;
6. Ćwiczenie j.w. przez siatkę;
7. Ćwiczenia 2-5 z doskonalenia zagrywki tenisowej;

## Mini gry w nauczaniu

Zastosowanie mini gier w nauczaniu wszystkich elementów technicznych zwiększa atrakcyjność prowadzonego szkolenia i pozwala na wykonanie znacznej liczby powtórzeń poszczególnych zadań. Ponadto występująca rywalizacja w grze zwiększa także zaangażowanie i motywację ćwiczących. Grę można

organizować w postaci turniejów lub rywalizacji w parach. Poniżej przedstawiono przykłady rozwiązań w stosowaniu mini gier.

1. Single na jedno odbicie sposobem obręcz górnym lub dolnym (występuje duża liczba powtórzeń jednego elementu);
2. Ćwiczenie j.w. tylko na dwa odbicia, następnie na trzy odbicia;
3. Gra 2 × 2 na odbicie sposobem obręcz górnym lub dolnym;
4. Ćwiczenie j.w. na trzy odbicia;
5. Gra 2 × 2 pierwsze odbicie obowiązkowo sposobem dolnym drugie sposobem górnym
6. Ćwiczenie j.w. na trzy odbicia;

Przedstawiony zestaw ćwiczeń stanowi propozycję zadań w nauczaniu piłki siatkowej w szkole podstawowej. Ukazano przykładowe rozwiązania uszeregowane w logicznej kolejności zgodnie z zasadą stopniowania trudności. **Ostateczny dobór ćwiczeń i ich kolejność zależy jednak od poziomu rozwoju fizycznego i sprawności nauczanej grupy.** Może i w zasadzie powinien się on różnić od przedstawionego schematu a jego ostateczna wersja zależy od nauczyciela.

**2.2.3.**



**KOSZYKÓWKA**

## Wprowadzenie

Koszykówka to sport, dzięki któremu uczeń może rozwinąć wiele umiejętności indywidualnych, a także nauczyć się zasad współpracy w grupie, odpowiedzialności za innych oraz szacunku do przeciwnika i pozostałych uczestników rywalizacji sportowej.

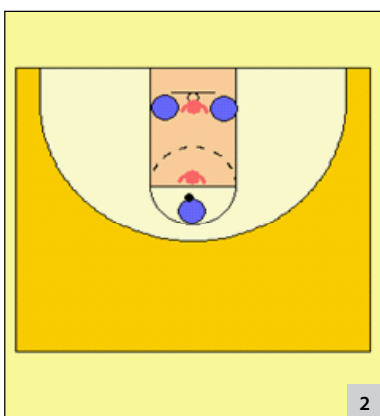
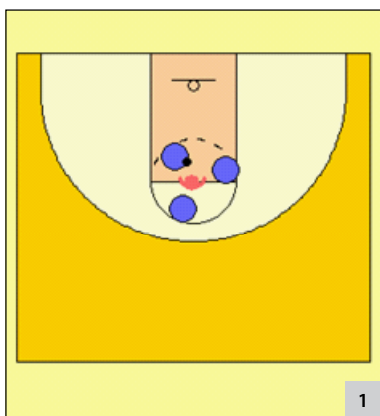
Koszykówka uczy także umiejętności podejmowania decyzji oraz wyboru tej najlepszej, która pozwoli na zdobycie punktów. Jako że jest to gra zespołowa, koszykówka daje możliwość włączenia do zespołu osób, które mają różne predyspozycje i które sprawdzą się na różnych pozycjach jak np.: rozgrywający czy środkowy.

W szkoleniu koszykarzy należy pamiętać o zasadzie wszechstronnego rozwoju młodych zawodników i nie przypisywaniu im konkretnej pozycji na boisku. W szczególności na samym początku ciężko jest określić przyszłość konkretnego gracza, a wszechstronny trening pozwoli na lepszy rozwój, co znacznie podniesie „wartość” zawodnika.

Ćwiczenia z koszykówki zostały podzielone na siedem bloków tematycznych. Pierwsze pięć bloków tematycznych dotyczy indywidualnych umiejętności zawodnika. Należy zwrócić szczególną uwagę na część 6 zatytułowaną „Postępowanie 1×1 w ataku”, gdyż stanowi ona podsumowanie wcześniejszych ćwiczeń i daje praktyczne wskazówki, jak wykorzystywać i udoskonalać zdobyte już umiejętności w grze. Ostatni blok tematyczny dotyczy ustawienia zawodników w ataku pozycyjnym 5:0 oraz sposobu zachowania się w nim, dzięki czemu gra uczniów stanie się bardziej efektywna.

### Legenda do rysunków

- C – prowadzący, nauczyciel, trener
- – piłka
- – droga zawodnika
- - -> – droga piłki
- ~ – kozłowanie
- ⇒ – rzut do kosza
- ▲ – przeszkoda, pachotek



## I. Gry i zabawy wspomagające nauczanie elementów technicznych stosowanych w koszykówce

### 1. „Dziadek”.

Trzech uczestników w ataku i jeden uczestnik w obronie. Zawodnik obrony stoi w kole, w środku, a zawodnicy ataku ustawiają się tuż przy liniach ograniczających koło (ale w nim), w równych od siebie odległościach. Na sygnał zawodnicy ataku podają między sobą określonym przez prowadzącego sposobem. Zadaniem obrońcy jest dotknięcie piłki. Zabawę można przeprowadzać stosując różne rodzaje podań. Zawodnicy ataku mogą również stać tuż przy liniach ograniczających koło, ale poza nim. (ryc. 1)

### 2. „Dziadek w obszarze ograniczonym”.

Trzech uczestników w ataku i dwóch uczestników w obronie. Zawodnicy obrony stoją w obszarze ograniczonym, a zawodnicy ataku ustawiają się tuż przy liniach ograniczających pole trzech sekund. Na sygnał zawodnicy ataku podają piłkę między sobą, określonym przez prowadzącego sposobem. Zadaniem obrońców jest dotknięcie piłki. (ryc. 2)

### 3. Berek po liniach boiska do koszykówki.

Określamy liczbę berków i oznaczamy ich. Każdy uczestnik zabawy z piłką. Na sygnał prowadzącego berek stara się złapać (dotknąć) pozostałych uczestników. Jeżeli uda mu się kogoś dotknąć, zmienia się rolą z uciekającym. Wszyscy uczestnicy zabawy kozłując piłkę mogą poruszać się tylko po liniach boiska do koszykówki.

### 4. „Berek na połowie boiska”.

Oznaczamy i określamy liczbę berków. Każdy z piłką. Na sygnał prowadzącego berek stara się złapać (dotknąć) pozostałych uczestników zabawy.

Wszyscy uczestnicy zabawy kozłując piłkę mogą poruszać się tylko na połowie boiska do koszykówki. Prowadzący określa sposób kozłowania: nisko, wysoko, lewą ręką, prawą ręką, bez kozła – piłka trzymana oburącz. Zabawę można przeprowadzić zmieniając pole zabawy, na przykład zamiast na połowie boiska w strefie rzutów za dwa punkty.

#### 5. „Kręgle”.

Zawodnicy z piłką ustawieni na linii. Trener toczy piłkę przez boisko, a gracze muszą trafić swoją piłką w piłkę trenera. Trener toczy piłkę lub podrzuca – koszykarze na stojąco, starają się trafić w piłkę podaniami stosowanymi podczas gry. (ryc. 3)

#### 6. „Dotknij”.

Gra w koszykówkę według przepisów, ale jeżeli zawodnik obrony dotknie zawodnika ataku z piłką, wówczas zawodnik ataku z piłką, kładzie piłkę na parkiet (strata). Drużyna przeciwna ją przejmuje i gramy dalej. Gra wymusza szybkie podejmowanie decyzji przez uczestników, szczególnie w zakresie wykonywanych podań.

#### 7. „Kto pierwszy”.

Uczestnicy parami. Jedna piłka na parę. Gracze ustawieni plecami do siebie w przysiadzie, piłka między plecami koszykarzy. Na sygnał prowadzącego uczestnicy odwracają się i walczą o piłkę. Za zdobytą piłkę (chwyt) uzyskuje się jeden punkt. Wygrywa uczestnik, który pierwszy zdobędzie określoną liczbę punktów. Uczestników gry należy dobierać wysokością oraz masą ciała.

#### 8. „Nadepnij”.

Uczestnicy dobrani parami. Każda para ustawiona w ograniczonym polu (na przykład w kole). Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy nadeptują sobie na stopy. Za każde nadeptnięcie stopy otrzymuje się jeden punkt. Wygrywa uczestnik, który pierwszy zdobędzie określoną liczbę punktów.

#### 9. „Zastaw”.

Uczestnicy w parach. Jedna piłka na parę. Przez 5 sekund blokujemy gracza, aby nie wyszedł do piłki. Piłka leży w jednym miejscu. (ryc. 4)

#### 10. „Wybij piłkę”.

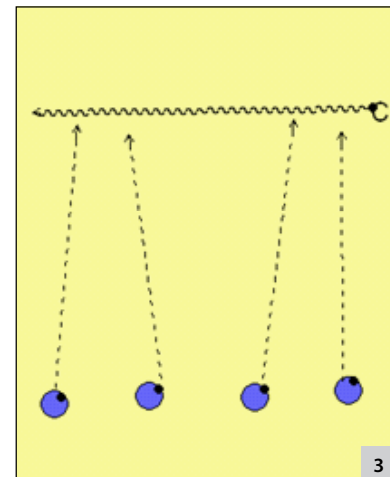
Uczestnicy parami zwrócenii twarzą do siebie. Stopy uczestników na podłożu w jednym miejscu. Jedna piłka na parę. Jeden z uczestników z piłką w ataku, drugi naprzeciwko w obronie. Zawodnik z piłką cały czas kozłując stara się ochronić piłkę przed wybiciem przez obrońcę. (ryc. 5)

#### 11. „Wilk”.

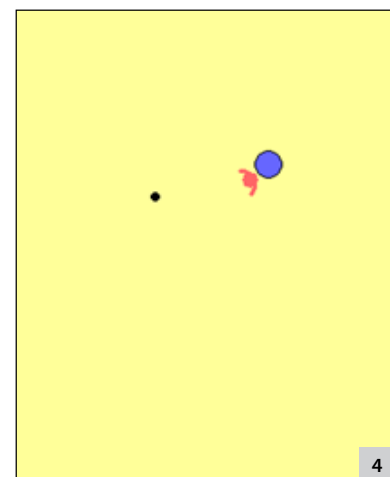
Uczestnicy parami. Jedna piłka na parę. Jeden uczestnik kozłuje piłkę, drugi biegnie z tyłu za graczem kozłującym. W momencie gdy gracz goniący zbliża się do kozłującego, wszyscy pozostali krzyczą „wilk” i gracz z piłką musi się zatrzymać i ochronić piłkę.

## II. Ćwiczenia oszajające z piłką oraz doskonalące kozłowanie

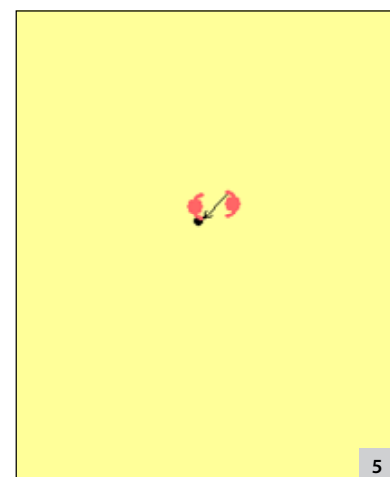
Istnieje szeroki wybór ćwiczeń oszajających pomagających opanować technikę kozłowania piłki. Mogą to być zabawy z jedną piłką (np. różnego rodzaju przekładania piłki dookoła bioder, nóg, ósemki, niski kozioł z ręki do ręki, w klęku, wysoki kozioł). Jednocześnie potrzebne są różnego rodzaju ćwiczenia z dwoma piłkami. Najważniejsze, aby koszykarz stopniowo przesuwał uwagę z kozłowania, operowania piłką na bardziej złożone elementy techniczne i taktyczne. Bardzo ważne znaczenie w atakowaniu z piłką ma pierwszy krok podczas minięcia.



3

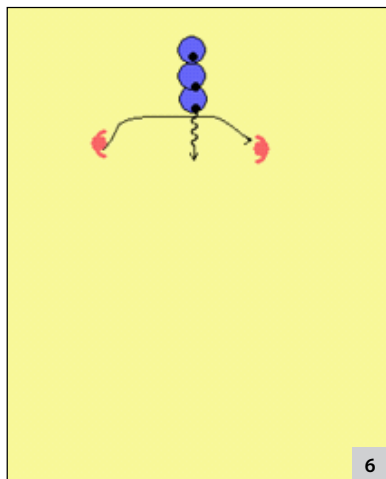


4

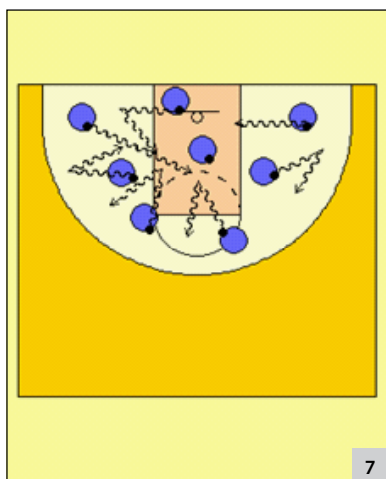


5

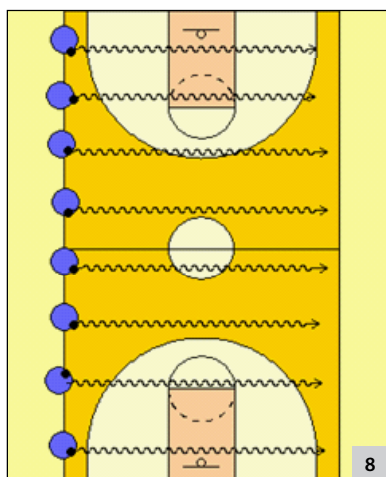




6



7



8

1. **Każdy uczeń posiada dwie piłki.** Wykonuje ćwiczenia w miejscu, dwoma piłkami:
  - jednoczesny wysoki kozioł,
  - jednoczesny niski kozioł,
  - na przemian wysoki kozioł,
  - na przemian niski kozioł,
  - na przemian i co trzy kozły jedna piłka za nogą.
2. **Każdy z piłką.** Dwóch ćwiczących kręci skakanką. Gracz startuje w momencie, gdy skakanka jest w górze, musi zdążyć przekształcić pod skakanką. (ryc. 6)
3. **Każdy z piłką porusza się kozłując w strefie rzutów za dwa punkty.** Na sygnał prowadzącego – atak przeciwnika i wybijanie piłki innym uczestnikom. Można zmniejszać pole zabawy na przykład do obszaru ograniczonego, koła do rzutu sędziowskiego. (ryc. 7)
4. **Ćwiczący ustawieni z piłką przy linii bocznej, wykonują ćwiczenia** (ryc. 8):
  - krążenia piłki wokół bioder,
  - jak wyżej, w drugą stronę,
  - krążenia piłki wokół bioder, tyłem,
  - jak wyżej, w drugą stronę,
  - krążenia piłki dookoła szyi,
  - jak wyżej, w drugą stronę,
  - skłon w przód, między nogami wyrzut piłki za plecy,
  - jak wyżej, tyłem,
  - wyrzut piłki lewą ręką nad prawym barkiem,
  - jak wyżej tyłem,
  - wyrzut prawą ręką nad lewym barkiem,
  - jak wyżej tyłem,
  - podrzut piłki z przodu, chwyt z tyłu,
  - jak wyżej, piłka za plecami, podrzut, chwyt z przodu,
  - skip a, jedna ręką kozłuje, druga krążenia w tył,
  - jak wyżej zmiana ręki,
  - skip c, kozioł ręką dalszą, druga krążenia w tył,
  - jak wyżej zmiana ręki,
  - jak wyżej tylko tyłem, kozłuje ręką dalszą, druga krążenia w tył,
  - jak wyżej zmiana ręki,
  - dwie piłki, przodem jednoczesny kozioł,
  - jak wyżej, tyłem,
  - dwie piłki, kozioł naprzemienny,
  - jak wyżej, tyłem,
  - jedna piłka na drugiej i poruszamy się do przodu,
  - jak wyżej, tyłem,
  - dwie piłki, jedna podbija drugą,
  - jak wyżej, tyłem,
  - dwie piłki, wyrzuty piłki przed sobą (piłka może zrobić jeden kozioł).
5. **Przy linii bocznej ćwiczenia oswajające z piłką natomiast przy linii końcowej ćwiczenia oswajające z poruszaniem się krokiem odstawnodostawnym** (ryc. 9):
  - krążenia piłki wokół bioder, ze skrętami bioder, krok obronny szybki kozioł oburącz przed sobą,
  - jak wyżej, krążenia w drugą stronę,
  - jak wyżej tyłem, krok obronny z jednym kozłem między nogami,

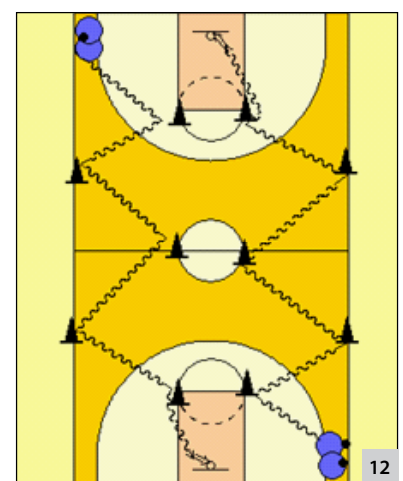
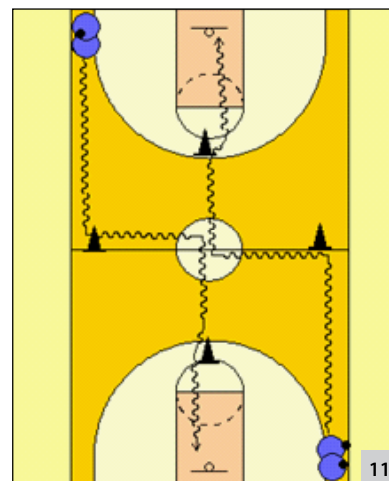
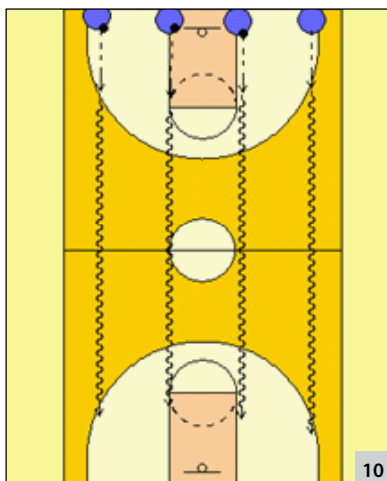
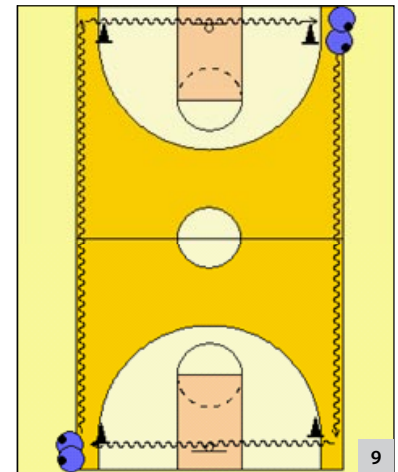
- jak wyżej tyłem, krążenia w drugą stronę,
- skłon w przód, między nogami wyrzut piłki za plecy, krok obronny z jednym kozłem przed sobą,
- jak wyżej tyłem,
- wyrzut piłki lewą ręką nad prawym barkiem, szybki kozioł oburącz przed sobą,
- jak wyżej, wyrzut prawą ręką nad lewym barkiem,
- podrzut piłki z przodu, chwyt z tyłu, krok obronny z przekładaniem piłki po ósemce,
- jak wyżej, piłka za plecami, podrzut, chwyt z przodu,
- kozioł pod nogami, krok obronny z kozłem między nogami,
- jak wyżej tyłem,
- skip A, ręka dalsza kozłuje, druga krążenia w tył, krok obronny z kozłowaniem lewą ręką,
- skip C, kozioł ręka dalsza, druga krążenia w tył, krok obronny z kozłowaniem lewą ręką,
- jak wyżej tylko tyłem, kozłuje ręka dalsza, druga krążenia w tył, krok obronny z kozłowaniem prawą ręką,
- skip C i co drugi kozioł zmiana za plecami,
- kozioł ręka dalsza, dwa kozły i przejście do kozłowania tyłem (ta sama ręka kozłuje),
- cały czas kozioł pod nogami,
- cały czas kozioł z jednoczesnym stepowaniem,
- podrzut piłki w górę, przysiad + klaśnięcie z przodu i z tyłu i złapanie piłki, przejście do następnego rzutu kozłem pod nogą.

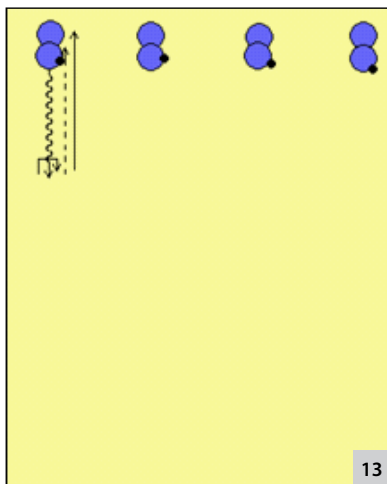
6. **Każdy z piłką za linią końcową.** Ćwiczący wybiera sobie drogę w linii, wyrzuca piłkę, celuje na linię i ma za zadanie pokonać całą długość boiska za pomocą: 4 kozłów, 3 kozłów, 2 kozłów, 1 kozła. (ryc. 10)

7. **Kozłowanie do połowy** – przy pierwszym pachołku zmiana za plecami, od połowy po linię środkowej krok odstawno-dostawny, przy drugim pachołku ponowna zmiana za plecami, rzut po kozłowaniu. Dwóch ćwiczących startuje jednocześnie, różne zmiany, rzuty). To samo ćwiczenie realizujemy na drugą stronę. (ryc. 11)

8. **Kozłowanie ze zmianą kierunku poprzez** (ryc. 12):

- zmianę pod nogami,
- zmianę przed sobą, noga jednoimienna,
- zmianę przed sobą, noga różnoimienna,





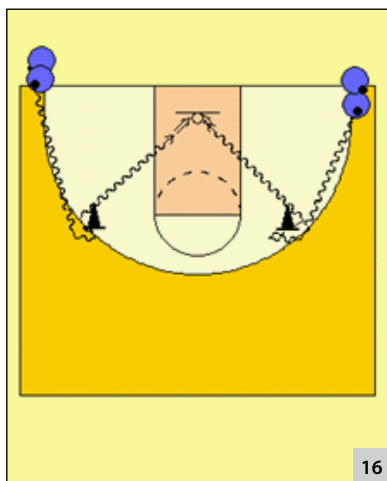
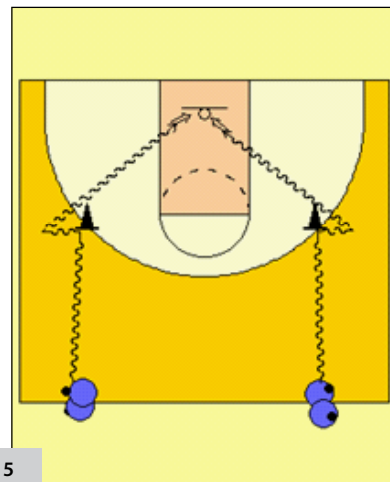
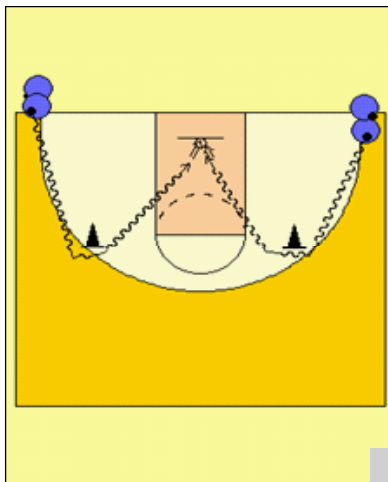
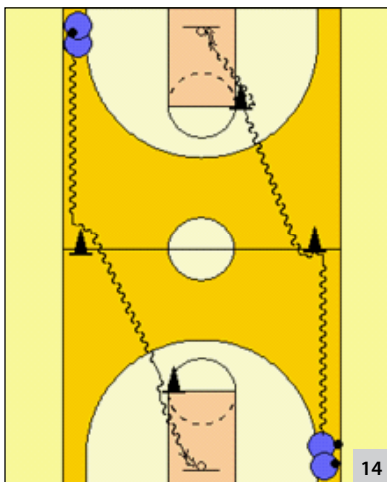
- zmianę za plecami, noga jednoimienna,
- zmianę za plecami, noga różnoimienna,
- zmianę poprzez obrót w tył.

9. **Ustawienie: w dwójkach za linią końcową.** Imitacja postawy do rzutu, dwa kozły, zatrzymanie na jedno tempo, obrót w tył, podanie oburącz z wykresem nogi. Ćwiczący, który chwyta piłkę, w momencie chwytu wykonuje mały skok na jedno tempo i chwyt do rzutu. (ryc. 13)

10. **Poniższe ćwiczenia pomiędzy liniami:** końcową a środkową, a od połowy sprint z piłką do wysokości linii rzutów wolnych zakończony rzutem. W ćwiczeniu dokonujemy zmian kierunku oraz ręki kozłującej i rzut (różne kombinacje zmian oraz rzutów). To samo ćwiczenie należy wykonać także po drugiej stronie. (ryc. 14)

- Skip A, zmiana obrotem w tył, na linii rzutów wolnych zmiana obrotem w tył, rzut po kozłowaniu,
- Skip C, ręka dalsza kozłuje, druga krążenia w tył, zmiana pod nogą,
- jak wyżej tyłem, ręka dalsza krążenia w przód,
- toczenie piłki, chwyt, zmiana za plecami,
- podrzut piłki, chwyt w powietrzu, zmiana za plecami.

11. **Każdy uczestnik z piłką w rogach.** Najpierw imituje rzut, mijają pacholek i wykonuje rzut po kozłowaniu. Ćwiczenie wykonujemy w adaptacjach, np.: przy pachółku wszystkie zmiany kierunków z piłką, w kierunku do boku i z minięciem. (ryc. 15)



**Uwaga:** W ćwiczeniu zwracamy uwagę na zmianę tempa i obserwację kosza!

12. **Każdy z piłką w rogu, mierzy do rzutu.** Przy pachółku wykonuje zwód do środka, zmianę kierunku i rzut po kozłowaniu na zewnątrz. (ryc. 16)

Kozłowanie do pachółka można zastąpić ćwiczeniami:

- krokiem skrzyżnym, a przy pachółku zmiana pivotem,
- skip A, zmiana za plecami, i od razu zmiana pivotem, chwyt i rzut dwutaktem,
- skip C, ominięcie pachółka, zmiana pivotem i rzut,
- skip C, zmiana pod nogą i od razu zmiana za plecami, chwyt i rzut,
- z rogu dwa kozły, zmiana pod nogą, od razu zmiana pivotem i rzut,
- przy pachółku zmiana przed sobą, po zmianie jeden kozioł, chwyt, naskok, rzut z wyskoku.

### III. Metodyka nauczania ułożenia ręki rzucającej oraz podtrzymującej piłkę

W tej części przedstawione są ćwiczenia, które mają pomóc w nauczaniu oraz doskonaleniu pracy ręki rzucającej i podtrzymującej piłkę w każdym z podstawowych rzutów do kosza: rzut po kozłowaniu, rzut z miejsca jednorącz znad głowy, rzut z biegu po podaniu, rzut z wyskoku jednorącz znad głowy.

#### Wspomóc pracę ręki, metodyka pracy ręki

**Uwaga:** Poniższe ćwiczenia wykonujemy PRZY ŚCIANIE, można zastosować plastry na ścianie, imitujące kwadrat, do którego dzieci celują piłką!

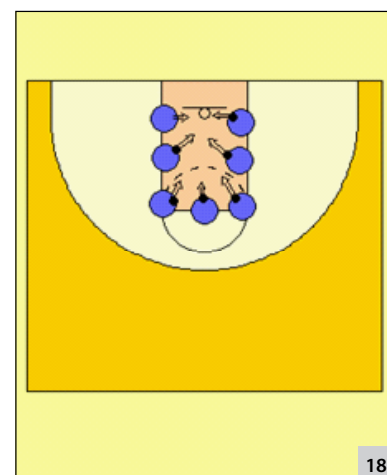
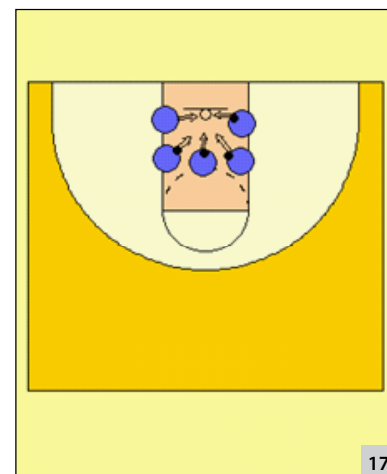
1. Plaster naklejony przez środek piłki. Trzy palce decydują o rzucie (kciuk + 2 kolejne), łokieć na przedłużeniu kolana. W momencie wyrzutu wyprostowany łokieć, trzy palce skierowane w dół.
2. W klęku rzucają trzy palce, druga ręka zgięta w łokciu przy brzuchu. Ćwiczenie wykonywane jest na obydwie ręce.

**Uwaga:** ZAWSZE UCZYMY OD RĘKI SŁABSZEJ!

3. W klęku cała ręka na piłce, druga zgięta w łokciu przy brzuchu. Ćwiczenie wykonywane jest na obydwie ręce.
4. Na siedząco, na krześle, plecy oparte, druga ręka ugięta w łokciu przy brzuchu. Ćwiczenie wykonywane jest na obydwie ręce.
5. Na stojąco, trzy palce, druga ręka zgięta w łokciu przy brzuchu. Łańcuch przenoszony jest od palca nogi do palca ręki (palec, kolano, łokieć, palec). Eliminujemy „pompkę” przy wyrzucie piłki. Ćwiczenie wykonywane jest na obydwie ręce oraz z całą ręką ułożoną na piłce.
6. Stajemy na linii i wyrzucamy piłkę w górę nad siebie – musi opaść na linię. Piłka trzymana w jednej dłoni, łokieć zgięty, nad kolanem, tak samo dłoń w nadgarstku. Druga ręka nie dotyka piłki – jest z jej boku. Palce zgięte po rzucie, luźno. Ćwiczenie wykonywane jest na obydwie ręce.
7. Następnie przechodzimy na kosz – rzucają jedną ręką jak wyżej z 5 pozycji, 5 rzutów. (ryc. 17)
8. Jak wyżej, ale dołączamy drugą dłoń i powtarzamy powyższe ćwiczenia.
9. Metodyka nauczania pracy RR i NN do rzutu z miejsca. Stajemy na linii, jedna stopa prosto na linii, druga nieznacznie z tyłu, piłka na kolanie, ułożenie dłoni – palce skierowane na stopę, uginamy kolana – plecy proste. Wyrzut piłki.
10. Jak wyżej, ale druga ręka z boku – nie dotyka piłki. Wyrzut piłki.
11. Jak wyżej, jedna ręka na kosz – „czyste” kosze, blisko kosza.
12. Jak wyżej, ale z drugą ręką z boku.
13. Jak wyżej, jedna ręka na kosz – „czyste” kosze (tak żeby piłka nie dotykała obręczy), blisko kosza, z linii wyznaczających obszar ograniczony. (ryc. 18)
14. Jak wyżej, ale z drugą ręką z boku.
15. Rzuty z 5 pozycji na połowie, ale oddalamy się od kosza.

**Uwaga:** Poniższe ćwiczenia wykonujemy z rzutem DO KOSZA!

- Powyższa ścieżka metodyczna pracy ręki do rzutu z miejsca do kosza naprzeciwko kosza o tablicę, lewa i prawa ręka.
- Następnie naprzeciwko kosza „czyste” kosze, lewa i prawa ręka.
- Następnie z boku kosza o tablicę, lewa strona, lewa ręka, można przykleić plaster w miejscu gdzie dziecko powinno trafić.
- Następnie z boku kosza o tablicę, prawa strona, prawa ręka.
- Następnie z boku kosza „czyste” kosze, lewa strona, lewa ręka.



- Następnie z boku kosza „czyste” kosze, prawa strona, prawa ręka.
- Powyższe ćwiczenia metodyczne, ale już z PRACĄ DRUGIEJ RĘKI DO RZUTU (z boku piłki).

**Uwaga:** Zwiększamy odległość od kosza – dostosowując tą odległość umiejętności i siły ćwiczącego – nie zapominając o prawidłowej technice!

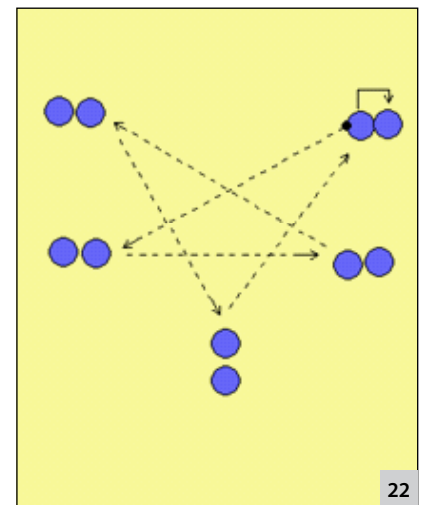
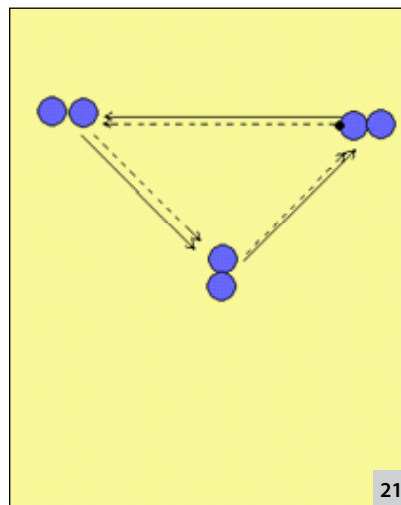
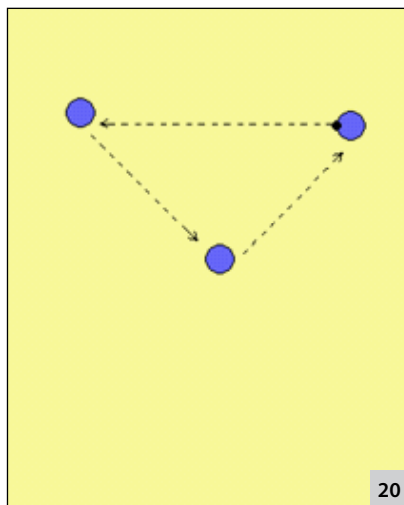
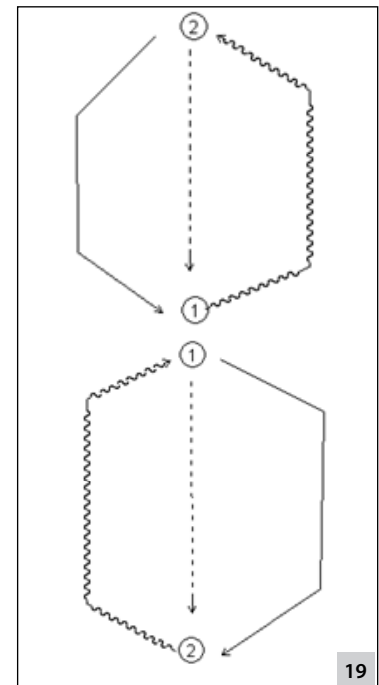
#### IV. Chwyty i podania wraz z rzutem z biegu po podaniu lub po kozłowaniu

Koszykówka staje się grą coraz szybszą (ograniczenie czasu rozgrywania akcji w ataku zostało skrócone z 30 do 24 sekund), co wymusza wprowadzanie zmian w szkoleniu. Obecnie stawia się nacisk na ograniczanie kozłowania na rzecz szybszego przemieszczania się piłki poprzez podania. Warto więc wprowadzać ćwiczenia, które pozwolą na lepsze opanowanie techniki, a co za tym idzie poprawę skuteczności podań i chwytów.

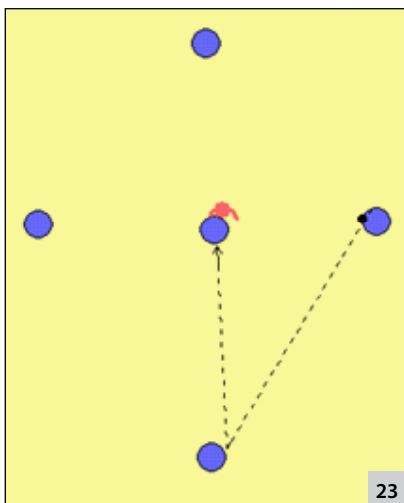
1. W dwójkach na stojąco, naprzeciwko siebie, jedna piłka. Podania z dłoni do dłoni – lewa ręka do lewej ręki partnera. Niewielka odległość ćwiczących między sobą. Następnie prawa ręka podaje do prawej ręki kolegi.
2. W dwójkach na stojąco, naprzeciwko siebie, jedna piłka. Podania jedną ręką za plecami do kolegi. Ciągłe jedna ręka chwytą i podaje. Ćwiczenie wykonujemy na obydwie ręce.
3. Jak wyżej, ale dwie piłki. Naprzeciwko siebie, piłka w jednoimiennych rękach, jednoczesne podania. Ćwiczenie wykonujemy na obydwie ręce.
4. W dwójkach na materacach, w klęku podania oburącz znad głowy (praca samych nadgarstków).
5. Jak wyżej podanie z biodra – lewa i prawa ręka.
6. Jak wyżej tylko na zmianę, raz podanie oburącz górne, następnie podanie z biodra lewą ręką oraz podanie z biodra prawą ręką.
7. W siadzie rozkrocznym podania oburącz znad głowy.
8. Jak wyżej podanie z biodra – lewa i prawa ręka.
9. Jak wyżej tylko na zmianę, raz podanie oburącz górne, następnie podanie z biodra lewą ręką oraz podanie z biodra prawą ręką.
10. W staniu podania oburącz znad głowy.
11. Jak wyżej podanie z biodra – lewa i prawa ręka.
12. Jak wyżej tylko na zmianę, raz podanie oburącz górne, następnie podanie z biodra lewą ręką oraz podanie z biodra prawą ręką.
13. W dwóch rzędach, mała odległość, ustawienie naprzeciwko siebie. Podania oburącz znad głowy. Po podaniu na koniec swojego rzędu.
14. Jak wyżej podanie z biodra – lewa i prawa ręka.
15. Jak wyżej tylko na zmianę, raz podanie oburącz górne, następnie podanie z biodra lewą ręką oraz podanie z biodra prawą ręką.
16. W dwóch rzędach, mała odległość, ustawienie naprzeciwko siebie, podania oburącz górne. Po podaniu na koniec przeciwnego rzędu.
17. Jak wyżej podanie z biodra – lewa i prawa ręka.
18. Jak wyżej tylko na zmianę, raz podanie oburącz górne, następnie podanie z biodra lewą ręką oraz podanie z biodra prawą ręką.
19. W dwóch rzędach, naprzeciwko siebie, jeden z rzędu wybiega i wykonuje zatrzymanie na jedno tempo, chwyt piłki, podanie oburącz znad głowy. Po podaniu na koniec swego rzędu. Ćwiczenie wykonujemy także z podaniami z biodra na obydwie ręce.
20. Jak wyżej tylko na zmianę, raz podanie oburącz górne, następnie podanie z biodra lewą ręką oraz podanie z biodra prawą ręką.



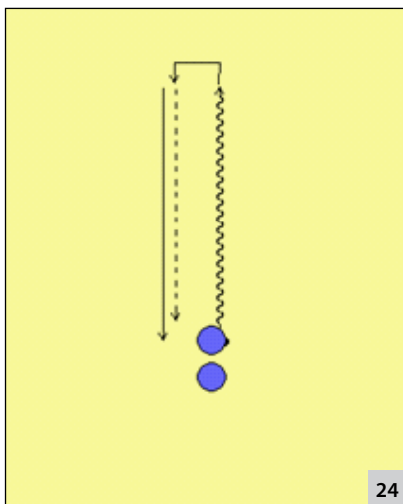
21. W dwóch rzędach, naprzeciwko siebie, jeden z rzędów wybiega i wykonuje zatrzymanie na jedno tempo, chwyt piłki, podanie oburącz znad głowy. Po podaniu na koniec przeciwnego rzędu. Ćwiczenie wykonujemy także z podaniami z biodra na obydwie ręce.
23. Jak wyżej tylko na zmianę, raz podanie oburącz górne, następnie podanie z biodra lewą ręką oraz podanie z biodra prawą ręką.
24. Jak wyżej, ale z zatrzymaniem na dwa tempa (prawa – lewa – lewa).
25. W dwójkach podania sprzed klatki piersiowej, za każdym razem gdy otrzymujemy piłkę zatrzymanie na jedno tempo.
26. W dwójkach podania po okręgu kozłem, raz zatrzymanie lewa – prawa, zmiana kierunku i zatrzymanie prawa – lewa. (ryc. 19)
27. Wprowadzamy elementy rywalizacji do wszystkich powyższych ćwiczeń, na przykład zawody do 5, 10 podań itp.
28. W trójkach podania po trójkącie. Różne rodzaje podań. Kładziemy nacisk na właściwy ruch stopami. (ryc. 20)
29. Jak wyżej, ale po dwóch, podanie i ruch za piłką. Różne rodzaje podań. (ryc. 21)
30. Jak wyżej, ale ruch od piłki.
31. Jak wyżej, podania w czwórkach (podanie i bieg na koniec swojego rzędu).
32. Jak wyżej, ruch za piłką, podania w czwórkach.
33. Jak wyżej, ruch od piłki podania w czwórkach.
34. Jak wyżej, podania w piątkach (podanie i bieg na koniec swojego rzędu). Ćwiczenie możemy wykonać z dwiema piłkami. (ryc. 22)



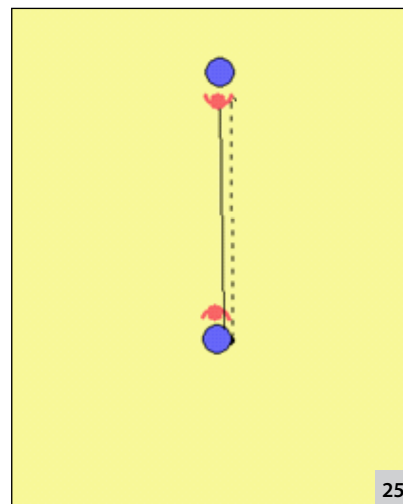
35. W środku koszykarz chce otrzymać piłkę, obrońca to uniemożliwia. W ćwiczeniu stosujemy różne sposoby podań. Możemy wprowadzić również adaptację z dwiema piłkami. (ryc. 23)
36. Jak wyżej, obwód porusza się w stronę zgodną ze wskazówkami zegara, podpieramy się dwoma kozłami. Na sygnał trenera może również nastąpić zmiana kierunku poruszania się obwodu.
37. W dwójkach, jeden za drugim. Kozłowanie, zatrzymanie, obrót w przód i podanie. (ryc. 24)
38. W trójkach, jeden obrońca, pozostała dwójka naprzeciwko siebie. (ryc. 25)



23

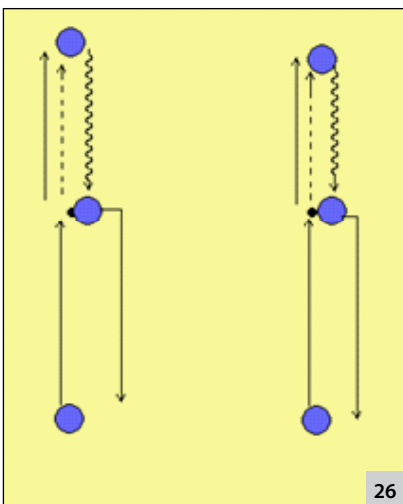


24

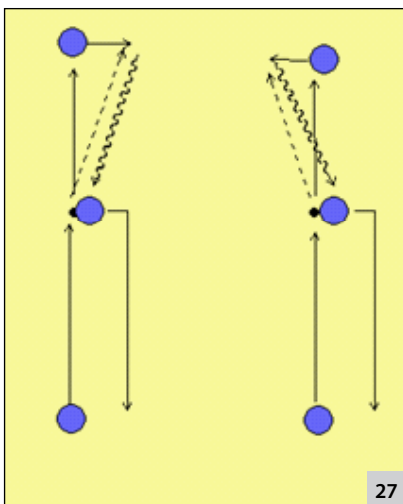


25

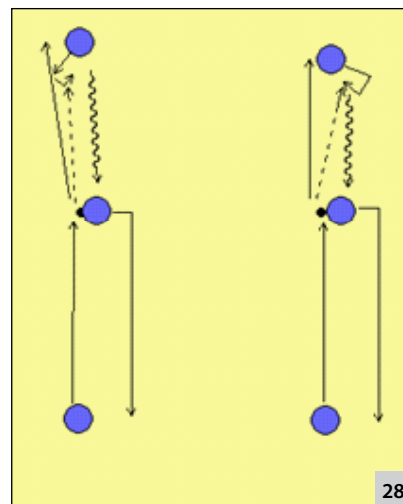
39. Nauczanie chwytu piłki w ruchu. Zwracamy uwagę na mocny chwyt i różne rodzaje podań. (ryc. 26)
40. Jak wyżej, ale piłkę na środku podrzuca kolega. Musi się ona odbić od podłoża, następnie chwyt i podanie.
41. Jak wyżej, ale kolega, do którego podajemy, przesuwa się w jedną ze stron i pokazuje, gdzie chce otrzymać piłkę. (ryc. 27)
42. Jak wyżej, ale po wyjściu po piłkę, pivot z zatrzymaniem na jedno tempo w stronę kosza. (ryc. 28)



26



27



28

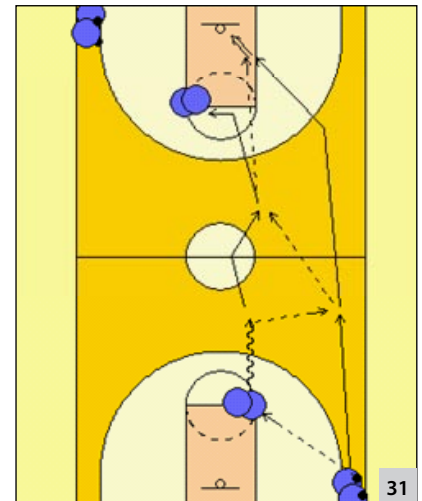
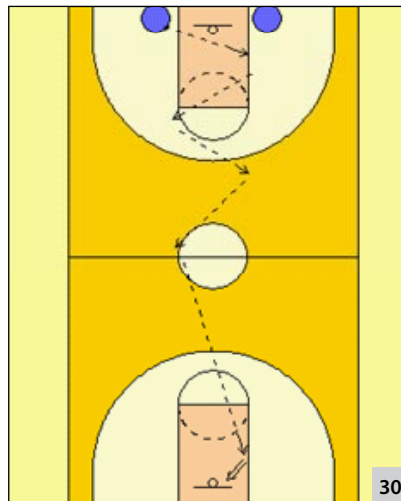
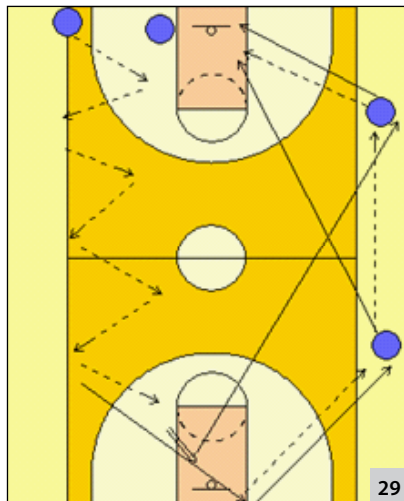
43. Dwóch ćwiczących (jeden z piłką) za linią końcową (na rysunku po lewej stronie) oraz dwóch (bez piłki) za linią boczną (po prawej stronie na rysunku).

Zawodnicy ustawieni za linią końcową wykonują podania (prowadzący ustala rodzaj podań) poruszając się na kosz znajdujący się po drugiej stronie boiska. Będąc blisko kosza jeden zawodnik wykonuje rzut po kozłowaniu lub z biegu po podaniu. Ten z dwójki, który nie wykonywał rzutu, zbiera ją i podaje do bliższego zawodnika stojącego za linią boczną (a sam idzie na koniec rzędu, do którego podawał piłkę). Zawodnik, który wykonywał rzut przechodzi do dalszego rzędu znajdującego się za linią boczną. Piłka, która znajduje się w rzędzie za linią boczną (dolny rząd po prawej – na rysunku) podawana jest do drugiego rzędu za linią boczną. Zawodnik, który podał piłkę biednie na kosz i po otrzymaniu podania wykonuje rzut z biegu po podaniu lub po

kozłowaniu. Rzucający i podający piłkę (stojący przed chwilą za linią boczną) przechodzą po wykonaniu rzutu – za linię końcową. Ćwiczenie wykonujemy także na drugą stronę. (ryc. 29)

44. W dwójkach, różne rodzaje podań przez całe boisko. Piłka dochodzi do połowy, gdzie jeden ćwiczący przyspiesza i dostaje podanie na rzut po kozłowaniu lub z biegu po podaniu. (ryc. 30)

45. W dwójkach podania, ćwiczymy z obu stron. (ryc. 31)



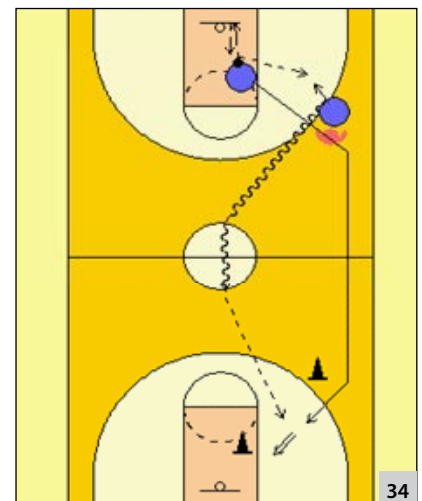
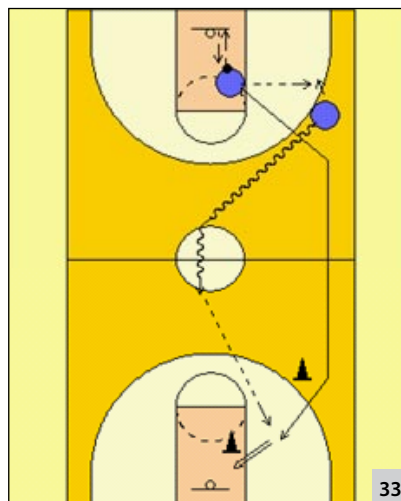
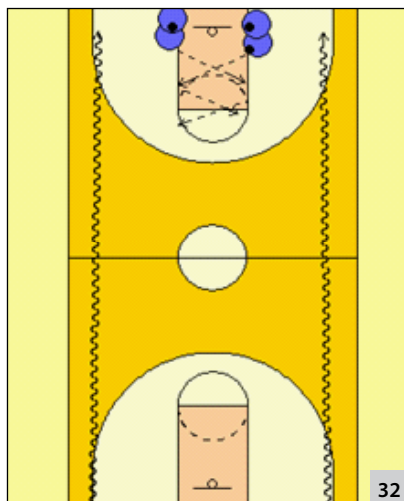
46. W dwójkach, każdy z piłką. Jeden ćwiczący wykonuje podania w powietrzu, drugi kozłem. Na sygnał obaj kończą rzutem z biegu. Powrót truchtem na zewnątrz boiska. Ćwiczenie wykonujemy w adaptacjach (ryc. 32):

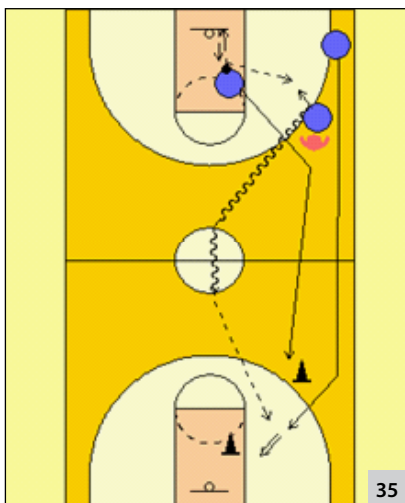
- twarzą do siebie i krokiem skrzyżnym,
- przodem, skip C,
- przodem do siebie podania w powietrzu prawa ręka, lewa ręka,
- tyłem jeden podaje w powietrzu, drugi kozłem.

47. Jeden rzut o tablicę, zbiórka, wyjście po piłkę i podanie do skrzydłowego między pachołkami, rzut z biegu. Skrzydłowy najpierw pokazuje gdzie chce piłkę i wyjście do piłki. (ryc. 33)

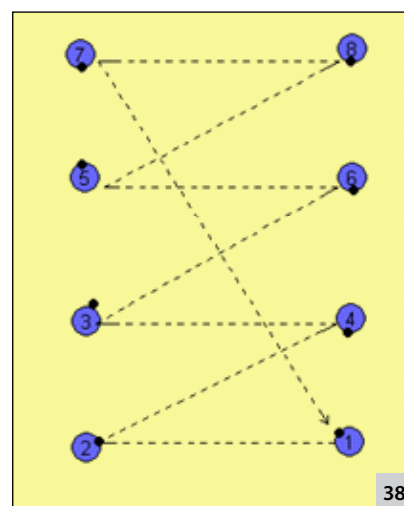
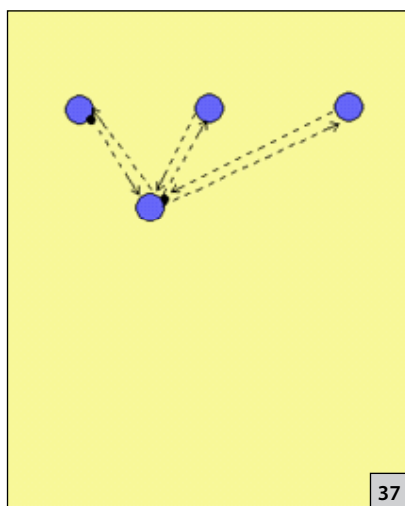
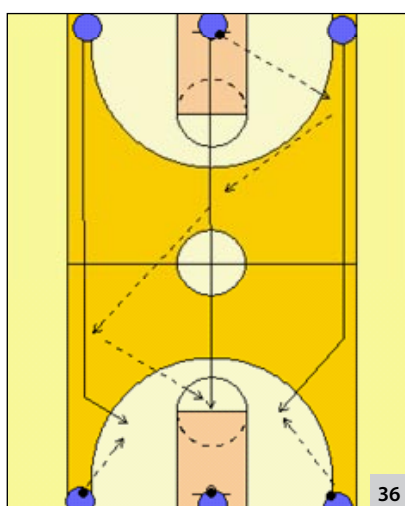
48. Jak wyżej, ale skracamy odległość pomiędzy pachołkami.

49. Jak wyżej, ale z jednym obrońcą. Obrońca stara się przeszkadzać atakującemu. (ryc. 34)



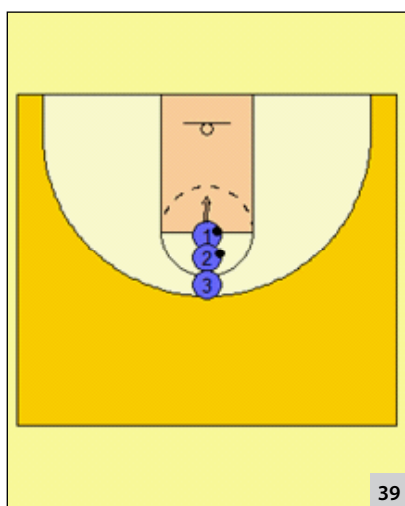


50. Jak wyżej, ale z drugim skrzydłowym, który startuje po sygnale. (ryc. 35)
51. W trójkach, różne rodzaje podań, jeden kończy rzutem. Dwaj pozostali otrzymują piłki i także kończą rzutem. W drugą stronę kolejna trójka. (ryc. 36)
52. Czterech graczy, dwie piłki. Prawidłowe przejścia – po skończonym ćwiczeniu przejście na przykład w prawą stronę o jedno przesunięcie. Różne podania: w powietrzu, kozłem, górą. (ryc. 37)
53. Każdy z piłką, naprzeciwko siebie, piłka przy stopie, pierwszy zaczyna, po każdym okrążeniu piłki dochodzi jedna piłka. Podajemy do momentu, aż wszystkie piłki będą w grze, cały czas obserwujemy wszystko, podnosząc piłkę obserwujemy miejsce ćwiczenia. Zwracamy uwagę na koncentrację, technikę i precyzję. (ryc. 38)

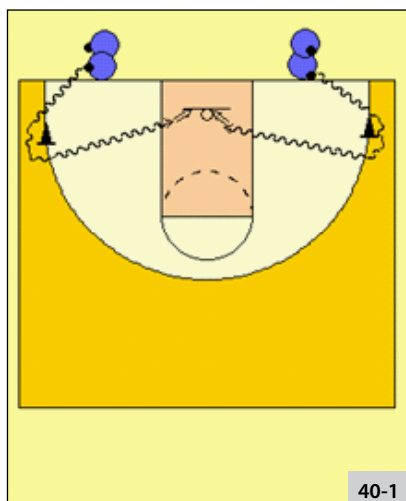


## V. Konkursy rzutowe

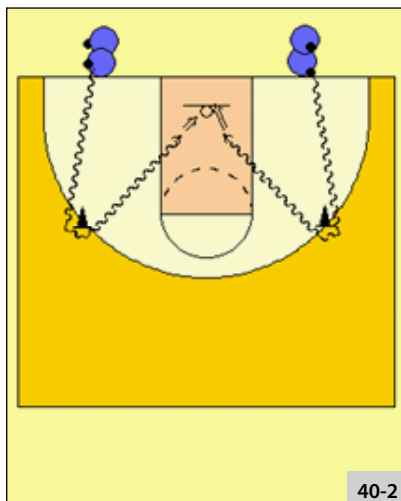
W tej części przedstawione są ćwiczenia doskonalące różne rodzaje rzutów do kosza. Należy pamiętać, aby rodzaj ćwiczonych rzutów oraz odległość zawodnika od kosza dostosowywać do umiejętności uczniów, tak aby mogli oni doskonalić przede wszystkim technikę, a nie siłę rzutu.



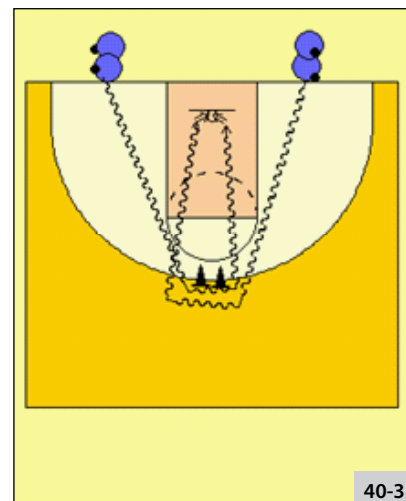
1. Uczestnicy ustawieni w rzędzie na linii rzutów wolnych. Pierwszych dwóch uczestników stoi z piłką. Na sygnał prowadzącego oddajemy rzut z miejsca jednorącz znad głowy, do 10 celnych. Rzucam, zbieram podaję do trzeciego z rzędu (doskonalenie rzutu z miejsca jednorącz znad głowy). (ryc. 39)
2. Uczestnicy ustawieni w dwóch rzędach za linią końcową boiska. Każdy uczestnik stoi z piłką. Na sygnał prowadzącego kozłujemy piłkę omijając pacholek i wykonujemy rzut po kozłowaniu. Rywalizację można przeprowadzić drużynami (np. wygrywa drużyna której uczestnicy pierwsi zdobędą 20 pkt), a także dwójkami (wtedy wygrywa osoba z dwójki, która pierwsza trafi do kosza). Pacholki można ustawiać w różnych miejscach na boisku. (ryc. 40-1, 40-2, 40-3)



40-1

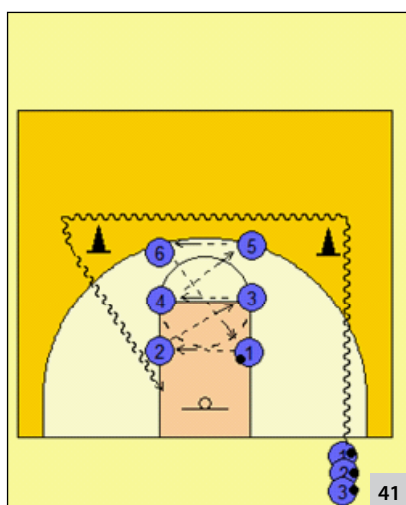


40-2

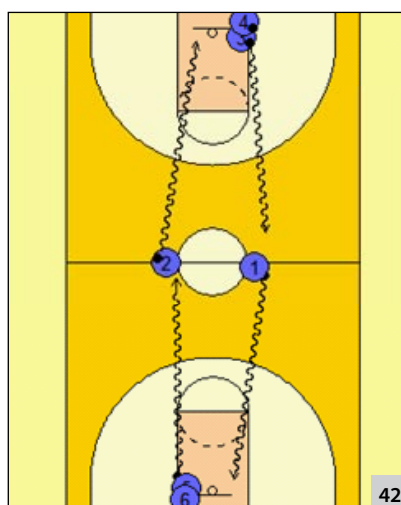


40-3

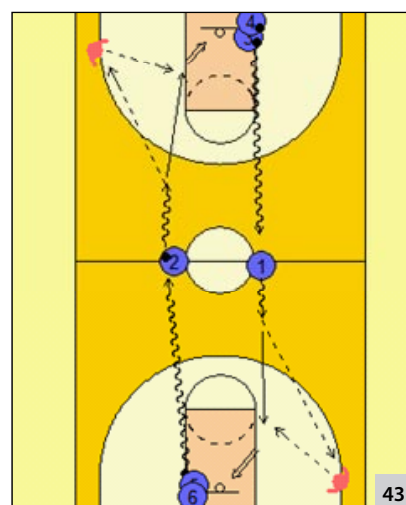
3. Dwie drużyny – jedna ustawiona w rzędzie za linią końcową boiska, każdy z piłką. Druga w dwójkach naprzeciwko siebie, jedna piłka na drużynę. Na sygnał prowadzącego pierwsza drużyna wykonuje rzut po kozłowaniu, a druga w tym czasie wykonuje podania określone przez prowadzącego. Rywalizacja toczy się do 100 wykonanych prawidłowo podań. Po zakończeniu rywalizacji pierwsza drużyna podaje liczbę wykonanych rzutów po kozłowaniu. Następuje zamiana ról. Wygrywa drużyna, która w czasie 100 podań wykonała większą ilość prawidłowo wykonanych rzutów po kozłowaniu. (ryc. 41)
4. Wszyscy uczestnicy z piłkami. Dwóch uczestników na linii środkowej, pozostali w rzędach za linią końcową. Na sygnał prowadzącego startuje pierwszych 4, kozłując piłkę i wykonując rzut po kozłowaniu. Jeżeli rzut jest celny, startuje następny z rzędu. Rywalizacja toczy się określony czas (np. przez 2 minuty), w którym trzeba wykonać prawidłowo 30 celnych rzutów do kosza. (ryc. 42)
5. Jak wyżej, ale dodatkowo w rogach boiska stoi dwóch podających piłkę, nie biorących udziału w rywalizacji. Wykonujemy rzut z biegu. Rywalizacja toczy się przez 2 minuty, w tym czasie trzeba wykonać prawidłowo 20 celnych rzutów do kosza. (ryc. 43)



41

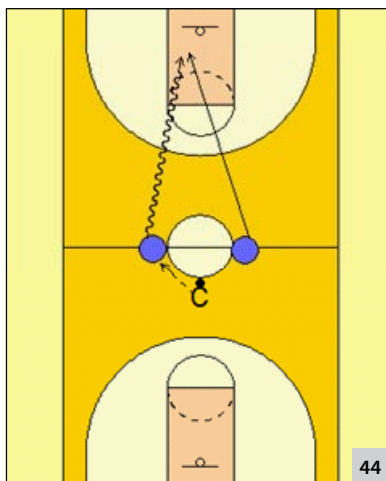


42



43



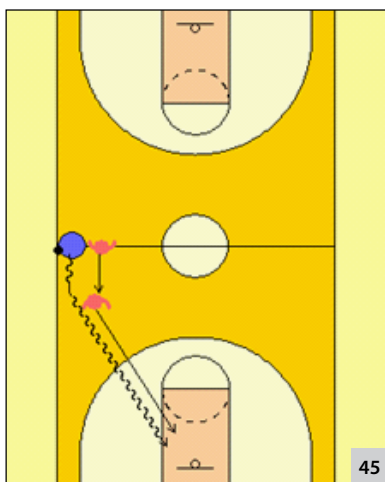


44

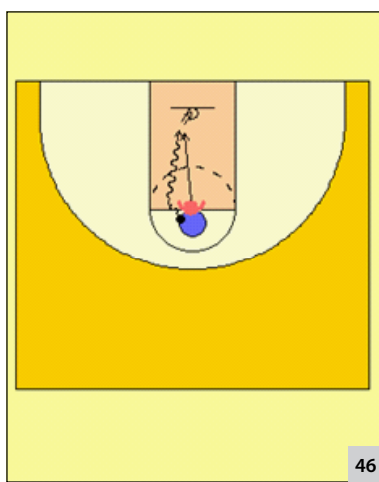
## VI. Postępowanie 1x1 w ataku

W tej części przedstawione są ćwiczenia doskonalące wcześniej poznane elementy we fragmencie gry 1 na 1. Jest to najlepszy sposób na doskonalenie umiejętności technicznych i taktyki indywidualnej. Trzeba pamiętać, że im wyższy poziom wyszkolenia pojedynczego zawodnika, tym większa wartość zespołu.

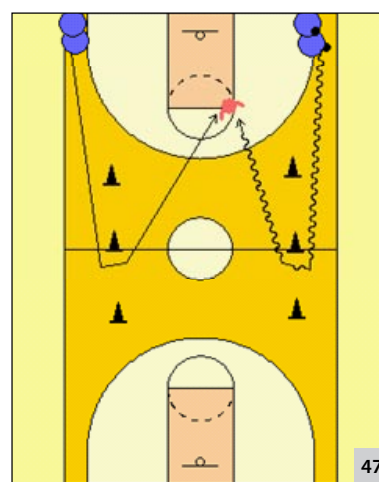
1. Trener podaje piłkę do jednego z ćwiczących, który staje się atakującym, a druga osoba obrońcą. Gra toczy się na wyznaczony kosz. (ryc. 44)
2. Jak wyżej, ale zawodnik sam wybiera kosz, na który atakuje.
3. Jeden z piłką, przodem do kosza, drugi obok bez piłki tyłem do kosza. Kozłujący powoli przemieszcza się do ataku i jak tylko przyspieszy drugi odwraca się i stara się bronić. (ryc. 45)
4. Jak wyżej, ale przy koszu. Po jednym koźle obrońca stara się zablokować kozłującego. (ryc. 46)
5. Dwa rzędy za koszem. Jeden rząd z piłkami. Trener wywołuje numer „1”, „2” lub „3” (oznaczają pierwszy, drugi i trzeci pacholek) następnie gracz biegnie za właściwą przeszkodę – z piłką w ataku, bez piłki w obronie. (ryc. 47)



45

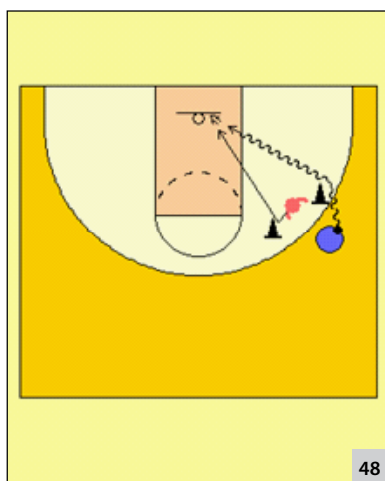


46

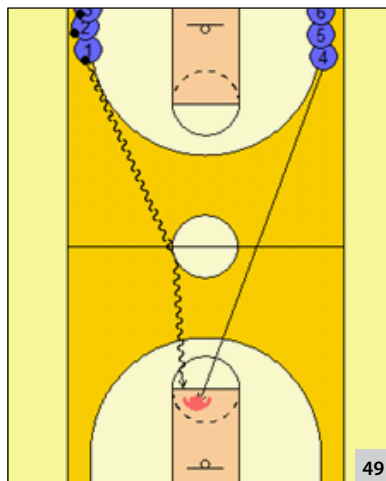


47

6. Jak wyżej, ale zmiana rzędów. Można wprowadzić element rywalizacji – wygrywa uczeń, który pierwszy zdobędzie 10 punktów.



48



49

7. Gracz z piłką rusza na jedną ze stron, wówczas obrońca musi dotknąć przeciwny pacholek i następnie broni. (ryc. 48)

8. Dwa rzędy za linią końcową boiska do koszykówki. Jeden rząd z piłkami. Na sygnał prowadzącego gracz z piłką stara się jak najszybciej przemieścić na drugą stronę boiska wykonując celny rzut do kosza. Przemieszczając się musi dotknąć linii koła środkowego, podczas gdy drugi gracz stara się obronić kosz. (ryc. 49)

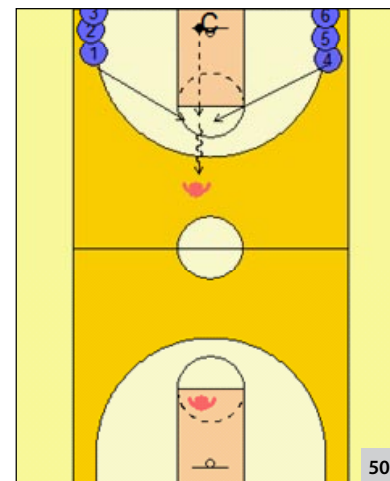
9. Dwa rzędy za linią końcową boiska do koszykówki bez piłek. Prowadzący wyrzuca piłkę na boisku, uczestnicy walczą o piłkę. Kto pierwszy chwyci piłkę gra w ataku, drugi w obronie. (ryc. 50)

## VII. Ćwiczenia przygotowawcze do atakowania pozycyjnego 5:0

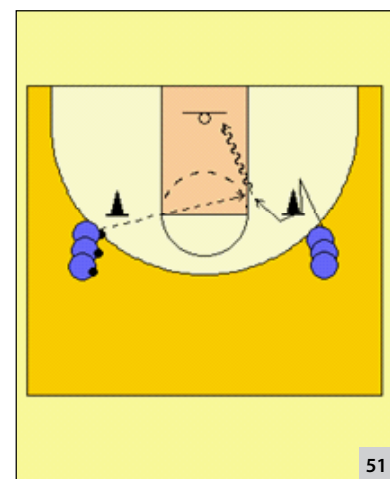
W tej części pokazane są ćwiczenia przygotowawcze do ustawienia ataku pozycyjnego, w którym na początku rozgrywania akcji ofensywnej żaden z zawodników nie zajmuje niskich pozycji (bliżej kosza), tylko stoi na obwodzie (przy linii za 3 punkty). Takie ustawienie pozwala na wszechstronny rozwój zawodnika, bez specjalizacji – w danym momencie – na konkretnej pozycji koszykarskiej.

**Uwaga:** Trzeba zwracać uwagę i egzekwować, by po wykonaniu podania do partnera z drużyny – ZMIENIĆ miejsce, a nie pozostać w tym samym!

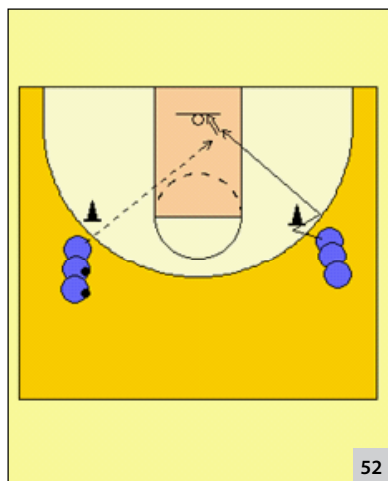
1. Współpraca dwójkowa z pozycji skrzydło. Ścięcie zawodnika bez piłki w stronę kosza (bliżej zawodnika z piłką), który otrzymuje piłkę od partnera i wykonuje rzut po kozłowaniu lub rzut z biegu po podaniu. Piłki po jednej stronie, przejście na koniec przeciwnego rzędu, zmiana stron z piłkami. (ryc. 51)
2. Jak wyżej, ale ćwiczący, który ma otrzymać podanie wykonuje obiegnięcie (dalej od zawodnika z piłką – za pachółkiem). (ryc. 52)
3. Rozpoczęcie kozłowania ze środka, przy pachółku. Wszystkie zmiany kierunku, penetracja do środka i podanie do rogu, z rogu penetracja do środka. Wchodzący na kosz ze skrzydła po podaniu przechodzi do rogu, a ćwiczący z rogu na środek. (ryc. 53)
4. Jak wyżej, penetracja na zewnątrz i zakończenie rzutem po kozłowaniu. Wchodzący na kosz ze skrzydła po podaniu przechodzi do rogu, a ćwiczący z rogu na środek. (ryc. 54)



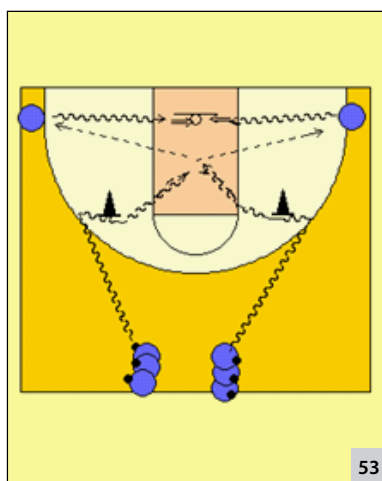
50



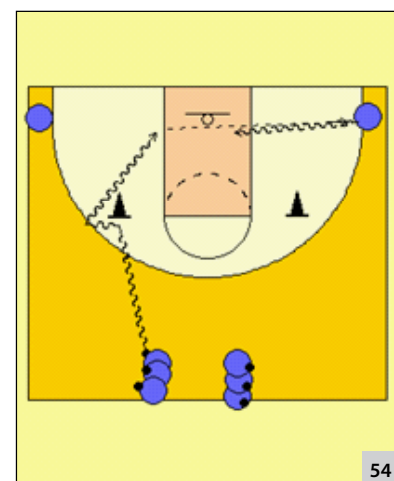
51



52



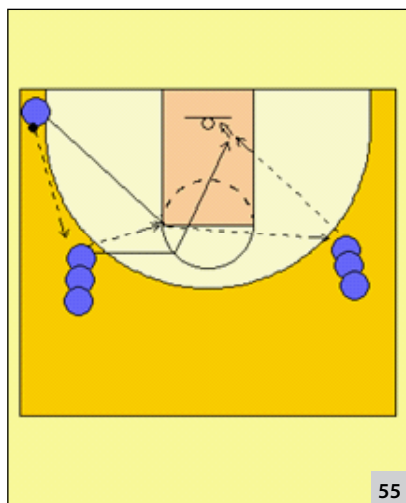
53



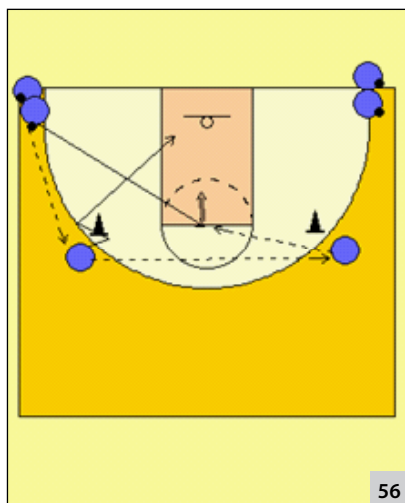
54

5. Ćwiczenie w trójkach – po podaniu zmiana miejsca. Ostatnie podanie (trzecie) pod kosz i zakończenie akcji rzutem. Rzucający idzie do rogu boiska, z rogu ćwiczący idzie na prawe skrzydło, ze skrzydła prawego na lewe skrzydło. (ryc. 55)

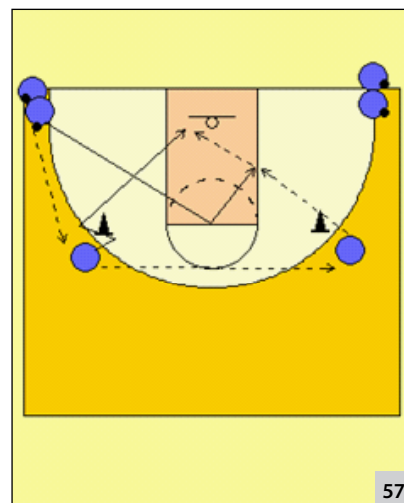
6. Ćwiczenie w czwórkach. Zgranie w czasie, odpowiednie przejścia, rzucający na miejsce prawego skrzydłowego, zbierający ze skrzydła na koniec rzędu w rogu. Ćwiczymy na obie strony. (ryc. 56)
7. Jak wyżej, ale z podaniem do wbiegającego ze skrzydła. Ćwiczymy na obie strony. (ryc. 57).



55



56



57

**2.2.4.**



**PIŁKA RĘCZNA**

## Wprowadzenie

O korzyściach wynikających z uprawiania systematycznej aktywności ruchowej przez dzieci i młodzież nie trzeba nikogo przekonywać. Podobnie jak i miłośników piłki ręcznej nie trzeba przekonywać o zaletach i atrakcyjności tej dyscypliny sportu. Piłka ręczna jest łatwa w nauczaniu. Jako gra, która wymaga współdziałania w zespole, posiada znakomite walory wychowawcze. Jej podstawy motoryczne oparte są na naturalnych czynnościach ruchowych człowieka takich jak bieganie, skakanie czy rzucanie, co ułatwia rozwijanie zdolności morfo-funkcjonalnych organizmu i sprzyja popularności tej dyscypliny wśród młodzieży. „Szczypiorniak” ma wiele zalet: odznacza się dużą dynamiką, zaspokaja naturalną potrzebę wyżycia się ruchowego dziecka, pobudza procesy myślenia, wpływa na lepsze uspołecznienie, motywuje do działania, ułatwia nawiązywanie kontaktów i przyjaźni, uwrażliwia na potrzeby i możliwości innych, stymuluje do sportowej rywalizacji i zachowań fair play, stwarza okazję do pomocy, porównań, samooceny.

### Piłka ręczna – czego i kiedy nauczać?

TREŚCI PROGRAMOWE	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
<b>PRZYGOTOWANIE UKIERUNKOWANE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ</b>			
Poruszanie się po boisku bez piłki: w ataku (starty, zatrzymania, zmiana kierunku i tempa biegu, starty z różnych pozycji) w obronie (krok odstawno-dostawny, doskok i odskok, blokowanie, bieg tyłem)	N	ND	D
Chwyty i podania: półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką, na zróżnicowanej odległości (w ustawieniu przodem i bokiem)	NN	NDND	DD
Kozłowanie (w miejscu, w marszu, w biegu, ze zmianą wysokości i kierunku oraz ręki kozłującej)	N	ND	D
Rzuty: z biegu, z wysoku w przód i w górę, z przeskokiem, z padem,	SW/N-SW/N-	NDNND-	DDDN
Zwody ciałem z piłką i bez piłki: pojedynczy w lewą i prawą stronę,	SW/N	ND	D
Umiejętności bramkarskie: postawa bramkarza i poruszanie się w bramce	SW/N	ND	ND
Taktyka indywidualna w ataku: uwalnianie się od obrońcy, wyjście na pozycję, atakowanie z piłką, rozgrywanie sytuacji 1 x 1	SW	ND	D
Taktyka indywidualna w obronie: krycie „każdy swego” wygarnianie piłki przy kozłowaniu przechwytywanie piłki postępowanie wobec przeciwnika z piłką i bez piłki	SW	ND	D
Taktyka indywidualna bramkarza: zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry na tej pozycji	SW/N	ND	D
Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności skutecznego współdziałania zawodników podczas walki sportowej: współpraca z partnerem w ataku – zagrania dwójkowe, trójkowe, rozgrywanie sytuacji 2 x 1, 2 x 2, 3 x 2 współpraca z partnerem w obronie – asekuracja, szybkie wznowienie gry od środka w każdej sytuacji (pośrednie, bezpośrednie)	SW/NSW/N-SW	NDNSW/NND	DDNDD

**Legenda:** N – nauka prawidłowej techniki; SW – systematyczne i stopniowe wprowadzanie; D – doskonalenie

## ZABAWY WPROWADZAJĄCE DO PIŁKI RĘCZNEJ

W zależności od celu towarzyszącemu danemu zadaniu ruchowemu należy w trakcie prowadzenia gier i zabaw zwracać uwagę na:

- współpracę w grupie i z partnerem,
- realizowanie założeń i przestrzeganie zasad,



- kreatywność i zaangażowanie (np. ruch z piłką i bez piłki),
- ocenianie zagrożenia,
- ocenianie sytuacji (np. ustawienie partnera, wykorzystywanie wolnych przestrzeni),
- szybkość reakcji,
- poprawną technikę wykonywania ruchu,
- poprawność wykonywania podstawowych elementów technicznych piłki ręcznej,
- celność rzutów,
- każde poprawne zachowanie dzieci powinno być zauważone przez trenera i nagrodzone.

## Zabawy bieżne z piłką i bez piłki

1. **W grupie ćwiczebnej każdy jest goniący i uciekający.** Klepnięty wykonuje leżenie na plecach, następnie wstaje (dowolne przetoczenie, rolowanie, przewrót w przód, w tył, przrzut bokiem, dwie pompki itp. ) i goni dowolną osobę.
2. **Zabawa toczy się na ograniczonej przestrzeni np. boisko do piłki siatkowej lub koszykowej.** Organizacja j.w. Zawodnicy uciekający i goniący poruszają się podskokami obunóż. Klepnięty wykonuje określone zadanie, a następnie staje się goniącym.
3. **„Trójniak”.** Liczba uczestników dowolna, parzysta. Zawodnicy ustawiają się w równych odległościach na obwodzie koła w parach, jeden za drugim. Jedna dwójka rozpoczyna zabawę. Jedna osoba jest goniącą, a druga uciekającą. Uciekający broniąc się przed klepnięciem staje przed dowolną dwójką z przodu lub z tyłu, z powstałej w ten sposób trójki ucieka ostatni (z przodu lub z tyłu).
4. **Zawodnicy siadają w dowolnym miejscu np. na połowie boiska do piłki ręcznej.** W zależności od liczebności grupy wyznaczamy np. dwóch uciekających i dwóch goniących. Uciekający może w dowolnym miejscu usiąść przy siedzącym. Jeśli uciekający nie zdąży usiąść przed dotknięciem, staje się goniącym, jeśli zdąży – ucieka siedzący obok.
5. **W zależności od liczebności grupy wyznaczamy 3-4 osoby, które są berkami (bez piłki).** Pozostali uczestnicy zabawy uciekają kozłując piłkę. Zadaniem berka jest dogonić i klepnąć zawodnika z piłką. Klepnięty oddaje piłkę i sam staje się goniącym. Zabawa toczy się na połowie boiska lub na całym do piłki ręcznej. Zabawę możemy stosować w rozmaitych adaptacjach, np. gdy goniącymi są zawodnicy z piłkami lub uciekający zawodnik kozłuje piłkę.

## Zabawy z mocowaniem

1. **Przeciąganie w parach.** Zawodnicy dobierają się w pary. Ustawiają się do siebie prawym bokiem podając sobie prawe ręce, opierają nawzajem stopy nogi wewnętrznej (prawe). Na sygnał pary przeciągają się. Dozwolone są różnego

rodzaju zwody. Wygrywa ten, któremu uda się utrzymać równowagę.

2. **Zawodnicy dobierają się w pary.** Obaj wykonują leżenie tyłem obok siebie w przeciwnych kierunkach, stykając się biodrami. Ramiona wyprostowane ułożone za głową. Na sygnał obaj jednocześnie przechodzą do siadu, chwytają się w dowolny sposób za tułów lub ręce, usiłując położyć partnera na plecy. Przegrywa ten, który dotknie plecami podłoża. Nie wolno wstawać i chwytać za głowę.
3. **Walki zapaśnicze.** Zawodnicy dobierają się w pary. Każda para ma swój materac gimnastyczny. Jeden z pary wykonuje klęk podparty pośrodku materaca, drugi wykonuje klęk obok partnera i kładzie mu dłonie na plecach. Na sygnał zawodnik trzymający dłonie na plecach stara się spowodować utratę równowagi u partnera (np. wykonać dowolne uchwyty, przepychania, pociągania itp.). Nie wolno wstawać i chwytać za głowę.
4. **Organizacja j.w.** Jeden z pary wykonuje leżenie przodem na materacu. Na sygnał drugi z pary stara się oderwać leżącego i odwrócić dowolnym sposobem na plecy. Nie wolno wstawać i chwytać za głowę.

## Zabawy rzutne

1. **Dwa zespoły ustawiają się naprzeciwko siebie np. w odległości 4-6 m od linii środkowej.** Wzdłuż linii środkowej ustawiamy dwie lub jedną ławeczkę gimnastyczną, na nich pachołki w dowolnej ilości. Każde dziecko ma piłkę. Na sygnał prowadzącego obie drużyny jednocześnie starają się trafić w ustawione na ławeczce gimnastycznej pachołki. Zwycięża ten zespół, który straci największą liczbę pachołków. W trakcie zabawy można wbiegać na boisko po piłkę. Rzuty do pachołków można oddawać tylko z wyznaczonej linii.
2. **Organizacja j.w.** Wprowadzamy jedną osobę z przeciwnej drużyny do obrony pachołków.
3. **Rywalizacja pomiędzy zespołami na czas np. 1 min – organizacja jak w poprzednich zabawach.** Zawodnicy wykonują rzuty po kolei. Jedna osoba z zespołu staje za ławeczką. Po rzucie, jeśli piłka trafi pachołek, stawia go na ławeczce, bierze piłkę i biegnie na linię rzutów. Rzucający biegnie za ławeczkę. Jeśli rzut nie jest celny – nie ma zmiany.
4. **Dwa zespoły.** Jedna duża piłka (np. rehabilitacyjna). Każdy z zespołu ma małą piłkę. Na sygnał, zespoły starają się trafić dużą piłką i przepchnąć za wyznaczoną linię. Zespół zdobywa punkt, jeśli przepychana piłka minie wyznaczoną linię.
5. **Na wysokiej skrzyni ustawić dwa pachołki, pomiędzy nimi piłkę (np. piłka do koszykówki, rehabilitacyjna, nożna).** Zadaniem dziecka jest trafić w cel małą piłką (np. tenisową) z odległości 4-6 m.
6. **Ustawiamy przed skrzynią w odległości 5-6 metrów trzy pachołki – organizacja jak w poprzedniej zabawie.** Rzut do wyznaczonego celu poprzedzić slalomem pomiędzy tyczkami (bieg bez kozłowania lub bieg z kozłowaniem).

7. W odległości ok. 6 metrów stawiamy odwróconą ławeczkę gimnastyczną – organizacja jak w poprzednich zabawach. Zadaniem dziecka jest przejść po wąskiej części ławeczki przekładając piłkę pod nogami i pod ławeczką. Po zeskoku wykonać rzut do wyznaczonego celu.

## GRY WPROWADZAJĄCE DO PIŁKI RĘCZNEJ

1. **Gra przebiega z udziałem dwóch zespołów.** Liczba uczestników jest dowolna w zależności od wielkości boiska. Zespoły występują w różnych koszulkach. Bramki po obu stronach stanowią ściany (np. szerokość sali gimnastycznej). Zawodnicy w trakcie gry mogą z piłką zrobić tylko trzy kroki (zwracać uwagę na podwójne kozłowanie). Piłkę można zdobyć używając tylko rąk. Bramka jest zaliczona, jeśli po rzucie piłka po kozle dotknie ściany. Nie wolno rzutu blokować nogą.

**Uwaga:** należy zwrócić uwagę, aby gra nie zatraciła charakteru sportowej rywalizacji i pozwoliła na swobodne poruszanie się zawodników w trakcie współzawodnictwa!

2. **Gra przebiega na pełnowymiarowym boisku do piłki ręcznej lub na mniejszej przestrzeni (np. brak sali pełnowymiarowej).** Zespoły występują w różnych koszulkach. Liczba uczestników i zasady j.w. Zadaniem zespołu będącego przy piłce jest (poprzez podania i kozłowanie piłki) podać piłkę do zawodnika, który znajdzie się w polu karnym drużyny przeciwnej i usiądzie. Zawodnik w polu karnym nie może siedzieć dłużej niż trzy sekundy. Jeśli piłka zostanie podana do zawodnika siedzącego dłużej niż 3 sekundy, punkt nie zostaje zaliczony i zespół atakujący traci piłkę.
3. **Organizacja j.w.** Punkt dla zespołu zostanie przyznany, jeśli zawodnik trafi w porzeczkę lub słupek bramki rzutem oburącz zza głowy, z dowolnego miejsca (można rzucać będąc w polu karnym).
4. **Gra przebiega na połowie boiska do piłki ręcznej.** Zespoły występują w różnych koszulkach. Każdy zespół broni dwóch materaców (ułożonych np. na linii rzutów wolnych). Zadaniem zespołu jest zablokowanie przeciwnikowi przyłożenia piłki na materacu.
5. **Duńska piłka ręczna.** Gra przebiega na pełnowymiarowym boisku do piłki ręcznej. Liczba uczestników w zespole – dowolna. Grę rozpoczyna czterech zawodników. Jeden bramkarz i trzech w polu gry. Bramkarz może wychodzić z pola bramkowego i brać udział w ataku. Zawodnik, który zdobył bramkę biegnie do strefy zmian i wymienia się z dowolnym zawodnikiem.

### Cele szkoleniowe gier wprowadzających to głównie przejście z ataku do obrony i odwrotnie:

- **Atak**
  - umiejętność trafnej oceny sytuacji na boisku,
  - umiejętność wychodzenia na pozycję,
  - współpraca w zespole,
  - umiejętność podejmowania decyzji,
  - zdobywanie punktów,
  - doskonalenie dokładność podań,
  - nauka i doskonalenie techniki chwytów i podań,
  - nauka i doskonalenie gry bez kozła i z kozłem.
- **Obrona**
  - nauka krycia przeciwnika (krycie każdy swego),
  - przechwytywanie piłki,
  - wygarnięcie piłki,
  - blokowanie rzutu, podania.

## OCENA UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH UCZNIWA

Test przeznaczony jest dla dzieci w wieku 7-11 lat i składa się z 10 zadań ruchowych. Każde zadanie wykonuje uczeń najwyżej dwukrotnie. Za bezbłędne wykonanie już w pierwszej próbie, po zademonstrowaniu uczniowi ćwiczenia otrzymuje on 2 pkt. Za poprawne wykonanie w drugiej próbie – 1 pkt. Za niewykonanie ćwiczenia w obu próbach – 0 pkt.

## Test Brace'a - Zestaw ćwiczeń dla dziewcząt

LP.	OPIS ZADANIA	BŁĘDY
1	W postawie jednonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu, b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu, b) utrata równowagi
3	Z siadu prostego ugiąć NN, RR opuścić w dół między kolanami i chwycić rękami za staw kolanowy (od tyłu). Wykonać przetoczenie w prawo opierając się o podłoże kolejno: prawym kolanem, barkiem, grzbietem, lewym barkiem, lewym kolanem. Zakończyć w pozycji wyjściowej lecz twarzą w przeciwnym kierunku. Powtórzyć ćwiczenie w stronę lewą wracając do kierunku wyjściowego.	a) puszczanie stawów skokowych b) niewykonanie dwóch przetoczeń
4	Z odbicia obunóż wyskok w górę ze wznosem prostych NN w przód i dotknięciem palcami rąk palców nóg.	a) brak dotknięcia, b) kolana ugięte bardziej niż o 45°
5	Z postawy na LN, prawa wzniesiona w tył, skłon T w przód do oparcia RR o podłogę. Ugięciem RR dotknąć czolem do podłoża, PN wzniesiona w tył i wyprost rąk powrót do postawy wyjściowej bez utraty równowagi.	a) brak dotknięcia czolem podłoża b) utrata równowagi i podparcie się PN
6	Stojąc na LN, ugiąć PN kolanem na zewnątrz i oprzeć stopę o wewn. stronę kolana, oprzeć RR na biodrach, zamknąć oczy. Wytrzymać 10 s.	a) oderwanie PN od LN b) przemieszczenie lewej stopy c) otworzenie oczu lub zdjęcie RR z bioder
7	Z kłęk obunóż (stopy „obciążone”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy.	a) utrata równowagi, b) niewykonanie ćwiczenia bez podparcia się rękami
8	Wymach LN w bok z jednoczesnym podskokiem na PN. W locie uderzyć stopami o siebie, doskok do rozkroku. Uderzenie powinno nastąpić poza linią pionową przechodzącą przez krawędź lewego barku.	a) niewykonanie uderzenia w bok, b) brak uderzenia stopami o siebie, c) doskok o NN złączonych
9	Z odbicia obunóż wyskok w górę, w locie dwukrotne uderzenie o siebie stopami. Doskok do rozkroku.	a) brak 2 uderzeń b) doskok o NN złączonych
10	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu, b) utrata równowagi

## Test Brace'a - Zestaw ćwiczeń dla chłopców

LP.	OPIS ZADANIA	BŁĘDY
1	W postawie jednonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu, b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	W kłęk jednonóż z RR w bok oderwanie drugiej N od podłoża – wytrzymać 5 s.	a) dotknięcie do podłoża jakąkolwiek inną częścią ciała
3	Z postawy na 1N, odbiciem z niej wyskok w górę z obrotem o 180° w lewo.	a) niepełny obrót. b) dotknięcie nogą wolną podłoża
4	Z odbicia obunóż wyskok w górę ze wznosem prostych NN w przód i dotknięciem palcami rąk palców nóg.	a) brak dotknięcia, b) kolana ugięte bardziej niż o 45°
5	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu, b) utrata równowagi
6	Z siadu prostego oparciem pR o podłoże z 1/4 obrotem w prawo podpór bokiem, lR w bok (lewa stopa na prawej, nie dotyka podłoża). Wytrzymać 5 s.	a) niewykonanie podporu, b) niewytrzymanie podporu w ciągu 5 s
7	Z przysiadu kolana na zewnątrz, pięty razem. Ręce w dół między kolana. RR spiralnie okrążyć podudzia w kierunku w tył na zewnątrz i przód do wewnątrz, stykając palce rąk na przedniej powierzchni stawów skokowych. Wytrzymać 5 s.	a) utrata równowagi, b) brak zetknięcia palców, c) niewytrzymanie 5 s
8	Z postawy RR splecione skrzyżnie na klatkę piersiowej, wykonać siad skrzyżny „po turecku” i powstać nie zmieniając położenia RR.	a) zmiana położenia RR, b) utrata równowagi, c) niemożność powstania
9	Z kłęk obunóż (stopy „obciążone”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy.	a) utrata równowagi, b) niewykonanie ćwiczenia, c) podparcie się rękami
10	W przysiadzie podskokiem wyprost jednej N w przód (pięta może dotykać podłoża), z podskokiem przysiad (jak w tańcu kozackim). Powtórzyć dwukrotnie.	a) utrata równowagi, b) niewykonanie ćwiczenia dwukrotnie

LICZBA PUNKTÓW	OCENA ZDOLNOŚCI RUCHOWYCH
0-5 pkt	niska
6-10 pkt	przeciętna
11-15 pkt	powyżej przeciętnej
16-20 pkt	wysoka

## Test sprawności ogólnej i ukierunkowanej

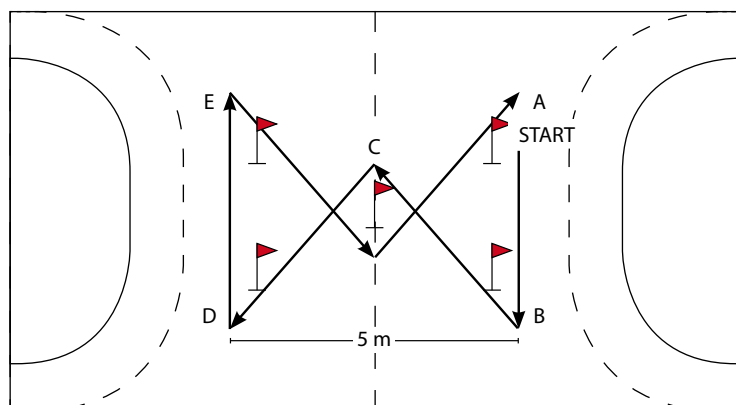
Miejsce przeprowadzenia prób: hala sportowa

### 1. Bieg na 30 m – ocena szybkości:

Wyznaczyć odcinek 30 m z zaznaczeniem linii startu i mety, które winny być ograniczone stojakami o wysokości 150 cm. Bieg wykonywany jest pojedynczo, z miejsca, ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie „na miejsca”. Sędzia mierzący czas włącza stoper na sygnał gwizdkiem i zatrzymuje go po minięciu przez zawodnika linii mety. Dopuszcza się 2-3 próby. Ocenie podlega czas wykonania próby.

### 2. Bieg „po kopercie – zygzakiem” – ocena koordynacji ruchowej:

Start odbywa się z pozycji wysokiej na sygnał z punktu A – start. Ćwiczący obiega kolejno punkty B, C, D, E, C, A, w których winny znajdować się stojaki – chorągiewki o wysokości 150 cm. Próba kończy się w momencie dotknięcia chorągiewki w punkcie A – po trzykrotnym pokonaniu w/w trasy biegu. Punkty A, B, D, E tworzą prostokąt o bokach 3 i 5 metrów. Dopuszcza się 2 próby. Ocenie podlega czas wykonania próby.



### 3. Rzut piłką lekarską (2 kg) przodem i tyłem – ocena mocy:

Rzuty wykonuje się z miejsca, sprzed linii, w rozkroku, trzymając piłkę oburącz przodem i tyłem do kierunku rzutu. Po rzucie zawodnik nie może przekroczyć linii jakkolwiek częścią ciała. Dopuszcza się po 3-4 próby przodem i tyłem. Ostateczny wynik próby stanowi suma najlepszych rzutów przodem i tyłem.

### 4. Skok w dal z miejsca – ocena mocy:

Przed wykonaniem próby nie wolno wykonać żadnych naskoków (stopy ustawione prostopadle do linii, z której następuje odbicie, wynik odczytujemy z dokładnością do 1 cm).



*Sprzęt:* taśma miernicza.

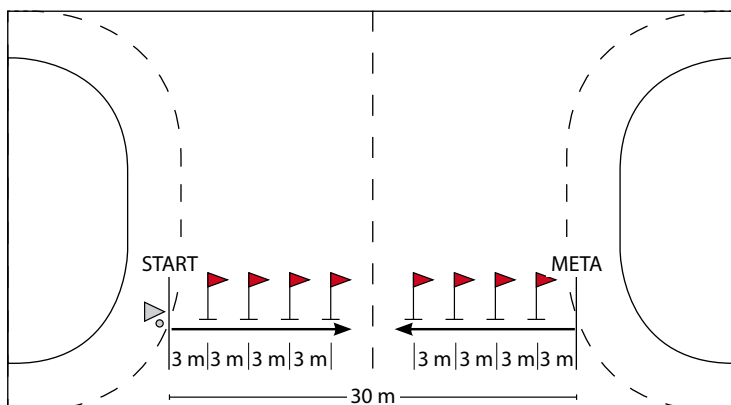
Dopuszcza się 3 próby – liczy się najlepszy wynik. Ocenie podlega najlepszy wynik uzyskany podczas próby.

#### 5. Bieg na 30 m – ocena koordynacji ruchowej:

- z kozłem,
- z kozłem po slalomie

*Sprzęt:* piłka ręczna, stoper, taśma miernicza, 8 chorągiewek.

Na boisku do piłki ręcznej wyznaczamy odcinek o długości 30 m i zaznaczamy linię startu i mety. Chorągiewki ustawiamy w jednej linii, pierwsze cztery w odległości 3 m jedna od drugiej (pierwsza 3 m od linii startu), pozostałe cztery również w odległości 3 m od siebie (ostatnia 3 m od linii mety). Ocenie podlegają czasy wykonania poszczególnych prób.



#### 6. Rzut piłką ręczną na odległość:

*Sprzęt:* piłka, taśma miernicza.

*Przebieg:*

- rzuty wykonujemy z miejsca, jednorącz z podłoża,
- podczas rzutu jedna stopa winna cały czas dotykać podłoża,
- po rzucie nie można przekraczać linii.

Dopuszcza się 3 próby – liczy się najlepszy wynik. Ocenie podlega najlepszy wynik uzyskany podczas próby.

**2.2.5.**



**UNIHOKEJ**

### Zasady gry w unihokeja:

- Na boisku może grać od 3 do 5 zawodników w jednej drużynie (w zależności od rozmiarów boiska) oraz bramkarz.
- Drużyna składa się z minimum 6 i maksimum 20 zawodników.
- Czas gry wynosi 3x20 minut efektywnego czasu gry.
- Wymiary boiska: 20 na 40 m.
- Bandy okalające pole gry mają wysokość 50 cm.
- Rozmiary bramki są następujące: 115 cm na 160 cm.
- Pole bramkowe ma wymiary 4 m na 5 m.
- Bramkarz nie może trzymać piłki dłużej aniżeli 3 sekundy; wyrzucając (podając) piłkę, piłka musi dotknąć powierzchnię boiska przed przekroczeniem linii połowy boiska.
- Jeżeli piłka opuści pole gry (poza bandy) grę rozpoczyna drużyna przeciwna w promieniu 1,5 metra od miejsca, w którym piłka opuściła boisko. Jeżeli piłka opuści boisko za bramką, grę rozpoczyna z najbliższego punktu rzutu sędziowskiego na przedłużeniu linii bramkowej.
- W trakcie wykonywania rzutu z autu i rzutu wolnego przeciwnik powinien znajdować się co najmniej 3 metry od piłki (dotyczy to również kija).
- Piłkę można kopnąć, lecz nie więcej niż jeden raz oraz nie można poprzez kopnięcie skierować jej do zawodnika tej samej drużyny.
- Nie wolno zagrywać piłki ręką lub głową.
- Rzut karny jest zasądzany, gry przewinienie przerywa sytuację bramkową.

## Wprowadzenie

Unihokej (ang. nazwa *floorball*) jest sportem drużynowym, w który gra się przy pomocy kijów poliwęglanowych zakończonych kompozytową blendą (łopatką) i lekką, plastikową piłką. Rozgrywany w formie meczu między dwoma drużynami polega na zdobyciu większej ilości bramek niż drużyna przeciwna.

Ze względu na charakter pracy mięśniowej i czynności ruchowych zawodnika unihokej zalicza się do dyscyplin o charakterze szybkościowo-wytrzymałościowym, bez prawa bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem.

Unihokej, tak jak inne gry drużynowe, wymaga od zawodników przede wszystkim umiejętności działań zespołowych, a niezbędnym warunkiem odniesienia zwycięstwa jest współpraca formacji, jednostek i całego zespołu. Szczególną zaletą unihokeja jest duża dynamika i walory wychowawcze. Uczy podejmowania szybkich decyzji, zdyscyplinowania, wpływa na rozwój kreatywności zawodników, możliwość improwizacji oraz pracy zespołowej.

Unihokej jest grą uniwersalną – może być grą rekreacyjną, ale również stanowić uzupełnienie do specjalistycznych treningów innych dyscyplin sportowych. Podstawową walorem unihokeja jest to, że mogą grać w niego wszyscy, nawet osoby o niższej sprawności fizycznej jak również osoby niepełnosprawne. Jest grą bezpieczną, wyzwala wiele emocji i daje uczestnikom wiele satysfakcji, radości. Jej dostępność, proste zasady gry i tani sprzęt, a także duże możliwości adaptacyjne sprawiają, że cieszy się dużym zainteresowaniem i rozwija się bardzo dynamicznie. Jako gra zespołowa unihokej szczególnie jest polecany w szkołach, w ramach lekcji wychowania fizycznego czy zajęć SKS. Może być również atrakcyjną formą zajęć ruchowych dla najmłodszych – zajęcia z mini unihokeja zaspokajają wielką potrzebę aktywności ruchowej dziecka i rywalizacji sportowej, wpływają na kształtowanie motoryki, umiejętności i postaw, dostarczają wiedzy na temat nowej dyscypliny sportu.

Unihokej jest grą dla wszystkich i może być sportem całego życia.

## SPRZĘT I PODSTAWOWE PRZEPISY GRY

Unihokej jest zespołową grą halową. Nawierzchnia, na której rozgrywana jest gra może się składać z różnych materiałów np. drewno, plastik.

Pole gry jest nieco większe aniżeli boisko do koszykówki i tak duże jak boisko do gry w piłkę ręczną czy piłkę halową. Rekomendowane wymiary boiska to szerokość 20 a długość 40 m. Pole gry ograniczone jest bandą. Składa się ona z oddzielnych elementów o szerokości 1-2 m i wysokości 50 cm wykonanych z plastiku i na rogach jest zaokrąglona. Od powyższych reguł dopuszczalne są odstępstwa: min. 18 m × 36 m do 22 m × 44 m.

Łatwo jest zacząć grę w unihokeja, gdyż nie wymaga dużych nakładów finansowych. Wystarczy kij, piłka i buty oraz

odpowiedni strój sportowy na salę gimnastyczną. Wybierając kij należy zwrócić uwagę na kilka elementów.

Istnieją różne rodzaje długości i sztywności trzonka kija oraz materiały, z którego jest on wykonany i różne rodzaje kształtu łopatki.

## Trzon

Trzony kijów zwykle wykonane są z włókna szklanego lub poliwęglanu i z tego względu są one lekkie oraz wytrzymałe. Jego waga waha się od około 150 do 250 gram. Dla początkujących zaleca się używanie bardziej elastycznych trzonów, które będą ułatwiały przyjęcie i prowadzenie piłki. Z kolei sztywny trzon kija powoduje, że strzał jest zdecydowanie silniejszy. Trzon kija składa się z wymiennej owijki, która zwiększa kontrolę dłoni nad kijem. Ważnym elementem trzonu jest jego długość. Ma ona wpływ na bezpieczeństwo i naukę gry. Długość kija pozostaje w proporcji do wzrostu zawodnika. Kije dla dzieci powinny sięgać do mostka, dla dorosłych do pępka.

## Łopatki

Łopatki są zwykle wykonane z różnego rodzaju plastikowych lub nylonowych składników. Niektórzy producenci wykonują łopatki również z włókna szklanego lub węglowego. Różne rodzaje łopatek powodują, że stają się one sztywniejsze lub bardziej miękkie. Przy czym twardsze łopatki nadają się do strzałów, a bardziej miękkie znacznie ułatwiają odbiór piłek. Łopatkę kija można kształtować, co pomaga prowadzić piłkę. Łopatkę kija można kształtować według upodobań każdego zawodnika jednakże zgodnie z kilkoma regułami. Wygięcie nie może być większe aniżeli 30 mm, a gra z pękniętą lub zniekształconą łopatką jest niedozwolona.

## Sprzęt bramkarski

Sprzęt bramkarski składa się z długich spodni, bluzy z długimi rękawami, kasku i obuwia. Bramkarz może używać rękawiczek oraz ochraniaczy ciała, lecz nie mogą one zasłaniać więcej niż ciało bramkarza, np. naramienniki.

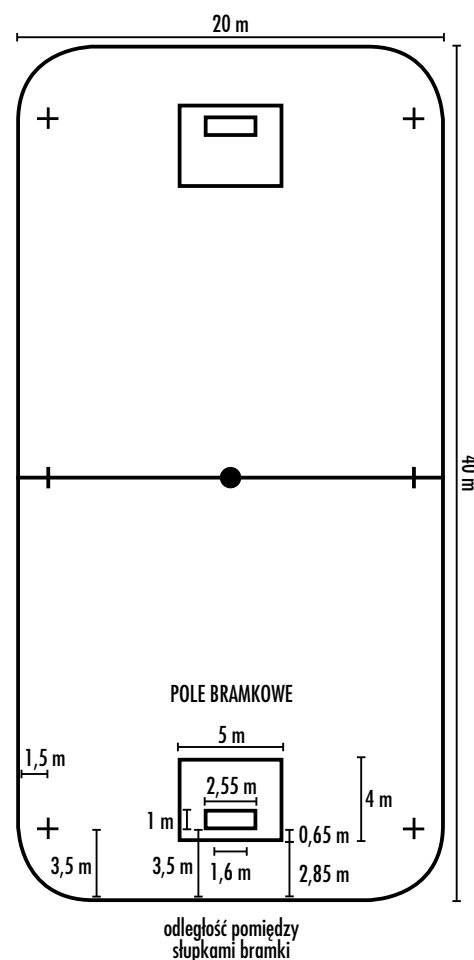
## PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI W UNIHOKEJU

### Podanie

- prowadź piłkę blisko łopatki,
- po podaniu łopatką powinna wskazywać kierunek podania,
- utrzymuj zbalansowaną postawę,
- nie patrz pod nogi, lecz przed siebie,
- prosta łopatką pozwala na precyzyjniejsze podanie.

### Odbiór podania









- łopatką powinna leżeć na ziemi,
- pozycja zbalansowana, ciężar na obu nogach,

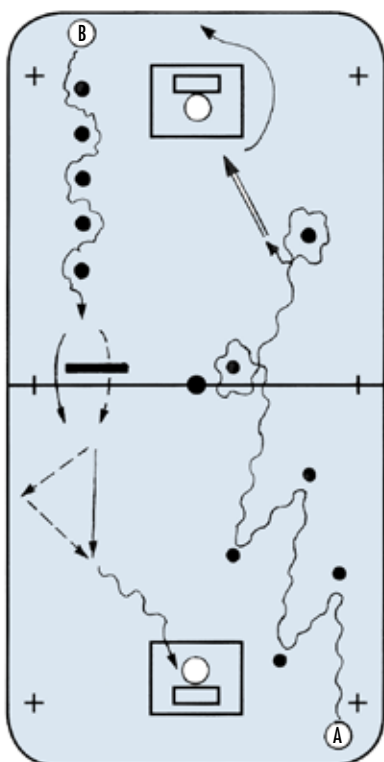


### Zasady gry w unihokeja:

- Zawodnik nie może grać bez kija.
- Nie wolno zagrywać piłki, jeżeli jedna ręka lub obydwa kolana dotykają ziemi.
- Przewinienia prowadzące do rzutu wolnego:
  - uderzanie, blokowanie, podnoszenie lub kopanie kija przeciwnika,
  - zagranie kijem lub stopą piłki powyżej wysokości kolan,
  - odpychanie, przytrzymanie lub wpadnięcie na przeciwnika,
- Przewinienia prowadzące do 2-minutowej kary drużynowej:
  - uderzanie, blokowanie, podnoszenie lub kopanie kija przeciwnika,
  - zagranie kijem lub stopą piłki powyżej wysokości bioder,
  - odpychanie lub trzymanie przeciwnika,
  - niezachowanie odległości 3 m przy rzucie z autu lub rzucie wolnym,
  - zagranie piłki w pozycji siedzącej lub leżącej,
  - zagranie piłki dłonią, ręką lub głową.

## Legenda:

-  podanie
-  zawodnik poruszający się bez piłki
-  strzał
-  drybling
-  pierwsza grupa (zespół 1, mój zespół)
-  druga grupa (zespół 2, przeciwnik)
-  zawodnik bez piłki
-  zawodnik z piłką (zawodnik pozyskujący piłkę)



- patrz przed siebie,
- staraj się dotykać piłki lekko.

**Strzały**

- strzał z nadgarstka (piłka cały czas zachowuje kontakt z łopatką),
- strzał z klepki (łopatka dotyka piłkę dopiero przed uderzeniem),
- patrz przed siebie.

**Gra z piłką**

- zawodnik ma zbalansowaną postawę,
- używaj ciała, stóp i rąk do ochrony piłki,
- łopatka powinna ochraniać piłkę od zewnętrznej strony piłki,
- kontrola piłki.

**Bieg z piłką**

- łopatka dotyka piłki,
- delikatne dotknięcie piłki, bez uderzenia,
- bądź gotowy do podania z backhandu i forehandu,
- ochraniaj piłkę.

**Markowanie**

- rozwijaj umiejętności operowania i dryblowania kijem,
- rozwijaj prędkość i kontrolę własnego ciała,
- markuj zachowanie we właściwym czasie,
- staraj się zmusić przeciwnika do zachowań, których chcesz.

**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ TECHNICZNYCH****1. Trening podstawowej techniki**

- utwórz dwie grupy
- piłki w dwóch grupach
- ustaw słupki na boisku

**2. Trening podstawowej techniki i podstawowych umiejętności***Przebieg:*

- zacznij od 20 odbić łopatką (forehand i backhand) poniżej poziomu kolana.
- następnie przebiegnij do środka boiska z piłką i oddaj strzał na bramkę,
- biegnij do rogu i weź następną piłkę, wykonaj drybling pomiędzy słupkami, a potem
- odbij piłkę o bandę (markując podanie), wyjdź na pozycję strzelecką i oddaj strzał,
- wykonaj 20 pompek w rogu boiska i weź piłkę z kolejnego rogu boiska,
- wykonaj drybling między słupkami,
- wykonaj obrót o 360 stopni z piłką, następnie wycofaj się do rogu boiska A i zacznij ćwiczenie od początku.

*Uwagi:*

- na początku ustaw zawodników w czterech rogach,
- różnego rodzaju dodatkowe wymagania mogą być zastosowane, aby ćwiczenie uczynić bardziej wyczerpującym, można dodać więcej obrotów o 360° i dryblingu



- odpowiednio od fizycznej i psychicznej kondycji zawodników,
- zawodnicy powinni być zachęcani, aby sami podejmowali decyzje co do przebiegu ćwiczenia,
- zwiększenie poziomu trudności może polegać również na tym, że zawodnicy będą prowadzili piłkę jedynie zewnętrzną częścią łopatkki (backhand).

### 3. Konkurs strzałów na bramkę

*Przebieg:*

- utwórz 2-4 drużyny,
- dla każdego zespołu piłka,
- umieść słupki w jednej linii, a za nimi przeszkodę (jeden element bandy),
- zadaniem zawodnika jest wykonać drybling między słupkami, a następnie przetrzasnąć piłkę ponad przeszkodą,
- zawodnik przejmuje piłkę i oddaje strzał,
- zawodnik bierze piłkę i wraca na linię startu,
- zwycięzcą jest ten, kto zdobędzie 20 bramek jako pierwszy.

*Uwagi:*

- trener powinien akcentować precyzję strzałów.

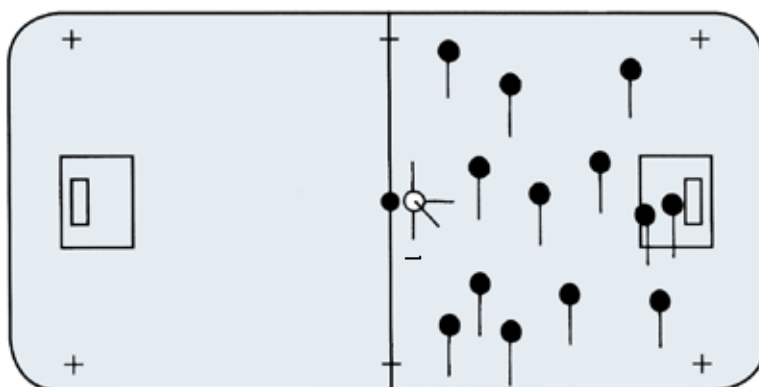
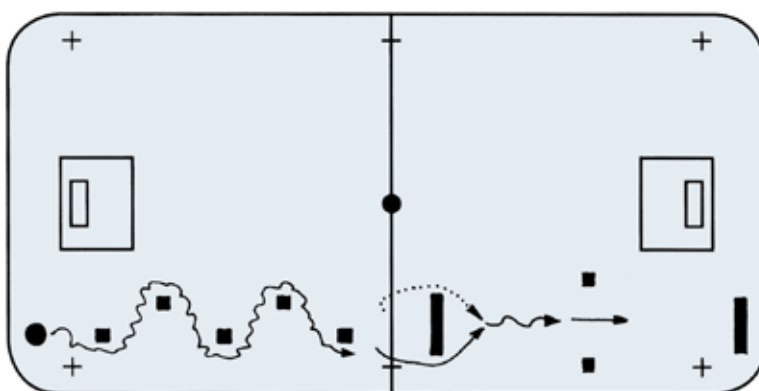
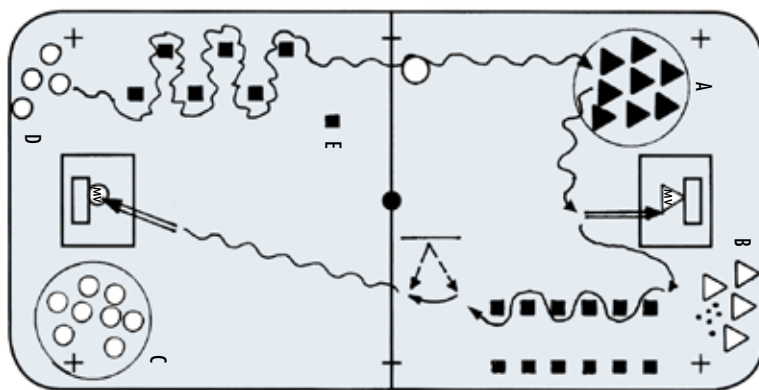
### 4. Celem ćwiczenia jest nauka opanowania piłki i umiejętność posługiwania się kijem do gry

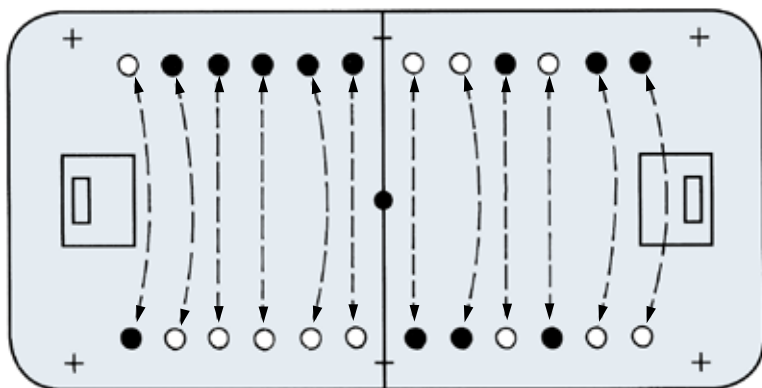
*Przebieg:* W tym ćwiczeniu trener pokazuje kierunek ruchu zawodnikom ręką, a zawodnicy biegną w tym kierunku wykonując drybling piłką w tym samym czasie:

- gdy ręka trenera jest w górze, zawodnicy poruszają się do przodu,
- gdy ręka trenera wskazuje zawodników, zawodnicy poruszają się tyłem,
- gdy trener gwizdże, zawodnicy zrywają się do 5-metrowego biegu i wracają na swoje pozycje.

*Uwagi:*

- nie patrz na piłkę w trakcie ćwiczenia,
- w trakcie ćwiczenia utrzymuj ciało w pozycji meczowej,
- korzystaj ze swojej wyobraźni, staraj się wykonywać dodatkowe dryblingi i zwody.





5. **Celem ćwiczenia jest trening podań ponad powierzchnią boiska, lecz poniżej poziomu kolan oraz opanowanie lecącej lub skaczącej piłki**

*Przebieg:*

- dobierz zawodników w pary i ustaw ich jak na rysunku,
- celem jest wykonywanie różnych podań między zawodnikami,
- na początku podania powinny następować na mniejszej odległości,
- wysokie podania można odbierać również za pomocą własnego ciała,
- pamiętaj o prawidłowej postawie: ugnij lekko kolana, patrz przed siebie (nie na piłkę).

6. **Celem ćwiczenia jest nauka strzału i odbioru podań podczas biegu**

*Przebieg:*

- dwa rzędy zawodników A i B,
- piłki są w obu rzędach,
- osoba z rzędu A biegnie w kierunku środka boiska i otrzymuje podanie od zawodnika z rzędu B,
- zawodnik odbiera podanie i oddaje strzał na bramkę,
- to samo ćwiczenie wykonuje zawodnik z rzędu B.

*Uwagi:*

- bramkarz przesuwa się zgodnie z kierunkiem biegu zawodnika,
- zawodnik otrzymujący podanie pokazuje kijem, w jaką część bramki będzie kierował piłkę.

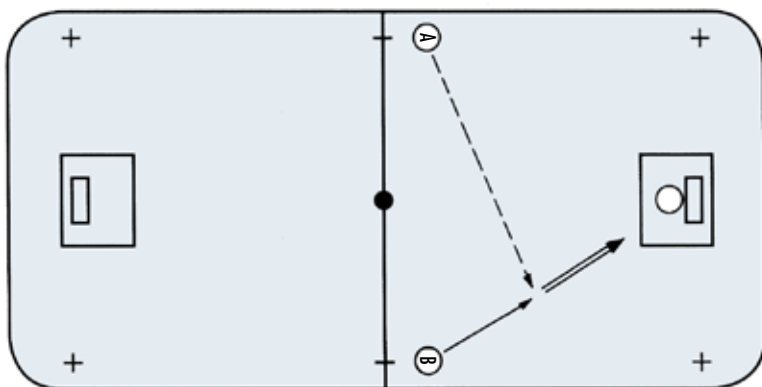
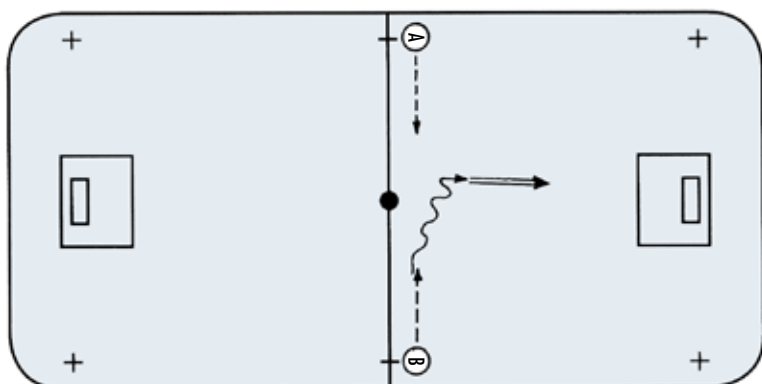
7. **Celem ćwiczenia jest trening strzału na bramkę i mocne podania do poruszającego się zawodnika**

*Przebieg:*

- zawodnicy tworzą dwa rzędy A i B,
- piłki w dwóch rzędach,
- zawodnik z rzędu B rozpoczyna bieg w kierunku rogu boiska,
- zawodnik z rzędu A podaje mocnym podaniem piłkę do biegnącego zawodnika,
- biegnący zawodnik stara się oddać strzał na bramkę „z klepki”, bez przyjęcia piłki,
- następnie ćwiczenie wykonuje zawodnik z rzędu A itd.

*Uwagi:*

- upewnij się przed każdym podaniem piłki przez zawodnika, że bramkarz jest gotowy do ćwiczenia.



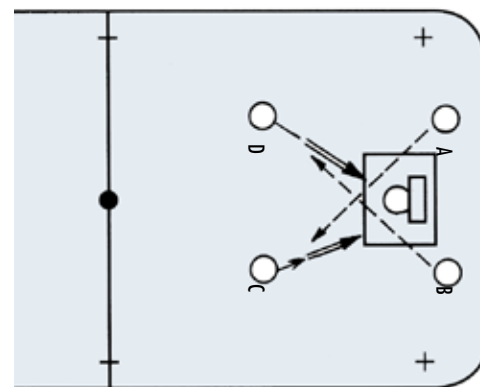
### 8. Celem ćwiczenia jest trening strzałów oraz trening obrony strzałów z bliska dla bramkarzy

*Przebieg:*

- zawodnicy ustawiają się w czterech rzędach,
- piłki w rzędzie A i B,
- zawodnicy z rzędu C poruszają się bez piłki,
- zawodnicy z rzędu A podają piłkę (mocne podanie),
- zawodnik z rzędu C oddaje strzał bez przyjęcia, strzałem z nadgarstka,
- następnie ćwiczenie powtarzają zawodnicy z rzędu D i B.

*Uwagi:*

- trener powinien zwracać uwagę na dokładność i precyzję strzałów.



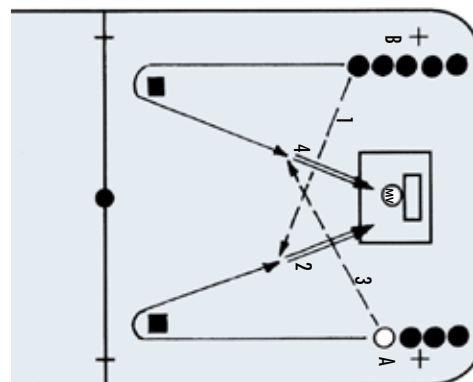
### 9. Celem ćwiczenia jest trening umiejętności podawania piłki, odbioru piłki i szybkiego strzału na bramkę. Celem ćwiczenia dla bramkarzy jest trening obrony strzałów z bliskiej odległości

*Przebieg:*

- utwórz grupy zawodników w każdym z dwóch rogów boiska,
- każda grupa dysponuje piłkami,
- zawodnik z grupy A rozpoczyna ćwiczenie: biegnie dookoła słupka, otrzymuje podanie od grupy B i oddaje strzał na bramkę. Następnie dołącza do grupy zawodników B, w ten sam sposób ćwiczenie wykonuje zawodnik z grupy B, zawodnicy z obu grup wykonują ćwiczenie na przemian.

*Uwagi:*

- podkreślaj wagę sposobu odbioru piłki,
- ćwiczenie można rozpocząć wykonując strzały z nadgarstka, w trakcie ćwiczenia,
- nakłaniaj zawodników aby strzał oddawali backhandem (zewnątrzną częścią łopatk).



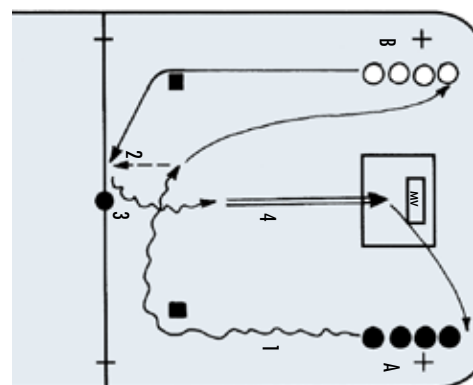
### 10. Celem ćwiczenia jest trening podstawowych technik trzymania kija podczas podania, odbioru podania, osłaniania piłki przed przeciwnikiem i podstawowych umiejętności strzeleckich

*Przebieg:*

- zawodnicy ustawiają się w dwóch rogach boiska, piłki mają zawodnicy w lewym rogu,
- jeden zawodnik z każdej grupy rozpoczyna bieg w kierunku środka boiska - zawodnik z grupy A (z piłką), zawodnik z grupy B (bez piłki),
- zawodnik z grupy A stara się zasłonić piłkę przed obrońcą (symulacja),
- zawodnik z grupy A mija zawodnika z grupy B i podaje mu piłkę za plecami do środka, piłkę przejmuje zawodnik z grupy B i oddaje strzał na bramkę.

*Uwagi:*

- bądź ostrożny podając piłkę zawodnikowi z grupy B, podanie powinno nastąpić dokładnie w momencie, gdy



- zawodnik z grupy B jest za zawodnikiem z grupy A,
- zawodnik z grupy B powinien starać się oddać strzał dokładnie zaraz po podaniu,
- zmieniaj zawodników w grupach.

### 11. Celem ćwiczenia jest trening umiejętności podań po podłożu

*Przebieg:*

- zawodnicy z piłkami stają w jednym rogu boiska,
- trzech zawodników staje na boisku formując trójkąt,
- zawodnik A podaje do zawodnika B i porusza się zgodnie z kierunkiem podania,
- zawodnik B podaje do zawodnika C, a ten do zawodnika D,
- zawodnik D podaje piłkę do zawodnika A, który przesunął się w pobliże bramki,
- zawodnik A odbiera podanie piłki i oddaje strzał na bramkę, wraca do rogu boiska,
- zawodnicy formujący trójkąt zamieniają się pozycjami (D na C, C na B i B na A).

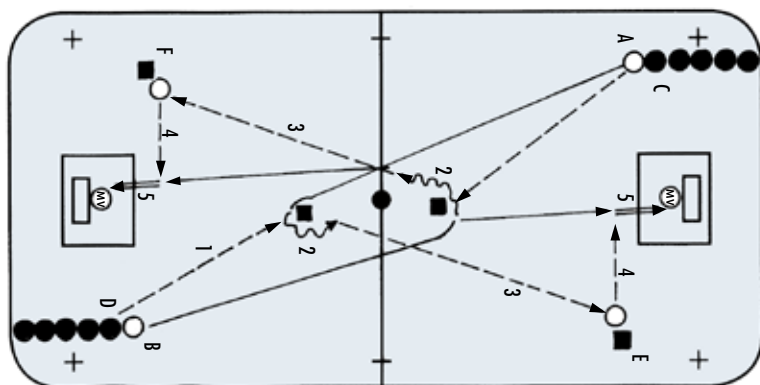
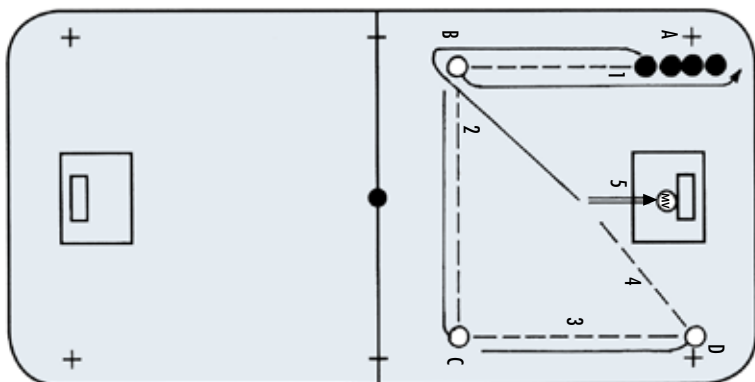
*Uwagi:*

- rozpocznij ćwiczenie w wolnym tempie.

### 12. Celem ćwiczenia jest trening silnych podań po ziemi, odbioru piłki z obu stron boiska i umiejętność szybkich podań

*Przebieg:*

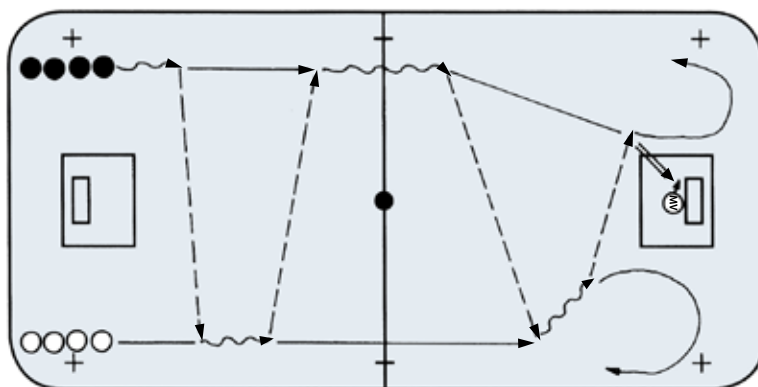
- zawodnicy z piłkami ustawiają się na obu końcach (jak na rysunku),
- dwaj dodatkowi zawodnicy (E i F) zajmują pozycję w miejscach jak na rysunku. Zawodnicy E i F otrzymują podanie ze środka i podają piłkę przed bramkę. Zawodnicy E i F powinni być zmieniani w trakcie ćwiczenia co 2 min,
- zawodnicy A i B zaczynają się poruszać w kierunku środka boiska bez piłki, oboje otrzymują podanie od drugiego w kolejce zawodnika (C i D), gdy odpowiednio zawodnicy A i B dobiegają do słupka,
- po odbiorze piłki zawodnicy A i B podają piłkę do zawodników E i F, biegną przed bramkę, gdzie otrzymują podanie od zawodników E i F oraz oddają strzał na bramkę.



13. Celem ćwiczenia jest trening silnych podań po ziemi oraz strzały na bramkę. Celem ćwiczenia dla bramkarzy jest trening szybkości i przesuwania się z jednej strony na drugą stronę bramki

Przebieg:

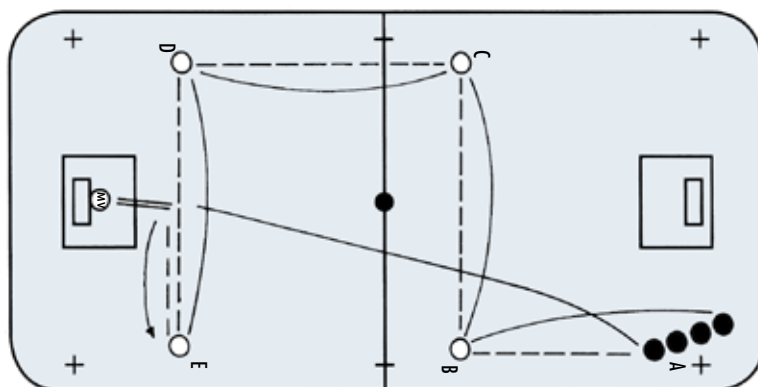
- zawodnicy stają w dwóch rogach boiska z piłkami,
- zawodnicy podają sobie piłkę w parach, dobiegając do bramki jeden z zawodników oddaje strzał po podaniu w poprzek bramki,
- najbardziej właściwa ilość podań w parach to 4 do 6.



14. Celem ćwiczenia jest trening umiejętności podań po ziemi

Przebieg:

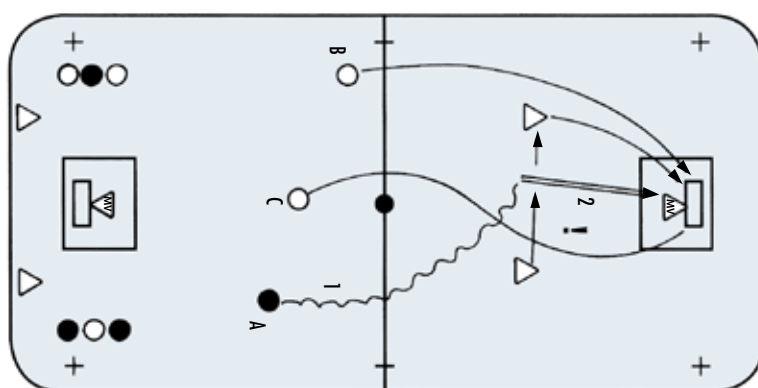
- ustaw zawodników w sposób przedstawiony na rysunku
- zawodnik A podaje do zawodnika B itd. (wg rysunku),
- zawodnik E wykonuje ostatnie podanie do zawodnika A, który ustawia się w dogodnej pozycji strzeleckiej, zawodnik A przejmuje rolę zawodnika E, zawodnik E przesuwa się na miejsce zawodnika D, itd.



15. Celem ćwiczenia jest trening gry 2 obrońców na 3 atakujących. Ćwiczenie rozwija rozumienie gry oraz uczy efektywnego wykorzystania pola gry

Przebieg:

- pozycje wyjściowe zawodników przedstawia schemat; wszyscy trzej zawodnicy, w środku i na obu skrzydłach, zaczynają ćwiczenie z jednej strony boiska stojąc naprzeciwko obrońców
- prawoskrzydłowy napastnik (zawodnika A) jest w posiadaniu piłki i rozpoczyna ćwiczenie poprzez przejście z piłką do środka boiska,
- w tym samym czasie lewoskrzydłowy napastnik (zawodnik B) biegnie w kierunku bramki, ten element zachowania stwarza głębię gry ofensywnej, a jeżeli zawodnik A zdecyduje się na strzał zawodnik B będzie miał szansę na zdobycie bramki z dobitki,
- gdy zawodnik A dochodzi do środka boiska, skręca ostro w lewo; w tym



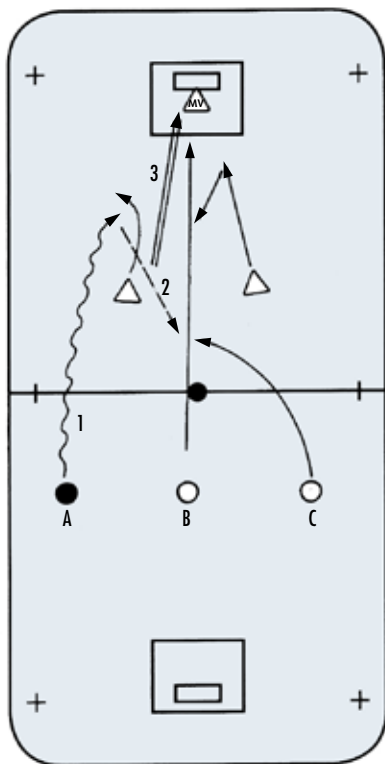


samym czasie zwrot w drugą stronę wykonuje zawodnik C; w ten sposób obaj zawodnicy wykonują zamianę stwarzając szansę na podanie za plecami, które są zawsze kłopotliwe dla obrońców,

- w tego rodzaju sytuacjach prawy obrońca zwykle idzie za zawodnikiem B próbując zablokować jego podanie,
- lewy obrońca zwykle gra w tej sytuacji jak dwóch na jednego; kiedy atakujący zawodnicy próbują zmylić obrońcę poprzez podanie za plecami obrońca musi zareagować. Istotną rzeczą jest, aby próbować zablokować strzał bez względu na to kto strzela, to wymaga refleksu i umiejętności czytania gry,
- zawodnik A ma zwykle trzy możliwości:
  - a. strzelać jeżeli obrońca pójdzie za zawodnikiem C,
  - b. podać piłkę do zawodnika C jeżeli obrońca blokuje strzał,
  - c. podać do zawodnika B jeżeli prawy obrońca nie przetrnie linii podania.

*Uwagi:*

- powyższe ćwiczenie jest bardzo ważne, gdyż może być modyfikowane poprzez każdy rodzaj ofensywnej gry (np. 3 na 3, 3 na 1 i 2 na 2). Najtrudniejszą częścią tego ćwiczenia dla obrońcy to równoczesne poruszanie się z jednej strony na drugą (zawodnicy A i C) oraz poruszanie się zawodnika B w kierunku bramki.



#### 16. Ćwiczenie stanowi dodatek do ćwiczenia nr 7. Celem ćwiczenia jest trening różnych wariantów gry 2 obrońców na 3 atakujących

*Przebieg:*

- pozycje wyjściowe zawodników przedstawione są na schemacie. Wszyscy trzej zawodnicy, środkowy i boczni, rozpoczynają ćwiczenie stojąc naprzeciwko dwóch obrońców:
- na początku lewy skrzydłowy przechodzi z piłką do środka boiska,
- zawodnik C – środkowy przebiega prosto pod bramkę, wymuszając reakcję obrońcy, być może nawet krycie zawodnika C; w ten sposób stwarza się więcej przestrzeni na oddanie strzału, następnie prawy skrzydłowy – zawodnika B zwalnia bieg, a potem przyspiesza przebiegając w poprzek boiska w miejscu, gdzie może otrzymać podanie i oddać strzał na bramkę,
- w tym czasie lewy skrzydłowy z piłką ma trzy możliwości:
  - a. podać do zawodnika B, który przesunął się na środek boiska,
  - b. podać do zawodnika C przed bramkę,
  - c. oddać samemu strzał na bramkę,
- w ten sposób stwarza się sytuację 2 na 1 (prawego obrońcę); musi on podjąć decyzję czy blokować strzał ze strony skrzydłowego, czy skoncentrować się na zawodniku B, który skręca na środek boiska.

*Uwagi:*

- ten rodzaj zakończenia akcji 3 na 2 stwarza wysokie prawdopodobieństwo uzyskania bramki; zawodnik C powinien uwzględnić w swoim zachowaniu – szukania możliwości „dobitki” po obronionym strzale.

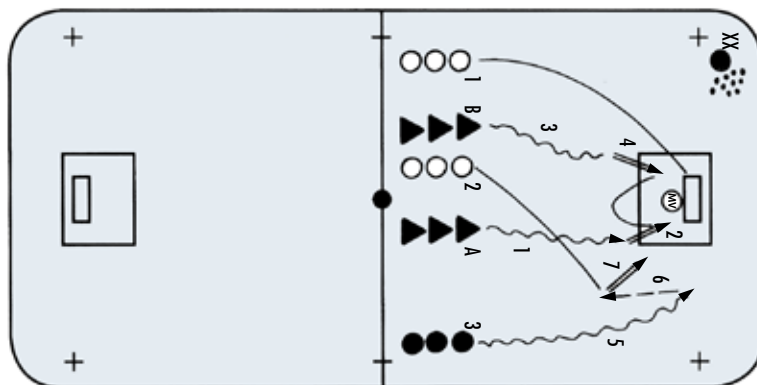
### 17. Ćwiczenie jest rodzajem rozgrzewki dla całego zespołu do wykorzystania np. przed grą

*Przebieg:*

- najpierw utwórz 5 rzędów według schematu,
- zawodnik A atakuje bramkę i oddaje strzał,
- zawodnik B atakuje, a zawodnik A broni (1 na 1),
- zawodnik A i B stają się obrońcami,
- zawodnicy z linii 1, 2 i 3 rozpoczynają atak na bramkę,
- po ataku zawodnik C podaje następną piłkę z rogu do atakującej trójki, a zawodnicy atakujący próbują zdobyć bramkę ponownie; to może być powtarzane z następnymi rzędami zawodników.

*Uwagi:*

- zawodnik C musi czekać cierpliwie do zakończenia akcji i dopiero wówczas powinien zagrać następną piłkę.



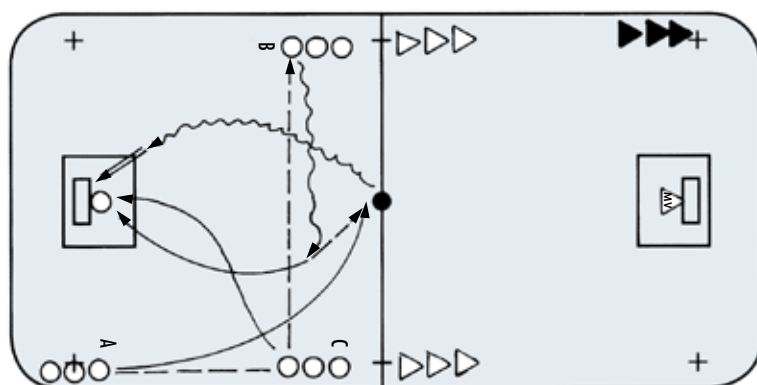
### 18. Celem ćwiczenia jest trening 2 na 1

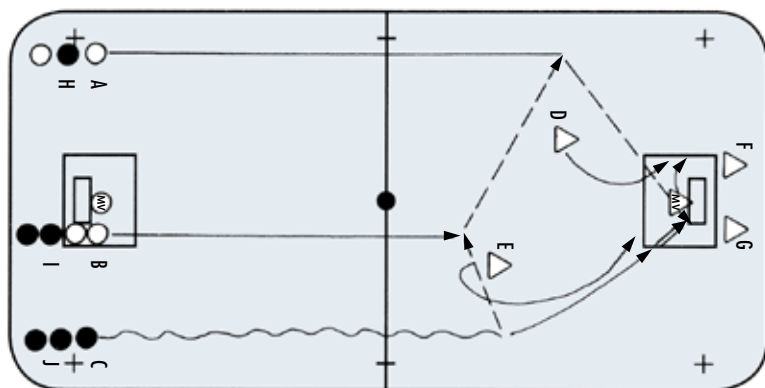
*Przebieg:*

- 3 rzędy zawodników zgodnie ze schematem,
- zawodnik z rzędu A podaje w kierunku rzędu C i biegnie w kierunku podania,
- zawodnik C podaje piłkę do rzędu B i przesuwa się w kierunku obrońcy,
- zawodnik B przejmuje piłkę i zaczyna się przesuwać w kierunku rzędu C,
- zawodnik A i B wymieniają się pozycjami i wykonują podanie za plecami następnie atakują obrońcę (2 na 1).

*Uwagi:*

- obrońca powinien próbować skierować atakującego zawodnika w stronę rogu, aby utrudnić mu podanie lub strzał; w ten sposób jest łatwiej przejąć ewentualne podanie w poprzek bramki.





### 19. Celem ćwiczenia jest trening gry 3 na 2 oraz 2 na 1

*Przebieg:*

- utwórz 3 rzędy zawodników na jednym końcu boiska i postaw dwóch obrońców na drugim, tak jak pokazano na schemacie:
- zawodnicy A, B i C atakują dwóch obrońców,
- obrońcy odpierają atak,
- zawodnicy H, I i J kontynuują ćwiczenie tak jak A, B i C.

*Uwagi:*

- to dobre ćwiczenie na trening najbardziej typowych sytuacji; modyfikując zasady ćwiczenia można ustawić zawodników w konfiguracjach 3 na 2, 3 na 1, 2 na 1 i 1 na 1.

# 2.3

## **SPORTY SEZONOWE, REGIONALNE, UZUPEŁNIAJĄCE**

Pojęcie sporty sezonowe pojawiło się dla wyróżnienia dyscyplin, w których uczestnictwo ograniczone jest porami roku, warunkami geograficznymi oraz bardzo często pogodą. Tradycyjnie przyjęło się rozróżniać sporty letnie i zimowe, chociaż obecnie uczestnictwo w nich często wykracza poza porę roku. Nie należy przy tym utożsamiać sportów sezonowych z każdą aktywnością ruchową wykonywaną latem lub zimą. Granie w piłkę nożną lub siatkówkę latem na powietrzu nie upoważnia do nazywania tych dyscyplin sportami letnimi – nadal będą to gry zespołowe. Podobnie zimowe bieganie po parku nie będzie dyscypliną zimową, ale pozostaje atletyką terenową. Najbardziej charakterystyczną cechą sportów sezonowych jest ich zewnętrzny charakter oraz uzależnienie od odpowiednich warunków pogodowych i terenowych.

W tym wszystkim odnajdujemy także miejsce sportów regionalnych, których uprawianie związane jest ze specyfiką miejsca, w którym się znajdujemy czy uwarunkowaniami kulturowymi. Nie oznacza to jednak, że zajęć np. narciarskich nie możemy prowadzić nie mieszkając w górach. Potrzeba uprawiania sportów sezonowych dłużej niż przez parę miesięcy w roku przyczynia się do powstawania coraz to nowych form aktywności imitujących dyscypliny typowo letnie lub zimowe. Dla przykładu deska snowboardowa wymyślona została jako zimowy odpowiednik deski surfingowej, a obecnie dzięki istnieniu różnych typów desek z kółkami, podobne sporty można uprawiać przez cały rok. Z kolei zastosowanie sztucznych nawierzchni zastępujących śnieg pozwoliło na rozgrywanie zawodów narciarskich w warunkach bezśnieżnych nawet latem, a wynalezienie nartorolek umożliwiło jazdę po każdym podłożu. Na tej samej zasadzie substytutem łyżew stały się rolki, które aktualnie są bardziej dostępne i popularniejsze niż ich zimowy pierwowzór. Popularność sportów wodnych i zimowych sprawia, że pojawiają się ciągle nowe konstrukcje, wyzwania i formy ich uprawiania – od tych rekreacyjnych dostępnych dla wszystkich, do ekstremalnych uprawianych przez nielicznych.

Blok ten uzupełniają inne dyscypliny sportu stanowiące interesujące alternatywy dla kształtowania sprawności fizycznej. Znalazł się tu „pakiet” tzw. sportów rakietowych oraz bardziej szczegółowe propozycje ze sportów walki.

Warto przy tym pamiętać, że we wczesnym etapie kontaktu dzieci ze sportem (tzw. etap szkolenia wszechstronnego), niezależnie od posiadanych predyspozycji czy zainteresowań, należy zaznajamiać podopiecznych z możliwie dużym zasobem ćwiczeń z wielu sportów. Taki wszechstronny rozwój potencjału ruchowego jest bowiem jednym z warunków szeroko rozumianej sprawności fizycznej. Co więcej ćwiczenia proponowane w obrębie danej dyscypliny, w wielu przypadkach bezpośrednio lub po niewielkiej modyfikacji, da się zastosować z powodzeniem w innej.



**2.3.1.**



**TENIS STOŁOWY**

## Wprowadzenie

Tenism stołowym interesują się i trenują go miliony ludzi na całym świecie. Obok piłki nożnej jest najczęściej uprawianą dyscypliną sportu. O sukcesie popularnego ping-ponga decyduje wiele czynników. Jest grą, w którą może grać praktycznie każdy: bez względu na wiek, płeć, rodzaj niepełnosprawności. Mnogość sposobów gry powoduje, że nie ma konkretnego jednego modelu mistrza dla wszystkich. Sprzęt jest niedrogi, stół i pole gry nie zajmuje dużo powierzchni. Urok tenisa stołowego polega również na tym, że jest dyscypliną, która obok kształtowania cech motorycznych: szybkości, koordynacji ruchowej, siły dynamicznej, wspomaga koncentrację i odporność psychiczną. Tenis stołowy mimo swej prostoty to gra pełna różnorodnych elementów technicznych i taktycznych.

Wiele przemawia za tym, że tenis stołowy znany był już przed kilkuset laty w Azji jako japońska gra gossima. W XIX wieku został przeniesiony do Europy za pośrednictwem Anglików. Ping-pong rozwinął się dzięki graczom w tenisa, którzy podczas niepogody przenosili się z kortów do salonów. Tam na stołach – raketami tenisowymi grano w grę stanowiącą początki tenisa stołowego. Pierwsze przepisy gry ustalono w 1884 roku w Londynie. Pierwsze rakiety drewniane pokrywano pergaminem lub korkiem, piłeczki używane do gry były wykonane z gumy lub korka. Rewolucją było w 1890 roku wprowadzenie przez inżyniera Jamesa Gibba piłeczek celuloidowych. Ewolucja rakiety spowodowana była zastosowaniem różnych jej rodzajów w zależności od charakteru i techniki gry. Innym ważnym impulsem rozwoju i rozpowszechnianiu dyscypliny był debiut tenisa stołowego na Igrzyskach Olimpijskich w 1988 roku w Seulu.

## Podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego

Tenis stołowy to gra, w której mogą uczestniczyć dwie (gra pojedyncza) lub cztery osoby (gra podwójna). Polega na przebijaniu piłki raketką, tak by przeleciała nad siatką na drugą stronę stołu. Piłka musi dotknąć stołu (tylko raz), a niedozwolone jest uderzanie piłeczki bezpośrednio z powietrza. Gra toczy się do zdobycia 11 punktów w secie, wyjątkiem jest stan 10:10, wtedy gra toczy się do momentu, kiedy jedna ze stron zdobędzie 2 punkty przewagi. Zwycięzcą pojedynku zostaje ten, kto jako pierwszy wygra potrzebną do zwycięstwa liczbę setów w meczu (2, 3, 4). Każdy pojedynek rozpoczyna się od losowania, zawodnika, który ma prawo do wyboru podania, odbioru lub strony stołu. Rozpoczęcie meczu następuje podczas wykonywania serwisu przez gracza. Po każdym 2 punktach, które zostały zaliczone następuje zmiana podającego, wyjątek stanowi stan, w którym wynik wynosi 10:10, wtedy serwujący zmieniają się co jeden punkt. Punkty zdobywa się w przypadku:

- niewłaściwego serwisu przeciwnika,
- nieodebraniu zagrania przez przeciwnika,
- gdy piłeczka uderzona przez przeciwnika nie dotknie pola gry gracza,

- jeśli przeciwnik zatrzyma nieprawidłowo piłeczkę
- podwójnego uderzenia piłeczki przez konkurenta (gra podwójna).

### Wyposażenie i warunki do gry:

- wymiary stołu do gry to: 2,74 m długości, 1,525 m szerokości i 76 cm wysokości;
- siatka powinna być umocowana na wysokości 15,25 cm;
- do gry należy używać piłki o średnicy 40 mm.



## GRY I ZABAWY BIEŻNE

### Ćwiczenia wszechstronne z elementami tenisa stołowego (1-3 klasa szkoły podstawowej)

Głównym celem ćwiczeń z elementami tenisa stołowego w tym wieku jest wprowadzenie do dyscypliny, oswojenie ze sprzętem (raketką, piłeczką) oraz wytwarzanie prawidłowych nawyków poruszania się przy stole (gry i zabawy bieżne). W miarę możliwości można zacząć wprowadzać proste elementy techniczne – pokazanie prawidłowej pozycji wyjściowej, przebiecie, półwolej (forhend i bekhend). Jeżeli nauczyciel wychowania fizycznego widzi, że dany uczeń wykazuje zdolności do szybkiego pojmowania elementów technicznych, należy takie osoby kierować do klubów zajmujących się szkoleniem tenisa stołowego.

#### Rodzaje ćwiczeń z elementami stołowego stosowane w klasach 1-3:

- zabawy i gry bieżne,
- zabawy oswajające z piłeczką,
- zabawy i gry oswajające z prawidłowym chwytem raketki,

- zabawy i gry rzutne,
- zabawy i gry z piłeczką i raketką,
- ćwiczenia oddechowe z piłeczką,
- podstawowe elementy techniczne.

## Ćwiczenia wstępne w tenisie stołowym (4-6 klasa szkoły podstawowej)

Na tym etapie edukacyjnym kontynuujemy i rozwijamy różnego rodzaju gry i zabawy z elementami tenisa stołowego (ćwiczenia wszechstronne) oraz przechodzimy do nauczania podstawowych elementów technicznych (ćwiczenia wstępne).

### Ćwiczenia wszechstronne

#### 1. Berek „rzucany”

Osoba, która goni innych uczestników berkuje ich za pomocą rzuconej piłeczki do tenisa stołowego. Trafiona osoba staje się berkiem. Berek musi stać w miejscu, kiedy trzyma piłeczkę.

#### 2. Berek „tenisista”

Dzieci mogą obronić się przed berkiem przyjmując prawidłową pozycję wyjściową w tenisie stołowym.

#### 3. Berek dostawny dookoła stołu

Początek ćwiczenia, dzieci stają w parach przy jednym stole naprzeciwko siebie. Dzieci poruszają się krokiem dostawnym dookoła stołu, jedno stara się dogonić drugie. Na sygnał prowadzącego następuje zmiana kierunku.

#### 4. Wyścig do słupków siatki

Ustawienie w parach naprzeciwko stołu. Na sygnał prowadzącego dzieci poruszają się krokiem dostawnym na swojej stronie stołu, dotykając za każdym razem ręką grającą słupków siatki. Wygrywa osoba, która w określonym czasie pokona największą liczbę słupków siatki.

#### 5. Przenoszenie piłeczek

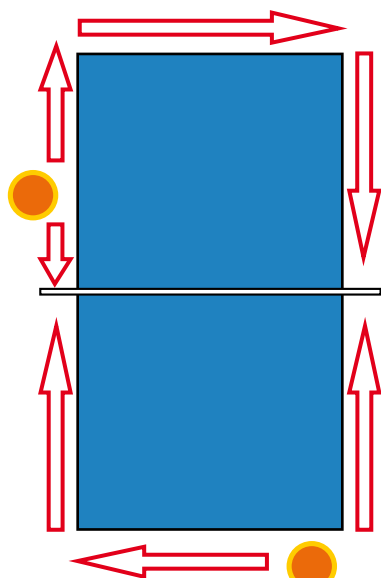
Na krzesłach lub ławeczkach gimnastycznych oddalonych od siebie w odległości ok. 2 metrów kładziemy pudełka (miski). W jednym z nich umieszczamy kilkanaście/kilkadziesiąt piłeczek ping-pongowych. Zadaniem ćwiczącego jest przemieszczanie się pomiędzy pudełkami krokiem dostawnym i przenoszenie po jednej piłeczce do drugiego pudełka. Wygrywa osoba, która w określonym czasie przeniesie jak największą liczbę piłeczek. Zabawę można wykonać również poruszając się krokiem w przód i w tył.

#### 6. Wyścigi rzędów

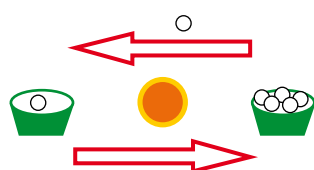
W metodyce nauczania tenisa stołowego możemy wprowadzać różnego rodzaju wyścigi rzędów z pokonywaniem odcinków krokiem dostawnym, w przód i w tył, z przenoszeniem piłeczek. Dla szybszego nauczania prawidłowej pozycji wyjściowej można wprowadzić starty i zakończenia wyścigów w tej pozycji.

Ponadto stosujemy różnego rodzaju ćwiczenia techniczne poprawiające prawidłowe poruszanie się przy stole:

- poruszanie się krokiem dostawnym slalomem pomiędzy stołami,



Schemat wyścigu do słupków siatki



Schemat przenoszenia piłeczek krokiem dostawnym



Uczeń



Kierunek wykonywania ćwiczenia

- poruszanie się w przód i w tył na odległości 1,5-2 m,
- biegi wahadłowe: krokiem dostawnym oraz w przód i w tył,
- starty z pozycji wyjściowej w różnych kierunkach.

## GRY I ZABAWY Z PIŁECZKĄ I RAKIETKĄ

### 1. „Kto dłużej”

Każdy z uczestników trzyma piłeczkę na raketce. Na sygnał prowadzącego dzieci zaczynają wykonywać różne ćwiczenia (np. marsz, trucht, półprzysiady, obroty, stanie na jednej nodze, zamykanie oczu itp.) starając się w tym czasie nie upuścić piłeczki z raketki. Osoba, która upuści piłeczkę lub ją przytrzyma odpada z zabawy.

### 2. Odbicia od ściany

Dzieci ustawiają się z raketką i piłeczką naprzeciwko ściany. Starają się odbić jak największą ilość razy. Ćwiczenie możemy wykonywać w różnych wariantach, np.:

- odbicie raketką, od ściany i od podłogi,
- odbicie raketką od ściany,
- odbicia raketką od ściany w rzędach (po 1-2 odbiciu przez osobę) itp.

### 3. Ćwiczenia w parach

- rzucanie piłki do partnera i odbicie jej raketką,
- odbijanie piłki raketkami do siebie,
- gra w „tenisa” nad ławką gimnastyczną lub płotkiem.

### 4. Wyścigi rzędów

W ćwiczeniach tych poza szybkim wykonaniem, staramy się również oceniać jego dokładność. Aby zmobilizować uczniów zarówno do szybkości, jak i dokładności, należy wprowadzić punktację w każdej z gier np. drużyna, która pierwsza wykona zadanie otrzymuje 10 punktów, kolejna 9 itd. Po ogłoszeniu drużyny najszybszej przechodzimy do oceny dokładności, w której odejmujemy punkty za każde przewinienie np. zbyt wczesne wystartowanie, upuszczenie piłeczki, nie obiegnięcie pachółków, złe poruszanie się itp. Podliczamy na nowo punkty (szybkość i dokładność). Drużyna, która ma ich więcej – zwycięża.

Przykładowe rodzaje gier:

- wyścigi z trzymaniem piłeczki na raketce,
- wyścigi z odbijaniem piłeczki na raketce,
- wyścigi z pokonywaniem przeszkód z piłeczką (np. ławeczki, slalomy, zmiany pozycji),
- wyścigi z trafianiem do celu,
- wyścigi w parach z odbijaniem piłeczki.

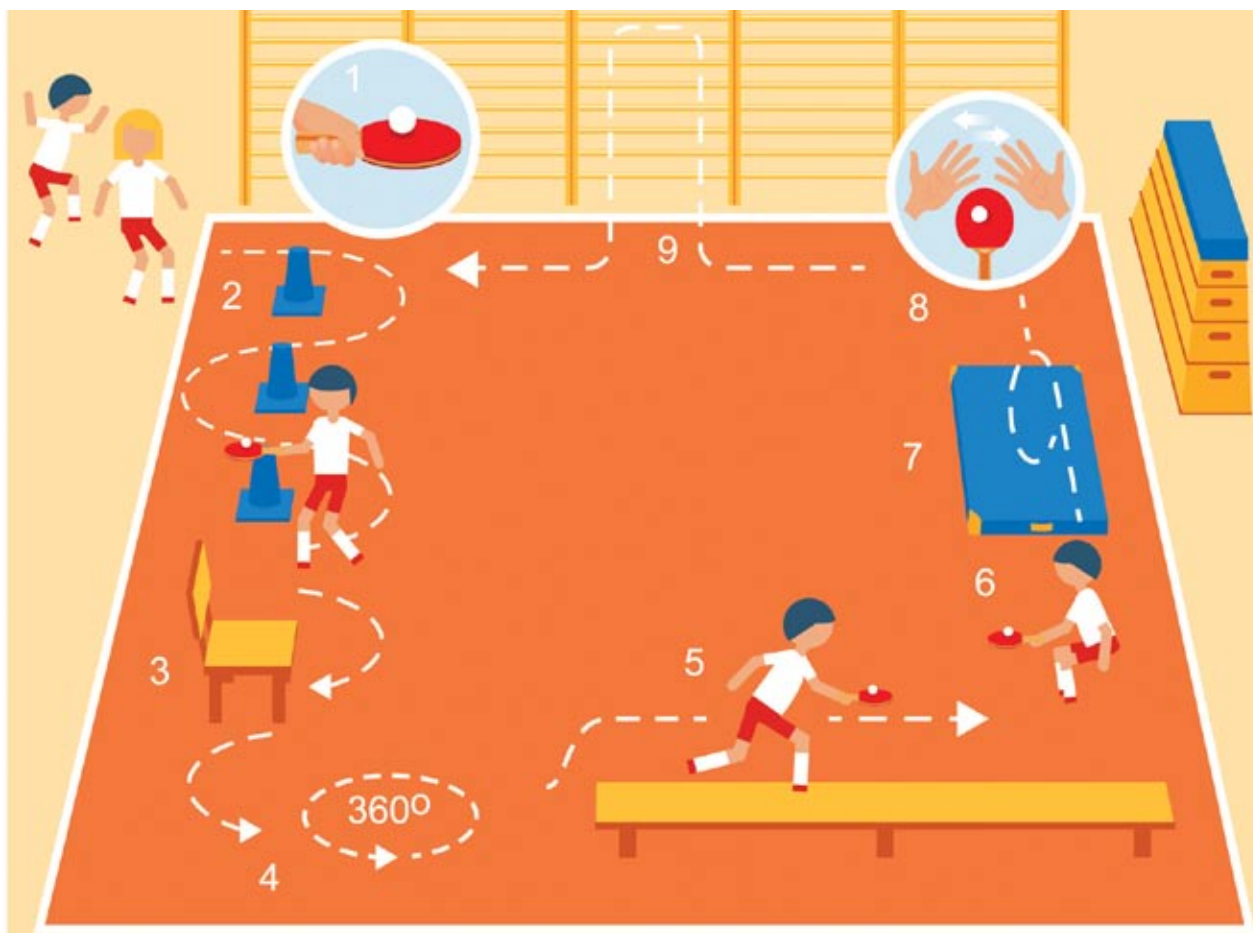
### 5. Tory przeszkód

Zwykle prowadzone są w formie strumieniowej, można jednak wprowadzić rywalizację indywidualną na czas. Pokonanie ustawionego toru przeszkód ma się odbyć w jak najkrótszym czasie, dodatkowo przyznaje się karne sekundy za błędy techniczne (np. upuszczenie piłeczki, nieprawidłowe poruszanie, opuszczenie przeszkód itp.)

Przykładowe przeszkody:

- Przejście po ławeczce gimnastycznej,





Schemat przykładowego toru przeszkód (z piłeczką na raketce):

1. Położenie piłeczki na raketce.
2. Przejście slalomem pomiędzy pachołkami.
3. Siad na krześle.
4. Obrót o 360°.
5. Przejście po ławeczce gimnastycznej.
6. Półprzysiady x 5.
7. Przejście na kolanach po materacu.
8. Przełożenie raketki z ręki do ręki i z powrotem.
9. Wejście na trzeci szczebel drabinki.

- Przejście pod płótkiem lekkoatletycznym,
- Marsz w klęku po materacu,
- Przekładanie raketki z ręki do ręki,
- Siadanie na krześle,
- Wejście na drabinki.

## GRY I ZABAWY KSZTAŁTUJĄCE SZYBKOŚĆ I CZAS REAKCJI

### 1. Starty na sygnał z różnych pozycji

Na sygnał trenera zawodnicy starają się dobiec do niego i klepnąć w jego dłonie. Starty z różnych pozycji:

- postawa zasadnicza,
- postawa zasadnicza tyłem do kierunku ruchu,
- półprzysiad,
- pozycja wyjściowa do tenisa stołowego,
- siad skrzyżny,
- podpór leżąc przodem,
- leżenie tyłem itp.

### 2. „Dogonić piłkę”

Zawodnik ustawia się twarzą do kierunku biegu. Za nim w odległości ok. 1 m ustawia się trener. W dowolnym momencie trener odbija piłeczkę w kierunku mety (oddalonej ok. 10 m od zawodnika). Zadaniem zawodnika jest zareagować na odbitą piłeczkę i dogonić ją przed linią mety.

### 3. „Uciec przed piłkami”

Zawodnik ustawia się między pachołkami oddalonymi od siebie na długości ok. 2 m. Naprzeciwko niego w odległości ok. 3-4 metrów staje trener wraz z raketką i wieloma (40-50) piłkami. W dowolnym momencie trener próbuje trafić piłeczkami w zawodnika. Ten poruszając się krokiem dostawnym między pachołkami stara się ich unikać.

### 4. „Złap/odbij piłkę”

Trener stoi po jednej stronie stołu tuż przy siatce. Na stole ma pojemnik z dużą ilością piłek (30-40). Po drugiej stronie stołu stoi zawodnik. Trener rzuca piłkę o blat stołu tak, aby poszybowała ona wysokim kozłem. Rzuty wykonywane są w różnych kierunkach. Zadaniem zawodnika jest złapanie piłki i odrzucenie jej na stronę stołu trenera. Zadanie można zmodyfikować tak, aby zawodnik nie łapał piłki tylko odbijał ją raketką.

## NAUCZANIE ELEMENTÓW TECHNICZNYCH

Zanim zaczniemy nauczać elementów technicznych należy pokazać dziecku prawidłowe trzymanie raketki oraz pozycję wyjściową. W nauczaniu koncentrujemy się na trzymaniu europejskim (shakehand), gdyż jest ono najczęściej stosowane przez zawodników ze starego kontynentu. Trzymanie chwytem piórkowym (penholder) stosowane jest częściej przez zawodników z Azji.

Trzymanie raketki oraz pozycja wyjściowa powinna być prezentowana już podczas pierwszych zajęć z tenisa stołowego (1-3 klasa). W kolejnych etapach staramy się je korygować oraz dostosowywać do zawodnika oraz jego sposobu gry. W tenisie stołowym korzystamy z wielu rodzajów uderzeń. Ich dobór zależy od własnego stylu gry oraz sposobu gry przeciwnika. Na to jakie uderzenie zostanie zastosowane wpływ ma „rodzaj piłki” – jej szybkość, rotacja, wysokość, szerokość i długość odbicia od stołu. W nauczaniu szkolnym należy skoncentrować się na kilkunastu sposobach uderzeń, które stanowią tzw. technikę podstawową.

Kolejność nauczanych uderzeń:

1. Trzymanie raketki
2. Pozycja wyjściowa
3. Półwolej forhend
4. Podanie (serwis) forhend
5. Półwolej bekhend
6. Podanie (serwis) bekhend
7. Przebicie forhend
8. Przebicie bekhend
9. Top-spin forhend
10. Top-spin bekhend
11. Blok forhend
12. Blok bekhend
13. Podania (serwisy) z różnymi rotacjami
14. Odbiór podań
15. Zbicie (atak) loba
16. Obrona lobem forhend
17. Obrona lobem bekhend

- 18. Kontra top-spin forhend
- 19. Kontra top-spin bekhend

Dobór kolejności nauczania uderzeń może zostać zmieniony przez nauczyciela i dostosowany do możliwości i łatwości nauczania konkretnych zagrań. Jeżeli widzimy, że uczeń w naturalny sposób bez większych problemów zaczyna odbijać piłkę bekhendem, można rozpocząć nauczanie właśnie od tego zagrania.

Zaczynając naukę konkretnych uderzeń w tenisie stołowym należy zwrócić uwagę na kilka elementów:

- a) Ustawienie nóg
- b) Zamach
- c) Uderzenie właściwe
- d) Zakończenie ruchu

**UWAGA:** wszystkie ćwiczenia opisane dla osób praworęcznych, technika zagrań osób leworęcznych powinna być odbiciem lustrzanym opisów!

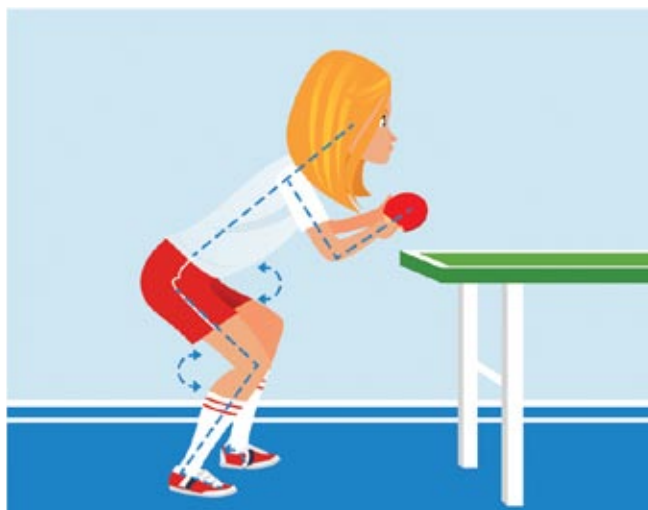
### Trzymanie rakiетки



strona forhendowa

strona bekhendowa

### Pozycja wyjściowa w tenisie stołowym



### Półwolej forhend (F)

1. Nauczyciel podaje (serwuje) i odgrywa piłkę do strony F ucznia:
  - pojedynczy odbiór półwolejem F po przekątnej,
  - gra półwolejem F po przekątnej,
  - pojedynczy odbiór półwolejem F do środka stołu,
  - gra półwolejem F do środka stołu,

- pojedynczy odbiór półwolejem F po prostej,
  - gra półwolejem F po prostej,
  - gra półwolejem F raz po przekątnej, raz po prostej,
- 2. Nauczyciel podaje (serwuje) piłkę w różne miejsca na stole, uczeń porusza się krokiem dostawnym:**
- półwolej F ze strony F, półwolej F ze środka stołu do strony F nauczyciela (schemat a)
  - półwolej F ze strony F, półwolej F ze środka stołu do strony B nauczyciela,
  - półwolej F ze strony F po przekątnej, półwolej F ze środka stołu do strony B nauczyciela,
  - półwolej F ze strony F po prostej, półwolej F ze środka stołu do strony F nauczyciela,
  - 2 × półwolej F ze strony F, półwolej F ze środka stołu w cały stół dowolnie.

### Podanie (serwis) forhend (F)

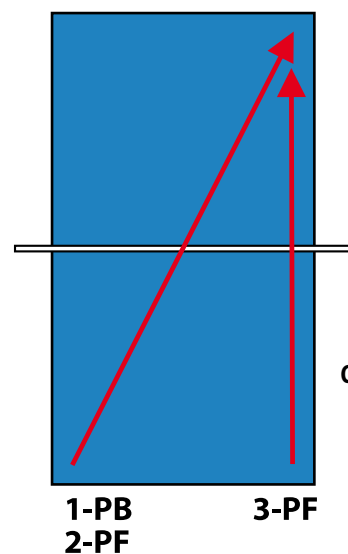
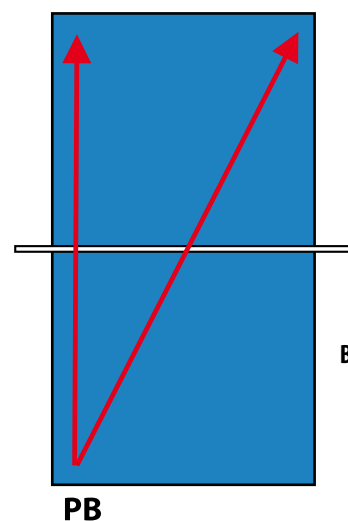
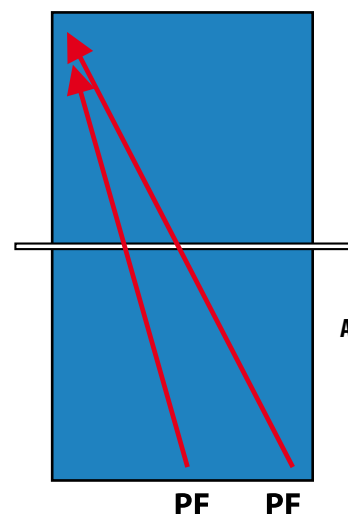
- uczeń wykonuje podanie F po przekątnej,
- uczeń wykonuje podanie F do środka stołu,
- uczeń wykonuje podanie F po prostej,
- uczeń wykonuje podanie F we wskazane miejsce przez nauczyciela (każdy serwis w inne miejsce).

### Półwolej bekhend (B)

- 1. Nauczyciel podaje (serwuje) o odgrywa piłkę do strony B ucznia:**
- pojedynczy odbiór półwolejem B po przekątnej,
  - gra półwolejem B po przekątnej,
  - pojedynczy odbiór półwolejem B do środka stołu,
  - gra półwolejem B do środka stołu,
  - pojedynczy odbiór półwolejem B po prostej,
  - gra półwolejem B po prostej,
  - gra półwolejem B raz po przekątnej, raz po prostej (schemat b),
- 2. Nauczyciel podaje (serwuje) piłkę w różne miejsca na stole, uczeń porusza się krokiem dostawnym:**
- półwolej B ze strony B (blisko linii bocznej stołu), półwolej B ze środka strony B po przekątnej,
  - półwolej B ze strony B (blisko linii bocznej stołu), półwolej B ze środka strony B po prostej,
  - półwolej B ze strony B (blisko linii bocznej stołu) po przekątnej,
  - półwolej B ze środka strony B po prostej,
  - półwolej B ze strony B (blisko linii bocznej stołu) po prostej, półwolej B ze środka strony B po przekątnej,
  - 2 × półwolej B ze strony B (blisko linii bocznej stołu), półwolej B ze środka strony B w cały stół dowolnie.

### Ćwiczenia łączące półwolej forhend i bekhend

- półwolej B ze strony B, półwolej F ze środka stołu do strony B nauczyciela,
- półwolej B ze strony B, półwolej F ze środka stołu do strony F nauczyciela,



Schematy przykładowych ćwiczeń

- 2 × półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony F, do strony B nauczyciela,
- 2 × półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony F, do strony F nauczyciela,
- półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony B do strony B nauczyciela,
- półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony B do strony F nauczyciela,
- półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony B, półwolej F ze środka stołu do strony B nauczyciela,
- półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony B, półwolej F ze środka stołu do strony F nauczyciela,
- półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony B, półwolej F z F do strony B nauczyciela (tzw. „Falkenberg”) (schemat c),
- półwolej B ze strony B, półwolej F ze strony B, półwolej F z F do strony F nauczyciela.

### Podanie (serwis) bekhend (B)

- uczeń wykonuje podanie B po przekątnej,
- uczeń wykonuje podanie B do środka stołu,
- uczeń wykonuje podanie B po prostej,
- uczeń wykonuje podanie B we wskazane miejsce przez nauczyciela (każdy serwis w inne miejsce).

### Przebiecie forhend i bekhend

Na tym etapie zaczynamy wprowadzać ucznia w sposoby nadawania piłce rotacji (poznane na wcześniejszym etapie podczas gier i zabaw w klasach 1-3). Aby lepiej zobrazować uczniom rotację, można piłeczki pokolorować w linię lub w kratkę.

1. Ćwiczenie przygotowawcze do przebicia na wolnej przestrzeni (bez stołu).
2. Uczeń stara się raketką ruchem do przodu i w dół potrząść piłką, tak aby po odbiciu od podłogi wracała w jego kierunku.
3. Kierunki i miejsca odbić piłki jak w ćwiczeniach na półwolej F i B, z tym że nauczyciel gra również przebicciem (serwis i uderzenia).

### Top-spin forhend (F) i bekhend (B)

1. Ćwiczenie przygotowawcze do top-spina F i B – do stołu doczepione jest koło do nauki rotacji. Uczeń raketką (bez okładzin) pociera koło ruchem do góry wprawiając je w ruch.
2. Ćwiczenie przygotowawcze do top-spina F i B na wolnej przestrzeni (bez stołu) – uczeń stara się raketką ruchem w górę potrząść piłką, tak aby po odbiciu od podłogi oddalała się od niego.
  - j.w. ale ćwiczenie wykonujemy na stole – uczeń obserwuje jak piłka po odbiciu od stołu porusza się w przód,
  - kolejność ćwiczeń jak w nauczaniu półwoleja F i B – nauczyciel nagrywa piłkę bez rotacji (tzw. „pusta”) uczeń pociera piłkę w górę i przód,
  - j.w. ale nauczyciel zagrywa piłkę z rotacją wsteczną (podcięcie), uczeń pociera piłkę w górę.



## Blok forhend (F) i bekhend (B)

### 1. Ćwiczenia na blok F.

- nauczyciel nagrywa top-spin F po przekątnej pojedynczo, uczeń gra blok F po przekątnej,
- nauczyciel nagrywa top-spin F po przekątnej pojedynczo, uczeń gra blok F do środka stołu,
- nauczyciel nagrywa top-spin F po przekątnej pojedynczo, uczeń gra blok F po prostej,
- nauczyciel gra top-spin F po przekątnej, uczeń gra blok F po przekątnej,
- nauczyciel gra top-spin F po przekątnej, uczeń gra blok F do środka stołu,
- nauczyciel gra top-spin F po przekątnej, uczeń gra blok F po prostej,
- nauczyciel nagrywa top-spin B po prostej pojedynczo, uczeń gra blok F po przekątnej,
- nauczyciel nagrywa top-spin B po prostej pojedynczo, uczeń gra blok F do środka stołu,
- nauczyciel nagrywa top-spin B po prostej pojedynczo, uczeń gra blok F po prostej,
- nauczyciel gra top-spin B po prostej, uczeń gra blok F po przekątnej,
- nauczyciel gra top-spin B po prostej, uczeń gra blok F do środka stołu,
- nauczyciel gra top-spin B po prostej, uczeń gra blok F po prostej,
- nauczyciel gra top-spin F po przekątnej, uczeń gra raz blok F po przekątnej, raz po prostej,
- nauczyciel gra top-spin B po prostej, uczeń gra raz blok F po przekątnej, raz po prostej,
- nauczyciel gra top-spin F raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F do przekątnej F nauczyciela,
- nauczyciel gra top-spin F raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F do przekątnej B nauczyciela,
- nauczyciel gra top-spin F raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F do środka stołu,
- nauczyciel gra top-spin B raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F do przekątnej F nauczyciela,
- nauczyciel gra top-spin B raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F do przekątnej B nauczyciela,
- nauczyciel gra top-spin B raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F do środka stołu,
- nauczyciel gra top-spin F raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F raz do przekątnej F raz do przekątnej B nauczyciela,
- nauczyciel gra top-spin B raz do F, raz do środka stołu, uczeń gra blok F, raz do przekątnej F raz do przekątnej B nauczyciela,
- nauczyciel gra top-spin F i B nieregularnie do F lub do środka stołu, uczeń gra blok F w cały stół,

### 2. Ćwiczenia na blok B – analogicznie jak w ćwiczeniach na blok F.



### Zanim zaczniemy ćwiczyć podania (serwisy) z różnymi rotacjami, należy pokazać uczniowi jakie mamy rodzaje podań:

- podział ze względu na stronę, którą zagrywamy: bekhendowe i forhendowe,
- podział ze względu na długość serwisu: krótkie, półdługie, długie,
- podział ze względu na rodzaj rotacji: puste, podcięte, górne, boczne oraz kombinacyjne bocznych z innymi,
- podział ze względu na „charakter” serwisu: wolne (standardowe) i szybkie (zaskakujące).

### Trening odbioru podań powinniśmy rozpocząć od upewnienia się, czy uczeń prawidłowo potrafi odczytać „charakter” serwisu.

W tym celu można zastosować ten sam sposób co przy nauce podań. Nauczyciel wykonuje jeden rodzaj serwisu np. tylko serwisy górne. Uczeń najpierw obserwuje ruch rakiетки nauczyciela na piłeczce podczas zagrania oraz jak piłka „zachowuje” się (porusza) po odbiciu od stołu (dla łatwiejszej oceny rotacji można piłeczkę pomalować).

### Kolejnym etapem jest serwis nauczyciela i odbicie piłki przez ucznia rakiетką ustawioną prostopadłe do stołu.

Zawodnik może zaobserwować jak piłka odbija się od rakiетки (w przypadku podania z rotacją postępującą do góry). Tę wiedzę może wykorzystać (korygować kąt rakiетки) w konkretnym już ćwiczeniu odbioru podań od nauczyciela.

### 3. Ćwiczenia na blok F i B:

- nauczyciel nagrywa top-spin F raz do F raz do B ucznia, ten blokuje piłki do F nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa top-spin B raz do F raz do B ucznia, ten blokuje piłki do B nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa top-spin F raz do B, raz do środka stołu, raz do F ucznia, ten blokuje 1 × B, 2 × F do F nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa top-spin B raz do B, raz do środka stołu, raz do F ucznia, ten blokuje 1 × B, 2 × F do B nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa top-spin F w cały stół ucznia, ten blokuje F i B do F nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa top-spin B w cały stół ucznia, ten blokuje F i B do B nauczyciela,
- wszystkie ćwiczenia j.w. ale nauczyciel nie nagrywa tylko gra top-spin, a uczeń blokuje.

### Podania (serwisy) z różnymi rotacjami

**Uwaga:** do nauki serwisu powinniśmy dysponować większą ilością piłek tak aby uczeń nie tracił zbyt dużo czasu na ich zbieranie!

Naukę wszystkich podań możemy prowadzić według jednego schematu:

- uczeń wykonuje podanie do przekątnej F nauczyciela,
- uczeń wykonuje podanie do przekątnej B nauczyciela,
- uczeń wykonuje podanie do środka stołu,
- uczeń wykonuje podanie w określone miejsca – co piłkę w inne miejsce,
- uczeń wykonuje różne (2-3) serwisy w określone jedno miejsce,
- wszystkie punkty j.w. ale uczeń wykonuje serwis i ustawia się w pozycji gotowości (pozycja wyjściowa).

Aby zobrazować uczniowi jaką rotację nadaje piłce można przy jego nauce stosować piłki pomalowane (jak w nauce podcięcia i top-spina). Inną metodą jest pomoc nauczyciela lub innego ucznia, który trzymając rakiетkę prostopadłe do blatu stołu będzie nadstawiał ją na nadlatującą piłkę.

### Odbiór podań

Naukę odbioru różnych podań można prowadzić według schematu:

- nauczyciel wykonuje podanie uczeń obserwuje ruch rakiетки na piłce oraz samą piłkę (pomalowaną) po odbiciu od stołu,
- nauczyciel wykonuje podanie uczeń obserwuje ruch rakiетки na piłce oraz odbija ją rakiетką ustawioną prostopadłe do stołu,
- nauczyciel wykonuje podanie do F, uczeń odbiera ją w określony przez nauczyciela sposób do środka stołu,
- nauczyciel wykonuje podanie do F, uczeń odbiera ją w określony przez nauczyciela sposób do F nauczyciela,
- nauczyciel wykonuje podanie do F, uczeń odbiera ją w określony przez nauczyciela sposób do B nauczyciela,
- ćwiczenia j.w. ale serwis do B ucznia,

- ćwiczenia j.w. ale serwis do środka stołu,
- ćwiczenia j.w. ale serwis raz do F raz do B ucznia,
- kombinacje powyższych ćwiczeń z odbiorem w określone przez nauczyciela miejsce (każdy odbiór w różne miejsce),
- kombinacje powyższych ćwiczeń z różnym odbiorem (określonym przez nauczyciela) w jedno miejsce,
- j.w. ale odbiór w dwa miejsca,
- j.w. ale odbiór w określone przez nauczyciela miejsce (każdy odbiór w różne miejsce),
- dowolny nieokreślony przez nauczyciela serwis w cały stół, dowolny odbiór ucznia w cały stół – ćwiczenie jak w meczu.

### Zbicie (atak) loba

- nauczyciel nagrywa półłoba do F ucznia, zbiecie F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa półłoba do F ucznia, zbiecie F po przekątnej,
- nauczyciel nagrywa półłoba do F ucznia, zbiecie F po prostej,
- nauczyciel nagrywa półłoba do F ucznia, zbiecie F do środka,
- nauczyciel nagrywa półłoba do F ucznia, zbiecie F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa półłoba do środka stołu, zbiecie F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa półłoba do środka stołu, zbiecie F do F nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa półłoba do środka stołu, zbiecie F do B nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa półłoba do środka stołu, zbiecie F do środka,
- nauczyciel nagrywa półłoba do B ucznia, zbiecie F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa półłoba do B ucznia, zbiecie F po przekątnej,
- nauczyciel nagrywa półłoba do B ucznia, zbiecie F po prostej,
- nauczyciel nagrywa półłoba do B ucznia, zbiecie F do środka,
- nauczyciel nagrywa półłoba kolejno do F, środka i B ucznia, ten zbija F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa półłoba kolejno do F, środka i B ucznia, ten zbija F do F nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa półłoba kolejno do F, środka i B ucznia, ten zbija F do B nauczyciela,
- nauczyciel nagrywa półłoba kolejno do F, środka i B ucznia, ten zbija F do środka stołu,
- nauczyciel nagrywa półłoba w cały stół nieregularnie, uczeń zbija F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa półłoba w cały stół nieregularnie, uczeń zbija F w określone przez nauczyciela miejsca.

### Obrona lobem forhend (F) i bekhend (B)

1. Ćwiczenia na obronę lobem F:
  - nauczyciel nagrywa atak F do F, uczeń odgrywa lobem F w cały stół,



Rotacja po odbiciu na raketce trzymanej prostopadle do stołu (A – rotacja górna, B – rotacja dolna, C rotacja boczna)

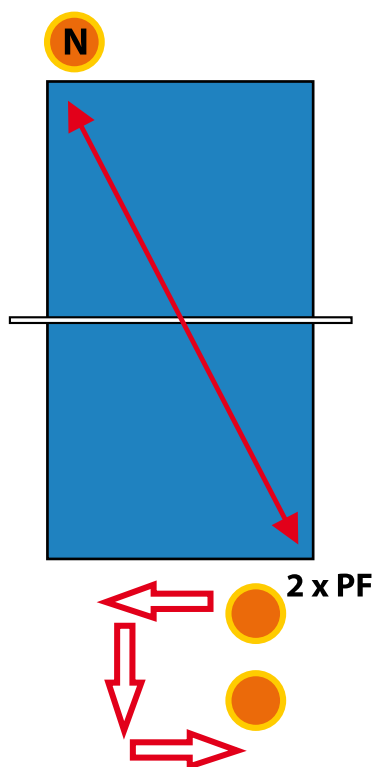
- nauczyciel nagrywa atak F do F, uczeń odgrywa lobem F w określone przez nauczyciela miejsca,
- nauczyciel nagrywa atak F raz do F, raz w środek stołu, uczeń odgrywa lobem F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa atak F raz do F, raz w środek stołu, uczeń odgrywa lobem F w określone przez nauczyciela miejsca,
- nauczyciel nagrywa atak F nieregularnie do F lub w środek stołu, uczeń odgrywa lobem F w cały stół,
- nauczyciel nagrywa atak F nieregularnie do F lub w środek stołu, uczeń odgrywa lobem F w określone przez nauczyciela miejsca.

### 2. Ćwiczenia na obronę lobem B:

- ćwiczenia analogicznie jak w obronie lobem forhend tylko do B ucznia.

### 3. Ćwiczenia na obronę lobem F i B:

- nauczyciel nagrywa atak F raz do F, raz do B, uczeń odgrywa lobami w cały stół,
- nauczyciel nagrywa atak F raz do F, raz do B, uczeń odgrywa lobami w określone przez nauczyciela miejsca,
- nauczyciel nagrywa atak F raz do F, do środka stołu i do B, uczeń odgrywa lobami w cały stół,
- nauczyciel nagrywa atak F raz do F, do środka stołu i do B, uczeń odgrywa lobami w określone przez nauczyciela miejsca,
- nauczyciel nagrywa atak F nieregularnie w cały stół, uczeń odgrywa lobami w cały stół,
- nauczyciel nagrywa atak F nieregularnie w cały stół, uczeń odgrywa lobami w określone przez nauczyciela miejsca.



Schemat gry w debła/rząd z obieganiem

## Kontra top-spin forhend (F) i bekhend (B)

Ćwiczenia można wykonywać w analogicznych kierunkach jak w ćwiczeniach na półwolej i blok. Nauczyciel nagrywa piłkę top-spinem.

## Ćwiczenia w parach i w grupie

W nauczaniu tenisa stołowego jako dyscypliny indywidualnej i skomplikowanej technicznie najbardziej korzystną sytuacją jest gdy na jednego ucznia (zawodnika) przypada jeden nauczyciel (trener). Taka sytuacja zdarza się bardzo rzadko, zwykle dotyczy ona profesjonalnych zawodników. W przypadku gdy chcemy skoncentrować się na dwóch lub więcej uczniach jednocześnie, możemy zastosować różnego rodzaju ćwiczenia w grupach (parach).

### 1. Debel/rząd z obieganiem

Nauczyciel gra z dwójką (lub grupą) uczniów jednocześnie (zawodnicy ustawieni po stronie F). Nauczyciel nagrywa piłkę półwolejem F po przekątnej F uczniów, oni na zmianę odbijają po dwa razy półwolejem F po czym przechodzą przeciwnie do wskazówek zegara, krokiem dostawnym za partnera.

## 2. Gra z uczniami w rzędzie

Kilku uczniów ustawionych jest w rzędzie po jednej stronie stołu, nauczyciel będąc po drugiej stronie gra z każdym po jednej całej akcji; uczeń, który przegrywa wymianę biegnie po piłkę i idzie na koniec rzędu. Gdy uczeń wygra, gra dodatkowo 2-3 wymiany.

## 3. Gra (trening) na wiele piłek

Ten sposób treningu jest niezwykle popularny i bardzo często stosowany w klubach sportowych zarówno w grze z jednym zawodnikiem jak i z grupą uczniów. Nauczyciel (trener) nagrywa piłki z koszyka (miski) do znajdujących się po drugiej stronie uczniów. Odbijają oni piłkę nagrzaną przez trenera. Nie jest ona odgrywana tylko nauczyciel bierze kolejną z koszyka. Zaletą tego typu treningu jest ciągłość zagrań, nawet gdy grę uczenia jak i nauczyciela cechuje duża nieregularność.

## 4. Trening z trenerem (robotem)

Zaletą trenera jest możliwość korygowania ustawienia ciała zawodnika podczas wykonywania konkretnych uderzeń. Jest elementem urozmaicającym trening szczególnie dla dzieci w młodszym wieku. Wadą treningu z urządzeniem jest fakt, że zawodnik grający nie uczy się jednocześnie sposobu, w jaki piłka zostaje zagrana (grając z zawodnikiem widzi jego pozycję przy uderzeniu, miejsce trafienia piłki, szybkość ręki na piłce itd.).



## Gry na wesoło

Zaletą tego typu gier jest urozmaicenie zajęć, często stosuje się je po ciężkich zajęciach. Gry mają również wpływ na doskonalenie pracy nóg, koordynację ruchową oraz poprawę tzw. „czucia piłki”.

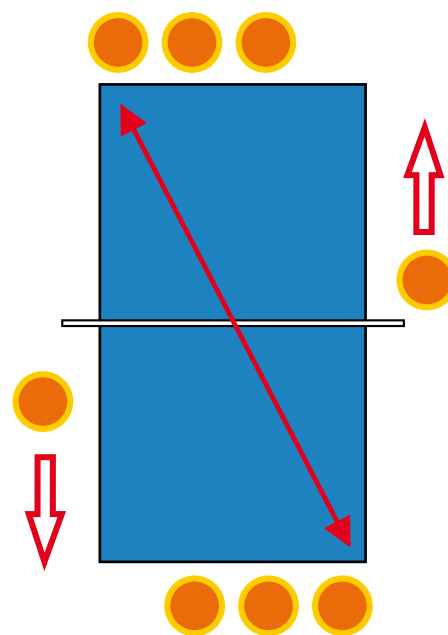
### 1. „Ganiany”

W grze musi brać udział minimum trójka dzieci. Osoba, która odbije piłkę biegnie na drugą stronę stołu i czeka na swoją kolej odbicia. Grę można prowadzić na wiele sposobów, np.:

- obieganie stołu przeciwnie i zgodnie do ruchu wskazówek zegara,
- granie tylko po przekątnych czy prostych,
- granie na czas – kto w danym czasie będzie miał mniej złych odbić,
- granie z odpadaniem (najlepiej gdy uczestniczy minimum 5-6 osób) – osoba, która nie odbiła piłki prawidłowo odpada, finałowa dwójka gra do trzech wygranych piłek, wygrany zdobywa punkt (gra np. do 10 wygranych „ganianych”) itd.

### 2. Gry w parach:

- odbijanie we wszystkich zagraniach, tak jak przy podaniu (serwisie) najpierw o swoją stronę stołu,
- gra na dwóch stołach jednocześnie (dwa stoły obok siebie),
- gry na wydłużonym stole (dwie połówki stołu na długości po jednej stronie),
- gry na małym stole (ławce szkolnej),
- gry mniejszą i większą raketką,



Schemat gry w „ganianego”

- gra drugą ręką (praworęczni – lewą, leworęczni – prawą),
- gra dwoma piłkami na raz,
- gra stylem piórkowym,
- po każdym odbiciu półprzysiad, obrót, wyskok itp.,
- gra siedząc na krześle (może służyć jako gra z osobą niepełnosprawną na wózku),
- gry nietypowymi przyborami (książką, deską do krojenia itp.).

**Uwaga:** wszystkie ćwiczenia techniczne można modyfikować w nieskończonych kombinacjach, zmieniając kierunki, kolejności uderzeń, rotację czy ich tempo. Rodzaj zagrań i ich złożoność dostosowujemy do poziomu technicznego ucznia!

### ZADANIA KONTROLNE

Aby na bieżąco sprawdzać postępy naszych uczniów, należy po zakończeniu danej tematyki (np. nauczania półwoleja forhend i bekhend) przeprowadzać różnego rodzaju testy kontrolne. Czynnikiem motywującym ucznia do lepszych wyników może być wprowadzenie umownych poziomów umiejętności technicznych. Dla lepszego ich zobrazowania można stosować opis poziomów za pomocą kolorów medali (złoty, srebrny, brązowy). Uzyskując konkretny wynik w ćwiczeniu uczeń wie, na jakim poziomie się znajduje – złotego, srebrnego, brązowego medalisty, czy jeszcze musi popracować, aby na nie zasłużyć.

#### Przykładowy zestaw testów kontrolnych:

(Dokładne opisy w kartach oceny każdego ćwiczenia – nauczyciel sam określa dostosowując do danej grupy wiekowej i sprawnościowej – czas, odległości, poziom trudności oraz wyniki, za które otrzymujemy medale.)

Nr	Rodzaj ćwiczenia	Poziom umiejętności			
		Złoty	Srebrny	Brązowy	Bez medalu
1.	Wyścig do słupków siatki – liczba dotknięć ręką grającą				
2.	Tor przeszkód z przenoszeniem piłki na raketce				
3.	Liczba odbić od ściany				
4.	Regularność półwoleja forhend				
5.	Regularność półwoleja bekhend				
6.	Regularność top-spina forhend				
7.	Regularność top-spina bekhend				
8.	Regularność bloków forhend i bekhend z dwóch miejsc				
9.	Dokładność serwisów forhend				
10.	Dokładność serwisów bekhend				

### GRY NA PUNKTY

W tenisie stołowym jak w każdej grze, zwykle najciekawszym momentem treningu jest rywalizacja, czyli gra na punkty. Oprócz gier kontrolnych na treningu uczeń (zawodnik) może brać udział w wielu rodzajach rozgrywek. Aby w nich uczestniczyć, należy swoich podopiecznych zaznajomić z podstawowymi przepisami gry oraz najprostszymi systemami turniejowymi.

#### Konkurencje w tenisie stołowym:

- Gry singlowe,

- Gry deblowe,
- Gry mieszane (miksty),
- Gry drużynowe.

#### Rodzaje rozgrywek:

- Turnieje (singlowe, deblowe, mieszane, drużynowe),
- Rozgrywki drużynowe (ligowe i pucharowe).

Zarówno w turniejach jak w rozgrywkach ligowych istnieje wiele systemów. Sposób ich przeprowadzania często zależy od liczby uczestników, liczby stołów czy czasu ich rozgrywania. Organizując zawody musimy dobrać taki system, który jednocześnie pozwoli nam zrealizować nasz cel szkoleniowy (eliminacje do innych zawodów, kontrola poprzez dużą ilość gier itp.) oraz sprawi, że nie przekroczymy czasu, jaki sobie zaplanowaliśmy na ich przeprowadzenie.

## GRY TRENINGOWE

### 1. „Ligi”

Uczniowie stają parami przy stołach. Stoły numerujemy od 1 do ostatniego (stoły – tzw. ligi). Na sygnał nauczyciela zawodnicy zaczynają grać jednego seta na punkty. Gdy wszystkie pary skończą grę, przesuwiają się o jeden stół (ligę) w zależności od wyniku. Przegrani ligę niżej, wygrani wyżej (zwycięzca w 1 lidze i przegrany w ostatniej pozostają na swoich miejscach – wyjątkiem może być sytuacja, gdy mamy nierówną ilość uczniów, wtedy przegrany z ligi ostatniej schodzi na przerwę, a zawodnik, który pauzował wchodzi do gry do ostatniej ligi).

#### Sposoby gry:

- zawodnicy otrzymują punkty za każdą wygraną (kto ma najwięcej wygranych np. po 12 rundach),
- wygrywa osoba, która po ostatniej rundzie jest wygraną w 1 lidze,
- aby nie czekać na wszystkich uczestników gry, zawodnicy którzy skończą grę w 1 lidze krzyczą stop – zawodnicy z innych lig muszą przerwać grę – w ich lidze wygrywa osoba z wyższą liczbą punktów w danym momencie,
- trener przekazuje, że cała runda trwa określony czas (np. 1 minutę),
- trener przerywa grę w dowolnym wybranym przez siebie momencie.

### 2. Drużynówka „o każdy punkt”

Stosowane w przypadku gdy pracujemy z grupą, w której mamy podopiecznych o różnym poziomie sportowym. Uczniów dzielimy na dwie drużyny. Zawodnicy grają przeciwko sobie każdy z każdym (np. do 21 punktów). O zwycięstwie danej drużyny nie decyduje liczba pojedynczych wygranych gier, lecz suma punktów zdobytych przez wszystkich zawodników z drużyny.

#### Przykładowe systemy turniejowe (przykładowe tabele w załącznikach):

- Pucharowy,
- Do dwóch przegranych (z grą od tyłu o 2 miejsce),
- Do dwóch przegranych (z grą od tyłu o 3 miejsce),



- Grupowy – każdy z każdym,
- Grupowo – pucharowy.

#### Przykładowe systemy drużynowe:

- 2-2 do 3 wygranych,
- 3-3 do 3 wygranych,
- 3-3 do 4 wygranych,
- 4-4 (2-2 + 2-2) 10 gier,
- 4-4 do 10 wygranych.

### SPRZĘT

Dobierając sprzęt dla naszych uczniów należy w pierwszej kolejności brać pod uwagę wiek oraz poziom umiejętności technicznych. Dla młodszych dzieci (1-3 klasa szkoły podstawowej) należy stosować rakiety lekkie z uchwytem o małym obwodzie. W kolejnych latach (4-6 klasa) mogą to być rakiety standardowe. Jeżeli chodzi o rodzaj deski, to na początku nauki należy stosować typ wszechstronny (allround), charakteryzującą się dobrą kontrolą i małą lub przeciętną szybkością. Okładziny po obu stronach powinny być gładkie o bardzo dobrej kontroli, dobrej przyczepności i małej lub przeciętnej szybkości, aby nauczane uderzenia były zagrywane w pełnym ich zakresie. Zbyt szybkie okładziny i deski powodują ich skrócenie i zaburzenie techniki ruchu.

### Słowniczek wybranych terminów – „ABC Tenisa stołowego”

(źródło: A. Grubba [1996]: *Nauka tenisa stołowego w weekend*. Warszawa: Wiedza i Życie)

**Bekhend** – uderzenie piłki u graczy praworęcznych wykonywane z lewej strony ciała zgodnie z ruchem zewnętrznej części dłoni,

**Forhend** – u zawodników praworęcznych uderzenie wykonywane z prawej strony ciała zgodnie z ruchem wewnętrznej części dłoni,

**Kontra top-spin** – uderzenie nadające piłeczce rotację górną (top-spin) jako odpowiedź na takie samo zagranie przeciwnika,

**Krok dostawny** – najbardziej efektywny sposób poruszania się w płaszczyźnie równoległej do krawędzi końcowej stołu,

**Przebicie** – zagranie piłeczki nadające jej rotację dolną (wsteczną),

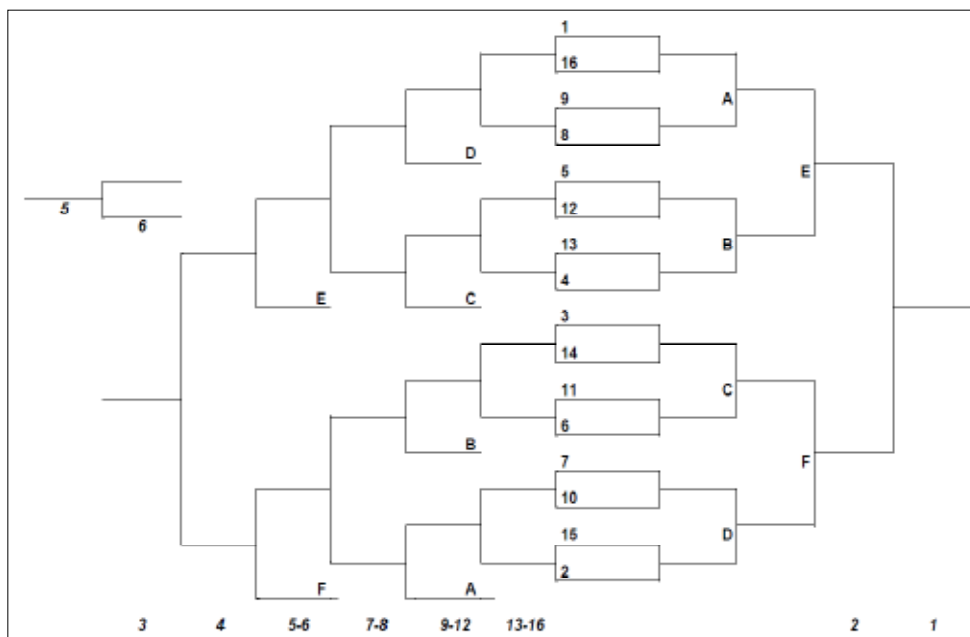
**Półwolej** – uderzenie piłeczki otwartą rakieta znad stołu,

**Podanie (serwis)** – pierwsze uderzenie rozpoczynające rozegranie każdego punktu, piłeczkę należy zagrać zza linii końcowej tak, aby odbiła się na własnej połowie, a po przekroczeniu siatki – na połowie przeciwnika,

**Top-spin** – zagranie nadające piłeczce silną rotację górną.

PRZYKŁADOWE TABELY TURNIEJOWE

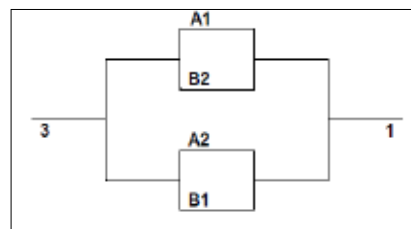
16 l-p



2 x 4

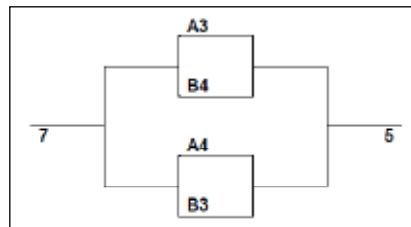
Grupa A

	1	4	5	8	pnkt	sety	miejsce
1.	X						
4.		X					
5.			X				
8.				X			



Grupa B

	2	3	6	7	pnkt	sety	miejsce
2.	X						
3.		X					
6.			X				
7.				X			



4 × 4

Grupa A

	1	8	9	16	pnkt	sety	miejsce
1.	X						
8.		X					
9.			X				
16.				X			

Grupa B

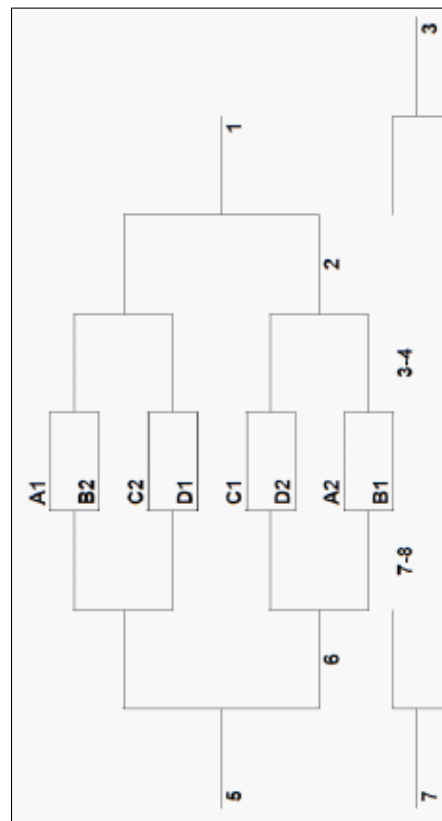
	1	7	10	15	pnkt	sety	miejsce
2.	X						
7.		X					
10.			X				
15.				X			

Grupa C

	3	6	11	14	pnkt	sety	miejsce
3.	X						
6.		X					
11.			X				
14.				X			

Grupa D

	4	5	12	13	pnkt	sety	miejsce
4.	X						
5.		X					
12.			X				
13.				X			



3 × 3

Grupa A

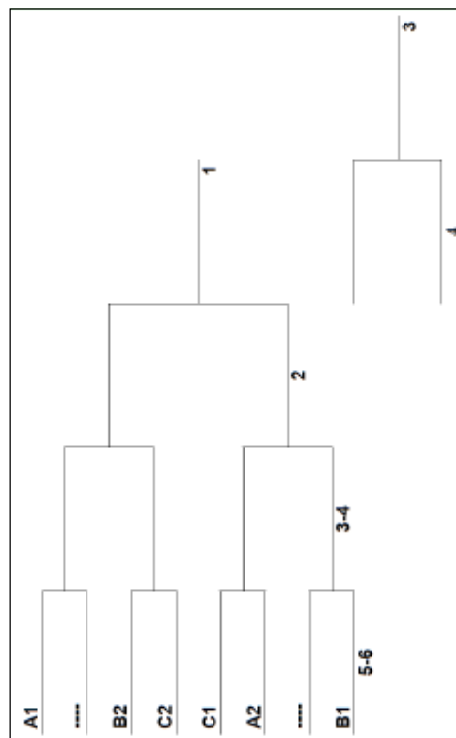
Lp.	Nazwisko Imię	1	6	7	P	S	M
1.		X					
6.			X				
7.				X			

Grupa B

Lp.	Nazwisko Imię	2	5	8	P	S	M
2.		X					
5.			X				
8.				X			

Grupa C

Lp.	Nazwisko Imię	3	4	9	P	S	M
3.		X					
4.			X				
9.				X			



**2.3.2.**



**TENIS**

### Dlaczego warto uprawiać tenis

- Tenis jest sportem dla wszystkich poczynając od 4-5 roku życia, a kończąc na okresie starości.
- Tenis jest dyscypliną sportu, którą można uprawiać przez cały rok.
- Tenis to dyscyplina, w której grający mogą sami regulować poziom intensywności.
- Tenis uczy samodzielności i daje poczucie niezależności.
- Tenis kojarzy się z pewnym stylem życia, w którym higiena ciała i umysłu oraz kultura odgrywają pierwszoplanową rolę.
- Głównym walorem tenisa jest wysiłek fizyczny poparty koncentracją w grze. Wygrywać może tylko taki zawodnik, który najszybciej i najskuteczniej biegnie, najdokładniej i najsilniej uderza oraz posiada odpowiednią motywację do osiągnięcia sukcesu.
- Zajęcia tenisowe wypełniają czas wolny od zadań domowych i szkolnych, narzucają higieniczny tryb życia, minimum 9 godzin snu i konieczność racjonalnego odżywiania.
- Tenis jest dyscypliną wyjątkowo widowiskową, a przez to bardzo popularną. Na świecie uprawia tenis ponad 150 milionów osób. Oznacza to, że tenis można określić mianem sportu masowego. W tenisa można grać praktycznie w każdym miejscu na świecie.
- Fenomenem tenisa jest fakt, że różnica pokoleń oraz płci nie ma praktycznie większego znaczenia. Grać mogą ze sobą nie tylko ojciec i syn, ale i dziadek z wnuczką czy wnuczką. Jest to poważny argument dla wspólnego spędzania czasu wolnego przez całą rodzinę.
- Uprawianie tenisa nie jest związane z żadnym poważnym zagrożeniem zdrowia i życia. Aktywny wypoczynek działa jak zastrzyk pozytywnej energii. Przy systematycznym uprawianiu tenisa znacznie zwiększa się dotlenienie mięśnia sercowego, obniża poziom cholesterolu we krwi i jej ciśnienie. Zwiększa się pojemność serca i płuc. Aktywność tenisowa pomaga w walce z nadwagą i łagodzi napięcie psychiczne. Można odreagować stres, co ma kapitalne znaczenie dla naszego zdrowia.
- Tenis to przede wszystkim gra fair, co sprzyja kształtowaniu pozytywnych postaw społecznych i eliminowaniu negatywnych zachowań.
- Uprawianie tenisa mobilizuje do systematycznej nauki języków obcych ze szczególnym uwzględnieniem języka angielskiego.
- Tenis kształtuje koordynację, szybkość reakcji czyli elementy przygotowania fizycznego, które mogą się przydać w życiu codziennym.

## Wprowadzenie

Tenis jest jednym z najpopularniejszych sportów na świecie, nie tylko oglądanym „na żywo” lub w telewizji sportem profesjonalnym, lecz także, a może przede wszystkim, formą rekreacji i spędzania czasu wolnego, typowym sportem całego życia o wspaniałych walorach społecznych i zdrowotnych.

## CHARAKTERYSTYKA TENISA

### Piłka i rakietą

W tenisie trzeba jednocześnie operować nie jednym, a dwoma przedmiotami – piłką i rakieta. Co więcej przy pomocy jednego (rakiety) trzeba sterować drugim przedmiotem (piłką).

### Gra polegająca na przebijaniu piłki

Charakterystycznym dla tenisa jest rozdzielenie partnerów/przeciwników siatką, co oznacza brak kontaktu fizycznego pomiędzy nimi. Tak jak w przypadku innych gier z rakieta, a w odróżnieniu od gier zespołowych (także siatkówki) piłka za każdym razem musi być bezpośrednio przebita na drugą stronę.

### Specyficzny sposób liczenia oraz reguły gry

Tradycyjny sposób liczenia w tenisie nie występuje w żadnej innej dyscyplinie sportu. Specyficzny charakter tego sposobu liczenia polega na tym, że każdy gem, w każdym secie rozpoczyna się od nowa, co powoduje, że zawodnik nawet przy wysokim prowadzeniu w secie, czy w meczu nigdy nie może być pewny zwycięstwa.

### Dlaczego dzieci powinny grać na mniejszym korcie

Większość dzieci na początkowym etapie szkolenia nie ma żadnej możliwości, aby „pokryć” pełnowymiarowy kort. Gra na takim korcie oznacza, że wymiany są krótsze, jakkolwiek myśl taktyczna nierealna (gra lobami, obydwaj grający ustawieni w korcie, zbyt wiele miejsca do zagrania piłki). Trudne do wytrenowania są także różne sposoby poruszania się po korcie, ponieważ dziecko musi zrobić więcej kroków, aby dobiec do piłki. Prawie zupełnie niemożliwe jest kształtowanie naturalnego ataku do siatki i kończenie akcji wolejem. Dziecko potrzebuje więcej czasu na dobiegnięcie do siatki, ponadto może być łatwo minięte lub przelobowane.

### Wyznaczanie linii na korcie:

- linie malowane na stałe,
- linie malowane na określony czas (np. linie punktowe, łatwe do usunięcia),
- linie trwale wyklejane (stosunkowo trwałe – okres 6 miesięcy),
- linie wyklejane czasowo (zdejmowane po zakończeniu gry),
- linie rysowane kredą (tylko na nawierzchniach twardych i równych),
- linie wyznaczone gumowymi znacznikami.

## Siatka

Wielu dystrybutorów sprzętu tenisowego i wyposażenia kortów ma w ofercie specjalne siatki do mini tenisa o długości od 3 do 6 m. Najtańszym sposobem jest stosowanie różnego rodzaju taśm lub zwyczajny sznurek z tasiemkami. Wystarczy je przytwierdzić np. do płotu. Dodatkową zaletą jest to, że są tak elastyczne, że można je naciągnąć bez podpórek do wystarczającej wysokości – nawet na odległość 36 m (typowy rozmiar dwóch kortów obok siebie).

## Dobór rakiety

Generalnie jeśli dziecko dotyka ziemi rakieta trzymaną w dłoni, to jest ona zbyt długa. ITF zaleca, aby odległość ta wynosiła minimum 3 cm, a Francuska Federacja Tenisowa – nawet 5 cm.

## Bezpieczeństwo zajęć z tenisa

Mając na uwadze specyfikę zajęć tenisowych, trenerzy powinni pamiętać o kluczowych dla bezpieczeństwa zaleceniach:

- sprawdzić przygotowanie dzieci do zajęć (właściwy strój i obuwie, spięte włosy, zdjęte ozdoby, zegarki, itp.),
- trener nigdy nie powinien opuszczać kortu w trakcie lekcji,
- przez cały czas należy bacznie obserwować ruchy całej grupy – nigdy nie odwracać się tyłem do ćwiczących (z wyjątkiem sytuacji, kiedy wymaga tego pokaz),
- należy usuwać z kortu piłki, wodę lub inne zanieczyszczenia,
- w trakcie pokazu należy zwracać uwagę na to, aby uczniowie nie mieli możliwości uderzenia kogoś ze współpartnerów,
- ćwiczących należy ustawiać w bezpiecznej odległości od siebie tak, aby w trakcie ćwiczeń nie dochodziło do uderzania współćwiczących raketami lub piłkami,
- należy unikać ćwiczeń stwarzających niebezpieczeństwo trafienia piłką zagraną przez kogoś ze współpartnerów,
- kosze z piłkami oraz inny sprzęt pomocniczy należy ustawiać tak, aby ćwiczący nie wpadali na nie,
- leworęcznych należy ustawiać tak, aby nie dochodziło do kolizji z raketami innych uczniów (praworęcznych),
- trenerzy powinni przejść kurs pierwszej pomocy,
- należy dopilnować, aby zawsze była pod ręką apteczka pierwszej pomocy.

## Zasady organizacyjne prowadzenia zajęć z tenisa

Z uwagi na mnogość sposobów prowadzenia zajęć, warto zwrócić uwagę na zasady organizacyjne, które przyczynić się mogą do zmniejszenia ryzyka wypadku i nieprawidłowego zachowania oraz uczynią zajęcia efektywniejszymi. Oto kilka wybranych zasad:



- podczas ćwiczeń w dwójkach w ustawieniu w dwóch szeregach twarzami do siebie nauczyciel stoi pośrodku, nieco cofnięty za pierwszą lub ostatnią parą,
- przy ustawieniu w kole nauczyciel stoi na obwodzie koła,
- grupa nie powinna być rozstawiona zbyt szeroko, ponieważ „skrajni” uczniowie nie będą dobrze widzieli i słyszeli prowadzącego,
- przy ustawieniu w luźnej gromadzie lub kolumnie ćwiczebnej (np. czwórkowej) niżsi uczniowie powinni stać z przodu, a wyżsi z tyłu,
- ćwiczących nie należy ustawiać pod wiatr ani pod słońce,
- ustawienie uczniów powinno stwarzać jak najmniejszą liczbę kierunków ćwiczeń, gdyż ułatwia to obserwację i kontrolę ćwiczących,
- nie należy przed każdą zmianą ustawienia przeprowadzać zbiórki, lecz powinno się wykorzystać poprzednie ustawienie i zastosować odpowiednie przejście między ćwiczeniami, zabawami lub grami,
- prowadzący powinien zaplanować takie formy ustawień i podziału uczniów, by na ich zmiany tracić jak najmniej czasu,
- podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych należy ograniczać pole zajęć.



## PREZENTACJA UDERZEŃ

## Serwis



## Forhend



Forhend cd.



Bekhend



## Wolej forhendowy



## Wolej bekhendowy



## Smecz





Serwis Rogera Federera



## Umiejętność podań w dwójkach

### Gry zaliczające:

- podzucanie pionowe na zmianę w dwójkach,
- podzucanie pionowe nad celem w dwójkach,
- podania przez normalną siatkę.

### Ćwiczenia przygotowawcze:

- podzucanie piłki nad głowę,
- podzucanie z obręczy,
- podzucanie do obręczy na ziemi,
- podzucanie i odbicie głową,
- podzucanie piłki przez trenera i grupę (jeden lub dwa podrzuty) – bez użycia celu, z celem, przez przeszkody,
- rzuty do celu w parach, jedna strona,
- rzuty do celu – obie strony
- trener drzewo – rzuty na dokładność,
- rzuty do celu przez przeszkodę,
- chwyt piłki rzuconej przez trenera po jednym koźle,
- chwyt piłki dogranej przez trenera,
- rzuty do celu na ścianie (różne cele),
- rzuty do celu na ścianie z chwytem po koźle,
- rzuty do celu na podłodze (różne odległości),
- rzuty do celu na podłodze z chwytem po koźle.

### Ćwiczenia dodatkowe złożone – rzucanki:

- rzuty jednorącz do partnera nad siatką trzema sposobami: dolny/górny i najważniejszy boczny,
- rzucanka jedną piłką, obiema rękoma – rzucając tą ręką, po której stronie została złapana piłka. Rzucając zawsze z miejsca gdzie złapaliśmy piłkę,
- rzucanka jedną piłką z zadaniem dodatkowym. np. przysiad, obrót, dotknięcie linii,
- rzucanka jedną piłką w określone pole, np. hula-hop, punkt za trafienie,
- rzucanka oburącz sposobem bocznym dużą piłką gumową (do kosza) siatki,

**Uwaga:** ćwiczenie podstawowe i kluczowe do nauki ruchu uderzeniowego!

- rzucanka dwiema piłkami jednocześnie.
- gra na punkty dwoma piłkami; serwis sposobem górnym na wyznaczony sygnał; po serwisie rzuty sposobem dolnym; gdy w grze zostaje już tylko jedna piłka rozgrywamy dalszą część już rzutami sposobem górnym,
- gra na punkty dwoma piłkami gumowymi sposobem bocznym,
- ringo – rzuty i chwyty.

## Podbijanie piłki raketą przez ucznia jednoosobowo

### Gry zaliczające:

- piłka podbijana po koźle,

- piłka podbijana nad celem.

### Ćwiczenia przygotowawcze:

- podrzut ręką i chwyt na raketę po koźle,
- podrzut raketą i chwyt ręką po koźle,
- podrzut ręką, odbicie raketą i chwyt po koźle,
- podrzut ręką, wielokrotne podbicie na rakiecie i chwyt po koźle,
- podbijanie piłki po koźle w ruchu,
- podbijanie piłki z obręczy,
- podbijanie piłki w obręczy,
- podrzut piłki raketą i chwyt na raketę po obrocie (z koźlem lub bez),
- podrzut piłki i chwyt na raketę z powietrza z wygaszeniem,
- podrzut piłki raketą i przejście do podbijania z krokiem dostawnym i uderzeniem kończącym,
- podrzut piłki raketą i przejście do podbijania z krokiem dostawnym i uderzeniem kończącym ze zwróceniem uwagi na chwyt,
- podbijanie z różną wysokością podbicia,
- podbijanie kaniem rakietki po koźle,
- podbijanie trzema płaszczyznami,
- podbijanie w trakcie obrotu,
- podbijanie w pozycji zakłóconej równowagi,
- podbijanie ze zmianą pozycji na klęczną, siedzącą i leżącą,
- podbijanie pod podniesioną nogą,
- podbijanie w trakcie berka, wyścigów rzędów.



## Umiejętność gry piłką toczoną

### Gra zaliczająca:

- gra piłką toczoną w ruchu, w dwójkach.

### Ćwiczenia przygotowawcze:

- uderzenia do celu piłką toczoną,
- uderzenia piłki toczonej przez trenera,
- prowadzenie piłki raketą, np.: slalom, uderzenia do celu,
- gra z trenerem – obie formy (z zatrzymaniem i bez), także gra trenera z grupą z jednym lub dwoma uderzeniami,

## Umiejętność gry piłką odbitą od ściany

### Gry zaliczające:

- piłka odbijana o ścianę,
- odbijanie po koźle,
- odbijanie do celu,
- odbijanie z podbiciem kontrolnym,
- odbijanie w parach.



Forhend Na Li



### Ćwiczenia przygotowawcze:

- uderzenia po różnych formach opuszczenia piłki (trener i samoopuszczanie),
- przebiecie przez obręcz utrzymaną nad siatką,
- trafianie w cel po różnych formach opuszczenia piłki (trener i samoopuszczanie),
- rzut piłką przez trenera o ścianę i opanowanie piłki po koźle (np. podbiciem kontrolnym),
- rzut trenera i odbicie piłki po koźle o ścianę,
- rzut trenera i wielokrotne odbicie o ścianę,
- rzut sposobem dolnym, odbicie i chwyt,
- rzut sposobem dolnym i wielokrotne odbicia,
- trafianie w cel na ścianie po różnych sposobach opuszczenia i dogrania piłki,
- trafianie w cel na podłodze po różnych sposobach opuszczenia i dogrania piłki.

### Ćwiczenia dodatkowe:

- rzuty i chwyt piłki po koźle (po uderzeniu o ścianę),
- rzuty i chwyt piłki z powietrza,
- rzuty i chwyt piłki po koźle, różne sposoby rzutu,
- rzuty i chwyt piłki z przysiadem, obrotem,
- rzuty piłki tyłem do ściany i chwyt po odwróceniu się,
- rzuty piłki po koźle i chwyt piłki z powietrza,
- rzuty i chwyt piłki z ułożonym celem po odbiciu piłki od ściany,
- rzuty i chwyt 2 piłek jednocześnie,
- rzuty i chwyt 2 piłek po kolei.

## Umiejętność gry w parach

### Gry zaliczające:

- piłka podbijana na zmianę w dwójkach,
- piłka podbijana nad celem,
- partner drzewo po dorzuceniu piłki,
- odbijanie przez obniżoną siatkę,
- odbijanie przez siatkę.

### Ćwiczenia przygotowawcze:

- jeden uczeń podrzuca piłkę, drugi ma ją podbić pionowo,
- uczniowie na zmianę dorzucają do siebie piłki i podbijają pionowo,
- trafianie w cel po różnych formach opuszczenia i dogrania,
- trener drzewo i partner drzewo – uczeń musi uderzyć piłkę, by trener po dorzuceniu był w stanie ją złapać bez wychodzenia poza wyznaczoną strefę,
- uczeń musi trafić w obręcz leżącą za siatką po różnych sposobach samoopuszczenia i dogrania piłki przez trenera,
- uczniowie po dorzuceniu piłki przez trenera mają odbić piłkę po dwa razy do siebie i zatrzymać wymianę, gra przez obniżoną siatkę lub pachółki.

## ATLAS ĆWICZEŃ I ZABAW

### Zabawy i ćwiczenia organizacyjno-porządkowe

#### 1. „Ustawienie się na sygnał”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Cel:** kształtowanie umiejętności szybkiej reakcji na sygnał oraz przyjęcia różnych pozycji wyjściowych w różnych ustawieniach.

**Przebieg i organizacja:** Dzieci mają przemieszczać się biegiem po sali bez określonego kierunku, ich zadaniem jest ustawienie się w określonym miejscu po sygnale. Formacja, jaką muszą utworzyć ustawiając się, jest pokazana wcześniej, a dobór ustawienia zależy tylko od fantazji prowadzącego – od szeregu po koła czy kwadraty.

#### 2. „Szybkie ustawienie”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** 4 znaczniki w różnych kolorach i gwizdek.

**Cel:** kształtowanie umiejętności szybkiej reakcji na sygnał oraz przyjęcia różnych pozycji wyjściowych w różnych ustawieniach.

**Przebieg i organizacja:** Dzieci dzielimy na 4 różne kolory/podgrupy. Biegają swobodnie/dowolnie po sali, a na sygnał prowadzącego mają za zadanie jak najszybciej ustawić się w określonej pozycji i „formacji” przy swoim kolorze. Trener za każdym razem zbiera znaczniki z ziemi. Przed kolejnym sygnałem rozrzuca je ponownie, ale już w innych miejscach.

### Zabawy i ćwiczenia integrujące grupę

#### 1. „Grzybobranie”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci podzielona na dwa lub trzy zespoły.

**Przybory:** pachołki niskie lub znaczniki w formie miseczek, piłki tenisowe.

**Cel:** integracja grupy, zespołowe działanie.

**Organizacja i przebieg:** Trener przed zabawą chowa kilkanaście „grzybów” pod pachołki lub znaczniki rozstawione po całej sali. Zadaniem każdego zespołu jest zebranie jak największej ilości grzybów w określonym czasie.

**Uwagi:** Piłki chowamy pod znaczniki pod warunkiem, że zespół, który w danym momencie będzie działał jest odwrócony od pola zabawy. Czas zbierania może być ograniczony np. do jednej minuty, odmianą będzie pobieranie wszystkich piłek, a czas poświęcony na tę czynność będzie decydował o wygranej danego zespołu. Ważna dla utrudnienia zabawy jest zasada ustawiania w pierwotnej pozycji znacznika po zajrzeniu pod niego.

#### 2. „Wyścigi”

Tor, jaki muszą pokonać zawodnicy, musi być maksymalnie uproszczony; ważna jest też odpowiednia ilość miejsca. Dzieci mogą pokonywać tor na wiele sposobów:

- bieg w rzędach połączonych (dzieci trzymają się za ręce, szarfy, można też użyć liny), przy tej formie należy zwrócić

uwagę na bezpieczeństwo ostatniego dziecka w rzędzie, które przy braku współpracy całej grupy zakończy obiegnięcie pachołka spektakularnym upadkiem.

- bieg w kolejności z założeniem braku możliwości wyprzedzania, dzieci biegają jedno za drugim – ta forma wspaniale sprawdza się przy biegu w pozycjach niskich np. na czworakach.
- wyścigi rzędów, gdzie drużyna przemieszcza się po przejściu ostatniego zawodnika na początek rzędu, sygnałem do tego przejścia może być piłka, która wędrowała od pierwszego zawodnika np. podawana oburącz nad głowami.

### 3. „Ciepło – zimno”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** kilkanaście piłek do tenisa/woreczków gimnastycznych lub inny mały przybór (np. szarfy).

**Cel:** integracja grupy, zespołowe działanie.

**Organizacja i przebieg:** Trener przed zajęciami chowa kilkanaście „skarbów” na sali (tak by dzieci miały szansę odnalezienia schowanych przedmiotów, ale żeby zadanie nie było za łatwe). Zadaniem dzieci jest odnalezienie wszystkich skarbów. Jeżeli nie uda im się znaleźć wszystkich schowanych przez trenera piłek/woreczków prowadzący zaczyna podpowiadać miejsce ukrycia, poprzez zabawę ciepło – zimno.

**Uwagi:** Nazwa zabawy może być zupełnie inna np. „Poszukiwacze skarbów”. Dla uatrakcyjnienia zabawy można rozłożyć znaczniki/pachołki, pod które prowadzący może ukryć kilka piłek.

## Zabawy i ćwiczenia z elementami rozgrzewki

### 1. Berek przerywany

Zawieszamy zabawę i wykonujemy typowe elementy rozgrzewki po czym szybko do tej zabawy wracamy. Dzieci biegają po całej sali, na sygnał bieg zostaje przerywany a trener podaje ćwiczenie do wykonania. Efektywniejsze będzie wymyślenie ćwiczenia przez dziecko, ważną rolę trenera jest wtedy takie ukierunkowanie jego wykonania, żeby stało się rzeczywiście elementem rozgrzewki.

### 2. Tor przeszkód

W ćwiczeniach tego typ wykorzystujemy np. bieg dookoła kortu, gdzie dzieci na określonym odcinku muszą wykonać zadane ćwiczenia.

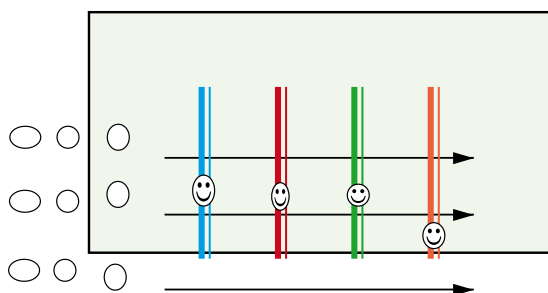
### 3. „Strażnicy”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** znaczniki/pachołki do wyznaczenia stref.

**Cel:** kształtowanie szybkości, zwinności i koordynacji.

**Organizacja i przebieg:** Zasady zabawy bardzo podobne jak w jednej z najpopularniejszych zabaw – „Murarz”. Zadaniem dzieci jest przebiegnięcie na drugą stronę sali, tak aby nie zostać złapanym przez murarza/strażnika. W tej zabawie prowadzący rozstawia 2/3/4 strefy strażników. Dzieci startują na sygnał prowadzącego. Jednocześnie zadanie wykonują 3 osoby. Przebiegają na drugą stronę starając się ominąć



strażników. Jeżeli uda się ominąć wszystkich strażników, wtedy osoba wracając na linię startu nie wykonuje żadnego ćwiczenia. Jeżeli raz zostanie dotknięty – dziecko wykonuje pięć powtórzeń jakiegoś ćwiczenia gimnastycznego. Jeżeli dwa razy – 10 powtórzeń. Trzy złapania – 15 powtórzeń itd. Zmiana strażników co jakiś czas.

#### Modyfikacje:

- 4 strażników stara się jak najszybciej wyłapać przebiegających; jednocześnie biegają wszystkie dzieci; każdy uczestnik ma 1/2/3 życia; kiedy „traci” ostatnie, odpada z zabawy i z boku wykonuje zadania dodatkowe np. ćwiczenia gimnastyczne w rozgrzewce (np. krążenia ramion, pajacyki, podskoki, itp.).
- rywalizacja pomiędzy strażnikami – każde dziecko ma tylko jedno „życie”. Przebiegają wszyscy jednocześnie. Wygrywa ten strażnik, który wyłapie więcej osób.

**Uwaga:** zabawa bardzo intensywna – należy zadbać o przerwy wypoczynkowe. Prowadzący może wyznaczyć strefy lub linie, w których poruszają się strażnicy!

## Zabawy i ćwiczenia bieżne

### 1. Berek czarodziej

Zabawa stwarza dużo możliwości. Po pierwsze – pozycja zaczarowana. Jest ich kilka, od łatwych (drzewo, krasnal, kamień, „na Małysza”), do trudnych – w podporach przodem i tyłem, o 3 lub 2 punktach podporu i inne. Po drugie – jak/czym „czarujemy”, co będzie naszą różdżką czarodziejską. Tutaj też mamy wiele możliwości zmian i uatrakcyjniania (pacholek, rakieta, laska gimnastyczna, szarfa, piłki, inne). Na pewno przybór ułatwia „czarowanie”, dlatego często wyznaczamy kilku berków czarodziei w zależności od liczebności grupy.

### 2. Berek rzucający

Spośród uczestników 1-2 osoby otrzymują po dwie piłki z gąbki. Zadaniem jest jak najszybciej „zbić” wszystkie dzieci. Osoba „zbita” wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy lub z niej odpada. Zmiana berków po określonym czasie (ok. 1 min).

### 3. Berek balonowy

Wyznaczamy 2-4 berków. Każdy ma swój balon.

- Wariant 1 – można biegać trzymając balon w rękach i zbijamy poprzez dotknięcie lub rzut.
- Wariant 2 – można biegać trzymając balon, ale zabicie wykonujemy tylko poprzez uderzenie balonu dłonią.
- Wariant 3 (najtrudniejszy) – nie wolno biegać trzymając balon, tylko cały czas podbijamy rękoma i zbijamy tylko poprzez uderzenia balonu dłonią.

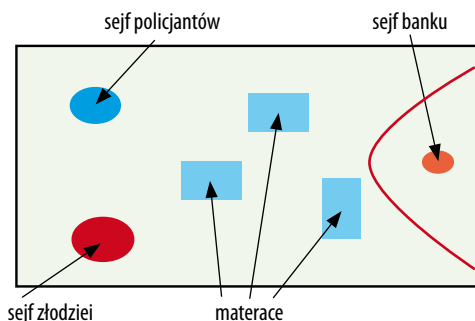
### 4. Berek z przeszkodami

Rozstawiamy dużo bezpiecznych przyborów (materac, siatki, znaczniki i inne). Zadaniem berka/ów jest złapanie jak największej liczby dzieci w określonym czasie. Kto zostanie złapany lub wpadnie na przeszkodę, otrzymuje zadanie dodatkowe, a berek punkt. Oczywiście możemy wprowadzić rywalizację między berkami – kto złapie najwięcej osób lub zdobędzie najwięcej punktów.

Bekhend Agnieszki Radwańskiej







## 5. Inne berki

W parach, rybak, cukierek, kucany, kowboj (z obręczą – berek stara się złapać w hula-hop inne dzieci), strzelec (berek może wykonywać rzuty tylko z wyznaczonych miejsc), berek po liniach (jeśli są), berek dookoła materaca/siatki.

## 6. „Policjanci i złodzieje”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** kilka materaców, piłki tenisowe, trzy obręcze.

**Cel:** kształtowanie wytrzymałości tlenowej.

**Organizacja i przebieg:** wyznaczamy 2-3 „policjantów”. Pozostali są „złodziejami”, których zadaniem jest przeniesienie piłki z sejfu do sejfu złodziei tak, by nie zostać dotkniętym/złapanym przez „policjantów”. Jeżeli „złodziej” zostaje dotknięty, kiedy wbiegnie na materac znosi piłkę/sztabkę złota do sejfu policjantów. Kto zdobędzie więcej piłek, wygrywa.

**Inne zasady i przepisy:**

- zawodnik, który wybiegnie z „banku”/wyznaczonej strefy, gdzie znajdują się piłki, nie może do niego wbiec ponownie,
- policjanci nie mogą wchodzić do banku,
- policjanci muszą być rozstawieni w trzech strefach działania (nie mogą wszyscy stać w jednej strefie),
- wyznaczamy strefę gdzie znajduje się sejf złodziei, gdzie policjanci nie mogą także wbiegać.

**Uwagi:** Dzieci bardzo angażują się w tę zabawę i niejednokrotnie podejmują bardzo ryzykowne i brawurowe akcje kradzieży nie zważając na okoliczności i warunki zewnętrzne. Dlatego koniecznie musimy zapewnić maksimum bezpieczeństwa. Ważne, aby strefa złodziei była zabezpieczona także materacami!

## Zabawy i ćwiczenia rzutne

### 1. „Każdy na każdego”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci,

**Przybory:** 1 piłka z gąbki dla każdego dziecka,

**Cel:** kształtowanie celności rzutu, postrzegania i umiejętności uników przed nadlatującą piłką,

**Organizacja i przebieg zabawy:** wszyscy uczestnicy zabawy zajmują swoje miejsce na sali. Na sygnał prowadzącego dzieci biegają po sali i starają się zbić piłkami z gąbki inne osoby, a jednocześnie unikać nadlatujących piłek/rzutów. Każdy celny rzut to 1 punkt, kto pierwszy uzyska 10 punktów ten wygrywa.

- każde dziecko liczy na głos swoje zbicia
- nie wolno dwa razy z rzędu zbić tej samej osoby
- podnosimy i zbieramy z ziemi najbliższą piłkę: „nie kłóćmy się o piłki”
- osoba, która jako pierwsza wykonała zadanie ustawia się w wyznaczonym miejscu i pomaga sędziować trenerowi. Zabawa trwa do momentu, kiedy na placu zabawy zostaje 1-2-3 osoby.

### 2. „Kto trafi w trenera”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** dużo piłek tenisowych (niskokompresyjnych, z gąbki, ew. twardych).

**Cel:** kształtowanie poprawności, celności i siły rzutu. Doskonale nie rzutu w ruchomy cel.

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy linię/strefę, z której dzieci wykonują rzuty piłkami tenisowymi w trenera. Każdy celny rzut to: a) punkt dla danego dziecka, b) punkt dla wszystkich dzieci, c) utrata 1 „życia” przez trenera. Zabawa kończy się w momencie wykorzystania wszystkich piłek przez dzieci.

**Pozostałe zasady i przepisy:**

- trener stara się zmieniać pozycję,
- trener ustala sposób wykonania rzutu oraz pozycję wyjściową,
- dziecku nie wolno przekroczyć wyznaczonej linii, jeżeli wykona przejście, to otrzymuje zadanie dodatkowe,
- trener może łapać piłki, jeżeli trafi jakieś dziecko to: a) zdobywa pkt., b) trafione dziecko wykonuje zadanie dodatkowe.

**Modyfikacja:** Trafianie piłkami w ruchomy cel np. dużą piłką korekcyjną. Trener kołuje, podrzuca, turla, podaje (jeżeli jest dwóch prowadzących), a zadaniem dzieci jest wykonanie rzutów określonym sposobem w poruszającą się/skaczącą piłkę.

### 3. „Rzuty w latające talerze”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** piłki tenisowe, znaczniki (latające talerze/UFO).

**Cel:** kształtowanie techniki rzutu, celności i oceny odległości.

**Organizacja i przebieg zabawy:** ustawienie dzieci na wyznaczonym polu (miasto utworzone z materaców, pachółków, innych znaczników). Trener wykonuje rzuty znacznikami w kierunku „miasta” (jak frisbee), a zadaniem dzieci jest strącenie/zestrzelenie poprzez rzut sposobem górnym nadlatujących talerzy.

**Pozostałe zasady i przepisy:**

- dzieci mogą brać maksymalnie 2-4 piłki w ręce,
- aby wykonać rzut, należy ustawić się z przodu wyznaczonego miasta: kwestia bezpieczeństwa ćwiczących,
- trafiony znacznik to: a) punkt dla zespołu, b) punkt dla danego dziecka.

### 4. „Przepychanka balonów”

**Uczestnicy:** dwie drużyny o podobnej liczbie zawodników.

**Przybory:** kilkanaście balonów, piłki tenisowe.

**Cel:** kształtowanie techniki i celności rzutów oraz ustawienia w prawidłowej pozycji.

**Przebieg i organizacja:** Dwie drużyny ustawione po przeciwnych stronach wyznaczonego boiska. Zadaniem ćwiczących jest „przepchnięcie” balonów na stronę drużyny przeciwnej poprzez wykonanie rzutu sposobem dolnym/górnym piłkami tenisowymi w balony. Drużyna, która przeprowadzi więcej balonów na stronę przeciwną – wygrywa.

Wolej forhendowy Tomasa Berdycha





Wolej bekhendowy Lleytona Hewitta



**Modyfikacja:** Drużyny można ustawić na jednej linii i podzielić pole gry wzdłuż siatkami/pachołkami. Która drużyna jako pierwsza „przepchnie” balony za wyznaczoną linię, wygrywa.

**Uwaga:** należy zapewnić bezpieczeństwo podczas tej gry, tak aby dzieci nie miały możliwości trafienia siebie nawzajem piłkami. W tym celu można rozstawić siatki do mini tenisa lub wyznaczyć odpowiednią odległość rzutu dla poszczególnych drużyn!

### 5. „Przerzucanka”

**Uczestnicy:** dwie drużyny o równej liczbie zawodników.

**Przybory:** piłki tenisowe, siatka wysoko zawieszona.

**Cel:** kształtowanie techniki, siły i wysokości rzutu sposobem górnym.

**Przebieg i organizacja:** ustawienie obu drużyn po obu stronach siatki. Siatka musi być zawieszona wysoko, około 2,5 m nad podłożem. Na obu stronach rozrzuca się taką samą liczbę piłek tenisowych. Na sygnał prowadzącego dzieci przerzucają piłki na drugą stronę siatki. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie przetrzuci na stronę drużyny przeciwnej więcej piłek lub po sygnale kończącym ma mniej piłek po swojej stronie.

**Inne zasady i przepisy:**

- trener określa sposób rzutu i odległość od siatki,
- w miarę możliwości należy regulować wysokość rozwieszanej siatki,
- liczba piłek rozrzuconych na połowie boiska musi być około dwa razy większa od liczby ćwiczących.

## Zabawy i ćwiczenia skoczne

### 1. „Rzeczka”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** 2-4 materace.

**Cel:** kształtowanie siły odbicia z jednej nogi, obunóż.

**Organizacja i przebieg:** Rozkładamy materace na ziemi w pewnych odległościach od siebie. Zadaniem dzieci przeskoczenie z materaca na następny materac tak, by nie dotknąć stopą ani żadną częścią ciała ziemi. W miarę trwania zabawy materace oddalamy od siebie. Kto „wpada do rzeki” wykonuje zadanie dodatkowe. Po utracie trzech „żyć” – osoba odpada. Wyłaniamy zwycięzców.

## ZABAWY I ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ

### Zdolność orientacji czasowo-przestrzennej

#### 1. „Polowanie”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** 4 znaczniki w różnych kolorach, gwizdek.

**Cel:** Kształtowanie umiejętności szybkiej reakcji na sygnał oraz przyjęcia różnych pozycji wyjściowych w różnych ustawieniach.

**Przebieg i organizacja:** Dzieci dzielimy na 4 różne podgrupy oznaczone kolorami. Biegają swobodnie/dowolnie po sali, a na sygnał prowadzącego mają za zadanie jak najszybciej ustawić się w określonej pozycji i „formacji” przy swoim kolorze. Trener za każdym razem zbiera znaczniki z ziemi. Przed kolejnym sygnałem rozrzuca je ponownie, ale już w innych miejscach.

**Uwagi:** Zabawa sprawdza się doskonale w grupach o większej liczbie ćwiczących. Zmieniamy pozycje wyjściowe (np. siad, przysiad, stanie na jednej nodze, i inne) oraz formy ustawienia (np. szereg, rząd, koło, w parach i inne)!

## 2. „Ogniste kule”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** dużo piłek tenisowych, ew. jakieś siatki do tenisa.

**Cel:** kształtowanie szybkości reakcji i postrzegania oraz umiejętność uniku przed nadlatującą piłką.

**Organizacja i przebieg:** Dzieci biegają po całej sali i unikają „ognistych kul”, które trener rzuca w ich kierunku. Osoba „zbita” wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy. Można także określić ilość „żyć” każdemu dziecku i wyłonić mistrza uników.

**Uwagi:** trener wykonuje rzuty bardzo ostrożnie, rzuty po koźle w nogi. Niebezpieczeństwem tej zabawy jest możliwość nadeptnięcia przez uciekające dziecko na piłkę, która leży na ziemi. Należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie nadeptnęli na piłkę/„minę lądową”, ponieważ to także jest strata „życia”!

## 3. „Dziki zachód”

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci, podzielona na dwa zespoły.

**Przybory:** siatki mini tenisowe, duża ilość piłek z gąbki.

**Cel:** orientacja przestrzenna i kształtowanie czasu reakcji.

**Przebieg i organizacja:** zabawa powinna mieć swoją fabułę np. piłki są pociskami, a siatki tworzą zabudowania miasteczka. Każde dziecko musi się przemieszczać, żeby nie zostać trafionym, żeby zdobyć amunicję i wreszcie, żeby zdobywać punkty trafiając w przeciwników. W przypadku małej grupy uczestników taka walka w miasteczku może mieć charakter indywidualny.

## Spostrzeganie i szybkość reakcji

### 1. Rzuty i chwyt na sygnał – „Złap jak najwięcej piłek”

Trener jednocześnie wyrzuca do góry kilka piłek (od 3 do 6 piłek). Zadaniem dziecka jest złapanie wszystkich piłek zanim piłki przestaną koźlować. Trener może wykonywać rzuty różnymi sposobami i w różnej kolejności.

**Ćwiczenia ze ścianą:**

- trener wykonuje rzuty piłkami w ścianę, a dziecko ma za zadanie złapać jak najwięcej piłek; ustawienie: trener stoi za dzieckiem i narzuca piłki sposobem dolnym;
- trener wykonuje rzuty piłkami w ścianę a dziecko łapie piłki po odbiciu od ściany; ustawienie: dziecko stoi tyłem do ściany i dopiero po narzuceniu przez trenera wykonuje półobrót i stara się chwycić piłkę.
- Dziecko trzyma dwie piłki tenisowe/z gąbki. Zadaniem jest wykonywanie rzutów dwoma piłkami na zmianę

Smezc Juana Carlosa Ferrero



w ścianę i utrzymanie tego ćwiczenia jak najdłużej (zadanie dla dzieci starszych).

## 2. „Droga po skarb”

Zadaniem dziecka jest pokonanie odcinka drogi (około 15-20 metrów) i dotknięcie/zdobycie „skarbu” (np. pacholek, duża piłka, siatka). W czasie, gdy dziecko zbliża się do wyznaczonego miejsca, trener wykonuje rzuty piłkami tenisowymi starając się trafić w zawodnika. Jeżeli zostaje trafiony, musi zejść z drogi po skarb, wykonać zadanie dodatkowe i ustawić się na końcu rzędu czekając na swoją kolej.

## 3. Cień i lustro

**Uczestnicy:** liczba dowolna.

**Przybory:** rakiety.

**Cel:** doskonalenie koordynacji ruchowej (precyzji ruchów), kontroli własnego ciała.

**Przebieg:** zabawa „Cień” polega na możliwie najwierniejszym i błyskawicznym naśladowaniu wszystkich ruchów partnera, który jest odwrócony tyłem; zabawa „Lustro” polega na naśladowaniu trenera lub partnera, który jest ustawiony przodem do ćwiczącego.

## 4. Rafa koralowa

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci.

**Przybory:** siatki mini tenisowe, woreczki, obręcz

**Cel:** kształtowanie szybkości reakcji, nabywanie umiejętności szybkiego rozwiązywania sytuacji problemowych, czucie przestrzeni, współpraca w zespole

**Organizacja i przebieg:** kilka siatek tworzy zamknięty teren rafy koralowej, w środku której chronią się ćwiczący „rybki”; między siatkami są około jednodetrowe wejścia do rafy, w środku rafy znajdują się obręcze – magazyn żywności; w odległości około trzech metrów od rafy znajdują się „zapasy żywności” (woreczki gimnastyczne) chronione przez dwójkę „rekinów”; ponieważ rekiny nie mogą być wszędzie pojawiają się krótkie chwile, kiedy jest szansa na uzupełnienie zapasów; rybki czekają na ten moment i ryzykując złapanie próbują podnieść woreczki; dużą rolę odgrywa współpraca pomiędzy rybkami.

## Zdolności równoważne

### 1. Berek zaczarowany

**Uczestnicy:** dowolna liczba.

**Przybory:** zbędne.

**Cel:** kształtowanie równowagi.

**Organizacja i przebieg:** dziecko będące berkiem łapiąc czaruje innego uczestnika w określonej pozycji równoważnej np.:

- na dwóch stopach we wspięciu na palce,
- na jednej stopie we wspięciu,
- z podniesioną nogą zgiętą w kolanie,
- w pozycji „jaskółki”,
- w podporze przodem,
- w podporze przodem z podniesioną nogą i ręką (dwa punkty podparcia).

**Uwagi:** przy każdej zmianie berka trener prosi całą grupę o wykonanie ćwiczenia, odczarowanie odbywa się poprzez policzenie np. do pięciu!

## 2. Snowboard

**Uczestnicy:** dowolna liczba.

**Przybory:** materace (jeden na 4-6 dzieci).

**Cel:** kształtowanie równowagi.

**Przebieg:** zadaniem dziecka jest utrzymanie się na stojąco lub w klęku na materacu ciągniętym przez innych uczestników zabawy; tor jazdy może być wytyczony np. pachołkami. Bardzo ważna jest stała kontrola ustawienia snowboardzisty przez trenera i szybkości jazdy.

## 3. Ćwiczenia równoważne w formie zadaniowej:

- stanie na piłce lekarskiej (obunóż i jednonóż),
- przejście po linii rozłożonej na ziemi,
- ćwiczenia w parach,
- utrzymanie równowagi na poduszce powietrznej,
- jazda na wrotkach/łyżwach,
- batut – podskoki z wykonywaniem różnych zadań, zeskoki z lądowaniem na obie nogi.

## 4. Ćwiczenia na piłce korekcyjnej (z asekuracją i na materacach):

- leżenie przodem i tyłem na piłce,
- siad na piłce; zadaniem jest utrzymać równowagę jak najdłużej bez podpierania się stopami o ziemię,
- klęk obunóż na piłce korekcyjnej, dłonie oparte na piłce, balans ciała,
- klęk obunóż z rękoma uniesionymi do boku,
- marsz na piłce: w klęku próba przemieszczania się do przodu na piłce,
- „ujeżdżanie byka”: dziecko w siadzie (klęku) na piłce; trener przytrzymując piłkę stara się wytrącić z równowagi dziecko poprzez energiczne i nieoczekiwane ruchy piłką.

## Zdolność do przedstawiania działań ruchowych

### 1. Obwód stacyjny (9 stacji), ćwiczący podzieleni w pary:

- rzuty i chwytaki piłki w parach; piłka duża, rzuty sposobem bocznym, oburącz;
- wyścig w slalomie – osoba ustawiona z przodu (około 3 m przed partnerem) ucieka, partner z tyłu goni; zmiana ról po każdym wyścigu;
- ćwiczenia na materacu (wzmacnianie mięśni posturalnych);
- gra w stópkę: obaj ćwiczący starają się dotknąć/nadepnąć na stopę partnera; zawodnicy znajdują się w ciągłym ruchu;
- przewroty/przetoczenia na materacu;
- przeskoki na skakance: różne sposoby przeskoków (czas około 30 s);
- ćwiczenia w parach z piłką lekarską;
- ćwiczenia na drabince tenisowej;





- ćwiczenia z raketami i piłką; tricke tenisowe.

## 2. Tor przeszkód

Tor przeszkód pokonywany przez dzieci np. w trakcie wyścigu rzędów doskonale kształtuje zdolności dostosowania i przestawiania ruchowego.

Przykładowy tor: start – slalom między pachołkami – przeskoczenie przez płotki (mogą to być położone pachołki albo laska gimnastyczna umieszczona między pachołkami) – przełożenie różnych przyborów z obręczy do obręczy położonej obok – przejście przez materac (czołganie, na czworakach, „turlanie”) – wykonanie czterech klaśnień pod kolanami – przejście po leżącej skakance – przełożenie szarfy – obiegnięcie pachołka końcowego i powrót.

## 3. Mini dwa ognie

Gra drużynowa doskonale rozwijająca siłę i precyzję rzutu sposobem górnym oraz chwyt piłki. Różne formy:

- Dwie drużyny o podobnej liczbie zawodników. Zawodnicy ustawieni na połowie boiska, bez „matek”. Dwie piłki z gąbki na drużynę. Rzuty i chwyt jednocześnie czterema piłkami. Każde zbitie – punkt dla drużyny. Czas gry około 5 min.
- Podział ćwiczących na drużyny czteroosobowe. Ustawienie zbijających na obwodzie koła pozostali ćwiczący w środku. Zadaniem dzieci ustawionych na zewnątrz koła jest jak najszybciej „zbić” wszystkie osoby znajdujące się wewnątrz okręgu. Osoba „zbita” odpada i wykonuje zadanie dodatkowe. Określony czas (około 2 min) Drużyna, która „zbije” wszystkie dzieci w najkrótszym czasie – wygrywa.
- Dwa ognie usportowione – drużyny razem z „matkami” – gra na punkty, bez odpadania. Obowiązują wszystkie zasady i przepisy gry w „dwa ognie”.
- Ćwiczenia w czwórkach – ustawienie: dwie osoby na zewnątrz, dwie w środku. Zadaniem osób znajdujących się na zewnątrz jest „zbitie” partnerów będących w środku. Gra na punkty. Każde zbitie – punkt dla atakujących, złapanie/chwyt piłki – punkt dla broniących się. Określony czas na zmianę około 2 min.

## 4. „Dywanówka”

**Uczestnicy:** ćwiczący dobrani w pary.

**Przybory:** pachołki do wyznaczenia bramek i piłka gumowa mała na parę.

**Cel:** kształtowanie rdzenia ruchu, poprawność i swoboda wykonania.

**Organizacja i przebieg:** rozstawiamy pachołki w odległości około 5 m od siebie. Pachołki tworzą bramki. Na linii bramkowej dzieci wykonują klęk obunóż. Uderzeniem piłki po ziemi, „sposobem tenisowym” (piłka ustawiona z boku ciała, przed sobą) starają się strzelić bramkę partnerowi. Rozgrywamy mecz np. do 5 bramek.

**Uwagi:** Zadanie wykonujemy prawą i lewą ręką. W celu wyznaczenia bramek możemy wykorzystać materace. Można wprowadzić zasadę – uderzenie piłki obok bramki – punkt dla przeciwnika. Uderzenie piłki nad ziemią jest nieprawidłowe!



**2.3.3.**



**BADMINTON**

## Wprowadzenie

Badminton to dyscyplina olimpijska i jednocześnie najszybszy sport na świecie. Najnowsze dane wskazują, że szybkość lotu lotki w początkowej fazie uderzenia może przekroczyć 400 km/h. Badminton uprawia blisko 180 mln graczy ze 140 krajów. W swej wyczynowej formie jest on dyscypliną wymagającą od zawodników doskonałego przygotowania fizycznego, taktycznego, technicznego i psychicznego oraz sprawności specjalnej na wysokim poziomie. Osiągnięcie badmintonowego mistrzostwa nie jest możliwe dla każdego, kto rozpoczyna swoją przygodę ze sportem, a dotyczy jedynie bardzo wąskiej grupy zawodników. Sport ten jest bowiem trudny i wymagający, a o ostatecznym powodzeniu decyduje wielość różnorodnych czynników: warunkowania genetyczne, fizjologiczne, biomechaniczne, staż treningowy, stan zdrowia, doświadczenie, ciężka praca oraz specyficzne, typowe tylko dla badmintonisty zdolności z zakresu koordynacyjnego obszaru motoryczności.

Badminton to jednak nie tylko wyczynowa rywalizacja na najwyższym poziomie, to również doskonały sposób na spędzenie czasu wolnego oraz dbałość o zdrowie i dobre samopoczucie w każdym wieku.

Ogólnorozwojowy charakter dyscypliny sprawia, iż sport ten jest praktykowany w szkołach na całym świecie. Obok wpływu na sprawność fizyczną ma również duże możliwości kształtowania szybkości reagowania i umiejętności dostosowywania się do nowych nieoczekiwanych sytuacji, co w codziennym życiu jest niezmiernie istotne.

Z uwagi na duże znaczenie umiejętności taktycznych, wartość dodaną z treningu tego typu stanowią nie tylko walory dla ciała, ale również dla umysłu. Badmintonista walczy bowiem z przeciwnikiem, aktywnym uczestnikiem rywalizacji sportowej. Dynamika gry stawia przed nim duże wymagania w zakresie ruchliwości procesów nerwowych, podzielności i przerzutności uwagi, precyzji i dokładności wykonania czynności w czasie i przestrzeni, podejmowania decyzji adekwatnych do sytuacji walki, antycypowania działań przeciwnika oraz wykonywania na ich podstawie skutecznych przeciwdziałań własnych. Zazwyczaj zwycięża ten, kto potrafi narzucić przeciwnikowi swój styl walki, lepiej wykorzystuje swoje silne strony, a także słabości i błędy przeciwnika. Jest to sport bezpośredniej walki dwóch zawodników, konfrontacja sposobu ich myślenia, inteligencji i sprytu sportowego.

Aby grać w badmintona nie potrzebujemy skomplikowanego sprzętu, stąd w początkowym okresie udział w treningu nie wymaga dużych nakładów finansowych. Podstawowym ekwipunkiem badmintonisty jest rakietka i lotka. Jeśli dołożymy do tego obuwie sportowe (najlepiej na kauczukowej podeszwie, która się nie ślizga), koszulkę, spodenki i oczywiście partnera to jesteśmy gotowi do „gonitwy” za lotką.

## Badminton jako gra sportowa – ogólna koncepcja gry

Badminton jest grą, w której podstawową regułą jest szybkie i dokładne przebijanie raketką lotki przez siatkę na drugą stronę kortu. Uderzenia dokonuje się w sposób utrudniający przeciwnikowi odbiór lotki. W grze dąży się do tego, aby lotka dotknęła podłoża boiska przeciwnika, zanim ten zdoła odbić ją z powrotem. W badmintonie rozgrywane są gry pojedyncze kobiet i mężczyzn, gry podwójne kobiet i mężczyzn, a także gry mieszane. Mecze toczą się do dwóch wygranych setów. Turnieje przeprowadza się w halach sportowych dysponujących odpowiednią nawierzchnią, wysokością i prawidłowym oświetleniem.

## Sprzęt i warunki gry

### Rakietka

Rakietki do badmintona są lekkie, elastyczne i wytrzymałe, co pozwala zawodnikom na uderzanie lotki z bardzo dużą prędkością. Rakietka składa się z czterech części: obręczy, naciągu, trzonka i rączki. Ciężar współcześnie produkowanych rakietek wyczynowych zamyka się w przedziale od 80-95 g.

### Lotka

W badmintonie do gry używa się dwóch rodzajów lotek: piórowych i syntetycznych.

Lotka piórowa zbudowana jest z 14-16 gęsich piór. Znaczącą rolę w upowszechnieniu badmintona odegrało wyprodukowanie lotek syntetycznych, które oznaczają się znacznie dłuższą żywotnością od lotek piórowych i przystępniejszą ceną. O ciężarze lotek syntetycznych, a tym samym ich szybkości informuje użytkownika oznaczenie odpowiednim kolorem. Cienką opaską (koloru czerwonego) umieszczoną na korku oznacza się lotki szybkie. Opaska koloru niebieskiego informuje o tym, że mamy do czynienia z lotką średniej szybkości. Kolorem zielonym oznacza się lotki najwolniejsze. Zdeformowany kształt lotki syntetycznej ulegnie zdecydowanej poprawie jeżeli zanurzymy koszyk lotki na kilka sekund w wodzie o temperaturze (70-80°C).

### Boisko i siatka

Boisko do gry w badmintona stanowi prostokąt o wymiarach 13,40 × 6,10 m dla gry podwójnej i 13,40 × 5,18 m dla gry pojedynczej. Siatka ma długość 6,10 m i dzieli pole gry na dwie równe części. Siatka powinna być zawieszona na wysokości 152 cm – na środku boiska i na wysokości 155 cm przy słupkach. Jeżeli przestrzeń jaką dysponujemy nie pozwala na wyznaczenie pola do gry podwójnej to boisko może być wyznaczone tylko do gry pojedynczej.



## PIERWSZE KROKI BADMINTONISTY – ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z LOTKĄ

### Ćwiczenia oswajające z rakieta i lotką wykonywane pojedynczo

Naukę odbijania lotki powinny poprzedzić ćwiczenia oswajające ze sprzętem, prowadzone w zabawowej formie. Pierwsze elementy ćwiczeń powinny mieć prosty, mało skomplikowany charakter. Wykonanie ich nie może sprawiać ćwiczącym większych trudności, a raczej powinno stać się źródłem przyjemnych wrażeń i odczuć. Głównym celem stosowania ćwiczeń oswajających jest zapoznanie uczniów z kształtem, ciężarem, budową i innymi właściwościami sprzętu do gry w badmintona. Innym nie mniej ważnym powodem, dla którego stosuje się ćwiczenia oswajające jest urozmaicenie i zwiększenie atrakcyjności pierwszych treningów.

Błąd popełniają początkujący szkoleniowcy (ale także i ci bardziej doświadczeni) rozpoczynając pracę z dziećmi np. od omawiania przepisów gry, nauki serwu itp. Pierwszy kontakt trenera z grupą dzieci powinien mieć charakter zabawowy, spontaniczny i radosny. Zastosowanie atrakcyjnych, pomysłowych i oryginalnych ćwiczeń oswajających z rakieta i lotką, uzupełnione propozycjami własnymi uczestników zajęć daje gwarancję takiego właśnie, pożądanego z pedagogicznego i prakseologicznego punktu widzenia, charakteru pierwszych treningów.

1. **Trzymając trzonek rakiety w dłoni, przy pomocy palców dłoni wprowadzanie jej w rotację wzdłuż osi długiej.**
2. **Trzymając trzonek rakiety palcami nadawanie jej obrotów w płaszczyźnie czołowej.**
3. **Przenoszenie rakiety ustawionej pionowo na opuszkę palca wskazującego prawej dłoni w marszu, w truchcie, w biegu.** Po kilku krokach przełożenie rakiety na inny palec. Ćwiczenie wykonujemy także z rakieta ułożoną w ułożeniu poziomym.
4. **Próba jak najdłuższego utrzymania rakiety w ułożeniu pionowym z zamkniętymi oczami (w miejscu, następnie w marszu).**
5. **Chwyć rakieta trzymanej przed sobą w ułożeniu pionowym, a następnie puszczanej po szybkim obrocie tułowia o 360 stopni.**
6. **Przekładanie rakiety z ręki do ręki pod ugiętą nogą, za plecami, w miejscu, w marszu, truchcie i biegu.**
7. **Wyrzut rakiety prawą ręką, chwyt lewą.** Zadaniem ćwiczącego jest wykonanie jak największej liczby kłaśnieć pomiędzy kolejnym wyrzutem i chwytem rakiety,
8. **Żonglowanie rakieta.** Po opanowaniu chwytu po jednym obrocie należy zwiększyć wysokość rzutu i liczbę obrotów.
9. **Wyrzut oburącz rakiety zza pleców w górę, w przód, chwyt jednorącz przed sobą.**



10. Trzymając raketkę w dłoni, za pomocą ruchów palców przesuwanie jej wzdłuż trzonka i obręczy do ponownego chwytu za rączkę.
11. Wyrzut raketki ułożonej poziomo w górę, w przód trzymanej „nadchwytem” i złapanie „podchwytem”.
12. Raketka ustawiona w pozycji pionowej, rączką opartą o prawą stopę ćwiczącego. Wyrzut raketki w górę, w przód, chwyt jednorącz w wyskoku.
13. Raketka ustawiona w pozycji poziomej. Przy pomocy palców wskazujących obu rąk jednocześnie przesuwanym ku sobie odnajdywanie środka ciężkości raketki.
14. Trzymając trzonek pomiędzy dłońmi, nadawanie raketce obrotów wzdłuż osi długiej (robienie tzw. wiatraczka).
15. Ćwiczenie jak wyżej – nadawanie obrotów połączone z jednoczesnym wysokim wyrzutem raketki w górę.
16. Trzymając raketkę w dowolny sposób, naśladowanie gry na wybranym instrumencie (gitara rytmiczna, gitara basowa, skrzypce, kontrabas itp.).
17. Trzymanie raketki za trzonek poprzez rozluźnienie mięśni dłoni, szybkie nadawanie jej obrotów wzdłuż osi długiej (tzw. młynek).

### Ćwiczenia z raketką wykonywane ze współćwiczącym

1. Wysokie rzuty raketki do partnera, chwyt za trzonek. W trakcie wykonywania rzutów raketka ustawiona jest obręczą w dół. Ćwiczenie wykonujemy w adaptacji z nadawaniem raketce rotacji wzdłuż osi długiej.
2. Rzut raketki (ustawionej pionowo lub poziomo) do partnera, chwyt raketki w wyskoku.
3. W ustawieniu tyłem do siebie przekazywanie sobie raketek poprzez skręty tułowia w obie strony lub pod nogami i ponad głowami ćwiczących.
4. Jeden z ćwiczących trzyma dwie raketki skierowane ramą w dół, drugi stojąc przodem w odległości około 1 m stara się złapać upuszczoną przez partnera w dowolnym momencie raketkę. Ćwiczenie należy wykonać w taki sposób, aby raketka nie dotknęła podłoża.
5. Jeden z ćwiczących trzyma raketkę opartą o podłoże za ramę, w dowolnym momencie (lub na ustalony wcześniej sygnał) puszcza ją z dłoni. Zadaniem partnera jest po wykonaniu szybkiego obrotu ciała o 360 stopni złapanie raketki zanim dotknie ona ramą podłoża.
6. Jeden z ćwiczących wykonuje dowolne rzuty raketką w górę chwytając ją za każdym razem za inną część. Zadaniem partnera jest szybkie, głośne i prawidłowe wymówienie nazwy części raketki, za którą złapał współćwiczący (np. obręcz, trzonek, rączka itp.).
7. Rzuty raketki na przemian w parach, jeden z ćwiczących decyduje o tym za jaką część raketki należy ją chwycić.
8. Jeden z ćwiczących trzymając raketkę w ustawieniu poziomym na dwóch wskazujących palcach prawej i lewej

ręki przekazuje ją partnerowi kładąc trzonkiem na przedramieniu współwiczającego.

## Ćwiczenia z lotką wykonywane pojedynczo

1. Rzut lotki w górę prawą ręką, chwyt prawą. Ćwiczenie wykonujemy także w odmianie rzut lewą, chwyt lewą, a także z naprzemiennym rzutem i chwytem, np. rzut w górę prawą ręką, chwyt lewą.
2. Przekładanie lotki z ręki do ręki pod ugiętą nogą, dookoła tułowia, za plecami w skos itp.
3. Podbijanie lotki w górę otwartą dłonią.
4. Naprzemienne podbijanie lotki w górę prawą i lewą dłonią.
5. Przerzucanie lotki z ręki do ręki szerokim łukiem nad głową.
6. Rzut lotki w górę z jednoczesnym nadaniem jej przy pomocy palców rąk obrotów wzdłuż osi długiej.
7. Rzut lotki w górę z nadaniem jej obrotów wzdłuż osi poprzecznej.
8. Rzut lotki w górę, obrót tułowia o 360°, ponowny chwyt.
9. Rzut lotki w górę, chwyt w wyskoku,
10. Rzut lotki w kierunku ściany, chwyt po odbiciu.
11. Odbijanie lotki podbiciem stopy (tzw. żonglerka).
12. Rzut lotki w górę, odbicie głową, chwyt drugą ręką, ponowny rzut itp.
13. Rzut lotki w górę, zadaniem ćwiczącego jest wykonanie jak największej liczby kłaśnień przed jej złapaniem.
14. Rzut lotki w górę, przechwycenie na plecy z jednoczesnym przysiadem.
15. Rzut lotki prawą ręką w górę, chwyt lewą w koszyczek innej lotki trzymanej w drugiej ręce.
16. Pojedynczy mocny wyrzut lotki w górę, a następnie kolejne rzuty innych lotek do momentu opadnięcia pierwszej na podłogę.
17. Układanie piramidy z lotek ułożonych na głowie, na podłożu, na naciągu raketki itp.

## Ćwiczenia z lotką wykonywane ze współwiczającym

1. Rzut lotki do partnera dołem prawą ręką, chwyt prawą. Ćwiczenie wykonujemy w różnych wariantach np. rzut lewą ręką, chwyt lewą, znad głowy, sprzed siebie itd.
2. Rzut lotki do partnera z nadaniem jej obrotów wzdłuż osi długiej.
3. Rzut lotki do partnera prawą ręką zza siebie (pod lewym ramieniem).
4. Na przemian jednoczesny rzut lotek do siebie.
5. Rzut lotki w kierunku partnera, współwiczający nie odrywając stóp od podłoża stara się uniknąć trafienia.
6. Rzut lotki w kierunku partnera, współwiczający stara się uniknąć trafienia biegnąc w dowolnym kierunku.

7. Jeden z ćwiczących wykonuje rzut lotką w kierunku szeroko rozstawionych nóg partnera. Po każdym celnym rzucie rozstawienie stóp ulega zmniejszeniu o około 5 cm. Ćwiczenie możemy wykonywać także poprzez uderzenie lotki stopą.
8. Naprzemiennie rzuty lotki w kierunku partnera. Przed wykonaniem rzutu ćwiczący podaje głośno miejsce, w które celuje (ręka, noga, plecy itp.),
9. Rzut lotki do partnera, chwyt w wysoku.
10. Rzut lotki do partnera, chwyt następuje w koszyczek innej trzymanej w ręce lotki.
11. Naprzemiennie podbijanie lotki w parach otwartą dłonią.
12. Jeden z ćwiczących trzyma dwie lotki w wyprostowanych w przód rękach. Drugi stojąc przodem do partnera w odległości 1 kroku stara się złapać puszczonej lotkę zanim dotknie ona podłoża.

### Ćwiczenia z raketką i lotką wykonywane pojedynczo

1. Podnoszenie lotki z podłoża tylko za pomocą raketki.
2. Stojąc w szerokim rozkroku, przy użyciu raketki prowadzenie lotki po podłożu, zataczając „ósemki” pomiędzy szeroko rozstawionymi stopami.
3. Lekkim podrzutem przekładanie lotki z jednej strony raketki na drugą.
4. Przekładanie raketki z ułożoną na naciągu lotką z ręki do ręki.
5. Ćwiczenie j.w., przekładanie raketki z tyłu za sobą, pod ugiętą w kolanie nogą, ponad głową itp.
6. Z ułożoną na naciągu raketki lotką próba wykonania leżenia tyłem bez zgubienia przyboru.
7. Trzymając lotkę ułożoną na naciągu raketki marsz, trucht, bieg w dowolnym kierunku.
8. Ćwiczenie j.w., lotka ułożona na rączce raketki.
9. Podbijanie lotki na raketce jedną stroną naciągu, a następnie „wewnętrzną” i „zewnątrzną” stroną raketki.
10. Podbijanie lotki „wewnętrzną” bądź „zewnątrzną” stroną raketki z przekładaniem jej z prawej do lewej ręki.
11. Podbijanie lotki przed sobą na przemian „wewnętrzną” i „zewnątrzną” stroną z jednoczesnym przekładaniem raketki z prawej do lewej ręki.
12. Podbijanie lotki wysoko nad głową z przekładaniem raketki z prawej do lewej ręki.
13. Przetaczanie lotki z „wewnętrznej” na „zewnątrzną” stronę raketki.
14. Przetaczanie leżącej na naciągu lotki po obwodzie obręczy.
15. Próba podbijania lotki obręczą raketki (ustawienie obręczy prostopadłe do podłoża). Ćwiczenie możemy wykonać z próbą odbić trzonkiem lub rączką.
16. Podbijanie lotki na przemian uderzeniem od dołu i znad głowy.
17. Odbiciem lotki od dołu kierowanie jej do obręczy kosza.

18. Uderzanie lotki od dołu po odbiciu się jej od ściany.

### Ćwiczenia z rakiетką i lotką wykonywane ze współwiczającym

1. Za pomocą rakiетki rzut (nie uderzenie!) do partnera leżącej na podłożu lotki.
2. Stojąc przodem do siebie w lekkim skłonie i szerokim rozkroku naprzemienne uderzanie lotki rakiетką w kierunku bramki utworzonej ze stóp współwiczającego.
3. Ustawienie j.w., rzut lotką do bramki.
4. Rzut lotki do partnera, chwyt następuje na rakiетkę po zamortyzowaniu odbicia.
5. Na przemian uderzanie lotki po odbiciu się jej od ściany.
6. Na przemian uderzanie lotki wysoko w górę nad sobą.
7. Po ustawieniu rakiетek pionowo na podłożu naprzemienne rzuty lotką w kierunku rakiетki partnera z zamiarem trafienia jej i przewrócenia.
8. Układanie jak najwyższej piramidy (użycie jak największej liczby lotek) na naciągu rakiетki trzymanej przez współwiczającego.
9. Uderzanie własną lotką w lotkę partnera z zamiarem przewrócenia jej. Ćwiczenie wykonujemy także z użyciem większej liczby lotek.
10. Odbijanie lotki dowolnym sposobem w parach z zamiarem utrzymania jej jak najdłużej w powietrzu.
11. Ćwiczenie j.w., z użyciem dwóch lotek.
12. Dowolne odbijanie lotki w parach. Po każdorazowym błędzie (nie trafienie w lotkę przez którąś z ćwiczących osób) następuje w kolejności: klęk na jedną nogę, na obie nogi, siad płaski, leżenie tyłem, leżenie przodem itp., po prawidłowym odbiciu w następnej serii powracamy do wcześniejszej pozycji.
13. Na przemian wysokie odbijanie lotki przed sobą w górę. Po uderzeniu rakiетkę przejmuje współwiczający.
14. Dowolne odbijanie lotki w parach. Uderzenie następuje w wyskoku, po odbiciu jednonóż, obunóż itp.
15. Dowolne odbijanie lotki w parach z każdorazowym przekładaniem rakiетki z prawej do lewej ręki (i na odwrót).
16. Ćwiczący wykonując zagrywkę długą stara się trafić do oznaczonych liczbami od 1 do 10 kwadratów narysowanych w pobliżu linii końcowej boiska przeciwnika. Wielkość kwadratów jest zróżnicowana, mniejszej figurze przydzielona jest wyższa liczba.
17. Zawodnik A wykonuje zagrywkę długą. Zaraz po uderzeniu lotki rozpoczyna bieg tyłem w kierunku linii końcowej własnego boiska. Ćwiczący zatrzymuje się w momencie usłyszenia komendy „stój” podanej przez zawodnika B w chwili, w której lotka zostanie przez niego złapana, lub uzyska kontakt z podłożem.

## GRY I ZABAWY Z UŻYCIEM RAKIETEK I LOTEK

### Wskazówki metodyczne do prowadzenia zajęć z dziećmi z wykorzystaniem gier i zabaw

#### Do zadań osoby prowadzącej należy:

- dobranie gier i zabaw odpowiednio dostosowanych do wieku, płci, zainteresowania,
- stopnia rozwoju intelektualnego itp. osób uczestniczących w zajęciach,
- ustalenie skutecznych sposobów porozumiewania się z grupą,
- wybranie odpowiedniego momentu rozpoczęcia, a także zakończenia zabawy,
- wnikliwie śledzenie przebiegu gier i zabaw, wychwytywanie wszelkich przewinień i uchybień względem ustalonych reguł i zasad,
- ustalanie wyniku toczącego się współzawodnictwa oraz rzeczowe i przekonujące uzasadnianie werdyktu,
- każdorazowe, krótkie podsumowanie zabawy.

#### Rola prowadzącego

Prowadzenie zajęć z gier i zabaw nie jest łatwe. Obowiązek zapewnienia dobrej, pogodnej atmosfery, w której dzieci i młodzież, a niekiedy także i osoby dorosłe zechcą aktywnie w nich uczestniczyć, w zasadniczym stopniu spoczywa na barkach prowadzącego.

Nawet przy prawidłowym doborze gier i zabaw i ich dużej atrakcyjności związanej z występującym zazwyczaj zaangażowaniem emocjonalnym dzieci, zabawy nie mogą trwać zbyt długo, gdyż znużenie psychiczne przejawia się gwałtownym spadkiem zainteresowania. Należy przyjąć zasadę, że czas trwania zajęć powinien zależeć od sytuacji zewnętrznej, czyli czasu jakim dysponuje trener i od sytuacji wewnętrznej czyli stopnia zainteresowania dzieci proponowanymi grami i zabawami. Zaleca się, aby następujące po sobie gry i zabawy różniły się od siebie zarówno pod względem treści jak również formy. Gry czynnościowe mogą być np. przeplatane grami słownymi; po zabawach integracyjnych o charakterze statycznym powinny następować formy ruchowe połączone z przemieszczaniem się itp.

**Uwaga:** Rakiетки i lotki do badmintona stanowią rekwizyty o nieograniczonych wręcz możliwościach ich wykorzystania!

#### Dobór gier i zabaw

Dobór gier i zabaw nie powinien być przypadkowy. Przygotowując się do prowadzenia zajęć prowadzący powinien mieć na uwadze m.in. wiek uczestników zajęć ich płeć, stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej, itp. Proponowane w danej grupie wiekowej gry i zabawy powinny uwzględniać stopień rozwoju zarówno intelektualnego, emocjonalnego jak również (szczególnie w przypadku zabaw i gier ruchowych) motorycznego.

#### Organizacja zajęć

Zadaniem prowadzącego jest taka organizacja zajęć, aby w optymalny sposób wykorzystać czas przeznaczony na zabawę i stworzyć możliwości maksymalnego zaangażowania wszystkich jego uczestników. Należy wystrzegać się tak popularnego w sporcie systemu eliminacyjnego, w wyniku którego osoby przegrywające odpadają z zabawy. Osoby, które szybko odpadają z zabawy tracą motywację i chęć do dalszego uczestnictwa w zajęciach, a w krańcowych wypadkach pełnią rolę destrukcyjną: głośno rozmawiają, przeszkadzają innym, ostentacyjnie demonstrując swoją dezaprobatę dla proponowanych treści zajęć. Gry z uwagi na bardziej eksponowany element rywalizacji wymagają staranniejszego i uważniejszego podziału, takiego który stwarza wszystkim zespołom te same lub zbliżone możliwości wygranej.

#### Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach

Zajęcia z wykorzystaniem gier i zabaw z uwagi na swój charakter nie cechuje wysoki stopień ryzyka występowania kontuzji



i urazów, pomimo to zadaniem prowadzącego jest ograniczenie do minimum możliwości ich wystąpienia. Podstawową zasadą jest nie pozostawianie nawet na krótką chwilę uczestników zajęć bez nadzoru. Jest to tym ważniejsze, im młodsze grupy dzieci i młodzieży uczestniczą w zajęciach. Prowadząc zajęcia w pomieszczeniach zamkniętych należy zadbać, aby były one odpowiednio przygotowane. Należy pamiętać, że starannie przygotowane zajęcia i całkowita kontrola nad ich przebiegiem w dużym stopniu minimalizują możliwość wystąpienia kolizji i innych niebezpiecznych sytuacji.

## GRY I ZABAWY ROZWIJAJĄCE PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

### 1. Poznajmy się

*Ustawienie:* Uczestnicy zabawy tworzą kilkunastoosobowy zespół siedząc na krzesłach na obwodzie dużego koła. Każda osoba ma 5 lotek i raketkę.

*Przebieg:* Na polecenie prowadzącego uczestnicy zabawy rozchodzą się po sali w dowolnych kierunkach (wewnątrz koła). Spacerując po sali bawiący się starają się podać rękę jak największej liczbie osób i zapamiętać ich imiona. Osoba, która przedstawia się przekazuje jedną z lotek swojemu rozmówcy. Ta z osób, której uda się zapamiętać pięć imion uczestników zabawy siada na krzesło.

*Wskazówka metodyczna:*

Zabawie towarzyszyć może muzyka odtwarzana z magnetofonu. Na dany sygnał muzyka milknie, wówczas wszyscy zatrzymują się, witają ze sobą przedstawiają nawzajem, prowadzą krótki dowolny, swobodny dialog. W momencie w którym włączany jest magnetofon następuje ceremonia pożegnania i uczestnicy zabawy kontynuują spacer po sali.

### 2. Poznajmy się bliżej

*Ustawienie:* Uczestnicy zabawy tworzą jeden duży zespół stojąc na obwodzie koła, jedna z osób ma w ręku lotkę.

*Przebieg:* Na polecenie prowadzącego uczeń z lotką rzuca ją w kierunku wybranej osoby, ta po złapaniu lotki w obie dłonie ma za zadanie dokończyć zdanie wypowiedziane przez prowadzącego zajęcia, np.:

- Lubię grać w badmintona ponieważ...
- Moja ulubiona pora roku to...
- W wolnych chwilach najchętniej ...
- Moją największą wadą jest ...
- Do osobistych zalet zaliczam...
- Moim największym marzeniem jest ...
- Gniewa mnie gdy ktoś... itd.

### 3. Żywe imiona

*Ustawienie:* Uczestnicy zabawy tworzą jeden kilkudziesięcioosobowy zespół.

*Przebieg:* Na polecenie prowadzącego uczestnicy zabawy dobierają się w zespoły pięcioosobowe. W środku

koła rozsypane lotki, do środka koła kolejno wchodzi uczestnicy zabawy i wymawiając swoje imię ustawiają w szeregu taką liczbę lotek z ilu liter składa się ich imię.

#### 4. Łańcuch gestów

*Ustawienie:* Uczestnicy zabawy stoją na obwodzie koła, każdy uczeń ma raketkę.

*Przebieg:* Wyznaczona osoba w kole ma za zadanie podać swoje imię i wykonać dowolną czynność z użyciem raketki. Kolejna osoba podaje imię poprzednika, wykonuje jego czynność, wymawia swoje imię i prezentuje inne, swoje ćwiczenie z użyciem raketki. Każda kolejna osoba ma za zadanie powtórzyć i pokazać to, co pokazała pierwsza, druga, trzecia osoba itd. Podając swoje imię i prezentując demonstrując na końcu swoją czynność.

## GRY I ZABAWY RUCHOWE

### Gry i zabawy orientacyjne

#### 1. Gapa

*Ustawienie:* Dzieci biegają po sali w luźnej gromadce.

*Przebieg:* Na parkiecie leżą rozłożone raketki, o dwie mniej niż liczba uczestników zabawy. Na sygnał prowadzącego każdy z uczniów stara się podnieść najbliższą leżącą raketkę. „Gapa”, która nie zdążyła w ten sposób podnieść raketki, odpada z zabawy. Zmniejszając liczbę raketek, zabawę kontynuuje się dalej do momentu, aż na placu gry pozostaną dwie osoby.

#### 2. Kropla wody

*Ustawienie:* Zabawa odbywa się w dwójkach ustawionych twarzą do siebie na całej powierzchni sali.

*Przebieg:* Jedna osoba trzyma w szeroko rozłożonych rękach lotki – „krople wody”. Stosując dowolne zwody stara się upuścić którąś z lotek tak, aby upadła na parkiet. Druga osoba trzymaną w ręce raketką stara się wyłapać spadającą „kroplę”. Zabawa trwa do momentu, aż obie lotki zostaną przechwycone.

#### 3. Zgniłe jajko

*Ustawienie:* Grupa tworzy koło o promieniu 3 m. Uczestnicy zabawy kładą swoje raketki na podłożu wewnątrz koła. Jedna z osób pozostaje na zewnątrz koła.

*Przebieg:* Uczeń stojąc na zewnątrz koła stara się niepostrzeżenie położyć lotkę („zgniłe jajko”) na jedną z leżących raketek. Właściciel raketki wchodzi do środka koła z chwilą, gdy podrzucającemu uda się obieć koło. Jeżeli jednak lotka zostanie zauważona przez właściciela raketki, stara się on szybko podnieść podrzucony przedmiot i schwycić uciekającego, zanim ten zajmie jego miejsce na obwodzie koła. Jeżeli mu się to uda, uciekający wchodzi do środka



koła, jeżeli nie wówczas lotkę stara się podrzucić innemu uczestnikowi zabawy jej nowy właściciel.

#### 4. Zręczne ręce

*Ustawienie:* Zabawa odbywa się w dwójkach. Uczniowie ustawieni są twarzą do siebie w kłęku lub przysiadzie (na całej powierzchni sali). Każdy uczeń ma raketkę i trzy lotki.

*Przebieg:* Trzymając trzonek raketki w prawej ręce ćwiczący ustawia ją pionowo opierając rączką o podłogę. W dowolnym momencie jeden z graczy puszcza swoją raketkę. Zadaniem partnera jest chwycenie spadającej raketki zanim naciąg dotknie podłogi. Jeżeli mu się to nie uda, oddaje jedną lotkę partnerowi. Zabawa toczy się do momentu, aż któremuś z uczniów zabraknie lotek.

#### 5. Wędrująca raketka

*Ustawienie:* Cztery grupy uczniów zajmują miejsca w rzędach stając na obwodzie koła. Pierwszy z rzędu trzyma raketkę z leżącą na naciągu lotką.

*Przebieg:* Po odliczeniu w rzędach na sygnał prowadzącego „jedyńka” przekazuje raketkę „dwójce”, „dwójka” – „trójce” itd. Robi to w taki sposób, aby nie zrzucić leżącej na raketce lotki. Wygrywa grupa, której raketka szybciej „obiegnie” rząd i znajdzie się ponownie w dłoni osoby rozpoczynającej zabawę. Za straconą lotkę dolicza się punkty karne.

*Wariant II:*

- raketka przekazywana jest w jedną stronę prawą, w drugą stronę lewą ręką;
- uczestnicy zabawy stoją w rozkroku. Raketka rozpoczyna „wędrówkę” pod nogami, a wraca ponad głowami osób stojących w rzędzie;
- dla utrudnienia i zwiększenia atrakcyjności zabawy, można zmieniać liczbę przenoszonych lotek.

#### 6. Sztafeta gwiazdzista

*Ustawienie:* Cztery grupy uczniów ustawione w rzędach na obwodzie koła.

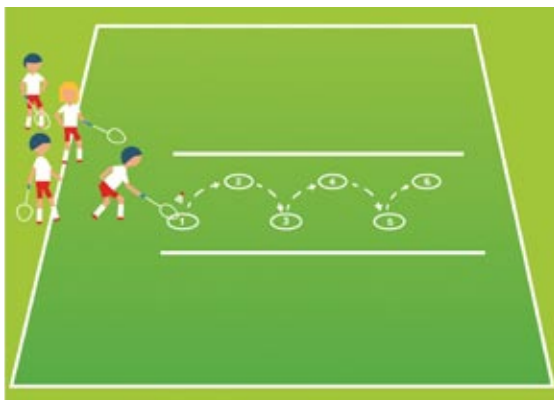
*Przebieg:* Grupy odliczają w rzędach. Każdy z uczestników ma jedną lotkę. Na sygnał prowadzącego „jedyńka” obiega rząd w prawo i z lewej strony przekazuje dwie lotki „trójce”, „trójka” trzy lotki „czwórce” itp. Ostatni w rzędzie kończy zabawę:

- podając wszystkie lotki górą do „jedyńki”;
- przenosząc lotki pod nogami kolegów na początek rzędu;
- przekazując w dowolny sposób lotki wszystkim uczniom stojącym w rzędzie. Wyciągnięcie w górę rąk (trzymających lotkę) wszystkich stojących w rzędzie uczestników zabawy kończy zabawę.

*Wariant II:* lotkę należy przenosić na naciągu raketki.

#### 7. Mini golf

*Ustawienie:* Zabawa odbywa się w dwójkach na całej powierzchni sali. Każdy z graczy ma raketkę i lotkę. Na



**Przebieg:**

wyznaczonym przez prowadzącego obszarze jeden z grających rysuje kredą linię startu i mety. Pomiędzy tymi dwoma liniami drugi z graczy rysuje kółka o średnicy 10 cm, ponumerowane od 1 do 10.

Zadaniem grających jest uderzeniem rakiетки wprowadzić lotkę kolejno do oznaczonych kół. Jeden z grających pokonuje przeszkody, drugi liczy głośno liczbę uderzeń. Zwycięża gracz, który przesunie lotkę na linię mety mniejszą liczbą uderzeń.

**Wariant II:**

Każdy z graczy „prowadzi” swoją lotkę. Uderzenia odbywają się na przemian, zwycięża gracz, który szybciej przekroczy linię mety, trafiając szybciej do wszystkich zaznaczonych pól.

### 8. Kamień w wodę

**Ustawienie:** Grupa uczniów tworzy koło, wszyscy uczestnicy zabawy ustawiają się twarzą do wewnątrz kładąc przed stopami rakiетки. Jeden z uczniów pozostaje wewnątrz koła trzymając lotkę w ręce.

**Przebieg:**

Uczeń ze środka koła zmieniając szybko kierunek marszu, stara się niepostrzeżenie rzucić lotkę („kamień”) na rakiетkę („wodę”) któregoś z kolegów. Broniący się przed wrzuceniem „kamienia” do swojego „akwarium” mają prawo wybijać lotkę dłońmi; jeżeli zostanie ona uderzona tak mocno, że wypadnie poza koło, następuje zmiana – wybijający wchodzi do koła, a rzucający zajmuje jego miejsce na obwodzie. Jeżeli lotka uderzy rakiетkę, rzucający zdobywa punkt. Zwycięża gracz, który zdobędzie największą liczbę punktów.



### 9. Alfabet

**Ustawienie:** Zabawa odbywa się w dwójkach na całej powierzchni sali. Każdy uczeń trzyma w ręku rakiетkę.

**Przebieg:**

Trzymając rakiетkę w jednej ręce przed sobą, gracze „wypisują” na zmianę w powietrzu litery alfabetu. Jeden z grających pokazuje literę, drugi stara się odgadnąć jej kształt. Jeżeli osoba odgadująca poda prawidłową nazwę litery wówczas następuje zmiana ról.

**Wariant II:**

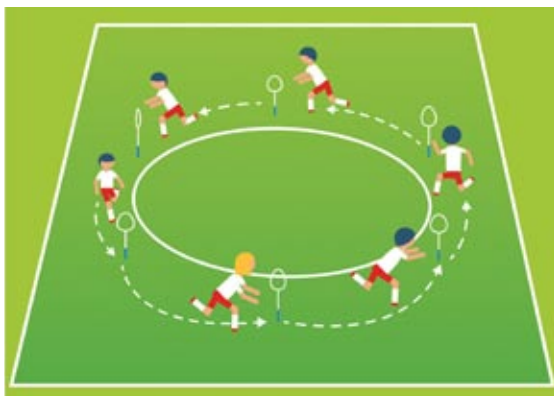
Gracze pokazują cyfry, piszą krótkie proste wyrazy np. dom, kot, auto itp., rysują zwierzęta itp.

### 10. Zegar

**Ustawienie:** Grupy tworzą koła. Każdy z uczniów ma jedną rakiетkę.

**Przebieg:**

Uczestnicy zabawy ustawiają swoje rakiетки na parkiecie pionowo opierając rączkę o podłogę. Na sygnał prowadzącego, który regularnymi sygnałami odmierza sekundy gracze puszczają swoją rakiетkę i starają się złapać rakiетkę stojącego przed nimi partnera. Jednocześnie z chwytaniem rakiетek następuje przemieszczenie się graczy na obwodzie kół, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Osoba, która nie złapie rakiетки otrzymuje punkt karny. Wygrywa drużyna tworząca „zegar”, który dokładniej



„chodzi” – mniej się spóźnia (zgubił mniejszą liczbę rakietek).

### 11. Sprzątanie liści

**Ustawienie:** Dwie grupy uczniów ustawione po przeciwnej stronie sali, oddzielone są linią. Na boiskach rozrzucono równe liczby lotek.

**Przebieg:** Na sygnał prowadzącego gracze starają się jak najszybciej przerzucić wszystkie lotki na pole przeciwników. Grę przerywa głośny sygnał dźwiękowy. Wygrywa drużyna, na której boisku znajduje się mniejsza liczba lotek.

### 12. Lusterko

**Ustawienie:** Zabawa odbywa się w parach na całej powierzchni sali.

**Przebieg:** Jeden z graczy trzyma rakieta i lotkę. Jego zadaniem jest wykonywanie dowolnych czynności (np. dowolne odbicie, żonglerka rakieta, przenoszenie lotki dowolnym sposobem itp.). Drugi gracz spełnia rolę lusterka i naśladuje wszystkie czynności partnera. Zabawa zmusza ćwiczących do stałego obserwowania partnera i szybkiego reagowania na jego zachowanie. Zabawa odbywa się w ustalonym czasie, na sygnał prowadzącego następuje zmiana ról.

### 13. Rzut karny

**Ustawienie:** Zabawa odbywa się w dwójkach na całej powierzchni sali.

**Przebieg:** Jeden z graczy stoi w szerokim rozkroku, trzymaną w ręce rakieta skierowaną naciągiem w dół broni dostępu do „bramki”. Odstęp między stopami broniącego nie może być mniejszy niż długość rakiety. Przeciwnik z odległości 2-3 m oddaje trzy strzały uderzając lotkę od dołu w przód. Obrońca broni dostępu do bramki szybkim zwarem nóg, ale nie może zrobić tego wcześniej, zanim padnie strzał. Po zdobyciu „gola” następuje zmiana ról.

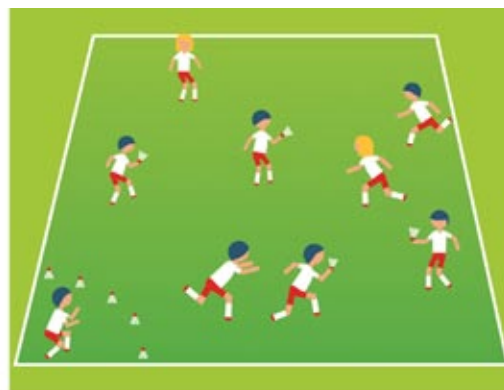
**Wariant II:** Zabawę uatrakcyjni zarówno zwiększenie odległości jak również zmiana szerokości rozstawienia stóp „obrońców”.

## Gry i zabawy bieżne

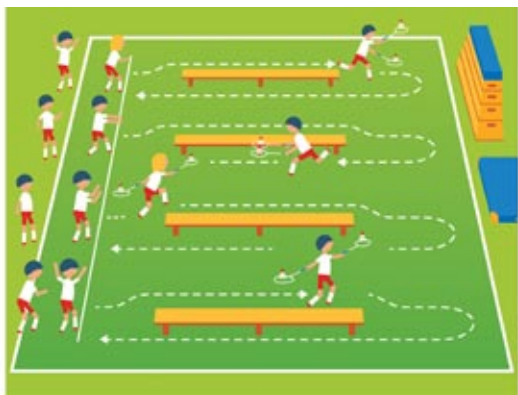
### 1. Pająki i muchy

**Ustawienie:** Uczniowie trzymają w ręce lotkę, biegając po całej sali w dowolnym kierunku. Dwie wyznaczone osoby – „pająki” – stoją w kącie sali.

**Przebieg:** Dzieci – „muchy” biegają po sali i starają się nie dać złapać goniącemu „pająkowi”. Jeżeli ktoś z nich zostanie złapany po raz pierwszy, oddaje lotkę „pająkowi” i zostaje puszczony wolno. Jeżeli zostanie złapany po raz drugi wówczas udaje się do „pajęczyny”, którą „pająki” w trakcie zabawy budują ze zdobytych lotek. „Mucha” zagoniona do „pajęczyny”







## 2. Wyścig pilotów

**Ustawienie:** Cztery grupy ćwiczących ustawione w rzędach na wyznaczonej linii. W odległości 3-4 metry wzdłuż każdego rzędu ławeczki gimnastyczne tworzą „pas startowy”; w każdym rzędzie dwie rakiety i dwie lotki.

**Przebieg:** Na sygnał prowadzącego pierwsi z rzędów trzymając raketkę w wyprostowanych w bok rękach wybiegają na „pas startowy” niosąc na „skrzydłach samolotu” lotki. Po zakończeniu biegu („lotu”) zeskakują z ławeczek starając się przy tym nie zgubić lotek. Zwycięża grupa, której „piloci” szybciej ukończą bieg nie popełniając błędów.

## 3. Berek z lotką

**Ustawienie:** Dzieci biegają po sali trzymając w ręce lotkę. Jednej z osób wyznaczona zostaje rola berka.

**Przebieg:** Berek trzymając raketkę stara się dogonić którąś z uciekających osób. Uchronić się przed berkiem można uderzając go tuż przed dotknięciem trzymaną w ręce lotką. Jeżeli goniący zdąży się zasłonić raketką lub wykona unik przed lecącą lotką ma prawo dać wówczas berka uciekającemu.

## 4. Wyścig numerów

**Ustawienie:** Cztery grupy uczniów stoją w rzędach na obwodzie koła.

**Przebieg:** Uczestnicy zabawy odliczają w rzędach. Prowadzący podaje głośno dowolną cyfrę, zgodną z liczbą osób stojących w rzędzie. Wywołany numer obiega w prawo wszystkie rzędy i zamykając koło przechodzi na czworakach pod nogami kolegów, starając się zebrać jak największą liczbę rozrzuconych wewnątrz koła lotek. Wygrywa zespół, którego uczniowie w pięciu biegach zdobędą najwięcej lotek.

**Wariant II:** Sygnałem do rozpoczęcia zabawy jest wrzucenie przez prowadzącego pewnej liczby lotek do koła, na którego obwodzie stoją uczniowie. Jest to sygnał do startu dla zawodnika mającego numer zgodny z liczbą leżących lotek.

## 5. Polowanie

**Ustawienie:** Prowadzący dzieli uczestników zabawy na „myśliwych” i „zwierzynę”. „Myśliwi” stoją w szeregu w poprzek sali, każdy z nich ma raketkę i trzy lotki. „Zwierzyna ” w luźnej gromadce zbiera się na linii końcowej sali.

**Przebieg:** Prowadzący głośno podaje nazwę dowolnego zwierzęcia np. jelen, dzik, lis itp. Podanie hasła stanowi sygnał do rozpoczęcia biegu dla ucznia, któremu prowadzący wcześniej przydzielił rolę jelenia, dzika, lisa. Stara się on przebiec salę wyznaczoną drogą przed szeregiem rzucających lotkę (strzelających) „myśliwych”. Jeżeli biegnący zostanie trafiony, zatrzymuje się i pozostaje w bezruchu w miejscu, w którym



dosięgła go lotka. Jeżeli uda mu się przechytryć „myśliwych” i za pomocą dowolnych zwodów zdoła uniknąć trafienia i dobiegnie do mety wówczas zdobywa punkt dla swojego zespołu. Jeżeli „zwierzyna” zostanie „wystrelana”, następuje zmiana ról. Po skończonej zabawie prowadzący ogłasza królem polowania ucznia, który zebrał największą liczbę trafień.

## Gry i zabawy skoczne

### 1. Skocznościowy tor przeszkód

**Ustawienie:** Dwie grupy dzieci ustawione są w rzędach na wyznaczonej linii w określonej odległości od przeszkód. Po wykonaniu każdego zadania dzieci wracają do rzędu skacząc na jednej nodze.

**Przebieg:** Uczestnicy zabawy kolejno pokonują przeszkody starając się wykonać zadanie szybko i dokładnie. Dwóch wyznaczonych uczniów pomaga prowadzącemu w ocenie dokładności wykonanych ćwiczeń. Zwycięża grupa, której zawodnicy popełniają mniej błędów szybciej ukończą bieg:

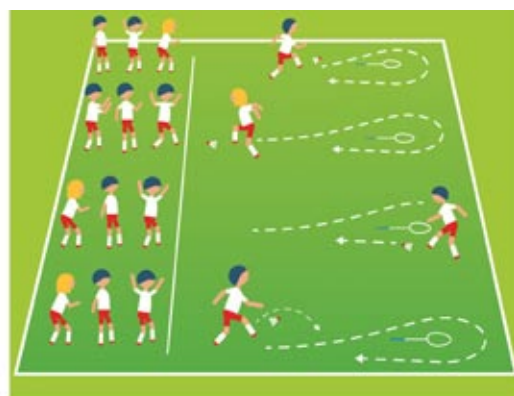
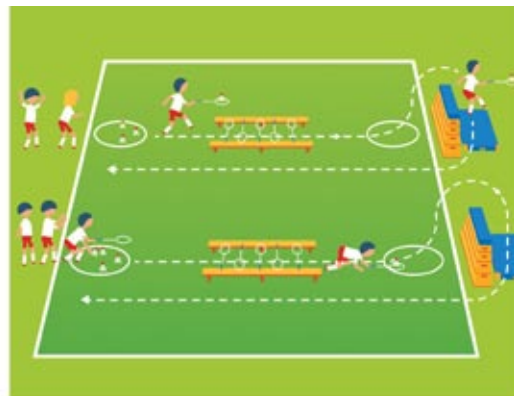
- W obrębie koła o promieniu 1 m należy z rozrzuconych lotek ułożyć piramidkę.
- Wyznaczony odcinek 4 metrów należy pokonać niosąc raketkę w wyprostowanej ręce, utrzymując ją w równowadze na wyprostowanej dłoni.
- Utworzony z dwóch ławeczek i pięciu raketek tunel należy pokonać czołgając się tak, aby nie uszkodzić konstrukcji.
- Przesuwając się na czworakach należy głową przesunąć lotkę na linię oddaloną o 3-4 m.
- Z koła o promieniu 1 m należy za pomocą raketki usunąć lotki z żółtymi koszyczkami, pozostawiając jedynie te, które mają biały kolor.
- Na 5 części skrzyni należy wejść dowolnym sposobem, podnieść leżącą na niej raketkę z lotką i zeskoczyć na podłoże nie gubiąc przy tym lotki.

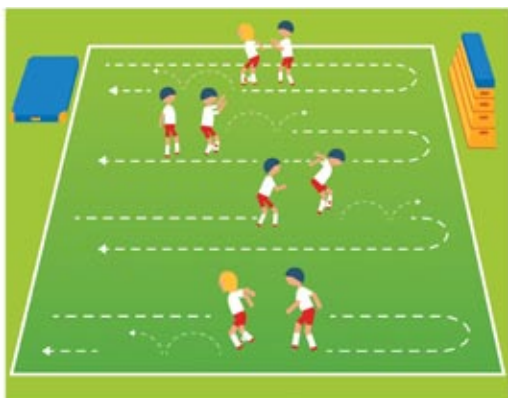
### 2. Wyścig skoczków

**Ustawienie:** Cztery grupy uczniów stoją w rzędach. W odległości 4-5 m od linii startu naprzeciw każdego rzędu leży raketka.

**Przebieg:** Na sygnał prowadzącego pierwsza osoba z rzędu skacząc na jednej nodze przesuwa przed sobą lotkę trącając ją stopą. Po obiegnięciu raketki wraca na linię startu skacząc na drugiej nodze. Mijając linię startu uprawnia następnego gracza do rozpoczęcia biegu, a sama ustawia się na końcu rzędu. Wygrywa zespół, którego zawodnicy szybciej wykonają swoje zadanie.

**Wariant II:** Uczestnicy zabawy trzymają lotkę między stopami pokonując wyznaczony odcinek skokami obunóż.





### 3. Walka kangurów

**Ustawienie:** Zabawa odbywa się w dwójkach. Pary osób ćwiczących stoją na linii dzielącej boisko na dwie równe części.

**Przebieg:** Chwytając lotkę pomiędzy stopy jedna z bawiących się osób wykonuje skok obunóż w dowolnym kierunku. Zostawioną w miejscu lądowania lotkę drugi „kangur” układa między stopami i skacze w kierunku przeciwnym. Zwycięża osoba, która szybciej dotrze do upatrzonego celu, np. ściany, materaca w kącie sali, drabinki gimnastycznej, stojącej nieruchomo (lub przemieszczającej się) osoby prowadzącej zabawę itp.

## Gry i zabawy doskonalące odbijanie lotki

### 1. Znajdź mnie

**Ustawienie:** Zabawa odbywa się na dwóch polach gry w badminton. Po jednej stronie siatki znajduje się dwoje, po drugiej sześcioro ćwiczących.

**Przebieg:** Jeden z dwójki graczy wprowadza lotkę do gry uderzeniem od dołu (jak przy serwie długim) jednocześnie głośno wymawia imię jednego z uczestników zabawy znajdującego się po drugiej stronie siatki. Zadaniem osoby wywołanej jest odbicie lotki ustalonym sposobem (np. forhendem górnym) i przebiegnięcie pod siatką na miejsce zagrywającego. Osoba, która wykona nieprawidłowe odbicie (lotka wypadnie poza boisko lub uderzy w siatkę) 3 razy obiega całe boisko.

### 2. Wyliczanka

**Ustawienie:** Zabawa odbywa się w dwójkach na całej powierzchni sali.

**Przebieg:** Gracze odbijają w parach lotkę ustalonym sposobem. Jeden z zawodników przed uderzeniem pokazuje na palcach lewej ręki dowolną liczbę. Partner przed odbiciem musi ją głośno wymieniść. Zabawa toczy się do momentu, aż odgadujący wymieni niewłaściwą liczbę, wówczas następuje zmiana ról.

**Wariant II:** Dla graczy bardziej zaawansowanych technicznie. Pokazana na palcach liczba informuje, jakim rodzajem odbicia partner powinien lotkę odesłać np.:

- 1 – forhend górny, 2 – bekhend górny, 3 – forhend dolny, 4 – bekhend dolny, liczba 5 – nie należy wcale odbić lotki.
- 1 – uderzenie w wyskoku, 2 – w przysiadzie, 3 – po obrocie wokół własnej osi, 4 – w siadzie płaskim, 5 – nie należy wcale odbić lotki.

### 3. Wesoły debel

**Ustawienie:** Gracze ustawieni są w parach po obu stronach boiska.

**Przebieg:** Pary trzymają się za ręce, odbicie przez siatkę następuje prawą lub lewą ręką. Para, która odbije lotkę



nieprawidłowo (w trakcie dobiegania do lotki rozłączy się, przewróci się jeden z grających, uderzona lotka wyjdzie na aut itp.) traci punkt.

#### 4. Żywe zoo

**Ustawienie:** Grupy uczniów tworzą koła na całej powierzchni sali.

**Przebieg:** Uczestnicy zabawy biegną po obwodzie koła. W środku koła stoi gracz, który podbija lotkę nad sobą. W dowolnym momencie uczeń ze środka koła głośno wymawia imię któregoś z biegnących na obwodzie kolegów. Zadaniem wywołanego jest przechwycenie lotki tak, aby nie spadła na podłoże. Jeżeli osoba wywołana wykona zadanie prawidłowo wówczas pozostaje w kole i postępuje tak jak poprzednik, jeżeli trzykrotnie nie uda się jej przechwycić lotki – odpada z zabawy.

#### 5. Kolory

**Ustawienie:** Zabawa odbywa się w dwójkach na całej powierzchni sali.

**Przebieg:** Gracze odbijają do siebie lotkę ustalonym sposobem. Jeden z nich zanim odbije lotkę do partnera wymawia głośno nazwę dowolnego koloru. Przeciwnik odbija lotkę do momentu, aż usłyszy słowo, po którym nie wolno uderzyć lotki np. „czarny”. Jeżeli nastąpi pomyłka, wówczas następuje zmiana ról.

**Wariant II:** Można wymieniać nazwy roślin, samochodów, dyscyplin sportowych itp.

#### 6. Złap raketkę

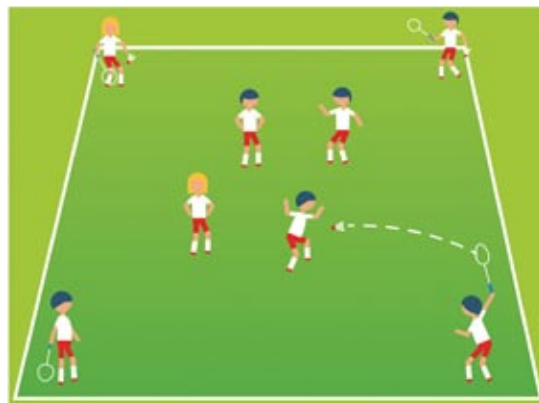
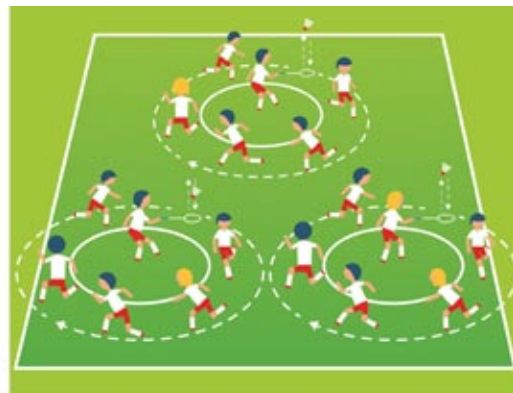
**Ustawienie:** Gra odbywa się w parach po obu stronach siatki. Każda dwójka ma do dyspozycji jedną raketkę.

**Przebieg:** Po uderzeniu lotki gracz mający raketkę oddaje ją szybko partnerowi. Zabawa toczy się do momentu, aż któraś z par uzyska określoną liczbę punktów karnych (nie zdąży odbić lotki lub zrobi to niedokładnie).

#### 7. Obrona twierdzy

**Ustawienie:** Kredą narysowane są dwa koła – mniejsze o promieniu 30 cm i większe o promieniu 1,5 m. Przed kołem większym w dowolnej odległości i ustawieniu stoją „obrońcy”. W odległości 5-7 m z raketkami i lotkami szykują się do „ataku” pozostali uczestnicy zabawy.

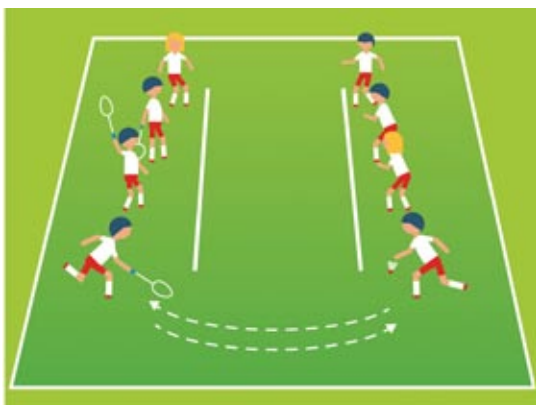
**Przebieg:** Każdy z atakujących ma prawo uderzając lotkę dowolnym sposobem skierować ją tak, aby spadając pionowo wylądowała ona w mniejszym kole. Może to być uderzenie wysokie (jak przy serwie długim) lub płaskie (lotka przelatuje wówczas pomiędzy „obrońcami”). Przy każdym nieudanym strzale lotka przechodzi na własność broniących. Zabawa kończy się z chwilą, gdy atakującym zabraknie lotek – „amunicji”. Liczba lotek leżących w obrębie małego koła informuje o liczbie punktów zdobytych przez





atakujących. Wygrywa drużyna, która po dokonaniu zmiany zdobyła więcej punktów.

*Wariant II:* obrońcy nie wyłapują lotek, tylko odbijają je w dowolnym kierunku. Atakujący oddając dowolną liczbę „strzałów” zdobywają „twierdzę” po uzyskaniu pewnej ustalonej liczby celnych uderzeń, np. 5. Gra toczy się wówczas na czas. Wygrywa zespół, który dłużej występował w roli „obrońców”.



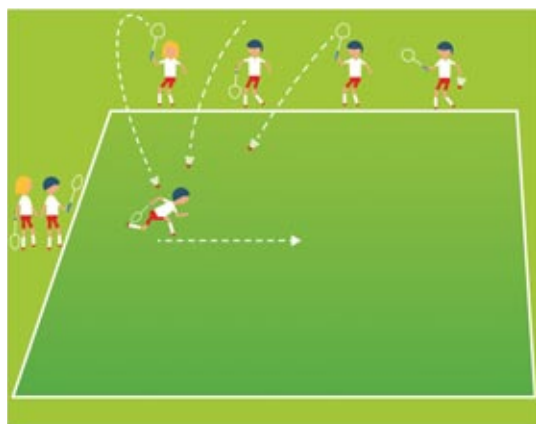
### 8. Wędrujące szeregi

*Ustawienie:* Ćwiczący stoją w dwóch szeregach wzdłuż całej sali, zwróceniem są twarzą do siebie.

*Przebieg:* Gracze odbijają lotkę do siebie w parach w dowolny sposób. Na sygnał uczeń, w kierunku którego leci lotka, nie odbija jej, lecz wyłapuje na raketkę i biegnie szybko na miejsce partnera, który w międzyczasie również stara się zająć jego pozycję. Uczeń, który po sygnale odbił lotkę lub któremu spadła ona na parkiet, otrzymuje punkt karny.

*Wariant II:* Dla utrudnienia każde odbicie poprzedza jakaś czynność (np. obrót wokół własnej osi lub położenie raketki na parkiecie itp.).

*Wariant III:* Zmiany miejsc dokonuje się w ustalony sposób (np. skacząc na jednej nodze, biegnąc, tyłem, bokiem itp.)



### 9. Indianie i kowboje

*Ustawienie:* Jedna grupa uczestników zabawy („kowboje”) stoi w dwóch szeregach po obu stronach sali. Druga grupa („Indianie”) ustawiona jest na końcu sali.

*Przebieg:* Na środku sali leży lotka – „ustrzelona zwierzyna”; zadaniem „Indianina” jest przechwycenie „zdobyczy”. W tym celu biegnie do lotki, podnosi ją i raketką odbija do swojej grupy. Przeszkadzają mu w tym „kowboje” starając się trafić lotką uderzoną od dołu „Indianina”. Jeżeli im się to uda, „Indianin” pozostaje w miejscu, w którym dosięgła go lotka. Jeżeli przechwyci lotkę, „Indianie” zdobywają punkt.



**2.3.4.**



**JUDO**

### Trzy podstawowe zasady judo:

- ustąp a zwyciężysz,
- doskonal samego siebie,
- maksimum efektu przy minimum wysiłku.

## Wprowadzenie

Judo to zmodyfikowana forma starej japońskiej sztuki walki – *ju-jitsu*. Twórca judo – profesor Jigoro Kano zebrał, usystematyzował i ulepszył techniki różnych tradycyjnych szkół *ju-jitsu* eliminując z nich elementy mogące zagrażać zdrowiu i życiu ćwiczących. Celem było stworzenie ogólnorozwojowego, użytecznego systemu ćwiczeń, mającego zastosowanie w wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży, szkoleniu obronnym formacji policyjnych i wojskowych, a także dyscypliny sportu w wymiarze olimpijskim i rekreacyjnym. Judo może być bowiem uprawiane przez ludzi w każdym wieku, o różnej budowie ciała i różnym poziomie sprawności.

Dla Jigoro Kano judo było nie tylko sztuką walki, ale i swoistą filozofią. Uczniowie jego szkoły (*Kodokan*) obowiązani byli do przestrzegania surowych przepisów ustanowionych przez mistrza. Słowo judo w dosłownym tłumaczeniu z języka japońskiego oznacza drogę (zasadę, sposób) łagodności (zwinności, ustępliwości). Ideą judo według jego twórcy miała być walka z wykorzystaniem siły przeciwnika.

## Strój i miejsce ćwiczeń w judo



Zawodnik judo ubrany jest w specjalny strój – *judogi*, w kolorze białym lub niebieskim, składający się z długich spodni i bluzy przepasanej pasem. Kolor pasa odzwierciedla poziom umiejętności. Wyróżniamy 6 stopni uczniowskich – *kyu* i 10 stopni mistrzowskich – *dan*. Pierwszym stopniem możliwym do uzyskania po opanowaniu ćwiczeń przygotowawczych, ukłonów (*rei*), padów (*ukemi*), sposobu poruszania się po macie (*shin-tai*), zwrotów i obrotów (*tai-sabaki*), postaw (*shizei*), uchwytów (*kumikata*), wychyleń (*kuzushi*), sposobów składania *judogi* i wiązania pasa oraz po zapoznaniu się z podstawowymi zasadami i wiadomościami dotyczącymi judo jest pas biały czyli 6 *kyu*. Następne w kolejności stopnie uczniowskie to: pas żółty (5 *kyu*), pomarańczowy (4 *kyu*), zielony (3 *kyu*), niebieski (2 *kyu*) i brązowy (1 *kyu*). Stopnie mistrzowskie to pas czarny (1-5 *dan*), pas biało-czerwony (6-8 *dan*) oraz pas czerwony (9-10 *dan*). Zdobycie każdego kolejnego stopnia wiąże się z opanowaniem nowymi umiejętnościami i wiadomościami oraz wykazaniem się znaczącymi osiągnięciami zawodniczymi, trenerskimi, sędziowskimi lub organizatorskimi.

Treningi i zawody judo odbywają się w hali (*dojo*) na macie (*tatami*). Według przepisów IJF (International Judo Federation) walka podczas zawodów powinna się odbywać na polu walki w kształcie kwadratu o wymiarach 8 × 8 lub 10 × 10 m. Działania zawodników są oceniane przez sędziego arbitra i dwóch sędziów pomocniczych. Walkę można prowadzić w postawie stojącej – wertykalnej (*tachi-waza*) lub leżącej (względnie siedzącej) – horyzontalnej (*ne-waza*). Celem walki jest uzyskanie 10 punktów – *ippon* poprzez rzut (*nage-waza*), czyli przewrócenie konkurenta na plecy, przytrzymanie na plecach przez 20 sekund (*osaekomi-waza*) lub zmuszenie do poddania się zakładając dźwignię (*kansetsu-waza*) na staw łokciowy lub duszenie (*shime-waza*).

*Ippon* kończy walkę przed upływem regulaminowego czasu (5 minut). Punkty o mniejszej wartości to *waza-ari* (7 pkt) i *yuko* (5 pkt) uzyskiwane, gdy rzut lub trzymanie nie spełnia kryteriów *ipponu* (rzut na bok lub mniejszą część pleców, trzymanie krótsze niż 20 sekund).

Ćwiczenia nauki podstawowych elementów sztuk walki można wykonywać w sali gimnastycznej lub w plenerze (niezależnie od pory roku). Do ćwiczeń ukierunkowanych i specjalistycznych niezbędna jest sala z miękką matą (*tatami*) lub przynajmniej sala wyposażona w miękkie materace gimnastyczne. Ćwiczący powinni być ubrani w strój gimnastyczny (koszulka i spodenki lub dres). Wskazane jest ćwiczenie bez obuwia. Ćwiczenia specjalistyczne łatwiej jest wykonywać w stroju judo (*judogi*).

**Dla potrzeb szkolnego wychowania fizycznego ćwiczenia elementów judo należy podzielić na cztery grupy:**

- ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane na naukę podstawowych elementów techniki (omówione w rozdziale „Elementy sportów walki”),
- nauka bezpiecznego upadania,
- zabawowe formy walki,
- elementy samoobrony.

## NAUKA BEZPIECZNEGO UPADANIA

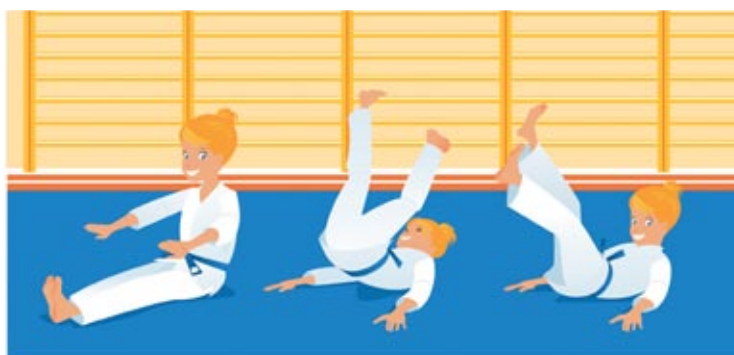
### Indywidualne ćwiczenia bezpiecznego upadania

Naukę bezpiecznego upadania należy rozpocząć od powtórzenia (nauki) podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i równolegle wprowadzać ćwiczenia nauki padania. Ćwiczenia powinny być wykonywane na macie judo (*tatami*) lub materacu.

1. Turlanie po macie (materacu).
2. Przewroty gimnastyczne w przód i w tył.
3. Leżenie tyłem (głowa pochylona, broda przywiedziona do mostka), jednoczesne uderzenia (amortyzujące) ramionami o matę (materac).
4. Siad prosty lub rozkroczny, przetoczenie do leżenia tyłem z jednoczesnym uderzeniem ramionami o matę.

**Uwaga:** we wszystkich ćwiczeniach padów, zwracamy szczególną uwagę na ochronę głowy!

5. Przysiad podparty, przetoczenie do leżenia tyłem z jednoczesnym uderzeniem ramionami o matę.
6. Stojąc w niewielkim rozkroku, przysiad i przetoczenie do leżenia tyłem z jednoczesnym uderzeniem ramionami o matę.
7. Siad rozkroczny – przewrót w tył przez bark (z amortyzującym uderzeniem ramionami o matę).
8. Klęk jednonóż – przewrót w przód przez bark. Ćwiczenie wykonujemy na obie strony.
9. Postawa wykroczna – przewrót w przód przez bark (z amortyzującym uderzeniem dalszą ręką o matę). Ćwiczenie wykonujemy na obie strony.



10. Klęk obunóż – pad w przód z uderzeniem amortyzującą przedramionami i rękoma.
11. Siad rozkroczny – przetoczenie na bok z jednoczesnym uderzeniem amortyzującym bliższą ręką o matę.
12. Przewrót w przód przez bark z amortyzacją ręką w marszu. Ćwiczenie wykonujemy na obie strony.



13. Przewrót w przód przez bark z amortyzacją ręką z biegu.
14. Przewrót w przód przez bark z amortyzacją ręką z biegu, przeskakując nad przeszkodą (np. współwiczającym ustawionym w klęku podpartym).

### Ćwiczenia bezpiecznego upadania ze współwiczającym

1. Ćwiczący naprzeciwko siebie w przysiadzie w rękoma przed sobą. Jednoczesne uderzenie (kłaśnięcie) o ręce współwiczającego z odepchnięciem i wykonaniem „kołyski” z padem w tył (amortyzacja rękoma).
2. Jedna osoba w klęku podpartym, druga opiera przedramię o plecy współwiczającego i wykonuje przewrót przez bark.



3. Jedna osoba w klęku podpartym, druga siada na plecach współwiczającego i zsuwając się biodrami w tył wykonuje „kołyskę” i pad w tył.
4. Jedna osoba w podporze leżąc przodem. Druga stojąc obok chwyta za jednoimienną rękę (prawa za prawą) współwiczającego i pociągając lekko w górę doprowadza do jego obrotu w powietrzu i upadku (z amortyzacją) na bok.



5. Oboje ćwiczący w postawie stojącej podają sobie jednoimiennie ręce (jak na powitanie). Jeden z ćwiczących przeskakuje nad ręką wykonując przewrót przez bark z amortyzacją wolną ręką.
6. Przewrót w przód przez bark z amortyzacją ręką z rozbiegu nacierając na stojące (pionowo) materac (trzymaną przez współwiczającego).

## Zabawowe formy walki

Wprowadzeniem do nauki judo mogą być ćwiczenia ze współwiczającym ze współzawodnictwem czyli zabawowe formy walki. Ćwiczenia, w których stosowane są elementy techniki judo przyczyniają się do wypracowywania prawidłowych nawyków ruchowych przydatnych w kolejnych etapach nauczania. Przykładowe zabawowe formy walki:

### 1. „Siłowanie na nogi 1”

Ćwiczący stają jednoimiennym bokiem (twarzami zwróceniami w przeciwnych kierunkach), zahaczają od zewnątrz bliższe nogi (kolano pod kolano), na sygnał starają się przewrócić lub zmusić do podparcia przeciwnika (ryc.).





2. **„Siłowanie na nogi 2”**

Ćwiczący stają jednoimiennym bokiem (twarzami zwrócenii w przeciwnych kierunkach), zahaczają od wewnątrz bliższe nogi (kolano pod kolano), na sygnał starają się przewrócić lub zmusić do podparcia przeciwnika.

3. **Wytrącenie z równowagi**

Ćwiczący w przysiadzie, przodem do siebie, chwytają się za ręce, na sygnał ciągnąc lub pchając starają się wytrącić z równowagi konkurenta.

4. **Podcięcia**

Ćwiczący naprzeciw siebie trzymają się za ramiona, jeden skacze obunóż, drugi próbuje podciąć nogi konkurenta, gdy ten znajduje się w powietrzu. Ćwiczenie wykonywane ze zmianą ról.

5. **Walka na jednej nodze**

Ćwiczący naprzeciw siebie trzymają się za nogi (na wysokości uda), próbują wytrącić z równowagi konkurenta.

6. **„Walka parterowa”**

Ćwiczący w klęku obunóż naprzeciw siebie, chwytają się po ręce (splatając ręce za plecami współwiczącego), starają się przewrócić przeciwnika na matę (nie wolno wstawać).



7. **„Sumo 1”**

Ćwiczący stoją naprzeciw siebie w ograniczonym polu (np. materac, koło hula-hop itp.), na sygnał starają się usunąć przeciwnika z pola zabawy (poprzez wypchnięcie, bądź uniesienie) lub zmusić go do podparcia dowolną częścią ciała.

8. **„Sumo 2”**

Ćwiczący stoją ze splecionymi rękoma za plecami współwiczącego (tak aby jedna ręka przechodziła tyłem za plecami, a druga przed brzuchem konkurenta), starają się wypchnąć (wyprowadzić) przeciwnika poza wyznaczone pole walki.



## 9. „Sumo 3”

Ćwiczący w klęku ze splecionymi rękoma za plecami współćwiczącego (tak aby jedna ręka przechodziła tyłem za plecami, a druga przed brzuchem konkurenta), starają się wypchnąć (wyprowadzić) przeciwnika poza wyznaczone pole walki (kto pierwszy dotknie jakiegokolwiek ciała poza wyznaczonym obszarem – przegrywa).

## 10. „Granica”

Ćwiczący stoją naprzeciw siebie nie przekraczając przeciągniętej pomiędzy nimi linii (można użyć jako przyboru pasa judo), chwytają się za ręce, na sygnał próbują wciągnąć przeciwnika na linię.

## 11. „Przeciąganie liny”

Ćwiczący naprzeciw siebie, pomiędzy nimi ustawiony materac chwytają linę (może być pas judo), starają się wciągnąć przeciwnika na materac (przegrywa ten, kto pierwszy dotknie materaca lub puści linę).

## 12. „Walka kogutów”

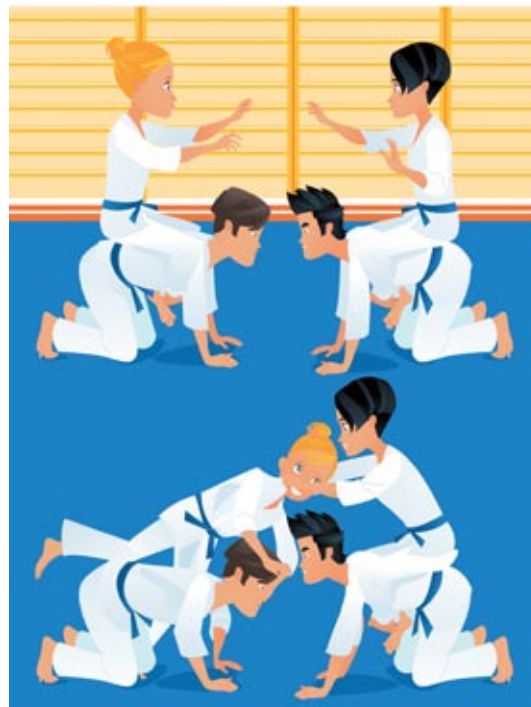
Ćwiczący naprzeciw siebie w przysiadzie, ręce przed sobą, skacząc i uderzając w ręce współćwiczącego starają się wytrącić



przeciwnika w równowagi, tracąc równowagę wykonuje pad (ukemi) w tył (nie wolno chwytać).

## 13. „Walka rycerska”

Ćwiczenie dla czterech osób (dwóch par), dwie osoby w klęku podpartym, ich współćwiczący siadają na plecach, na sygnał próbują zrzucić z pleców, bądź przewrócić konkurencyjną parę. Przy upadku ćwiczący starają się wykonać prawidłowy pad ukemi.



## Podstawy samoobrony

Ćwiczenia podstaw samoobrony należy wykonywać z pomocą współćwiczącego (nie w formie walki). Każdy element techniczny powinien być poprzedzony pokazem i omówieniem. Trudniejsze ćwiczenia można wykonywać z asekuracją prowadzącego. Przykładowe ćwiczenia (uproszczone formy rzutów i chwytów judo):

1. **Duże podcięcie zewnętrzne (o-soto-gari)**

Jeden ćwiczący w klęku jedno nogę, drugi naprzeciw, zahacza bliższą, jednoimienną nogę (prawa za prawą), jedna ręka trzyma za nadgarstek, druga za bark, wymachem nogi w tył przewraca



klęczącego na plecy (do końca trzymając rękoma w celu asekuracji upadku).

2. **Duże podcięcie wewnętrzne (*o-uchi-gari*)**

Ćwiczący naprzeciw siebie, w rozkroku, chwytają się oburącz za ręce wychylają w tył, jeden z ćwiczących zahacza od wewnątrz różnoimienną nogę współwiczącego (prawa – lewą) i wykonując niewielki wymach w tył przewraca go na plecy (do końca trzymając rękoma w celu asekuracji upadku).

3. **Rzut przez bark (*soei-nage*) w obronie przed duszeniem (*hadaka-jime*)**

Jeden z ćwiczących w klęku obunóż, drugi stojąc za nim chwyta ręką za dalszy bark, ustawiając swoje przedramię powyżej obojczyków, pomiędzy barkami współwiczącego, klęczące chwyta oburącz za ramię powyżej „atakującego” przedramienia wykonuje skrętoskłon tułowia.



#### 4. Rzut rękoma za nogi (*morote-gari*)

Jeden z ćwiczących stoi w niewielkim rozkroku, drugi klęcząc obunóż naprzeciw niego chwyta go oburącz za nogi, wykonując pociągnięcie rękoma z jednoczesnym pchnięciem barkiem przewraca współćwiczącego na plecy.



#### 5. Rzut przez biodro (*koshi-guruma*)

Ćwiczący naprzeciw siebie w klęku obunóż, chwytają jedną ręką za głowę, drugą za rękę, jeden z ćwiczących przyciągając rękę do siebie wykonuje obrót wokół własnej osi ciągnąc obie ręce (trzymającą rękę i głowę) po łuku przed siebie, przewracając tym samym współćwiczącego na plecy.

#### 6. Rzut z chwytem za nogę (*kuchiki-taoshi*) w obronie przed kopnięciem

Ćwiczący naprzeciw siebie, jeden wykonuje wymach nogą w przód, symulując kopnięcie, drugi łapie za nogę i pociągając ją do góry oraz lekko popychając na wysokości barku przewraca napastnika.

#### 7. Rzut z chwytem za nogę (*kuchiki-taoshi*) i podcięciem wewnętrznym (*o-uchi-gari*) w obronie przed kopnięciem

Ćwiczący naprzeciw siebie, jeden wykonuje wymach nogą w przód, symulując kopnięcie, drugi łapie za nogę i podcina od wewnątrz nogę podporową, przewracając napastnika.

## Słowniczek podstawowych zwrotów japońskich stosowanych w judo:

Ashi-waza – grupa rzutów nożnych

Dojo – sala treningowa

Eri-kata – uchwyt jednostronny

Hajime! – naprzód!, start! (początek walki)

Hansoku-make – dyskwalifikacja

Ippon – pełen punkt, czyli umowne 10 pkt, ocena uzyskiwana w walce za rzut na plecy, przytrzymanie przeciwnika na plecach przez 20 sekund lub zmuszenie do poddania się poprzez założenie dźwigni lub duszenia. Ippon jest jednoznaczny z zakończeniem walki przed upływem regulaminowego czasu

Jigo-tai – postawa defensywna

Judogi – strój judo  
Kaeshi-waza – kontratak  
Kake – rzut  
Kansetsu-waza – grupa dźwigni (w judo dozwolone są tylko dźwignie na staw łokciowy)  
Katame-waza – grupa chwytów (trzymanie, dźwignie, duszenia)  
Keiko – trening, ćwiczenia  
Koho-ukemi – pad w tył  
Koshi-waza – grupa rzutów biodrowych  
Kumi-kata – uchwyt dwustronny  
Kuzushi – wychylenie (do rzutu)  
Mae-ukemi – pad w przód  
Maitta! – poddaję się!  
Mate – stop, czekaj, przerwa  
Nage-komi – rzuty wykonywane w miejscu (treningowe)  
Nage-waza – grupa rzutów  
Ne-waza – walka w tzw. parterze (w postawie horyzontalnej)  
Obi – pas  
Osaekomi – trzymanie  
Osaekomi-waza – grupa trzymań  
Randori – sparing  
Shido – upomnienie, kara (za niewielkie przewinienie)  
Shime-waza – grupa duszeń  
Sore-made – koniec (walki)  
Sutemi-waza – grupa rzutów poświęcenia  
Tachi-rei – ukłon wysoki (wykonywany stojąc)  
Tachi-waza – walka w postawie stojącej (wertikalnej)  
Tai-sabaki – zwroty i obroty ciała  
Tatami – mata judo  
Te-waza – grupa rzutów ręcznych  
Tokui-waza – ulubiony, najefektywniejszy element techniki danego zawodnika  
Tori – zawodnik wykonujący ćwiczenie (aktywny)  
Tsukuri – wejście (obrót) do rzutu  
Uchi-komi – powtarzane wejścia do rzutu (ćwiczenie treningowe)  
Uke – współćwiczący (bierny)  
Ukemi – pad  
Waza-ari – umowne 7 pkt, ocena uzyskiwana w walce za rzut na niepełne plecy lub przytrzymanie przeciwnika na plecach przez 15 sekund  
Yoko-ukemi – pad w bok  
Yuko – umowne 5 pkt, ocena uzyskiwana w walce za rzut na bok lub przytrzymanie przeciwnika na plecach przez 10 sekund  
Za-rei – ukłon niski (wykonywany siedząc w siadzie klęcznym)  
Zenko-kaiten-ukemi – pad w przód z przewrotem



2.3.5.



**ZAPASY**

**Nauczanie ze względu na bezpieczeństwo ćwiczących i stopień trudności poszczególnych gier i zabaw powinno uwzględniać następującą kolejność:**

- przetaczanie,
- pełzanie,
- przepychanie,
- powalanie,
- walki o utrzymanie równowagi,
- walki „kto - kogo”,
- walki z oderwaniem (uniesieniem) od podłoża,
- walki z dźwiganiem przeciwnika,
- walki zadaniowe i fragmenty walk dla zaawansowanych zawodników.

## Wprowadzenie

Zapasy są jedną z najstarszych dyscyplin sportu. Różne formy walk zapaśniczych były uprawiane w starożytnym Egipcie, Mezopotamii, Chinach, Indiach, Grecji, Rzymie i na Kaukazie. Do programu antycznych Igrzysk zapasy zostały włączone 708 roku p.n.e. Znalazły się również w programie pierwszych nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w Atenach w 1886 roku.

W starożytności trening zapaśniczy był bardzo ważnym elementem szkolenia wojennego. Zapasy to bezpośrednia walka z przeciwnikiem toczona według ściśle określonych reguł, w której stosuje się różnego rodzaju chwytów, powalenia i rzuty. Współczesna walka zapaśnicza wymaga od zawodników doskonałego przygotowania fizycznego i silnej psychiki.

Zawody zapaśnicze rozgrywane są w dwóch stylach:

- stylu klasycznym, w którym dozwolone jest stosowanie różnych technik i chwytów tylko do pasa.
- stylu wolnym – można stosować różne techniki i chwytów na cały tułów i nogi.

Zapasy kobiet rozgrywane są tylko w stylu wolnym. W zapasach zabronione są uderzenia, duszenia i dźwignie.

Celem walki zapaśniczej jest położenie przeciwnika na łopatkę i przytrzymanie przez jedną sekundę, czyli tak zwany „tusz”, który kończy walkę przed czasem.

Najczęściej jednak zapaśnicy rozstrzygają pojedynki na punkty techniczne. Punkty techniczne (1, 2, 4, 5 w stylu klasycznym oraz 1, 2, 4 w stylu wolnym) są przyznawane za wykonanie różnych elementów techniki zapaśniczej do której należą rzuty i powalenia w pozycji stojącej oraz „klucze” i przetoczenia w parterze. Walka zapaśnicza rozgrywana jest w dwóch rundach po 3 minuty z 30-sekundową przerwą dla seniorów i juniorów. Młodzicy walczą dwa razy 2 minuty z 30-sekundową przerwą według specjalnie ustalonych przepisów zapewniających bezpieczną rywalizację.

Pole walki zapaśniczej stanowi miękka mata o średnicy 9 metrów. Zawodniczki i zawodnicy walczą ubrani w specjalne kostiumy w kolorach czerwonym i niebieskim. Rywalizacja w zapasach przebiega z podziałem na kategorie wagowe jest więc jedną z nielicznych dyscyplin sportu w której jest miejsce dla wszystkich, bez względu na posiadane warunki fizyczne.

Na początkowym etapie nauczania zapasów, jednym z najważniejszych elementów są gry i zabawy z mocowaniem. Stanowią one także ważny element treningu w zapasach. Można je stosować praktycznie przez okres całej kariery zawodnika.

W początkowym okresie treningu oddziałują one wszechstronnie na rozwój dziecka, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz ogólnej sprawności fizycznej. Ćwiczenia te w istotny sposób zwiększają intensywność zajęć. Kształtują również cechy bardzo pożądane w zapasach: koordynację ruchową, poczucie równowagi, zręczność, wytrzymałość, siłę, czucie mięśniowe oraz szybkość. Ponadto angażują podczas ćwiczeń duże grupy mięśniowe oraz system nerwowy, kształtują odwagę i pewność siebie. Innym istotnym walorem gier i zabaw z mocowaniem jest możliwość realizowania znacznej ich części w różnych warunkach.

Podczas nauczania gier i zabaw z mocowaniem, niezbędne, ze względu na bezpieczeństwo ćwiczących i właściwą realizację procesu dydaktycznego, jest uwzględnienie kolejności nauczania.

Każda jednostka lekcyjna mająca w programie przygotowanie do uprawiania zapasów, tak jak każdy trening zapaśniczy, powinna zawierać elementy gier i zabaw z mocowaniem, które wszechstronnie oddziałują na wszystkie grupy mięśniowe. Tego rodzaju ćwiczenia powinny być uwzględnione w programie zajęć przez cały rok.

Gry i zabawy są wykonywane w dwójkach, dlatego należy pamiętać, że przy doborze ćwiczących powinno się uwzględnić ich masę i wysokość ciała oraz siłę.

W zależności od zaawansowania, należy stosować ćwiczenia w pozycjach bezpiecznych. Zaczynamy od zabaw w pozycji leżącej, kłęk, w przysiadzie, do pozycji stojącej dla ćwiczących dłużej i bardziej zaawansowanych. Dla niektórych gier zabaw ze względów bezpieczeństwa niezbędne jest zabezpieczenie ćwiczącym miękkiego podłoża (maty zapaśnicze, tatami, materace lub w terenie np. piasek).

Właściwie dobrane gry i zabawy w znaczący sposób podnoszą intensywność i atrakcyjność zajęć co jest istotnym czynnikiem pracy z dziećmi. Ważne jest również utrzymanie właściwego rytmu poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń. Intensywne zabawy powinny być przeplatane przerwami i ćwiczeniami rozluźniającymi.

Oferta gier i zabaw z partnerem jest bardzo bogata i różnorodna. W opracowaniu podano przykłady wszystkich wymienionych grup zabaw.

**Ze względu na rodzaj kształtowanych umiejętności oraz charakter pracy, gry i zabawy na różnych etapach treningu zapaśnika, proponuje się dzielić na następujące grupy:**

- zabawy i formy walki kształtujące szybkość reakcji,
- zabawy i formy walki kształtujące zdolność utrzymania równowagi,
- zabawy i walki z elementami przeciągania,
- zabawy i walki z elementami przepychania,
- zabawy i walki z elementami powalania,
- zabawy i walki o charakterze zwinnościowym,
- zabawy i formy walki z elementami kształtowania siły,
- formy walki o oderwanie (uniesienie) partnera z podłoża.

## ZABAWY Z PARTNEREM KSZTAŁTUJĄCE SZYBKOŚĆ REAKCJI

### 1. Walka w „łapki” na wyciągnięte ręce

Ćwiczący stykają się rękoma. W drugiej formie, ręce walczących są w odległości ok. 20 cm.

### 2. Zabawa „nadepnij stopę przeciwnika”

Zadaniem ćwiczących jest dotknięcie swoją stopą – stopy przeciwnika, o zwycięstwie decyduje większa liczba dotknięć.

### 3. Zabawa, uchwycić ręce przeciwnika

Ćwiczący poprzez szybkie połączenie ramion starają się uchwycić opadające ramiona przeciwnika, ręce chwytającego w odległości około 40 cm.



#### 4. Walka o dotknięcie przeciwnika w udo

Ćwiczący walcząc w półdystansie i w dystansie, starają się obydwoma rękami jednocześnie dotknąć nogi przeciwnika. Wariant II: w trakcie walki ćwiczący trzymają się lewymi bądź prawymi rękami.



#### 5. Chwyć stopy przeciwnika

Ćwiczący w pozycji siadu podpartego, nogi uniesione w górę, wyprostowane i lekko rozszerzone. Należy uchwycić opadające (zetknięte stopami) nogi przeciwnika.

## ZABAWY I FORMY WALK KSZTAŁTUJĄCE ZDOLNOŚĆ UTRZYMANIA RÓWNOWAGI

### Zabawy i formy walki z elementami przeciągania

1. Ćwiczący stoją zwrócenii twarzami do siebie we wzajemnym uchwycie za jedną (lub dwie) ręce – usiłują przeciągnąć partnera 2-3 m na swoją stronę
2. Ćwiczący ustawieni tyłem do siebie, ręce splecione z tyłu (lub w drugiej formie dołem między nogami) – starają się przeciągnąć partnera na swoją stronę



- Ćwiczący w rozkroku ustawieni bokiem do siebie oparci zewnętrzną częścią stóp, trzymając dłonie w uchwycie na sygnał ciągną przeciwnika do siebie. Wygrywa ten, który przeciągnie przeciwnika na swoją stronę powodując u niego oderwanie od podłoża dalszej nogi.



- Ćwiczący ustawieni tyłem do siebie, ręce splecione pod łokcie, walczą o przeciągnięcie przeciwnika na swoją stronę.
- Ćwiczący w siadzie płaskim rozkrocznym naprzeciw siebie, nogi proste stykają się stopami o siebie, podają sobie ręce. Na sygnał prostują się do tyłu, ciągnąc partnera usiłując go postawić do pozycji stojącej.
- Ćwiczący ustawieni bokiem do siebie zaczepiają się stopami jednoimiennych nóg. Skacząc w przód starają się przeciągnąć przeciwnika na swoją stronę.

### Zabawy i formy walki z elementami przepychania

- Walka „Sumo” na kolanach, ćwiczący starają się wypchnąć przeciwnika z koła, materaca lub spowodować dotknięcie do podłoża dłonią bądź inną częścią ciała.
- Walka „Sumo” w staniu, ćwiczący walczą o wypchnięcie przeciwnika z koła, materaca lub spowodowanie dotknięcia do podłoża dłonią lub inną częścią ciała.
- Ćwiczący w podporze przodem, stykają się barkami, na sygnał poruszając się do przodu starają się przepchnąć swojego przeciwnika.
- Ćwiczący naprzeciw siebie stykają się klatkami piersiowymi, ręce założone z tyłu. Na sygnał starają się przepchnąć swojego przeciwnika.





- Ćwiczący w siadzie równoważnym przodem do siebie, ręce splecione na klatce piersiowej, stopy oparte o stopy partnera. Na sygnał walczący starają się mocnym pchnięciem spowodować upadek przeciwnika na plecy.



### Zabawy i formy walki z elementami powalenia

- Ćwiczący w siadzie rozkrocznym tyłem do siebie, ramiona splecione pod łokcie, na sygnał walka do pozycji, w której przeciwnik barkiem dotknie podłoża.



- Ćwiczący leżą na plecach równolegle obok siebie w pozycji odwrotnej, bliższe ramiona splecione pod łokcie, bliższe nogi uniesione w górę i splecione. Na sygnał walczą kto kogo doprowadzi do leżenia przewrotnego („walka cygańska”).



3. Ćwiczący w podporze przodem naprzeciwko siebie. Jedną ręką chwytają za kark partnera. Wygrywa ten, który zmusi przeciwnika do leżenia przodem.
4. Ćwiczący blisko, bokiem do siebie splatają bliższe ręce pod łokcie i nogi w kolanach, walczą kto kogo powali.
5. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie chwytają jednoimienne nogi za pięty przeciwnika, drugą ręką łapią za kark. Walcząc unoszą nogę przeciwnika do momentu powalenia.

### Zabawy i formy walki o charakterze zwinnościowym

1. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie chwytają się za prawe (lewe) ręce. Przyciągając przeciwnika do siebie starają się uderzyć drugą ręką w pośladek.
2. Jeden z ćwiczących w parterze, przeciwnik stojąc z przodu opiera się klatką piersiową na barkach. Na sygnał stara się obejść do tyłu przeciwnika nie pomagając sobie rękoma. Przeciwnik broni się obracając w lewo i w prawo.
3. Ćwiczący siedzą tyłem do siebie opierając się plecami. Ręce splecione na klatce piersiowej. Na sygnał starają się obejść z tyłu i „opanovać” swojego przeciwnika.
4. Ćwiczący siedzą przodem do siebie. Blokując wzajemnie swoje nogi, walczą starając się złapać za kark przeciwnika.
5. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie trzymają ręce złączone na plecach. Walczą o powalenie przeciwnika samymi nogami.



### Zabawy i formy walki z elementami kształtowania siły

1. Ćwiczący leżąc naprzeciw siebie walczą „na rękę” („walka kanadyjska”).
2. Ćwiczący naprzeciw siebie w siadzie prostym opierając się stopami lub pozycji stojącej, splatają wskazujące palce jednoimiennej ręki. Walka polega na przeciągnięciu przeciwnika do siebie lub spowodowaniu rozerwania przez niego uchwytu.

3. Ćwiczący klęcząc naprzeciw siebie na jednym kolanie walczą „na rękę” opierając łokcie na drugiej ręce („walka kanadyjska”).
4. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie splatają palce obydwu rąk. Silnym naciskiem starają się zmusić partnera do wykonania przysiadu lub klęku.



5. Jeden z ćwiczących (klęcząc) lub stojąc trzyma oburącz piłkę lekarską, przeciwnik stara się ją zabrać.
6. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie splatają ręce w uchwycie „skrzyżnym” pod łopatkami przeciwnika. Walka polega na powaleniu przeciwnika bez rozerwania uchwytu.

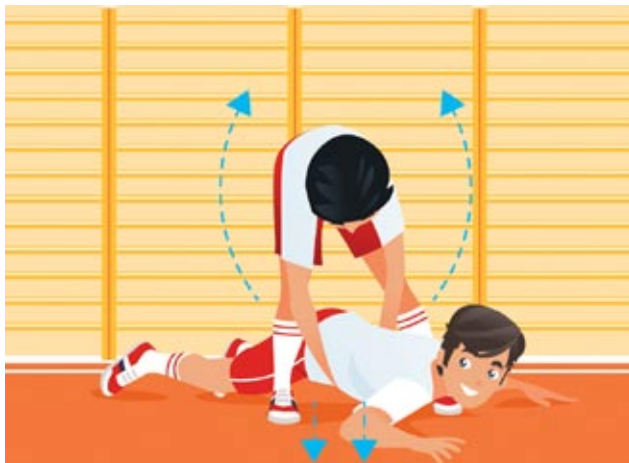


### Formy walki o uniesienie (oderwanie) przeciwnika od podłoża

**Uwaga:** Ćwiczenia obowiązkowo wykonujemy na miękkim podłożu (mata, maty)!

1. Jeden z ćwiczących w leżeniu przodem. Partner łącząc ręce na wysokości bioder stara się oderwać i unieść z maty przeciwnika.

2. Jeden z ćwiczących z pozycji stojącej stara się położyć na macie. Przeciwnik przeszkadza usiłując utrzymać go uchwytem w pasie.
3. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie splatają ręce w uchwycie „skrzyżnym” – walczą starając się oderwać (unieść) przeciwnika.



4. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie zapinają obydwaj uchwyt na „odwrotny pas”. Na sygnał walczą kto kogo uniesie (oderwie) od maty.
5. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie chwytają oburącz bliższą nogę przeciwnika. Na sygnał walczą starając się unieść (oderwać) nogę przeciwnika i powalić go na matę.
6. Jeden z ćwiczących w podporze przodem, drugi stojąc z tyłu zapina uchwyt rąk na wysokości bioder. Na sygnał trzymający uchwyt stara się unieść (oderwać) od maty oporującego przeciwnika.



## Formy walki z elementami uwalniania się od uchwytu przeciwnika

**Uwaga:** Ćwiczenia obowiązkowo wykonujemy na miękkim podłożu (mata, matyce)!

1. Jeden z ćwiczących w podporze przodem, drugi stojąc z tyłu chwytą oburącz nogę przeciwnika w okolicach kostki. Na sygnał, będący w podporze stara się uwolnić z uchwytu.





2. Jeden z ćwiczących w klęku podpartym (pozycja w parterze). Drugi klęczy z tyłu na jednym kolanie, trzymając dłonie na łopatkach przeciwnika. Na sygnał, partner będący z tyłu stara się uchwycić w pas i powalić broniącego się przeciwnika.
3. Jeden z ćwiczących w pozycji stojącej trzyma ramiona przy tułowiu. Drugi stojąc z tyłu, trzyma partnera za biodra. Na sygnał stara się opanować i powalić broniącego się na matę.
4. Ćwiczący w klęku podpartym naprzeciwko siebie, łąpią bliższą nogę partnera od wewnątrz – za udo („dźwigniowy uchwyt”). Na sygnał walczący starają się opanować przeciwnika, poprzez wyjście biodrami do góry i ciągnięcie trzymanej nogi.
5. Ćwiczący stojąc naprzeciw siebie. Walka polega na wyrwaniu (uwolnieniu) złapanej za nadgarstek ręki. Wariant II: polega na walce o uwolnienie ręki, trzymanej za nadgarstek i ramię, dwoma rękoma przez przeciwnika.



6. Ćwiczący stojąc chwytają i unoszą wzajemnie oburącz jednoimienne nogi pod kolanem. Na sygnał starają się wyrwać (uwolnić) swoją nogę.





**2.3.6.**



**SPORTY ŁYŻWIARSKIE**

## Wprowadzenie

Do olimpijskich sportów łyżwiarskich należą: łyżwiarstwo szybkie, łyżwiarstwo figurowe, short track i hokej. Dla wszystkich elementem wspólnym jest umiejętność poruszania się po lodzie przy pomocy łyżew. Nauczanie początkowe w sportach łyżwiarskich dotyczy opanowania jazdy przodem i tyłem, przekładek przodem i tyłem oraz umiejętności hamowania. Na bazie tych umiejętności możemy przeprowadzać szereg gier i zabaw podczas zajęć lekcyjnych, które są bardzo atrakcyjne dla dzieci.

### Kolejność postępowania w nauczaniu jazdy na łyżwach:

- umiejętność upadania.
- chodzenie przodem,
- chodzenie przodem z ustawieniem stóp w kształcie „jodełki”,
- po opanowaniu chodzenia próby biegu,
- chodzenie tyłem,
- chodzenie tyłem z ustawieniem stóp w kształcie „jodełki”,
- przenoszenie ciężaru ciała z prawej na lewą nogę w jeździe,
- ćwiczenia równoważne,
- ćwiczenia techniczne (jazda w przysiadzie, beczką, półbeczką, hamowanie, itd.).

## NAUCZANIE JAZDY NA ŁYŻWACH

Niezależnie od planowanej głównej części zajęć, wszystkie powinny być zawsze poprzedzone rozgrzewką, której czas trwania wynosi około 5 minut. Rozgrzewamy wszystkie części ciała: kończyny górne, dolne, tyłów i mięśnie szyi. Początkowe rozgrzewki wykonujemy w miejscu, a po kilku lekcjach można urozmaicić je jazdą po kole. Podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe to: wymachy i krążenia rąk i nóg, przysiady, wypady w przód i w bok, skręty tułowia, podskoki, itd. jako typowe ćwiczenia zajęć gimnastycznych wykonywanych na sali podczas lekcji WF, są one dobrze znane dzieciom, a wykonywanie ich na lodzie stanowi dodatkowe uatrakcyjnienie.

Nauka jazdy na łyżwach rozpoczyna się od nauki chodzenia po lodzie oraz opanowania umiejętności upadania.

1. **Umiejętność upadania:** demonstrujemy upadek lekkim „ślizgiem” do przodu z przyciągnięciem brody do klatki piersiowej w celu ochrony czaszki przy upadkach. Ciało powinno być złożone w kształcie kołyski. Dłonie powinny być położone na lodzie w celu lepszej stabilizacji i ochrony.
2. **Chodzenie przodem:** ręce uniesione do góry w bok równoległe do tafli lodowiska w celu utrzymania równowagi.
3. **Chodzenie przodem z ustawieniem stóp w kształcie „jodełki”:** ręce uniesione równoległe do lodu w bok.
4. **Po kilku krokach chodzenia krótki przysiad w jeździe przodem:** ręce wyciągnięte w przód w celu utrzymania równowagi.
5. **Po opanowaniu chodzenia:** próba biegu od bandy do bandy lodowiska – ramiona wyciągnięte w bok.
6. **Chodzenie tyłem:** ręce uniesione do góry w bok równoległe do tafli lodowiska w celu utrzymania równowagi.
7. **Chodzenie tyłem z ustawieniem stóp w kształcie „jodełki”:** ręce uniesione równoległe do lodu w bok.
8. **Po kilku krokach chodzenia krótki przysiad w jeździe tyłem:** ręce wyciągnięte do przodu w celu utrzymania równowagi.
9. **W jeździe przodem przenoszenie ciężaru ciała:** z prawej na lewą nogę i przedłużenie czasu jazdy na jednej nodze.

## Ćwiczenia równoważne

1. **Nauka jazdy w pozycji „bociana”:**

Należy wykonać kilka kroków w jeździe przodem w celu rozpędzenia się. Następnie pozostanie na jednej nodze i podciągnięcie drugiej nogi stopą do kolana nogi jadącej – ramiona wyciągnięte w bok. To samo ćwiczenie wykonujemy w jeździe tyłem.

## 2. „Wahadło”

Po rozpędzeniu się kilkoma długimi krokami przenosimy ciężar ciała na jedną nogę uginając ją lekko w kolanie. Rozkładamy ramiona w bok w celu utrzymania równowagi. Drugą nogę przenosimy do tyłu. Prostujemy ją w kolanie obracając stopę palcami na zewnątrz. Kolano nogi, na której jedziemy powinno znajdować się dokładnie nad czubkiem buta łyżwy. Ćwiczenie to trzeba powtarzać raz na jednej, raz na drugiej nodze, starając się jak najdłużej jechać na jednej łyżwie, utrzymując nogę wolną wyraźnie z tyłu. To samo ćwiczenie można wykonać z przeniesieniem nogi wolnej do przodu.

## 3. Nauka jazdy w przysiadzie

Należy rozpędzić się kilkoma odepchnięciami, utrzymując prawidłową postawę. Wysuwając ręce daleko przed siebie powoli wykonujemy przysiad wychylając tułów do przodu w celu utrzymania równowagi. Następnie unosimy się do góry prostując kolana. Powtarzamy to ćwiczenie systematycznie pogłębiając przysiad.

## 4. Nauka odepchnięć

Ustawienie stóp w literkę „T” tzn. noga, która będzie wykonywać odepchnięcie ustawiona jest z tyłu – stopą pod kątem 45° w stosunku do kierunku jazdy, a noga, na której będzie „jechać” dziecko – ustawiona jest przed nią z piętą dosuniętą do niej również pod kątem 45° w stosunku do kierunku jazdy. Uginamy obydwie nogi przenosząc ciężar ciała na nogę ustawioną z przodu odpychając się jednocześnie krawędzią wewnętrzną łyżwy ustawionej z tyłu (np. stopa prawa przed lewą – odepchnięcie lewą stopą a jazda na prawej). Po przejechaniu krótkiego odcinka zmieniamy układ stóp – lewa przed prawą itd.) i wykonujemy odepchnięcie.

**Uwaga:** charakterystycznymi błędami w tym ćwiczeniu są odbicie czubkiem łyżwy i utrata równowagi przy jeździe na jednej nodze!

Dla ułatwienia ćwiczenie to wykonuje się na trzy:

- odbicie prawą nogą,
- jazda na dwóch nogach,
- zatrzymanie,
- i dalej odbicie lewą nogą, jazda na dwóch nogach, zatrzymanie itd.

W efekcie jedziemy do przodu przy stopach ustawionych lekko na ukos.

## 5. Ćwiczenie pomocnicze do nauki odbicia – imitacja odbicia

Trzymając z przodu jeżdżący przedmiot, odepchnięcie się od bandy, jeżdżąc na jednej lub dwóch nogach – odbicia na przejazd jak najdalej.

## 6. Imitacja odbicia – „hulajnoga” (ryc. 1)

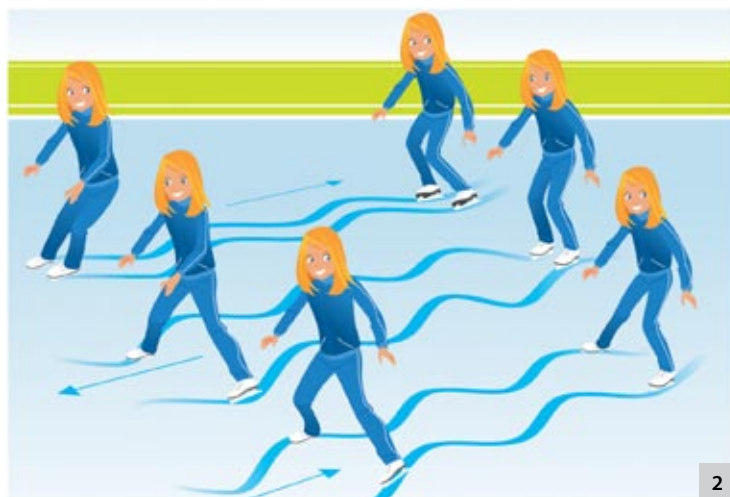
W ćwiczeniu tym, którym cały czas odbicie wykonuje się jedną nogą, ręce do boku.



1

### Nauka jazdy „beczką” przodem

Podczas nauki tego elementu należy zwrócić uwagę na to, aby w czasie przechodzenia w „beczkę” – nogi były ugięte w stawach kolanowych, a łyżwy ustawione na ich wewnętrznych krawędziach. Beczkę rozpoczynamy stojąc prosto z lekko rozstawionymi palcami stóp, pięty razem. Następnie uginając systematycznie kolana naciskamy równomiernie na pięty i przesuwamy się do przodu rysując kształt becзки. Pod koniec tej fazy prostujemy nogi w stawach kolanowych i „ściągamy” z powrotem palce a następnie pięty do siebie. Dziecko „jedzie” przez chwilę w pozycji wyprostowanej – stopy razem (odpoczynek) (ryc. 2). Przesuwanie się do



2

przodu jest możliwe dzięki aktywnemu zwężaniu i rozszerzaniu nóg. To samo wykonujemy w jeździe tyłem z tym, że nacisk łyżew przesunięty jest na śródstopie.

Po opanowaniu jazdy „beczką” przechodzimy do ćwiczeń przygotowawczych do nauki jazdy przekładanką przodem. Jeżeli dziecko posiadało umiejętność jazdy „beczkami” przechodzimy do wykonywania jazdy „półbeczką”.

## Półbeczka prawą nogą

Stajemy w postawie łyżwiarskiej z lewą łyżwą ustawioną na wprost, a prawą skośnie w prawo, pięty złączone – przenosimy ciężar ciała na lewą nogę. Uginamy nogi w kolanach, tak jak przy beczcze i pozwalamy prawej łyżwie odjechać na zewnątrz – skosem w prawo. Utrzymując ciężar ciała na ugiętej lewej nodze – prawą naciskamy coraz mocniej piętą na wewnętrzną krawędź łyżwy, aż do całkowitego wyprostowania prawej nogi w kolanie. Następnie kierujemy prawą stopę palcami do środka i pozwalamy jej zbliżyć się równolegle do lewej stopy. Prostujemy sylwetkę, wysuwając biodra do przodu. Powtarzamy to ćwiczenie wielokrotnie na jednej nodze. To samo wykonujemy w półbeczcze wykonywanej lewą nogą.

**Uwaga:** należy ćwiczyć aż do uzyskania płynnych i „obszernych” ruchów. Początkowo wykonujemy półbeczki tylko jedną nogą (prawą lub lewą) a następnie naprzemiennie prawą i lewą!

## Nauka jazdy półbeczką po kole

Po opanowaniu jazdy półbeczką po prostej, przechodzimy do wykonania tego samego ćwiczenia po kole. Pamiętać należy przy tym, że ramiona „obejmują” koło, po którym dzieci poruszają się z klatką piersiową skierowaną do środka koła. Jadąc w lewo po kole stoją na mocno ugiętej lewej nodze, a prawa wykonuje półbeczkę. Prawa ręka wysunięta jest do przodu, a lewa do tyłu. Wykonujemy cyklicznie półbeczki jedna po drugiej przemieszczając się do przodu po kole. To samo wykonujemy w przeciwnym kierunku ze zmianą rąk i nóg.

## Nauka przekładanki przodem

### 1. Krzyżowanie nóg w chodzeniu bokiem

Idąc w lewo krzyżujemy prawą nogę przed lewą. Następnie dostawiamy lewą stopę do prawej i rozpoczynamy następny krok. Odpowiednio poruszając się w przeciwnym kierunku – lewą przed prawą.

### 2. Jazda po kole

Wykonujemy półbeczkę np. prawą nogą (jedziemy w lewo). Po pierwszej fazie odepchnięcia podnosimy prawą nogę z lodu i przenosimy ją nisko przed czubkiem lewego buta i wstawiamy do środka koła na wewnętrzną krawędź. Po postawieniu prawej nogi i przeniesieniu na nią ciężaru ciała odrywamy lewą nogę od lodu i stawiamy ją obok prawej stopy bliżej środka koła, po którym poruszamy się.



**Uwaga:** pamiętamy o ustawieniu ramion: prawe z przodu, lewe z tyłu. Cały tułów i ciało przechylone jest do środka koła. Dłonie skierowane do dołu!

Te same ćwiczenia w kolejnych wariantach wykonujemy w jeździe w przeciwnym kierunku. Wykonujemy półbeczkę lewą nogą. Następnie przenosimy ją z przodu i krzyżujemy przed prawą nogą i stajemy na niej odrywając prawą nogę od lodu. Po krótkim ślizgu na lewej nodze dostawiamy prawą stopę do lewej bliżej środka koła, po którym jedziemy. Powtarzamy następny cykl przekładanki aż do płynnego poruszania się po kole.

## Nauka przekładanki tyłem

1. **Wykonujemy skrzyżowanie nóg w chodzeniu bokiem.** Idąc w lewo krzyżujemy prawą nogę przed lewą i odpowiednio lewą przed prawą idąc w prawo.

2. **Jazda po kole**

Wykonujemy półbeczkę np. prawą nogą – jedziemy w prawo po kole. Po pierwszej fazie odepchnięcia podnosimy prawą nogę z lodu i przenosimy ją nisko przed czubkiem lewego buta wstawiając ją do środka koła na wewnętrzną krawędź. Po postawieniu prawej nogi i przeniesieniu na nią ciężaru ciała odrywamy lewą nogę od lodu i stawiamy ją obok prawej stopy bliżej środka koła, po którym się poruszamy.

**Uwaga:** Pamiętajmy o ustawieniu ramion: prawe z przodu, lewe z tyłu. Cały tułów i ciało przechylone jest do środka koła. Dłonie skierowane do dołu!

3. **Wykonujemy te same ćwiczenia w jeździe w przeciwnym kierunku.**

Wykonujemy półbeczkę lewą nogą. Następnie przenosimy ją z przodu i krzyżujemy przed prawą nogą i stajemy na niej odrywając prawą nogę od lodu. Po krótkim ślizgu na lewej nodze dostawiamy prawą stopę do lewej bliżej środka koła, po którym jedziemy. Powtarzamy następny cykl przekładanki, aż do płynnego poruszania się po kole.

## Hamowanie

Naukę sposobów hamowania zalicza się do najważniejszej części programu początkowego nauczania. Stosujemy hamowanie na dwóch i na jednej nodze. Najbardziej prostym sposobem jest hamowanie literą T.

1. **Hamowanie literą T**

Zatrzymanie tym sposobem wykonuje się przy jeździe przodem na dwóch nogach drogą naciskania na wewnętrzną krawędź nogi, która znajduje się z tyłu. Noga, na której jedziemy jest lekko zgięta, ręce rozstawione do boku. Noga z tyłu ustawiona jest na wewnętrznej krawędzi łyżwy, na którą naciskamy coraz mocniej aż do zatrzymania. Można powiedzieć, że ciągniemy za sobą łyżwę nogi wolnej.

2. **Hamowanie poprzez skręt**

Zatrzymanie poprzez skręt na dwóch nogach prostopadle do kierunku jazdy jest ćwiczeniem trudniejszym. Jedna noga na wewnętrznej krawędzi, a druga – na zewnętrznej. Ramiona i głowa są obrócone w kierunku jazdy. Ciało jest lekko pochylone do boku,

przeciwnie do kierunku jazdy. Jadąc w lewo mamy lewą łyżwę ustawioną na krawędzi zewnętrznej a prawą na wewnętrznej. Jadąc w prawo przeciwnie.

### 3. Hamowanie „pół pługiem”

Należy do najbardziej popularnych sposobów hamowania. Jest to hamowanie krawędzią łyżwy na jednej nodze. Przy zatrzymywaniu „pół pługiem” uczeń podnosi lekko nogę do przodu skręcając stopę na zewnątrz w poprzek do kierunku jazdy. Zatrzymanie dokonuje się naciskiem na zewnętrzną krawędź łyżwy. Podczas wykonywania hamowania nogi są lekko zgięte w kolanach, krzyż wyprostowany. Należy rozpocząć naukę tego hamowania jadąc bardzo wolno.

### 4. Hamowanie „pługiem”

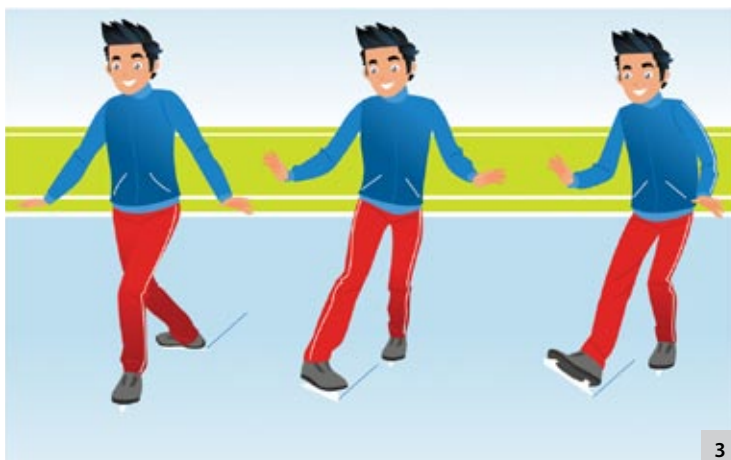
Sposób hamowania w technice „pług” jest trudny i podobny do „pół pługiem”. Różnica polega na tym, iż hamowanie dokonuje się dwoma łyżwami. Podczas hamowania uczeń ugina nogi, obraca je czubkami do wewnątrz i naciska na wewnętrzną krawędź łyżew. Zatrzymanie krawędzią łyżwy na jednej nodze stwarza trudności rekrutom. Wy tłumaczyć to można koniecznością wykonania płynnego przejścia od jazdy do hamowania.

### 5. Hamowanie „zwrotem”

Typowe hokejowe hamowanie. Polega na jednoczesnym skręceniu dwóch stóp ustawionych do siebie równolegle w prawo lub w lewo. Początkowa faza hamowania to szybki skręt stóp przy ich jednoczesnym odciążeniu przez wyjście całego ciała w górę a następnie silne ugięcie kolan i dociśnięcie całym ciężarem ciała w dół aż do całkowitego zatrzymania. Stopy w tym momencie powinny znajdować się prostopadle do kierunku jazdy. Hamowanie to można nazwać w skrócie – nisko, wysoko, nisko – ponieważ jadąc na wprost jedziemy na ugiętych nogach następnie skręcamy stopy przy jednoczesnym wyjściu w górę a następnie uginamy silnie kolana kończąc hamowanie. (ryc. 3)

**Uwaga:** Przedstawione sposoby hamowania wykorzystuje się przy jeździe do przodu. Spotykają się w praktyce hamowania zębkiem, piętową częścią – są to sposoby nieprawidłowe i często doprowadzają do niepożądanych nawyków!

Aby zatrzymać się przy jeździe tyłem, uczeń stawia nogę na wewnętrzną krawędź, prostopadle do kierunku jazdy i przenosi na nią ciężar ciała.



## ĆWICZENIA, GRY I ZABAWY NA ŁYŻWACH I ŁYŻWOROLKACH



4

### 1. Ćwiczenia techniki startu łyżwiar- skiego.

Uwaga: technika startu z jazdy na łyżworolkach jest zbliżona do techniki jazdy na łyżwach!

### 2. Bieg po prostej.

### 3. Bieg po wirażu.

### 4. Ćwiczenia na prostej. (ryc. 4)

- „pistolet”,
- przysiad,
- pozycja łyżwiarza,
- „kto dalej na jednej nodze”.

### 5. Ćwiczenia na wirażu. (ryc. 5a i 5b)

- jazda po obwodzie koła,
- jazda „po ósemce”.

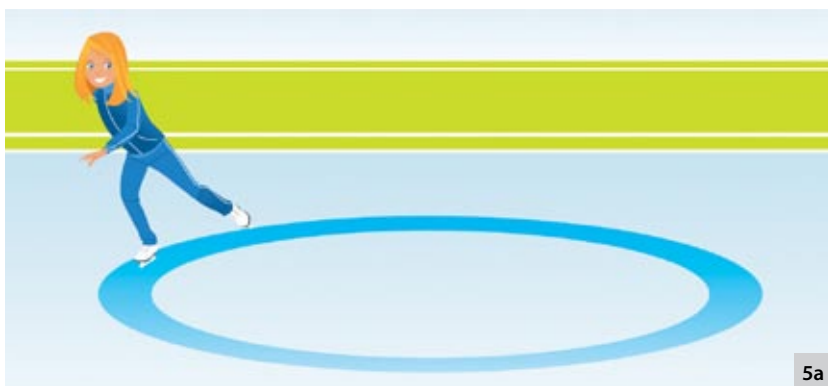
### 6. Berek

Różne odmiany z akcentem na szybkie przemieszczanie się.

### 7. Wyścigi rzędów

Różne odmiany z akcentem na szybkie przemieszczanie się.

### 8. Wyścigi indywidualne



5a



5b

## PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI W HOKEJU

### Sprzęt hokejowy (ryc. 6)

Odpowiednie wyposażenie do gry w hokeja obejmuje:

- łyżwy hokejowe (cechami charakterystycznymi są tutaj sztywne sznurowany but oraz zaokrąglona płoza).
- kask hokejowy,
- kij (o odpowiedniej długości i uchwycie),
- rękawice ochronne,
- ochraniacze (na kolana i piszczele, na łokcie, na ramiona, na uda i pośladki, na szyję),
- krążek.



6

### Pozycja hokejowa (ryc. 7)

Ustaw nogi ugięte w kolanach w rozkroku na szerokość barków. Tułów powinien być pochylony w przód, plecy proste, wzrok skierowany w przód. Kij trzymamy oburącz (odstęp między dłońmi – długość przedramienia).



7

### Elementy techniczne

#### Jazda na łyżwach

##### 1. Jazda przodem (ryc. 8)

- odepchnięcie tylną łyżwą,
- ślizg (jazda) na dwóch łyżwach,
- ślizg (jazda) na jednej łyżwie,
- becзки i półbeczki przodem.



8

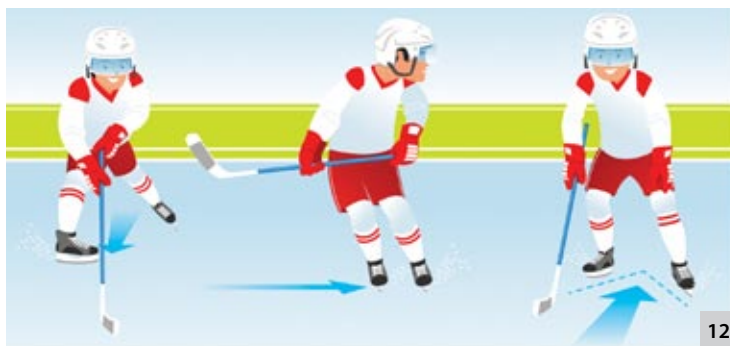


2. **Jazda tyłem** (ryc. 9)
  - pozycja,
  - odbicia,
  - becзки i półbecзки tyłem.

3. **Łuki** (ryc. 10)
  - jednonóż na wewnętrznej krawędzi,
  - jednonóż na zewnętrznej krawędzi,
  - obunóż przodem,
  - obunóż tyłem.

4. **Przekładanka** (ryc. 11)
  - przodem,
  - tyłem.

5. **Hamowanie** (ryc. 12)
  - „pług” i „półpług” przodem,
  - bokiem (przód),
  - tyłem obunóż,
  - tyłem jednonóż
  - bokiem (tył)



6. **Obroty, przejścia**
  - z jazdy tyłem do jazdy przodem, (ryc. 13a)
  - z jazdy przodem do jazdy tyłem. (ryc. 13b)





7. **Prowadzenie krążka** (ryc. 14)
- w miejscu,
  - w ruchu (jazda przodem i tyłem),
  - drybling (w miejscu i w ruchu).



8. **Podanie i przyjęcie krążka** (ryc. 15)
- forhendowe,
  - bekhendowe,
  - w miejscu i w ruchu,
  - niskie (po lodzie),
  - wysokie.



9. **Strzały** (ryc. 16)
- forhendowe,
  - bekhendowe,
  - w miejscu i w ruchu.



## GRY I ZABAWY Z ELEMENTAMI HOKEJA

### 1. „Mini Gra”

Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny grają w hokeja na lodzie na uproszczonych zasadach i zmniejszonym obszarze. Bramki, w które trzeba trafiać, aby zdobywać punkty tworzą pachołki lub zmniejszone rameczki.

- można grać różnymi przyborami (np. lekkim krążkiem, piłeczką tenisową, piłką do piłki nożnej)
- można dodawać kilka przyborów (np. dodatkowy krążek)
- można tworzyć przewagi liczebne

- można ustalać dodatkowe zasady (np. liczba podań przed zdobyciem punktu, przejazd wszystkich zawodników na połowę przeciwników, strzały wyłącznie z bekhendu)
2. **„Rozsypane przedmioty”**  
 Uczestnicy podzieleni na zespoły ustawione w swoich strefach lodowiska. Przedmioty są rozsypane po całym lodowisku. Na sygnał dzieci przerzucają przedmioty do innej strefy. Drużyna, która będzie mieć więcej przedmiotów w swojej strefie przegrywa.
- można używać krążków i kijów hokejowych do wybijania
  - można określić sposób lub osobę w każdej drużynie do wybijania przedmiotów
3. **„Sztafeta”**  
 Uczestnicy podzieleni na zespoły. Na sygnał prowadzącego wykonują zadanie i wracają na koniec swojego rzędu. Rząd, którego zawodnicy najszybciej wykonają zadanie wygrywa.
- można wprowadzać elementy techniki jazdy, prowadzenia krążka, celności podań i strzałów
  - można używać różnych przyborów i przyrządów do ustawiania tras przejazdu
4. **„Celność”**  
 Zawodnicy podzieleni na zespoły wykonują w kolejności strzały do określonego celu. Wygrywa zespół, który lepiej wykona zadanie.
5. **„Berek zamrożony”**  
 Dzieci jeżdżą po określonym terenie. „Berek” stara się dotknąć i „zamrozić” innego uczestnika. Koniec zabawy następuje w momencie „zamrożenia” wszystkich uczestników.
- można wprowadzać dodatkowych „berków”
  - można korzystać z określonego elementu jazdy na łyżwach
6. **„Berek Obrońca”**  
 Dzieci kontrolując krążek poruszają się po określonym obszarze. Osoba goniąca ma za zadanie wybić krążki pozostałych osób poza teren zabawy.
- można używać różnych przyborów do ćwiczenia techniki (np. piłki tenisowe).
7. **„Zdążyć przed hałasem”**  
 Uczestnicy stawiają swój kij hokejowy na trzonku. Wykonując polecenia mają to uczynić przed upadkiem kija na lód.
- można wydawać polecenia związane z techniką jazdy (np. łukiem wokół kija, przysiad, wyskok, obrót)
  - można tworzyć grupy ćwiczebne i łąpać kije hokejowe innych uczestników
8. **„Naśladowanie”**  
 Dzieci znajdując się na lodzie udają różne zwierzęta, przedmioty, z wykorzystaniem własnego ciała. Naśladują ruchy, kształty i odgłosy.
- można pokazywać np. zwierzęta, litery, liczby, pojazdy
9. **„Zmiany pozycji”**  
 Na sygnał dzieci zmieniają pozycję własnego ciała (np. wstanie z leżenia bez pomocy rąk, siad ze stania).

**10. „Czerwone światło”**

Dzieci ustawione w jednej linii starają się dojechać do linii mety. Na sygnał muszą jak najszybciej zatrzymać się. Osoba złapana na braku hamowania wraca na linię startu.

- można używać różnych sygnałów (np. uderzenie kijem w lód, uderzenie krążkiem w bandę, głos, odwrócenie głowy, podniesienie ręki)

**11. „Prowadzenie krążka”**

Uczestnicy przeprowadzają krążek lub inny przedmiot na drugą stronę lodowiska używając różnych części ciała (np. dłońmi po lodzie, kolanami, stopami, głową w kasku).

**12. „Przeskakiwanie liny”**

Prowadzący obraca się z liną. Ciągając ją po lodzie – dzieci mają za zadanie ją przeskakiwać. Osoba, na której lina się zatrzyma odpada.

- można wprowadzić element kontroli krążka (np. przetrzucie krążka kijem nad liną, utrzymywanie krążka na łopatkę kija podczas podskoków)

**13. „Murarz”**

Dzieci ustawione na linii startu z krążkami. Jeden „murarz” na linii środkowej przygotowany na łapanie. Na sygnał dzieci kontrolując krążek/piłkę muszą przedostać się na drugą stronę lodu.

**14. „Lustro”**

Zawodnicy podzieleni na dwójki. Jeden zawodnik jeździ wykonując różne elementy techniczne, a drugi stara się je odwzorzyć.

- można wprowadzić elementy kontroli krążka

**PRÓBY CZASOWE W HOKEJU NA LODZIE**

**1. Jazda przodem (ryc. 17)**

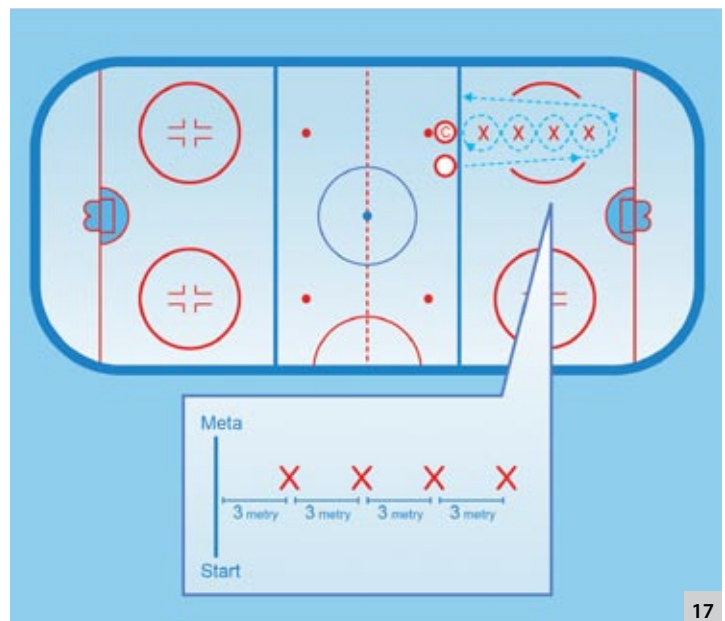
*Przygotowanie:*

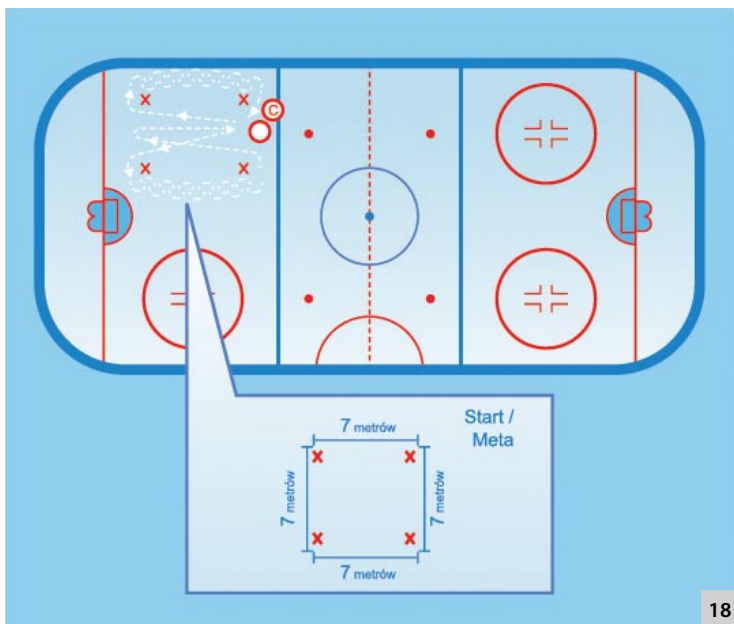
- zaznaczyć pachołkami cztery 3-metrowe odcinki zaczynając od linii startu.

*Przeprowadzenie:*

- uczestnik zaczyna z linii startu,
- jedzie po linii prostej do najdalszego pachołka,
- okrąży ostatni pachołek,
- wraca slalomem między pachołkami, robi krótki, szybki łuk wokół pachołka najbliższego (najbliżej linii startu),
- zawodnik wraca slalomem między pachołkami do najdalszego pachołka, za którym robi krótki łuk i wraca jak najszybciej po linii prostej do mety.

*Wersje ćwiczenia:*





18

Próbkę można przeprowadzać np.: prowadząc krążek kijem lub nogami, prowadząc piłeczkę kijem lub nogami, tocząc piłkę po lodzie.

## 2. Jazda przód – tył (ryc. 18)

*Przygotowanie:*

- zmierzyć odległości 7-metrowe, zaznaczyć 4 punkty oraz linię start/meta,
- punkty mają utworzyć kwadrat o bokach 7 m,
- ustawić pachołki na zaznaczonych punktach.

*Przeprowadzenie:*

- uczestnik zaczyna z linii startu,
- jedzie przodem do dalszego prawego pachołka, robi łuk w prawo i przechodzi do jazdy tyłem,
- jedzie tyłem do bliższego prawego pachołka,
- mija pachołek, przechodzi do jazdy przodem i jedzie przodem do dalszego lewego pachołka,
- wykonuje łuk w lewo i przechodzi do jazdy tyłem,
- jedzie tyłem do bliższego lewego pachołka,
- po minięciu pachołka zawodnik przechodzi ponownie do jazdy przodem i jedzie do linii przeciwległej w stosunku do linii start/meta,
- zawodnik wykonuje hamowanie przy linii, potem startuje do linii mety.

*Wersje ćwiczenia:*

Próbkę można przeprowadzać np.: jeżdżąc tylko przodem, jeżdżąc tylko tyłem, prowadząc krążek/piłeczkę kijem.

## 3. Jazda szybka przodem (ryc. 19)

*Przygotowanie:*

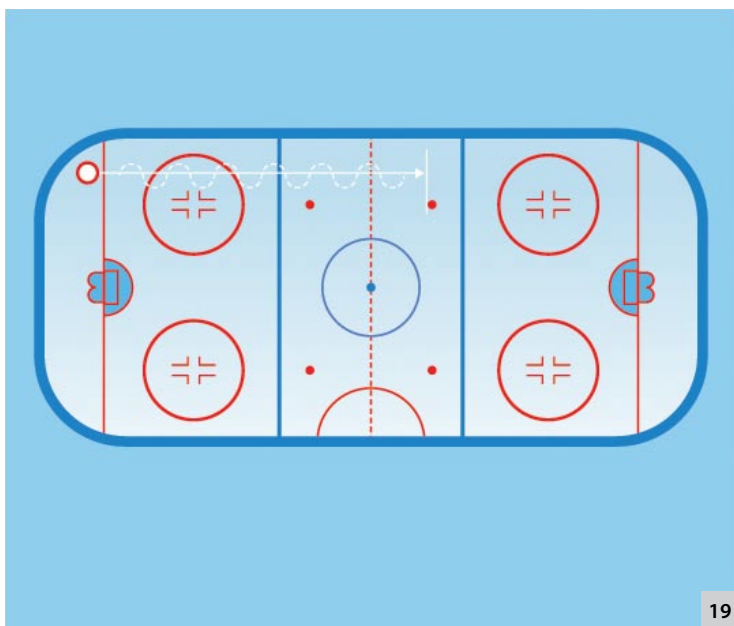
- odmierzyć miarką 30 metrów od linii startu,
- zaznaczyć linię mety.

*Przeprowadzenie:*

- uczestnik zaczyna z linii startu,
- jedzie przodem jak najszybciej do linii mety.

*Wersje ćwiczenia:*

Próbkę można przeprowadzać np.: jeżdżąc tyłem, prowadząc krążek/piłeczkę kijem, przodem i tyłem.



19

**2.3.7.**



**NARCIARSTWO BIEGOWE**



## Wprowadzenie

Historia narciarstwa, głównie tego w wydaniu sportowym, ma swój rodowód w krajach skandynawskich, a szczególnie w Norwegii. Użytkowe wykorzystywanie nart i zamiłowanie do nich Norwegów sprawiło, że już w połowie XVIII wieku czyniono pierwsze próby sportowej rywalizacji z udziałem norweskich żołnierzy. Początkowo organizowano zawody tylko w biegach narciarskich. W drugiej połowie XIX wieku do programu imprez narciarskich włączono skoki, a następnie zjazdy.

Na przełomie XIX i XX wieku swoje zamiłowanie do nart emigrujący Norwegowie zaczęli przenosić do Środkowej Europy i Ameryki Północnej. Powstawały pierwsze organizacje narciarskie, wytwórnie nart, skocznie i trasy narciarskie, na których organizowano zawody. Pierwsze zawody narciarskie na terenach Polski odbyły się w Sławsku w sezonie narciarskim 1907/1908.

Narciarstwo biegowe to sport przestrzenny, lokomocyjny, w którym obok techniki biegu i zjazdu, w osiągnięciu dobrych wyników sportowych, bardzo dużą rolę odgrywa wysoka wytrzymałość i wydolność fizyczna organizmu. Zawodnicy trenują i startują po wytyczonych i odpowiednio przygotowanych przez ratraki trasach narciarskich. Muszą one spełniać określone warunki, zgodnie z Narciarskim Regulaminem Sportowym.

W narciarstwie biegowym tradycyjnym sposobem biegu jest technika klasyczna. W połowie lat 80. XX wieku wprowadzono do programu zawodów technikę łyżwową. Efektywne jej stosowanie wymaga używania odmiennego sprzętu narciarskiego oraz odpowiedniego przygotowania trasy biegowej, która powinna być dostatecznie szeroka i dobrze utwardzona. W związku z tym nart do techniki łyżwowej nie smaruje się smarem spowalniającym odbicie, a samo odbicie jest efektywniejsze, ponieważ wykonuje się je z krawędzi narty, technika ta jest szybsza od klasycznej.

### Dlaczego warto uprawiać narciarstwo biegowe:

- bieg na nartach, chód można uprawiać w każdym terenie, w górach, na nizinach, wszędzie tam gdzie leży śnieg;
- ruch odbywa się na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z otaczającą przyrodą, w zimowej scenerii, co hartuje organizm, sprzyja odprężeniu psychicznemu i relaksowi;
- dzięki naprzemiennemu zaangażowaniu w pracy dużych grup mięśni ramion, nóg i tułowia, wszechstronnie rozwija organizm;
- korzystnie wpływa na układ krążenia, podwyższa wytrzymałość i wydolność fizyczną organizmu;
- nauka nowych elementów techniki biegu i zjazdu wzbogaca zdolności ruchowe i usprawnia organizm;
- bieg na nartach jest doskonałym ćwiczeniem ogólnorozwojowym, co powoduje, że jest zalecany do stosowania przez inne dyscypliny sportowe jako sport uzupełniający;
- uprawianie narciarstwa w formie turystycznej umożliwia poznawanie ciekawych regionów, zakątków przyrodniczych, miejsc związanych z kulturą i historią danego regionu;
- szkolenie dzieci w zakresie narciarstwa biegowego daje dobrą podstawę do uprawiania w przyszłości innych dyscyplin narciarskich: skoków i konkurencji zjazdowych.

## Przygotowanie sprzętu, smarowanie nart

Do uprawiania narciarstwa biegowego niezbędne jest posiadanie odpowiedniego sprzętu: nart, butów, kijków i wiązań. Dla dzieci, które w przyszłości nie będą kierowane do treningu i udziału w zawodach wskazane jest używanie nart popularnie nazywanych ślądówkami. Są one nieco szersze od biegowych i na części ślizgowej narty (pod stopką) posiadają wyżłobione rowki, często w kształcie rybiej łuski. Takie narty są stabilniejsze i umożliwiają pokonywanie wzniesień bez smarowania ich pod stopką na tzw. trzymanie.

Długość nart dobiera się dodając do wysokości ciała 25 cm. Smaruje się je, pomijając środkową część nart – łuskę, tylko odpowiednią na dany gatunek śniegu i jego temperaturę parafiną. Nakłada się ją na gorąco. Po uprzednim nasmarowaniu, parafinę wtapia się rozgrzanym żelazkiem i po ostygnięciu cyklinuje – ściąga się ją z narty. W szkoleniu podstawowym, do smarowania nart śladowych wystarczą trzy rodzaje parafin: zielona, czerwona i żółta. Parafiną zieloną smaruje się narty na śniegi bardzo zmrożone (ponad  $-10^{\circ}\text{C}$ ), parafiną czerwoną na śniegi lekko zmrożone ( $-1$  do  $-10^{\circ}\text{C}$ ), a żółtą na śniegi przy plusowej temperaturze powietrza.

**Uwaga:** prawidłowe smarowanie nart jest jednym z podstawowych warunków skutecznego nauczania techniki biegu. Szczególnie dotyczy to klasycznej techniki biegu!

Długość kijków dobiera się odejmując od wysokości ciała 25 cm. Prawidłowo dobrane kijki powinny sięgać do wysokości barków. Buty narciarskie należy pasować do wiązań, które produkuje się w kilku rodzajach.

Do techniki łyżwowej dobiera się narty o około 10 cm krótsze od klasycznych (śladowych), a kijki o około 10 cm dłuższe. Narty do techniki łyżwowej, na całej długości ślizgowej, smaruje się tylko parafiną.

Dzieci można objąć wstępnym szkoleniem narciarskim od najmłodszych lat szkoły podstawowej. Do nauki prostych elementów techniki biegu i zjazdu należy wykorzystywać gry i zabawy na śniegu w tym szeroką gamę ćwiczeń równoważnych.

Naukę narciarstwa biegowego zaczynamy od prostych elementów techniki klasycznej charakteryzującej się równoległym prowadzeniem nart. Jedynym wyjątkiem jest krok rozkroczny wykorzystywany na podejściach. Nauczanie narciarstwa powinno się podzielić na poszczególne etapy. Do kolejnego etapu przechodzimy dopiero wtedy, kiedy w wystarczającym stopniu został opanowany poprzedni cel. Ćwiczenia wykonywane w ruchu należy poprzedzić ćwiczeniami imitacyjnymi wykonywanymi w miejscu.

## Ćwiczenia imitujące technikę biegu i zjazdu (wykonywane w terenie bez nart)

1. **W pozycji zjazdowej niskiej:**
  - przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę, z pięt na palce,
  - przeskoki w przód, w tył, w bok,
  - wyskoki, wyskoki z półobrotem i powrotem do pozycji zjazdowej niskiej,
  - przyjmowanie pozycji zjazdowej niskiej na sygnał prowadzącego,
  - cofanie się pod górę, z utrzymaniem pozycji zjazdowej niskiej,
  - zeskoki z góry z przyjęciem pozycji zjazdowej niskiej.
2. **Imitacja bezkroku w miejscu.**
3. **Imitacja kroku naprzemianstronnego w miejscu.**
4. **Imitacja 1-kroku w miejscu.**
5. **W wykroku, przeskoki z nogi na nogę z naprzemianstronnym wymachem ramion.**
6. **Marsz pod górę imitujący krok naprzemianstronny (bez kijków i z kijkami),**
7. **Zbieg z góry slalomem między drzewami.**

**Uwaga:** Większość proponowanych ćwiczeń można również wykonywać w szkole na sali gimnastycznej!

### Proponowane gry i zabawy terenowe:

#### 1. Nieuchwytni

Dzieci starają się podejść jak najbliżej obserwatora stojącego w jednym miejscu na polance. Zauważeni eliminowani są z dalszej

### Elementy techniczne do opanowania w nauczaniu narciarstwa biegowego:

- ćwiczenia imitujące chód na nartach,
- krok naprzemianstronny klasyczny,
- bezkrok,
- jednokrok klasyczny,
- zjazd na wprost,
- hamowanie pługiem,
- sposoby pokonywania wzniesień,
- łuki płużne,
- zmiana kierunku jazdy przestępowaniem,
- łyżwowanie,
- dwukrok łyżwowy.

zabawy. Wygrywa ten, kto niezauważony podszedł najbliższej obserwatora.

## 2. Zabawa w chowanego

Na wyznaczonym terenie jeden zespół ubrany w szarfy ukrywa się, drugi szuka.

## 3. Przejście granicy (drogi)

Jeden zespół stojąc na drodze pełni rolę strażników, drugi zespół stara się przedostać na drugą stronę drogi. Wygrywają ci, którym uda się, bez dotknięcia przez strażników, dostać się na drugą stronę drogi.

## 4. Poszukiwanie „zaginionego”

Ukryty w lesie uczestnik zabawy, który wydaje odgłosy np. kukułki, i zmienia miejsce ukrycia.

## 5. Walka o sztandar

Na wyznaczonym terenie (około 1 km), jeden zespół organizuje zasadzkę, drugi stara się niezauważony przedostać i zdobyć sztandar ustawiony około 50-100 m za ostatnim uczestnikiem organizującym zasadzkę. Z gry eliminowani są uczestnicy zatrzymani przez „strażników”, na sygnał stój, z odległości do 10 m. Zatrzymane w ten sposób dzieci, oddają otrzymane przed zabawą karteczki z nazwiskiem. Wygrywa zespół, który zbierze więcej kartek.

## 6. Okrążenie

Jeden zespół okrąża drugi w odległości około 100 m i pełni rolę strażników. Drugi zespół stara się wydostać z okrążenia. Z zabawy eliminowane są dzieci dotknięte przez strażników.

## 7. Podchody

Rywalizują dwa zespoły: tropiony i tropiący. Zastęp tropiący porusza się po znakach pozostawionych przez zespół tropiony i szuka ukrytych listów z zadaniami do wykonania. Znaki patrolowe mogą być rysowane na ziemi, znakowane gałązkami, szyszkami i kamieniami. Wygrywa zespół, który pokona całą trasę, znajdzie listy i rozwiąże wszystkie zadania.

## 8. Leśny tor przeszkód

Rywalizacja może być indywidualna i zespołowa. Wygrywa zespół, którego łączny czas pokonania toru jest krótszy.

**Uwaga:** realizacja tego typu zajęć spowoduje, że dzieci będą lepiej przygotowane do zajęć na śniegu, a wcześniejsze przygotowanie sprzętu narciarskiego nie będzie odbywało się kosztem lekcji wychowania fizycznego przeznaczonych na szkolenie z narciarstwa!

## CHÓD NA NARTACH

Ten etap powinien być poprzedzony nauką prawidłowego zapięcia nart i zakładania kijów, co można ćwiczyć już podczas zajęć na sali gimnastycznej. Wskazane jest, aby naukę chodu poprzedzić ćwiczeniami równoważnymi wykonywanymi w miejscu.

## Ćwiczenia równoważne

1. Półprzysiady
2. Półprzysiady na jednej nodze
3. Podskoki w miejscu
4. Podskoki z oderwaniem piątek nart od ziemi i lekkim skrzętem bok.

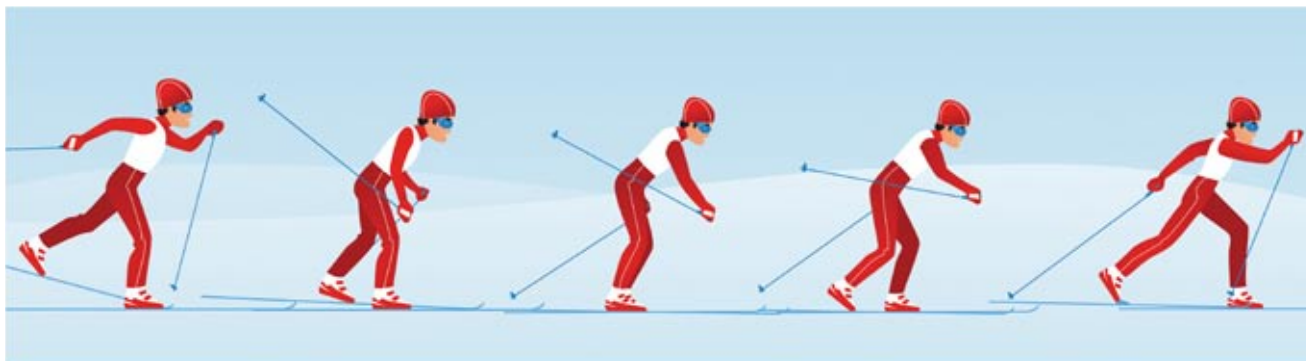
5. Podskoki z oderwaniem czubów nart od ziemi i lekkim skrętem bok.
6. Przeskoki z narty na nartę w miejscu.
7. Próba stania na jednej nartcie z przenoszeniem ciężaru ciała z nogi na nogę.

Chód na nartach służy do poruszania się w terenie płaskim i lekko wznoszącym. Polega na naprzemianstronnym ruchu ślizgowym nart, wspomaganym naprzemianstronną pracą ramion. Poślizg na nartcie wykroczonej spowodowany jest odbiciem nogą zakroczną. Pamiętajmy, że kolejne odbicie rozpoczyna się już w momencie, kiedy powracająca noga mija nogę wykroczonej. Odbicie jest wspomagane pracą przeciwnego ramienia. Tułów powinien być lekko pochylony do przodu. Kijek wbijamy na wysokości wiązania nogi wykroczonej. Pamiętajmy o przeniesieniu ciężaru ciała na nogę poślizgową i o naprzemianstronnej pracy rąk i nóg.

**Uwaga:** Pamiętaj o naprzemianstronnej pracy ramion i nóg. Jednocześnie wysuwamy do przodu prawą nartę i lewe ramię. Pierwsze ćwiczenia wykonujemy w terenie płaskim. Ćwiczenia bez kijów służą doskonaleniu równowagi!

## KROK NAPRZEMIANSTRONNY KLASYCZNY

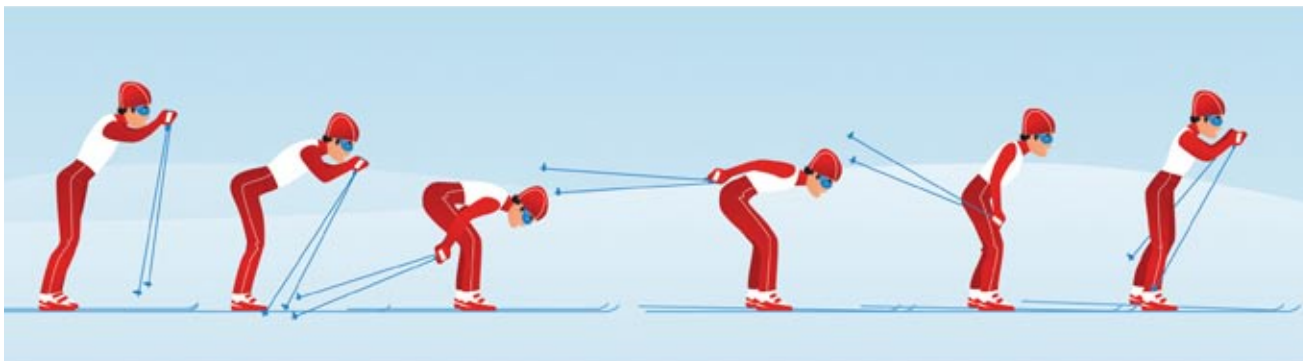
W następnym etapie nauczania wykonujemy mocniejsze odbicie nogą i po nim lekko unosimy nartę nad śnieg. Wynikiem odbicia jest poślizg na drugiej nartcie. Odbicie nogą musi być równoczesne z odepchnięciem kijkiem, który przeciągamy za linię bioder. Opanowanie tych elementów spowoduje przejście z chodu do biegu – kroku naprzemianstronnego klasycznego.



## NAUKA BEZKROKU

Bez krok służy do poruszania się w terenie płaskim i lekko opadającym. Ramiona, pracując równocześnie i symetrycznie, są wspomagane pochylaniem tułowia.

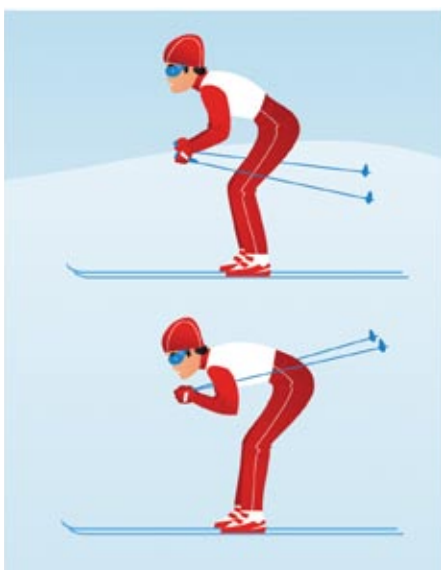
1. Rozpoczynamy od pozycji wyprostowanej (biodra w linii stóp), przenosimy ramiona do przodu, groty kijów wbijamy w śnieg na wysokości wiązań, ciężar ciała opieramy na kijach.
2. Pracujemy ramionami, przyciągając kije poza wysokość linii bioder i odpychając się od nich. Pracy ramion towarzyszy stopniowe pochylanie tułowia do przodu. To wprowadzi narty w ślizg. Kiedy pocujemy, że narty zaczynają wytracać prędkość następuje powrót do pozycji wyprostowanej i powtórzenie cyklu.



**Uwaga:** Zacznij ćwiczyć w terenie lekko opadającym. Technika ta jest bardziej przydatna na dobrze przygotowanych trasach. Pamiętaj, że bezkrok to nie tylko praca ramion. Odepchnięcie wspomagamy pochylem tułowia. Przed kolejnym odepchnięciem należy pamiętać o wyprostowaniu się tak, aby barki, biodra i stopy znalazły się w jednej linii!

## NAUKA JEDNOKROKU KLASYCZNEGO

Jednokrok klasyczny służy do poruszania się w terenie płaskim i lekko opadającym. Ramiona pracują równocześnie i symetrycznie, tak jak w bezkroku, ale są wspomagane odbiciem nogą.



Rozpoczynamy od pozycji wyprostowanej, przenosimy ramiona do przodu i wykonujemy jedno odbicie nogą. Po odbiciu odpychamy się oburącz kijkami. Faza poślizgu odbywa się na obu nartach. Odbicie wykonujemy raz lewą, raz prawą nogą. Praca ramion powinna być wspomagana skłonem tułowia.

## ZJAZD NA WPROST W TERENIE LEKKO OPADAJĄCYM STOPNIOWO PRZECHODZĄCYM W PŁASKI

W pozycji wyjściowej równomiernie obciążamy narty, lekko uginamy nogi we wszystkich stawach i nieznacznie pochylamy tułów do przodu. Ręce uginamy w łokciach. Dłonie wyciągnięte do przodu powinny pozostawać w linii bioder, lekko odwiedzone w bok. W celu zwiększenia prędkości jazdy można przyjąć pozycję półwysoką.



**Uwaga:** Należy dobrać spadek terenu do stopnia zaawansowania grupy. Teren stopniowo przechodzący w płaski umożliwi naturalne wytracenie prędkości!

## NAUKA HAMOWANIA PŁUGIEM

Nauczanie hamowania pługiem rozpoczynamy w miejscu w terenie płaskim. Dopiero w kolejnych etapach przechodzimy do hamowania podczas jazdy w terenie opadającym, przechodzącym w wypłaszczenie.

1. Stojąc w miejscu, ćwiczymy rozsuwanie i zsuwanie tyłów nart pilnując, aby czuby pozostały blisko siebie.
2. Następnie przechodzimy do rozsuwania pięt nart w zjeździe z ugięciem kolan i skierowaniem ich do wewnątrz. Ruch kończymy zakrawędziowaniem wewnętrznej części nart, aż do zatrzymania się.

## SPOSOBY PODCHODZENIA POD GÓRĘ

Podchodzenie pod górkę możemy wykonać na dwa sposoby:

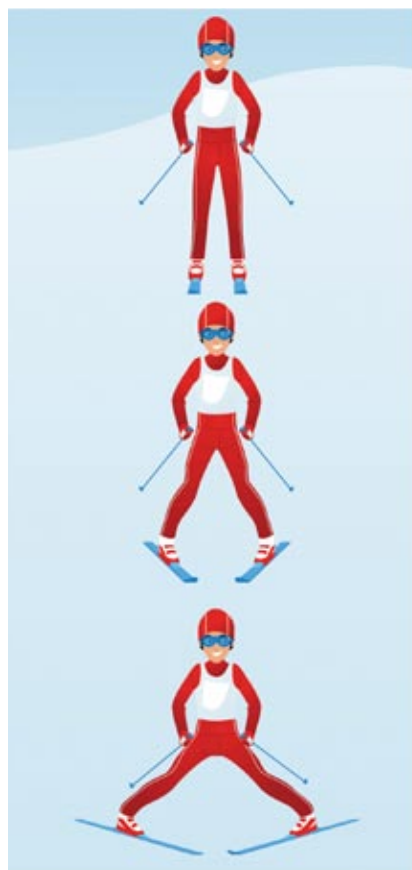
1. Podstawową metodą jest tzw. „schodkowanie”, czyli przestępowanie z nartami ustawionymi w poprzek linii spadku stoku. Odstawiając kolejno górną nartę, z jednoczesnym wsparciem na kijach, dostawiamy do niej nartę dolną. Aby uniknąć zślizgiwania się, musimy pamiętać o zakrawędziowaniu nart. Narty krawędzujemy poprzez ugięcie kolan i skierowanie ich do stoku.
2. Podchodzenie krokiem rozkrocznym. Wykonujemy je tak, jak w kroku naprzemianstronnym w chodzie z kątowym ustawieniem nart. Podchodzimy pod stok, kierując dzioby na zewnątrz, silnie dociskając wewnętrzne krawędzie nart, z jednoczesnym naprzemianstronnym wsparciem na kijach. W sytuacji, kiedy narta ulegnie poślizgowi przechodzimy do wykonania kroku naprzemianstronnego łyżwowego.

**Uwaga:** Ćwiczenie wykonujemy początkowo w terenie płaskim, następnie pod górę. Krok rozkroczny wykonany w terenie płaskim może być wprowadzeniem do kroku łyżwowego!

## ELEMENTY ZJAZDU NA NARTACH, ŁUKI PŁUŻNE

Zjazd łukami płużnymi jest najprostszym sposobem zmiany kierunku podczas jazdy. Do nauki łuków płużnych przechodzimy po opanowaniu hamowania pługiem. Jadąc w linii stoku w pozycji płużnej, przenosimy ciężar ciała raz na lewą, raz na prawą nartę. W ten sposób skręcamy w zamierzonym kierunku, obciążając prawą nartę przy skręcie w lewo i odwrotnie. Naukę powinniśmy zacząć od pojedynczych skrętów, najlepiej dostokowych, zakończonych wytraceniem prędkości lub całkowitym zatrzymaniem się. Następnie przechodzimy do łączenia dwóch lub więcej skrętów.

**Uwaga:** Dobrymi ćwiczeniami doskonalącymi łuki płużne jest jazda skrętami o różnicowanym promieniu lub jazda wyznaczonym śladem!





### ZWROTY PRZESTĘPOWANIEM W MIEJSCU

1. Osią obrotu są piętki nart. Z pozycji podstawowej kolejno odstawiamy kątowno jedną nartę i dostawiamy do niej drugą.
2. Trudniejszą wersją jest zwrot przez dzioby nart. Ćwiczenie doskonali technikę zmiany kierunku na nartach. Należy je wykonywać na ubitym śniegu.
3. Zwroty podskokami z równoczesnym równoległym ustawieniem nart (w prawo i w lewo).

### ZMIANA KIERUNKU JAZDY PRZESTĘPOWANIEM

Trudniejszym, ale częściej używanym i znacznie szybszym sposobem zmiany kierunku jazdy jest przestępowanie. Nauczanie zmiany kierunku jazdy przestępowaniem należy poprzedzić ćwiczeniami równoważnymi w zjeździe.

**Przykłady ćwiczeń:**

1. Wykonanie półprzysiadów w zjeździe.
2. Wykonanie podskoków w zjeździe.
3. Zjazd w linii spadku stoku z podnoszeniem jednej narty (raz lewej, raz prawej).
4. Pojedyncze odstawienie narty w bok i dostawienie drugiej podczas jazdy w linii spadku stoku (raz w lewą, raz prawą).

Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem polega na wielokrotnym odstawianiu narty w kierunku zamierzonego skrętu i dostawianiu do niej drugiej narty. Pozycja ciała powinna być obniżona, kolana lekko ugięte. Ciężar ciała przeniesiony na nartę dolną (dalszą od skrętu). Ramiona trzymamy podobnie, jak w zjeździe. Doskonając ten element w terenie płaskim, możemy zastosować jednoczesne odepchnięcie się kijami i odbicie z krawędzi narty. Do poprawnego wykonania tej ewolucji potrzebna jest dobra równowaga, dlatego naukę przestępowania warto poprzedzić ćwiczeniami równoważnymi wykonywanymi i w miejscu, i podczas jazdy.

**Uwaga:** Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem jest wstępem do nauki łyżwowania. W grupach bardziej zaawansowanych po opanowaniu zmiany kierunku przestępowaniem można zacząć uczyć łyżwowania w terenie lekko opadającym!





## KROK ŁYŻWOWY (ŁYŻWOWANIE)

Naukę kroków łyżwowych zaczynamy od łyżwowania w terenie lekko opadającym, dobrze utwardzonym. Wykonujemy naprzemianstronne odbicia z kątowno ustawionych nart rozwartych w kierunku jazdy. Staramy się przenosić ciężar na jedną nartę i odbijają z wewnętrznej krawędzi drugiej narty. Pamiętajmy o powrocie nogi wymachowej do podporowej i płynnego wprowadzenia jej w kolejne odbicie. W początkowym nauczaniu tułów powinien być wyprostowany, a nogi lekko ugięte. Doskonaląc technikę, możemy obniżyć pozycję łyżwowania lub pracować ramionami naprzemianstronnie. Po opanowaniu łyżwowania możemy przejść do nauczania dwukroku łyżwowego

**Uwaga:** Nauczanie kroków łyżwowych wymaga dobrego poczucia równowagi. Patrz ćwiczenia równoważne!

## DWUKROK ŁYŻWOWY

Jest to podstawowy krok w technice łyżwowej. Polega on na połączeniu dwóch odbić łyżwowych z jednym cyklem pracy ramion. Pierwsze odbicie wykonujemy bez pracy ramion, drugie wspomagamy ich równoczesną pracą. Dobieramy do ćwiczeń teren lekko opadający. Podczas pokonywania wzniesień dwukrok przybiera wersję asynchroniczną. Odbicie skoncentrowane jest na nartce dolnej, poślizg na nartce górnej. To powoduje, że kijki pracują asynchronicznie, a praca koncentruje się na odpychaniu z kijka górnego. Wymienione elementy techniczne w dalszym etapie nauczania doskonalimy w terenie o zróżnicowanej konfiguracji w różnych warunkach śniegowych i na dłuższych odcinkach trasy.



## WYCIECZKA ZIMOWA

Podczas wycieczki terenowej możemy doskonalić wytrzymałość, technikę biegu, zjazdu i równocześnie zwiedzać miejsca ciekawe przyrodniczo, kulturowo, historycznie. Jest to bardzo zdrowa forma spędzania czasu, ale wymaga należytego przygotowania. Pamiętaj, że zimą dzień jest krótki, dlatego wycieczkę trzeba zaplanować tak, by wrócić przed zmrokiem. Unikaj dzikich przejść, wybierz oznakowane szlaki, leśne drogi po uzgodnieniu z leśnikami, a w górach ścieżki pod reglami lub górskie doliny. Sprawdź czy wybrana trasa jest zimą otwarta. W lasach często w tych okresach odbywa się ścinka drzew. Warto zorganizować takie wyjście w lutym lub marcu, kiedy pokrywa śnieżna jest duża, dni dłuższe, a słońce operuje mocniej niż w grudniu i styczniu. Sprawdź prognozę pogody.

W plecaku prowadzącego powinny znaleźć się: ciepła odzież zapasowa, apteczka z podstawowymi lekami i płachtą NRC, termos z gorącą herbatą, latarka, naładowany telefon w etui ochronnym. Pamiętaj, że narty śladowe służą do wycieczek także w górach, ale w raczej płaskim terenie. W wyższych partiach wybieramy narty typu backcountry oraz skitourowe, powyżej 1000 m n.p.m. wymagany jest przewodnik górski.

OBJAWY I SPOSÓB POSTĘPOWANIA W WYPADKU WYCHŁODZENIA		
Objawy	Przyczyny	Sposób działania
Wychłodzone ciało, zgrabiłe kończyny, dreszcze	Za cienkie ubranie, za wolny chód oraz głód	Podanie ciepłej herbaty lub zupy, tarcie rąk, szybsze tempo marszu
Odmrożenie I° objawia się białą skórą, nie czujemy rąk i nóg, głębokie wychłodzenie	Przedłużające się wychłodzenie, brak ruchu i nieodpowiednie ubranie się grozi odmrożeniami	Ogrzewać ciepłem swojego ciała, gorącą herbatą. Rozcierać kończyny do ustąpienia białego koloru.
<b>Numery ratunkowe w polskich górach: 601 100 300, 112</b>		

## GRY I ZABAWY W DOSKONALENIU NARCIARSTWA BIEGOWEGO

### 1. „W marszu zwrot”

Dzieci ustawione w szeregach, w odstępach 3-metrowych poruszają się na nartach do przodu. Na sygnał nauczyciela wykonują równocześnie zwrot w tył przestępowaniem i idą w przeciwnym kierunku. Odmianą tej zabawy może być wykonanie zwrotu w tył innymi sposobami, np. zwrot w tył z przełożeniem piątek nart, zwrot skokiem. Przed rozpoczęciem zabawy należy nauczyć dzieci wykonywania zwrotów.

### 2. „Która godzina?”

Dzieci ustawiają się na obwodzie koła. Każde z nich jest jedną cyfrą na zegarze. Jedna osoba wchodzi do środka koła, a jej narty są wskazówkami. Nauczyciel wymienia godzinę, a dziecko w środku obraca się na nartach, aby ją wskazać.



### 3. Zbieranie gałązek/fantów

Wzdłuż linii, ale obok torów rozrzucamy gałązki lub szyszki, które dzieci będą musiały podnieść w czasie biegu. Kto podniesie największą liczbę gałązek do góry i odłoży – wygrywa. Inną wersją zabawy jest dobranie dzieci parami. Tak, by jedno rozkładało fanty, a drugie je zbierało.

### 4. „Podejście pod górę”

Wbitymi w śnieg kijkami wyznaczamy trasę wyścigu. Na sygnał rozpoczyna się wyścig w podchodzeniu pod górkę. Wygrywa ten, kto najszybciej dotrze do mety. Wykonujemy kolejno podejście schodkowaniem, jodełką. Możemy ustawiać dzieci na starcie zgodnie z ich wiekiem.

### 5. „Bieg synchroniczny”

Uczniowie biegną po śladach osoby prowadzącej. Ten kto jedzie z przodu wykonuje różne ćwiczenia, np.:

- krok naprzemianstronny,
- bezkrok,
- jednokrok klasyczny,
- zmiana kierunku

Wszyscy uczestnicy zabawy starają się powtórzyć ćwiczenia, jednocześnie zachowując bezpieczne odległości. Liczy się dokładność wykonania, a nie szybkość. Możemy wyznaczyć chętnego ucznia, aby poprowadził grupę. Początkowo ćwiczenia wykonujemy w terenie płaskim, kolejno w lekko opadającym i wznoszącym. Ten, kto jedzie z przodu wykonuje różne ćwiczenia, a wszyscy z tyłu muszą je powtórzyć.

### 6. „Bieg sztafetowy”

Wyznaczmy drużyny np. czteroosobowe. Uczestnicy stoją ustawieni w rzędach. Naprzeciwko każdego rzędu w odległości 20-50 m, np. za pomocą kijka wyznaczamy miejsce nawrotu. Zmiana następuje w momencie powtórnego przekroczenia linii startu i mety. Wygrywa rząd, który pierwszy ukończy wyścig oraz ustawi się tak, jak w momencie startu. Można wprowadzić elementy techniczne, np.:

- krok naprzemianstronny,
- bezkrok,
- jednokrok klasyczny.

W takiej sytuacji najważniejsze jest prawidłowe wykonanie zadanego elementu technicznego.

### 7. „Tropiciel”

Tropienie narciarza po jego śladach. Zabawę można rozwinąć w formę narciarskich podchodów.

### 8. „Bieg po ósemce”

Wyścigi wokół wbitych dwóch kijków w odległości 4-5 m od siebie. Na sygnał dzieci biegną w kierunku drugiego kijka. Okrążają go z zastosowaniem zmiany kierunku biegu przestępowaniem i wracają do pierwszego kijka również go okrążając. Wygrywa dziecko, które po wykonaniu zadania pierwsze ustawi się w pozycji wyjściowej, przy czym nie przewróci kijków oraz prawidłowo wykona ćwiczenie.

### 9. „Jak najmniej odbić”

Odcinek 20 metrów należy przejść na nartach jak najmniejszą liczbą kroków. Ta zabawa uczy jak najdłuższej jazdy na jednej nartce. Im lepsza równowaga, tym lepszy rezultat.

**2.3.8.**



**NARCIARSTWO ZJAZDOWE**

## Wprowadzenie

Zajęcia ruchowe na nartach wymagają od nauczyciela niezbędnych umiejętności poruszania się na nartach w stopniu średniozaawansowanym. Nie jest jednak konieczne doświadczenie zawodnicze lub instruktorskie. Najważniejsze jest zrozumienie specyfiki ruchu narciarza zarówno biegowego (śladowego), jak i zjazdowego, dziecięcego sposobu myślenia i procesu uczenia się przez nie ruchu. Oddziaływanie na linii nauczyciel - uczeń jest bardzo dynamiczne i wymaga wzajemnego zrozumienia i dobrych relacji. Ze względu na specyficzne środowisko zajęć narciarskich, nauka jazdy na nartach różni się od nauczania stosowanego w większości innych dyscyplin sportu.

Pomimo, że czołowe miejsce w wyobrażeniach zdecydowanej większości nauczycieli i uczniów zajmuje narciarstwo zjazdowe, warto postrzegać narciarstwo zjazdowe i biegowe jako całość szczególnie na początkowym etapie nauczania. Praktyka w nauczaniu jazdy na nartach oraz wiedza teoretyczna wskazują, że najlepszym wstępem do nauczania dzieci narciarstwa jest niewątpliwie jazda na „biegówkach”. Dla dzieci w wieku szkolnym są najlepszą metodą nauki lokomocji w ruchu ślizgowym, doskonałą równowagę, uczyć podstaw poruszania się na nartach w prawidłowej pozycji i obycia ze sprzętem. Według wielu specjalistów powinny być także pierwszym krokiem do nauki narciarstwa zjazdowego. W krajach skandynawskich nabór do narciarstwa często prowadzi się w naturalny sposób. Dzieci zaczynają trening na nartach z wolną piętą, aby dopiero później sprofilować swoje uzdolnienia w kierunku zjazdów, biegów, a nawet skoków narciarskich.

Niezależnie od obrazu narciarstwa jaki mamy w głowie, celem nadrzędnym jest wychowanie dziecka tak, aby swobodnie poruszało się na nartach i potrafiło zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych na trasie.

Samodzielny i odpowiedzialny narciarz to taki, który posiadał wiedzę kompleksową: potrafi na nartach swobodnie biegać i jeździć, a nawet pokonywać przeszkody terenowe, dba o swój sprzęt, potrafi dostosować się do panujących warunków i pogody, potrafi rozpoznać rodzaj śniegu i zna oznakowanie tras. Kolejnym efektem lekcji jest wpojenie uczniom, że narciarstwo to przyjemny sport, kształtujący wszechstronną sprawność, rozwijający równowagę i hartujący organizm. Narciarstwo to jednak dyscyplina, która wymaga wcześniejszego przygotowania sprzętu oraz organizmu do wysiłku.

## Przygotowanie fizyczne i teoretyczne uczniów przed sezonem narciarskim

Miesiące poprzedzające zimę to ważny czas na przygotowanie fizyczne oraz wpojenie wychowankom zasad bezpieczeństwa na śniegu.

Okres pierwszych 4-6 tygodni należy poświęcić na ćwiczenia sensoryczne, równoważne, ogólnorozwojowe oraz adaptujące do wysiłku w niskiej temperaturze. W tym okresie skupiamy się na

grach i zabawach ogólnorozwojowych, przeplatanych ćwiczeniami specjalistycznymi na obwodzie stacyjnym.

Radość związana z pierwszymi opadami śniegu towarzyszy niemal każdemu dziecku. Warto być przygotowanym na taką ewentualność. Dlatego należy wcześniej pomyśleć o organizacji i doborze sprzętu. Jeżeli pierwszy opad śniegu jest wystarczający, możemy wyruszyć w teren na pierwsze oswojenie się z nartami. Jeżeli jest go jednak za mało, wystarczą zabawy np. z samymi kijami. Zanim przeprowadzimy lekcję na pierwszym śniegu powinniśmy ustalić z rodzicami przygotowanie odpowiedniego stroju.

## Przykładowe ćwiczenia w okresie przygotowawczym

### 1. „Berek narciarz”

Wyznaczamy berków, których zadaniem jest złapanie wszystkich uczestników zabawy. Osoby złapane przy najbliższej ścianie wykonują półprzysiad, opierając lędźwia, plecy i głowę o ścianę. Ręce wyciągają do przodu. Złapane osoby pozostają w tej pozycji do czasu, aż ktoś z biegających jeszcze dzieci przybije z nimi „piątkę”. Wtedy wracają do biegania. Zabawę kończymy, kiedy wszyscy zostaną złapani, gdy grupa jest już zmęczona lub gdy chcemy zmienić osoby będące berkami.

### 2. Obwód stacyjny, przykłady ćwiczeń:

- wypady do przodu na podkładkę sensoryczną,
- przysiady na podkładce sensorycznej,
- przysiady/utrzymanie pozycji w przysiadzie na piłce rehabilitacyjnej przy drabinkach, z asekuracją,
- zabawy zręcznościowe: przejście po ławeczce w niskiej i wysokiej pozycji zjazdowej, stanie na poduszce sensorycznej lub piłce lekarskiej,
- ćwiczenie „kaczka”: w przysiadzie chód z przeniesieniem ciężaru z prawej na lewą nogę z jednoczesnym przekroczeniem linii środka,
- ustawienie bramek slalomowych z „grzybków”; wersje zadania to: bieg przodem, bieg z piłką, z kozłowaniem, bieg z dużą piłką rehabilitacyjną,
- wyścigi rzędów slalomem,
- tory przeszkód: celem są przeskoki przez przeszkody o wysokości około 20-50 cm,
- zabawy bieżne, zawierające bieg wokół tyczki, po ósemce, po kopercie, a także niskie zeskoki w dół.

## Dobór sprzętu

Odpowiedni dobór sprzętu narciarskiego pozwoli na obniżenie ryzyka powstawania urazów. Przy doborze nart najlepiej skorzystać z porady specjalistów z serwisów narciarskich. Należy się jednak upewnić czy wybrany sprzęt umożliwi dziecku sprawne poruszanie się i jeżdżenie po stoku. Narty dla początkujących powinny być taliowane, o długości: wysokość ciała minus 5-10 cm. Dla narciarzy bardziej zaawansowanych mogą być nieco dłuższe,

ale nigdy nie powinny być wyższe od dziecka. Warto sięgnąć po wiązania tzw. „juniorskie”, ponieważ ich skala pozwoli na ich precyzyjne ustawienie do masy ciała dziecka. Najwięcej uwagi należy poświęcić pierwszym butom, ponieważ źle dobrane mogą zniechęcić dziecko do jazdy. Najstosowniejsze będą buty juniorskie, wygodne i ciepłe, ale jednocześnie trzymające stopę i staw skokowy (najlepiej zapinane na co najmniej trzy klamry).

**Uwaga:** Samodzielne zakładanie butów i zapinanie nart może na początku przysporzyć trudności, dlatego obycie ze sprzętem warto poćwiczyć z uczniami jeszcze zanim spadnie pierwszy śnieg!

## Lekcje w sezonie

Lekcje na nartach różnią się od typowych zajęć w szkole. Sezon narciarski to często krótki okres, zintensyfikowany w miesiącach zimowych, a miejscem prowadzenia zajęć są przede wszystkim stoki narciarskie lub przygotowane szlaki. Nauczyciel musi wykazać się umiejętnościami nie tylko planowania, ale również improwizowania w zależności od wielu czynników, przede wszystkim pogodowych. Również ocena postępów podopiecznych jest zupełnie inna niż w klasycznych lekcjach wychowania fizycznego. Na lekcje z narciarstwa przyjdą dzieci z różnym nastawieniem i umiejętnościami. Będą osoby zainteresowane zajęciami, zmotywowane przez rodziców, którzy często sami są zafascynowani narciarstwem, ale będą również tacy uczniowie, którym dopiero trzeba będzie zaszcześcić narciarskiego bakcyła.

**Uwaga:** Pierwsze lekcje można odbyć na nartach zjazdowych lub śladowych na boisku szkolnym. Pozwoli to na naukę podstawowych kroków i radzenie sobie ze sprzętem!

## Metodyka

Nauczanie narciarstwa zjazdowego powinno przebiegać dwuetapowo. W pierwszym etapie nauczania skupiamy się na objaśnieniu zasad bezpieczeństwa poruszania się na nartach zjazdowych oraz na praktycznych uwagach. Zanim zaczniemy pierwsze zajęcia musimy dokładnie sprawdzić sprzęt wszystkich uczestników lekcji. Warto pamiętać o najważniejszych sprawach:

- Czy wiązania są odpowiednio wyregulowane i dostosowane do wagi dziecka?
- Czy narty są w dobrym stanie technicznym?
- Czy wszystkie klamry butów są odpowiednio zapięte?
- Czy dzieci mają odpowiedni strój?

**Uwaga:** W szkoleniu grupowym bardzo istotne jest wyjaśnienie podstawowych pojęć, tak aby przekaz informacji był trafny i zrozumiany. Dzieci muszą wiedzieć, co oznaczają krótkie wskazówki i komendy nauczyciela!

## Elementy techniczne do opanowania w narciarstwie zjazdowym:

Ważne dla nauczania jest wyznaczenie bezpiecznego i bezkolizyjnego miejsca zajęć. Uczymy sposobów prawidłowego noszenia nart, zapinania oraz wypinania butów, a także

### Etap I:

- posługiwanie się sprzętem, objaśnienie podstawowych pojęć,
- pozycja podstawowa,
- sposoby podchodzenia,
- bezpieczne upadanie i podnoszenie się,
- zwroty przestępowaniem,
- jazda na wprost w linii spadku stoku,
- pług,
- zjazd w skos linii spadku stoku,
- zmiana kierunku jazdy przestępowaniem,
- łuki płuczne,
- skręt z pół pługu.

### Etap II:

- jazda na wyciągu orczykowym,
- skręt NW dostokowy i odstokowy,
- skręty równoległe ślizgowe i cięte,
- jazda terenowa na nartach zjazdowych.



prawidłowego trzymania kijów. Określamy i pokazujemy linię spadku stoku, uwzględniając możliwe trawersy i tłumaczymy konsekwencje wynikające z różnego sposobu ustawienia nart. Objasniamy podstawowe pojęcia, którymi będziemy się posługiwać podczas zajęć, takie jak narta górna, dolna, piętka, dziób, krawędziowanie itd. Ustawienie uczniów prostopadle do linii spadku stoku pozwoli zapobiec niekontrolowanemu rozjeżdżaniu się ich w różne strony.

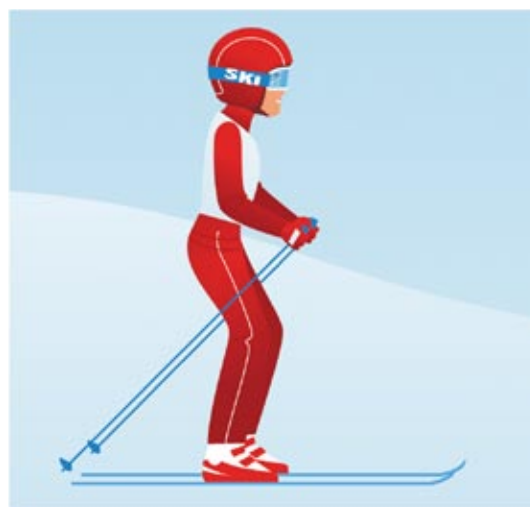
**Uwaga:** Pamiętaj, że każdy, nawet początkujący uczestnik umie samodzielnie stać i poruszać się po stoku, ale NIE umie się zatrzymać! Do dalszego etapu nauczania przechodzimy dopiero wtedy, kiedy każdy nauczy się prawidłowego zatrzymywania się!

## ETAP I

### Pozycja podstawowa

Prawidłowa pozycja podstawowa to element wyjściowy do niemal każdej ewolucji, dlatego tak ważne jest jej właściwe pokazanie. Narty ustawiamy mniej więcej na szerokość bioder, ale tak, aby pozycja była naturalna. Nogi powinny być ugięte w kolanach, ciężar ciała lekko przeniesiony do przodu tak, aby podudzie naciskało na język buta. Kolana powinny znajdować się na wysokości wiązań, a biodra nad stopami. Rozluźnione ramiona wysuwamy do przodu tak, aby dłonie znalazły się na wysokości pasa. Pamiętajmy, aby groty kijów były skierowane do tyłu i znacznie pochylone do dołu. W pozycji podstawowej wszystkie stawy kończyny dolnej powinny być ugięte, począwszy od stawu biodrowego, poprzez kolanowy, aż do skokowego.

**Uwaga:** Najczęściej popełnianymi błędami są: cofnięte biodra, stopy ustawione zbyt blisko siebie, wyprostowane nogi lub ręce opuszczone wzdłuż tułowia!



### Sposoby podchodzenia

Najczęściej używanym sposobem jest tzw. „schodkowanie”. Polega na przestępowaniu nartami ustawionymi w poprzek linii spadku stoku. Odstawiając kolejno górną nartę, z jednoczesnym wsparciem na kijach, dostawiamy do niej nartę dolną. Aby uniknąć ześlizgiwania się, musimy pamiętać o zakrawędziowaniu nart. W tym celu uginamy kolana i kierujemy je do stoku.

Podchodzenie krokiem rozkrocznym, popularnie nazywane jest „jodełką”. Podchodzimy pod stok, kierując dzioby nart na zewnątrz, silnie dociskając wewnętrzne krawędzie nart, jednocześnie wspierając się na kijach. Pamiętajmy o tym, żeby piętki nart były blisko siebie. Nadmierne rozsuniecie piątek spowoduje równoległe ustawienie nart i niekontrolowany zjazd do tyłu. Kijki wbijamy naprzemiennie z tyłu za nartami.

### Bezpieczne upadanie i podnoszenie się

Nie da się uniknąć upadku na nartach, dlatego warto wiedzieć, jak zrobić to bezpiecznie oraz jak się po takim upadku podnieść. Świadomy upadek może być także traktowany jako awaryjny sposób zatrzymania się. Ćwicząc upadanie powinniśmy

ustawić narty w poprzek linii spadku stoku, ugiąć mocno nogi w kolanach w celu obniżenia ciała i opadać zawsze na bok w stronę stoku. W trakcie jazdy hamowanie będzie skuteczniejsze, kiedy ułożymy narty w poprzek linii spadku stoku.

Podnoszenie się po upadku może przysporzyć początkującym narciarzom wiele trudności, dlatego warto pamiętać o podstawowych elementach:

- zanim zaczniemy się podnosić, musimy podciągnąć narty bliżej siebie i ustawić je prostopadle do linii spadku stoku; inaczej złączymy narty, zanim podniesiemy się ze śniegu;
- kijki wbijamy w śnieg na wysokości bioder i wspierając się na nich podnosimy ciało;
- podnosząc się, możemy trzymać kije za rączki lub jedną ręką opierać się o talerzyki kijów, a drugą podciągać się za rączki.

**Uwaga:** Pamiętajmy, że nieodpowiednio upadając możemy spowodować uraz. Unikajmy zatem upadania do przodu, upadania na kolana i ręce oraz siadania na tyłach nart!

## Zwroty z przestępowaniem

Zwroty przestępowaniem są najprostszym sposobem na zmianę kierunku ułożenia nart w terenie płaskim. Naukę rozpoczynamy na dobrze ubitym śniegu. Wykonujemy wielokrotne kątowe odstawienie dziobu narty w zamierzonym kierunku (skierowane do góry stoku) i dostawienie do niej drugiej narty, nie dopuszczając do ułożenia równoległego. Ośią obrotu są piętki nart. Z pozycji podstawowej kolejno odstawiamy kątowo jedną nartę i dostawiamy do niej drugą. Kije służą nam do asekuracji. Po opanowaniu zwrotu przez piętki nart można wprowadzić zwroty przestępowaniem, w którym ośią obrotu są dzioby nart (skierowane do dołu). Zwroty wykonujemy zawsze w ten sposób, aby części nart trzymane razem były skierowane do dołu stoku.

## Jazda w linii spadku stoku

Kiedy uczniowie poznają już podstawowe sposoby poruszania się na nartach oraz zasady bezpiecznego upadania, można przejść do jazdy na wprost. Zaczynamy od ustawienia się w opisanej powyżej pozycji wyjściowej. Kije wbijamy przed wiązaniem i odpychając się z nich, rozpoczynamy jazdę. Podczas jazdy pamiętamy, aby ręce były wysunięte do przodu, a dłonie pozostawały na wysokości pasa. Podobnie, jak w pozycji podstawowej, groty kijów powinny być skierowane do tyłu i w dół. Jazda powinna zakończyć się naturalnym wytraceniem prędkości.

Jeśli jazda rozpoczyna się na stoku o większym nachyleniu, narciarz powinien być ustawiony w poprzek linii spadku stoku. W takiej sytuacji należy najpierw wbić oba kije w znacznej odległości po obu stronach nart i wykonać zwrot przestępowaniem w kierunku linii spadku stoku. Podnosimy kije i ruszamy.

**Uwaga:** Jazdę na wprost najlepiej rozpocząć na stoku lekko opadającym z wyraźnym wyplaszczaniem na końcu, na dobrze przygotowanym śniegu!

## Pług

To podstawowy sposób panowania nad prędkością jazdy i hamowania w łatwym i przygotowanym terenie.

Nauczanie hamowania pługiem rozpoczynamy w terenie lekko opadającym, przechodzącym w wypłaszczenie. Pierwsze ćwiczenia wykonujemy w miejscu. Dopiero po prawidłowym wykonaniu pozycji płużnej, przechodzimy do hamowania podczas jazdy.

Stojąc w miejscu w pozycji podstawowej, ćwiczymy rozsuwanie i zsuwanie tyłów nart pilnując, aby dzioby pozostawały blisko siebie. Następnie przechodzimy do rozsuwania pięt nart w zjeździe. Pamiętajmy o równomiernym obciążeniu i rozsuwaniu pięt. Dzięki silniejszemu zakrawędziowaniu wewnętrznej części narty zwiększymy skuteczność hamowania pamiętając i zwracając uwagę na ślad ślizgowy. Jeśli ćwiczenie jest wykonane prawidłowo, obie narty powinny zostawiać taki sam ślad na śniegu. Pozycję utrzymujemy aż do całkowitego zatrzymania.

## Jazda w skos stoku

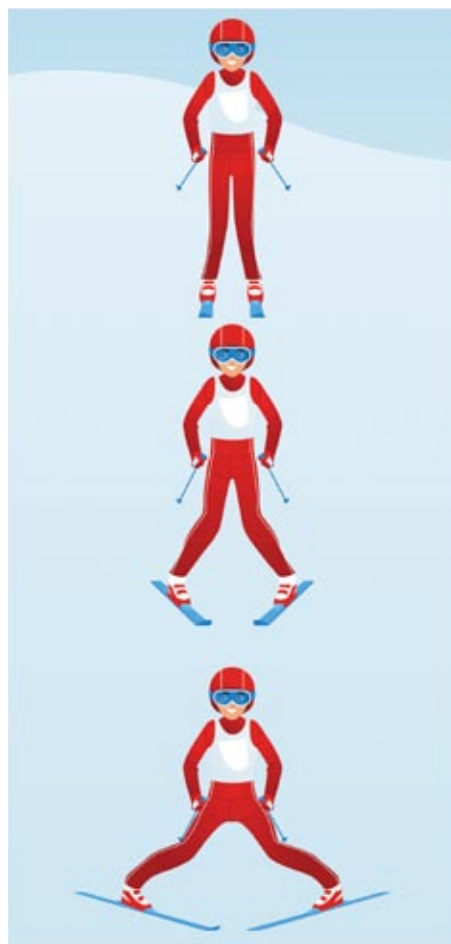
Jadąc na nartach ustawionych równolegle w poprzek linii spadku stoku należy przyjąć układ dostokowy, to znaczy pochylić ciało w kierunku stoku. Stopień pochylenia ciała uzależniamy od stopnia nachylenia stoku i od prędkości poruszania się oraz od stopnia nachylenia stoku. Na bardziej stromym pogłębiamy pozycję. Narty prowadzimy równolegle. Należy zwrócić szczególną uwagę na mocniejsze obciążenie narty dolnej. Mocniejsze ugięcie kolan i skierowanie ich do środka skrętu spowoduje poruszanie się po łuku. Efektem coraz mocniejszego zakrawędziowania nart będzie zmniejszenie promienia skrętu i podjechanie pod górę, aż do zatrzymania się.

Podczas jazdy w skos stoku możemy wykonywać ćwiczenia doskonalące równowagę, takie jak: podnoszenie górnej narty i jazda na nartce dolnej lub wykonywanie skrętów o różnym promieniu poprzez odpowiednio silniejsze lub słabsze zakrawędziowanie nart.

**Uwaga:** Aby uniknąć niechcianego zsuwania się, pamiętajmy o mocniejszym zakrawędziowaniu dolnej narty! Skręt dostokowy to doskonały moment, aby początkujący narciarze poczuli i wykorzystali krawędzie i taliowanie nart. Ćwiczenia wykonujemy na szerokim stoku i dobrze przygotowanym śniegu!

## Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem

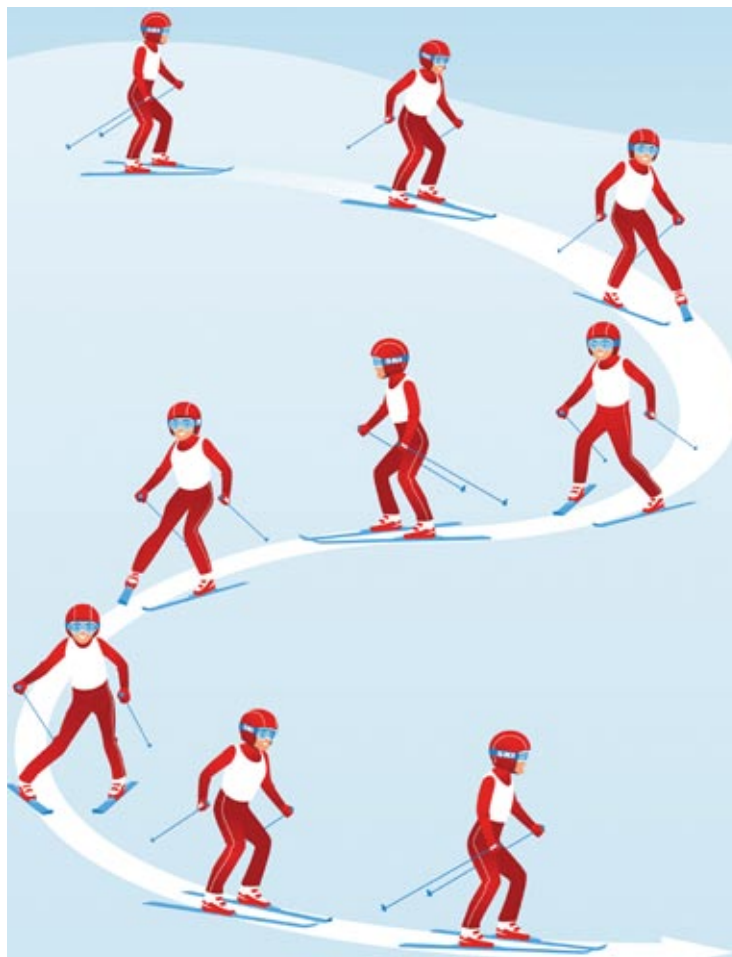
Poruszając się na nartach w skos stoku możemy zmienić kierunek jazdy przestępowaniem. W tym celu przenosimy ciężar ciała na mocno zakrawędziowaną nartę dolną, a górną nartę odstawiamy nożycowo w górę w bok. Następnie szybko przenosimy ciężar ciała na odstawioną nartę i dołączamy do niej nogę dolną. Czynność powtarzamy do momentu, aż uzyskamy zamierzony kierunek jazdy.



## Łuki płużne

Zjazd łukami płużnymi jest najprostszym sposobem zmiany kierunku podczas jazdy na nartach ustawionych kątowno. Do nauki łuków płużnych przechodzimy po opanowaniu hamowania pługiem.

Jadąc w linii spadku stoku, w pozycji płużnej, przenosimy ciężar ciała na nartę przeciwną do kierunku zamierzonego skrętu. W ten sposób skręcamy w zamierzonym kierunku. Naukę powinniśmy zacząć od pojedynczych skrętów, najlepiej dosto-



kowych, zakończonych wytrąceniem prędkości lub całkowitym zatrzymaniem się.

Następnie przechodzimy do łączenia dwóch lub więcej skrętów. W początkowej fazie nauczania można stosować najbardziej intuicyjną technikę, polegającą na obciążeniu narty przeciwnej zamierzonego skrętu z jednoczesnym ugięciem nogi zewnętrznej w kolanie.

## Skręt z półpługu

Skręt z półpługu łączy elementy jazdy łukami płużnymi z jazdą na nartach w skos stoku. Do nauki przechodzimy dopiero po opanowaniu tych dwóch elementów.

Jadąc w skos stoku podwyższamy pozycję i odstawiamy kąto-wo piętke narty dolnej zamierzonego skrętu, po czym przenosimy na nią ciężar ciała.

Po przekroczeniu linii spadku stoku dosuwamy nartę górną, (wewnętrzzną skrętu) do układu równoległego.

Nartę, na której wykonujemy skręt stopniowo ustawiamy na krawędzi. Prowadząc jazdę równoległą w skos stoku, pogłębiamy zakrawędziowanie nart. Pamiętajmy także o przyjęciu układu do-środkowego i o stopniowym obniżaniu pozycji, aż do rozpoczęcia kolejnego skrętu. Cykl powtarzamy analogicznie w drugą stronę.



## ETAP II

Ten etap ma na celu przedstawienie podstawowych technik jazdy na nartach równoległych. Poznanie i opanowanie ich pozwoli w bezpieczny i skuteczny sposób doskonalić umiejętności młodego narciarza i czerpać radość z „białego szaleństwa”.

### Jazda na wyciągach: orczykowym i kolei krzeselkowej

Sama jazda na wyciągach nie jest trudna technicznie i opiera się na najprostszej ewolucji, czyli jeździe na wprost. Jednak w przypadku zajęć w grupach często przysparza wielu problemów



opiekunom. Dzieje się tak najczęściej z powodu braku objaśnienia w prosty i przejrzysty sposób zasad korzystania z urządzeń.

Zanim pierwszy raz wsiądziemy z dziećmi na wyciąg warto oswoić uczestników z nowym zadaniem. Najlepsza do tego celu będzie symulacja z użyciem kija np. w formie zabawy „wyciąg rydwanów”. Taka zabawa pozwoli uniknąć nadmiernego stresu, który jest głównym powodem problemów na wyciągach.

Przed pierwszą jazdą na wyciągu objaśniamy także zasady wpięcia i wypięcia z urządzenia holującego oraz zasady zachowania i postępowania w przypadku wypadnięcia z orczyka. Niezależnie od rodzaju wyciągu tłumaczymy, że najważniejsze jest stanie na nartach równoległych, nie siadanie na orczyku i nie dopuszczenie do skrzyżowania lub rozjechania się nart. Prawidłowa jazda na wyciągu powinna być odpoczynkiem dla naszego ciała, a nie walką o dotarcie na górę, dlatego podczas jazdy mięśnie powinny być rozluźnione, a nogi swobodnie opierać się częścią podudzia o buty.

Zanim wsiądziemy z grupą na wyciąg, każde z dzieci musi wiedzieć, że w przypadku wypadnięcia z wyciągu należy niezwłocznie odsunąć się z toru na bok i czekać w ustalonym miejscu.

W przypadku korzystania z kolei krzesełkowych najważniejsze jest wyjaśnienie zasad wejścia na peron dolny i opuszczenia peronu górnego oraz zachowania się podczas jazdy koleją. Nauczyciel stara się siadać na krzesełku z osobami szczególnie bojaźliwymi lub posiadającymi lęk wysokości. Jeśli takich osób jest więcej prosimy kogoś dorosłego o pomoc, zazwyczaj inni korzystający z kolei chętnie angażują się i pomagają w transporcie do góry. W obu przypadkach uczestnicy jadą jako pierwsi. Nauczyciel jedzie ostatni i „zamyka” całą grupę.

**Uwaga:** Pamiętajmy, że nawet jeśli któryś z podopiecznych upadnie podczas jazdy wyciągiem orczykowym, nauczyciel jedzie dalej do reszty grupy. Dlatego tak ważne jest ustalenie miejsca oczekiwania na nauczyciela!

## Skręt NW dostokowy i odstokowy

Skręt ten charakteryzuje się równoległym prowadzeniem nart. Technika jazdy najbardziej uniwersalna, używana na różnych stokach, łączy ślizgowe prowadzenie nart z jazdą na krawędziach. Wykonanie skrętu dostokowego pozwoli nam łatwiej i płynniej wykonać pełną formę skrętu NW.

Zaczynamy od jazdy w skos stoku w pozycji podstawowej lekko podwyższonej, uginamy nogi (faza N) i pogłębiamy zakrawędziowanie. Dociskane narty wykonują skręt dostokowy o śladzie ciętym. W tym momencie zwracamy uwagę na prawidłową pracę nóg.

Podczas jazdy w skos stoku w pozycji obniżonej wykonujemy odciążenie nart poprzez wyprost nóg (faza W) wspomagane równoczesnym wbiciem kija. W tym momencie narty są odciążone i podatne na nasze działania. Wykorzystujemy to i poprzez ruch skrętny stóp w stronę zamierzonego skrętu zmieniamy kierunek jazdy i zakrawędziowanie nart. Przecinając linię spadku stopniowo obniżamy pozycję, pogłębiamy układ dostokowy i staramy się jechać na krawędziach śladem ciętym, tak jak w przypadku skrętu dostokowego opisanego wyżej, aż do wywołania kolejnego skrętu.



Podczas wykonywania skrętu NW ważne jest, aby zsynchronizować pracę nóg z wbiciem kija. Pozwoli to uzyskać prawidłowe odciążenie nart, które jest niezbędne do płynnego wprowadzenia ich w ślad ślizgowy.

Znajomość skrętu NW pozwoli na bezpieczne i pewne poruszanie się w zróżnicowanym terenie w szczególności na stokach bardziej stromych lub w głębszym śniegu. Promień skrętu i jego częstotliwość możemy zmieniać, dostosowując je do warunków, prędkości lub stopnia nachylenia stoku. Warto pamiętać, że ten rodzaj skrętu jest nieco zaniedbywany w erze nart carvingowych, a jest podstawą m.in. skutecznego panowania nad prędkością i poruszania się w świeżym śniegu!

**Uwaga:** Przejście ze skrętu w skręt i z fazy W i N powinno następować płynnie. Faza końcowa poprzedniego jest jednocześnie fazą początkową następnego skrętu. Kiedyś ten skręt nazywano NWN, co lepiej obrazowało nakładanie się jego faz!

## Skręt równoległy

Skręt równoległy najczęściej stosujemy na dobrze przygotowanych stokach. Wykonujemy go zazwyczaj na średnich i dużych prędkościach. Narty w większości faz skrętu prowadzone są na krawędziach. Można również wykonywać skręt równoległy śladem ślizgowym, ale jego końcowa faza zawsze powinna być wykonana na krawędziach. W porównaniu do skrętu NW zmieniamy



zakrawędziowanie już w końcowej fazie poprzedniego skrętu, zanim przekroczymy linię spadku stoku! Następnie stopniowo pochylamy tułów w stronę zamierzonego skrętu z równoczesnym przyjęciem pozycji dostkowej kolan. Pogłębiaamy pozycję z mocniejszym obciążeniem narty zewnętrznej z równoczesnym prostowaniem nóg. Z uwagi na większą prędkość, a co za tym idzie większe siły działające m.in. na narty, nie musimy (ale możemy przy mniejszych prędkościach) używać kija do wspomagania odciążenia.

### Jazda terenowa

Jazda terenowa na nartach to nie konkretna technika, a umiejętność radzenia sobie ze zmiennymi warunkami i umiejętność zastosowania takich ewolucji narciarskich, jakie w danym momencie będą przydatne. Należy rozumieć przez to skuteczne panowanie nad prędkością, promieniem skrętu, jego częstotliwością i utrzymywanie stabilnej postawy ciała. Podczas jazdy terenowej możemy wykorzystać wszystkie techniki jazdy na nartach równoległych, możemy dołączyć skoki, przejazdy po garbach, jazdę po muldach itp.

Dobra jazda terenowa charakteryzuje się pełną kontrolą nad nartami w każdych warunkach śniegowych, dlatego należy nauczać jej zaczynając od łączenia technik jazdy, zmiany prędkości lub częstotliwości i promienia skrętu. Kiedy te elementy przestaną sprawiać uczniom trudność możemy zmienić także teren na np. pofałdowany lub z nieprzygotowanym śniegiem. **Spróbujmy wpoić podopiecznym, że dobry narciarz to taki, dla którego nie ma złego stoku!**

**Uwaga:** Należy pamiętać, że dla dzieci nawet wjazd na mały garb i zjazd z niego lub zostawianie pierwszego śladu na świeżym śniegu to już jazda terenowa! Dlatego warto przeplatać zajęcia takimi „wyzwaniami”!

## GRY I ZABAWY W NARCIARSTWIE ZJAZDOWYM

### 1. „W marszu zwrot”

Dzieci ustawione w szeregach, w odstępach 3-metrowych poruszają się na nartach do przodu. Na sygnał nauczyciela wykonują równocześnie zwrot w tył przestępowaniem i idą w przeciwnym kierunku. Odmianą tej zabawy może być wykonanie zwrotu w tył innymi sposobami, np. zwrot w tył z przełożeniem piątek nart, zwrot skokiem. Przed rozpoczęciem zabawy należy nauczyć dzieci wykonywania zwrotów.

### 2. „Zmiana kijków”

Dzieci ustawione są w dwuszeregach naprzeciw siebie w odległości 1 m – w pozycji stojącej z prawidłowo założonymi na ręce pętlami kijków. Na sygnał nauczyciela dzieci stojące naprzeciw siebie wymieniają kijki. Zwycięża szereg, który szybciej i prawidłowo uchwyci kijki i przyjmie pozycję wyjściową.

### 3. „Hulajnoga”

Jednakowa liczba dzieci ustawiona w poszczególnych rzędach obok siebie. Stoją na jednej nartcie w torze zewnętrznym. Naprzeciw rzędów w odległości około 20 m wbite są kijki. Start na sygnał nauczyciela. Po dobiegnięciu do kijka dzieci odpinają jedną nartę i na drugiej wracają na koniec swojego rzędu i zapinają drugą nartę. W momencie przecięcia linii startu ruszają następni. Wygrywa rząd, który szybciej skończy bieg i ustawi się w pozycji wyjściowej na obu przypiętych nartach. Zabawę przeprowadzamy bez kijków.

### 4. „Która godzina”

Dzieci ustawiają się na obwodzie koła. Każde z nich jest jedną cyfrą na zegarze. Jedna osoba wchodzi do środka koła, a jej narty są wskazówkami. Nauczyciel wymienia godzinę, a dziecko w środku obraca się na nartach, aby ją wskazać.

### 5. „Podejście pod górę”

Wbitymi w śnieg kijkami wyznaczamy trasę wyścigu. Na sygnał rozpoczyna się wyścig w podchodzeniu pod górę. Wygrywa ten, kto najszybciej dotrze do mety.

### 6. „Wyścig budowniczych”

Na stoku następuje podział na dwie drużyny 10-osobowe. Uczestnicy zjeżdżają w parach ze stoku i podczas zjazdu lepią kulę śniegową, gdy dojadą do wyznaczonego miejsca zostawiają kule i wtedy rusza kolejna para. Wygrywa ta drużyna, która zbuduje ładniejszego bałwana, wcześniej zakończy wyścig lub ma większą

kulę śniegu. Zabawę realizujemy, kiedy świeży śnieg się dobrze lepi. Odmiany zabawy: bez nart, na nartach śladowych w terenie płaskim, na nartach zjazdowych na stoku.

#### 7. „Zdejmij czapkę”

Podczas zabawy narciarz stara się jadąc – zdjęć z tyczki/podnieść ze śniegu czapkę i założyć na następną tyczkę/położyć. Nie wolno mu się przy tym zatrzymać przed żadną z tyczek.

#### 8. Slalom

Ustawiamy slalom i wykonujemy bieg slalomem w butach narciarskich, bieg na nartach śladowych, zjazd na zjazdówkach lub biegówkach.

#### 9. Zjazd na wprost z omijaniem przeszkód przez rozszerzanie i zwężanie śladów nart.

#### 10. „Zatrzymać się w kole”

Trener rysuje w połowie zjazdu koło o średnicy 2 metrów. Zawodnik zjeżdża w linii spadku stoku w kierunku koła. Jego zadaniem jest wykonać kontrolowany upadek, ale w taki sposób, żeby całkowite zatrzymanie nastąpiło właśnie wewnątrz koła. Wszyscy uczestnicy zabawy mogą wykonać po trzy próby. Zwycięży ten, kto najwięcej razy zatrzyma się w kole.

#### 11. „Korytarz”

W linii spadku stoku ustawiamy z kijków korytarz, przez który trzeba będzie przejechać. Konkurs polega na przejechaniu korytarza pługiem, bardzo wolno, bez dotykania ustawionych kijków. Ćwiczenie kończymy zatrzymaniem się pługiem w wyznaczonym miejscu. Zawodnik, który przejedzie bezbłędnie i prawidłowo się zatrzyma, otrzymuje punkt. Po pięciu przejazdach należy podsumować konkurs.

#### 12. „Wąż”

Jako pierwszy powinien jechać najslabiej jeżdzący. Wybiera on trasę, którą potrafi zjechać, a za nim w odległości co 2-3 metry pozostali uczestnicy. Oczywiście, w kolejnych powtórzeniach – każdy z uczestników powinien chociaż jeden raz jechać na czele.

#### 13. „Podrzucanie”

W czasie zjazdu na wprost podrzucanie i chwytywanie przedmiotów np. czapka, rękawiczka, kula śnieżna itp.

#### 14. Rzuty w zjeździe

W zjeździe dzieci rzucają kulami śnieżnymi do celu.

#### 15. „Kto dalej zajedzie”

Narciarze ustawiają się szeregiem w odstępach trzech kroków jeden od drugiego. Rozbieg do zjazdu zaczynają kilka kroków przed linią startu, oznaczoną dwiema chorągiewkami. Aż do tej linii wolno używać kijków do odpychania się i ruchów nóg dla przyspieszających jazdę, potem następuje zjazd siłą rozpędu w dowolnej pozycji. Zwycięża ten – kto dalej zjedzie.

#### 16. Sprawdź skrętów

Trener wyznacza na stoku odcinek około 20 m. Ten odcinek należy przejechać szybkimi łukami płuznymi, starając się wykonać co najmniej 10 skrętów. Wszyscy pozostali uczestnicy zabawy głośno liczą wykonywane skręty.

#### 17. „Brama”

Zjeżdżając z góry należy przejechać przez bramkę utworzoną z kijków narciarskich, nie strącając przy tym poprzeczki.



# Zalecane piśmiennictwo

## Rozdział 1

1. Charzewska J. (red.) [2007]: *Biospołeczne aspekty rozwoju współczesnej młodzieży polskiej w okresie dojrzewania*. Warszawa: AWF.
2. Dobosz J. [2012]: *Kondycja fizyczna dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Siatki centylowe*. Warszawa: AWF.
3. Jaskólski A., Jaskólska A. [2009]: *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. Wrocław: AWF.
4. Klukowski K.S. (red.) [2010]: *Medycyna aktywności fizycznej elementami psychologii i pedagogiki*. Warszawa: AWF.
5. Kosmol A. (red.) [2008]: *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*. Warszawa: AWF.
6. Krawczyński M. (red.) [2010]: *Psychologia sportu dzieci i młodzieży, wybrane zagadnienia*. Gdańsk: PFS.
7. Lipoński W. [2012]: *Historia sportu*. Warszawa: PWN.
8. Maszczak T. (red.) [2007]: *Edukacja fizyczna w nowej szkole*. Warszawa: AWF.
9. Nowocień J. [2013]: *Studium o pedagogice kultury fizycznej*. Warszawa: AWF.
10. Osiński W. [2011]: *Teoria wychowania fizycznego*. Poznań: AWF.
11. Raczek J. [2010]: *Antropomotoryka*. Warszawa: PZWL.
12. Schmidt R. A., Wrisberg C. A. [2009]: *Czynności ruchowe człowieka*. Warszawa: COS.
13. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) [2013]: *Podstawy teorii i technologii treningu*. Warszawa, Białą Podlaska: AWF.
14. Strzelczyk R., Karpowicz K. (red.) [2012]: *Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Teoria i rzeczywistość*. Poznań: AWF.
15. Wolański N. [2006]: *Rozwój biologiczny człowieka*. Warszawa: PWN.
16. Żukowska Z., Żukowski R. (red.) [2010]: *Fair play w sporcie i olimpizmie. Szansa czy utopia*. Warszawa: PKOl.

### Rozdział 2.1.1. Lekka atletyka

1. Długosielska M., Gabryś T., Mierzejewski Z., Obrocka K., Pionk A., Pstrokońska E. [2006]: *Lekkoatletyka w szkole: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*. Warszawa: AWF.
2. Iskra J. (red.) [2005]: *Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole*. Katowice: AWF.

3. Iskra J., Wojnar J. (red.) [2008]: *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży*. Opole: Politechnika Opolska, WWFIF.
4. Lasocki A. [2008]: *Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń młodego lekkoatlety*. Warszawa: Sportpress.
5. Marcinów R. Iskra J. [2006]: *Wykorzystanie przyborów w nauczaniu skoku w dal*. *Lekkoatleta*, 1: 65-69.
6. Mleczko E. [1983]: *Gry i zabawy bieżne, wytrzymałościowe*. *Lekkoatletyka*, 8: 16-17.
7. Sulisz S. [1998]: *Lekkoatletyka dla najmłodszych*. Warszawa: ZG SZS.
8. Sulisz S. [2002]: *Lekkoatletyka w szkole podstawowej*. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 11: 2-16 (cz. I); 12: 2-8 (cz. II).
9. Stawczyk Z. [1998]: *Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu*. Poznań: AWF.
10. Zaborniak S., Obodyński K., Tittinger K., Tittinger M. [2006]: *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych: poradnik dla nauczycieli*. Rzeszów: UR.

### Rozdział 2.1.2. Gimnastyka

1. Jezierski J., Rybicka A. [2002]: *Gimnastyka Teoria i metodyka*. Wrocław: AWF.
2. Kochanowicz K., Karniewicz J. [2002]: *Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej*. Warszawa: COS.
3. Mazurek L. [1980]: *Gimnastyka podstawowa: słownictwo, systematyka*. Warszawa: SiT.
4. Szot Z. [2007]: *Gimnastyka – poradnik programowo-metodyczny*. Gdańsk: AWF.
5. Szot Z., Tomczak M., Proczek A., Paterek J. [2010]: *Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy*. Białystok: IMPULS.

### Rozdział 2.1.3. Elementy gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej

1. Czaprowski D., Kotwicki T. [2013]: *Postępowanie lecznicze w przebiegu skoliozy idiopatycznej – rekomendacje towarzystwa SOSORT*. Forum praktyków. Skoliozy. II Konferencja Naukowo-Szkoleniowa. Warszawa: AWF, 27.09.2013 r.
2. Lewandowski J. [2006]: *Kształtowanie się krzywizn fizjologicznych i zakresów ruchomości odcinkowej kręgosłupa człowieka w wieku 3-25 lat w obrazie elektromiometrycznym*. Poznań: AWF.

- Owczarek S. [1998]: *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. Warszawa; WSiP.
- Owczarek S., Bondarowicz M. [1997]: *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. Warszawa; WSiP.
- Pankowska-Koc K. (red.) [2013]: *Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkole podstawowej na zajęciach dodatkowych i zajęciach WF*. Warszawa: RAABE.

#### Rozdział 2.1.4. Elementy sportów walki

- Błach W. [2008]: *Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych*. Warszawa: COS.
- Kalina R.M. [2000]: *Teoria sportów walki*. Warszawa: COS.
- Kalina R.M., Jagiełło W. [2000]: *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*. Warszawa: AWF.
- Kalina R.M., Kruszewski A., Jagiełło W., Włoch G. [2003]: *Propedeutyka sportów walki – podstawy judo*. Warszawa: AWF.
- Kruszewski A. [2004]: *Zapasy. Podstawy teorii i praktyki treningu*. Warszawa: COS.

#### Rozdział 2.2.1. Piłka nożna

- Bondarowicz M. [2004]: *Zabawy w grach sportowych*. Warszawa: WSiP.
- Kapera R., Śledziwski D. [1997]: *Piłka nożna – szkolenie dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZPN.
- Talaga J. [1997]: *Trening piłki nożnej*. Warszawa: COS – Biblioteka Trenera.
- Talaga J. [2004]: *Sprawność fizyczna ogólna – testy*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Talaga J. [2006]: *Sprawność fizyczna specjalna – testy*. Poznań: Zysk i S-ka.

#### Rozdział 2.2.2. Piłka siatkowa

- Grządziel G., Kowalski L. [2000]: *Siatkówka plażowa w szkole*. Warszawa: COS.
- Kłoczek T., Szczepanik M. [2003]: *Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego*. Warszawa: COS.
- Łatyszkiewicz L.A., Worobjew M.I., Chromajew Z.M. [1999]: *Piłka ręczna Koszykówka Piłka siatkowa*. Warszawa: COS.
- Polowczyk A., Majkowski S. [1999]: *Siatkówka Minisiatkówka plażowa*. Warszawa: PZPS.

#### Rozdział 2.2.3. Koszykówka

- Arlet T. [2001]: *Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki gry*. Kraków: Extrema.
- Huciński T. [1996]: *Vademecum koszykówki*. Warszawa: Biblioteka Trenera RCMSzKFIS.
- Huciński T. (red.) – tłumaczenie [2002]: *Koszykówka dla młodych zawodników. Wskazówki dla trenerów* (tytuł

oryginalny – *Basketball for Young Players. Guidelines for Coaches*). PZKosz.

- Huciński T., Kisiel E. [2008]: *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce*. Warszawa: COS Biblioteka Trenera.
- Huciński T., Lekner I. [2008]: *Nauczanie i doskonalenie techniki gry w koszykówce przy zastosowaniu obwodów stacyjnych*. Gdańsk: AWFIS.
- Huciński T., Wilejto-Lekner I., Czerlonko M., Tymański R. [2006]: *Gra w koszykówkę*. Gdańsk: AWFIS.
- Klimontowicz W. [1999]: *Koszykówka – program szkolenia dzieci i młodzieży*. Warszawa: COS.
- Litkowycz R., Olex-Zarychta D. [2006]: *Uczymy grać w koszykówkę cz. I. Taktyka technika metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego Indywidualny i zespołowy atak*. Katowice: AWF.
- Neumann C. [2003]: *Trening koszykówki – taktyka, technika, kondycja*. Toruń: Wyd. Marszałek.
- Świątek J., Poznański R. [2010]: *Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne*. Wrocław: PZKosz.

#### Rozdział 2.2.4. Piłka ręczna

- Bielski J. [1996]: *Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. Warszawa: UKFiS.
- Bondarowicz M. [1983]: *Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych*. Warszawa: SiT.
- Czerwiński J. [1996]: *Charakterystyka gry w piłkę ręczną*. Gdańsk: AWF.
- Nowiński W. [2000]: *Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną*. Warszawa: COS.
- Norkowski H., Noszczak J. [2001]: *Piłka ręczna – zbiór testów*. Warszawa: ZPRP.
- Spieszny M., Walczyk L. [2001]: *Piłka ręczna – Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży*. Warszawa: COS.
- Spieszny M., Tabor R., Walczyk L. [2011]: *Piłka ręczna – Technika, Metodyka, Podstawy Taktyki*. Kraków: KONTEKST.

#### Rozdział 2.2.5. Unihokej

- Oksanen J.: *Floorball – Podręcznik do nauki gry*. Warszawa: Polski Związek Unihokeja.
- Paavilainen A.: *Technika indywidualna i taktyka*. Warszawa: Polski Związek Unihokeja.
- Paavilainen A.: *Sytuacje specjalne oraz gra bramkarza. Wskazówki i ćwiczenia*. Warszawa: Polski Związek Unihokeja.
- Przepisy gry w unihokeja*, 2010.
- Starzyńska S. [2011]: *Unihokej dla małych i dużych*. Gdańsk: Polska Federacja Unihokeja – Floorball.
- Taktyka drużynowa*. Warszawa: Polski Związek Unihokeja.
- Bilska M. [1999]: *Unihokej, gra z bramkarzem. Technika i taktyka*. Biała Podlaska: Polska Federacja Unihokeja – Floorball.

### Rozdział 2.3.1. Tenis stołowy

1. Rzemek M. *Tenis stołowy. Szkolenie w etapie wstępnym*. Materiały PZTS.
2. Grubba A. [1990]: *Nauczanie tenisa stołowego w weekend*. Warszawa: PZTS.
3. Hudetz R. [2000]: *Tenis stołowy 2000*. PPHW MODEST.
4. Kulczycki R. [2002]: *Tenis stołowy bez tajemnic*. Gorzów Wielkopolski: PZTS, GKS „Gorzovia”.
5. Chrabąszcz M. *Zabawy i gry ping-pongowe przydatne w nauczaniu tenisa stołowego*. Materiały PZTS.
6. Grycan J. [2007]: *Integralny tenis stołowy*. Kraków.

### Rozdział 2.3.2. Tenis

1. Andrzejewski W., Lelonek M., Lelonek G., Multan J., Unierzyski P., Walter K. [2011]: *Tenis. Program szkolenia dzieci do lat 10. cz.III*. Warszawa: PZT.
2. Douglas P. [1992]: *Nauka tenisa w weekend*. Warszawa: Wiedza i Życie.
3. Faulkner T., Lemelman V. [2007]: *Tenis dla żółtodziobów*. Poznań: Rebis.
4. International Tennis Federation. *Tennis 10's Official Programme of: The International Tennis Federation. The ITF Guide to Organising 10 & Under Competition*. London: ITF.
5. Królak A. [1999]: *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*. Warszawa: WSiP.
6. Królak A. [2000]: *Tenisowy atlas ćwiczeń*. Warszawa: COS.
7. Królak A. [2002]: *Tenis. Gry podwójne*. Warszawa: COS.
8. Królak A. [2012]: *Technika współczesnego tenisa*. Warszawa: Estrella.
9. Unierzyski P., Schefke T. [2005]: *Teoria i metodyka nauczania tenisa. Wybrane materiały*. Poznań: AWF.

### Rozdział 2.3.3. Badminton

1. Adams B. [1980]: *The badminton story*. Londyn: British Broadcasting Corporation.
2. Idzikowski M., Grochowska A., Agaciński P. [2000]: *Przepisy gry w badmintona*. Warszawa: PZBad.
3. Nawara H. [1981]: *Gramy w badmintona*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 7.
4. Nawara H. [1983]: *Badminton – Od zabawy do sportu*, cz. I. Sport Wyczynowy, 10.
5. Nawara H. [1983]: *Badminton – Od zabawy do sportu*, cz. II. Sport Wyczynowy, 11.
6. Nawara H. [1994]: *Badminton – typologiczna charakterystyka dyscypliny*. Kwartalnik naukowy AWF we Wrocławiu, 4.
7. Nawara H. [2009]: *Badminton*. Wrocław: AWF.
8. Rybakow O.P., Stilman M. [1978]: *Osnovy sportivnogo badmintona*. Moskwa: Fizkultura i Sport.
9. Szalewicz A. [2002]: *Historia badmintona w Polsce*. Warszawa: PZBad.

### Rozdział 2.3.4. Judo

1. Błach W. [2008]: *Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych*. Warszawa: COS.
2. Błach W. [2005]: *Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej*. Warszawa: COS.
3. Dębczyńska-Wróbel I. [2013]: *WF (nie tylko) dla chłopców. Samoobrona, judo, zapasy, mini sumo*. Warszawa: Raabe.
4. Jaskólski E. [1987]: *Judo jako środek działania w realizacji celów wychowania fizycznego*. Wrocław: AWF.
5. Kalina R.M. [2000]: *Teoria sportów walki*. Warszawa: COS.
6. Kalina R.M., Jagiełło W. [2000]: *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*. Warszawa: AWF.
7. Kalina R.M., Kruszewski A., Jagiełło W., Włoch G. [2003]: *Propedeutyka sportów walki – podstawy judo*. Warszawa: AWF.
8. Rokita M. [2009]: *Samoobrona na lekcjach wychowania fizycznego*. Warszawa: Raabe.

### Rozdział 2.3.5. Zapasy

1. Dębczyńska-Wróbel I. [2013]: *WF (nie tylko) dla chłopców. Samoobrona, judo, zapasy, mini sumo*. Warszawa: Raabe.
2. Kruszewski A. [2004]: *Zapasy. Podstawy teorii i praktyki treningu*. Warszawa: COS.
3. Tracewski J. [2010]: *Zapasy – w drodze do mistrzostwa*. Warszawa: Estrella.
4. Tracewski J. [2011]: *Zapasy pierwszy krok. Podręcznik dla początkujących zapaśników*. Warszawa: Polski Związek Zapaśniczy.

### Rozdział 2.3.6. Łyżwiarstwo

1. Starosta W. [1974]: *Łyżwiarstwo figurowe dla wszystkich*. Warszawa: SiT.
2. Zadarko E., Barabas Z. [2009]: *ABC hokeja na lodzie. Podręcznik dla nauczycieli i studentów z płytą DVD*. Rzeszów: UR.
3. Zadarska E., Bambosz Z. [2009]: *ABC łyżwiarstwa. Podręcznik dla nauczycieli i studentów*. Rzeszów: UR.

### Rozdział 2.3.7. Narciarstwo biegowe

1. Dyczkowski J., Sadowski G. [2000]: *Program nauczania narciarstwa biegowego*. Kraków: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego.
2. Dyczkowski J., Sadowski G. [2010]: *Program nauczania narciarstwa biegowego – rozszerzenie wydania z roku 2000*. Kraków: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego.
3. Janikowska-Siatka M., Strętowicz E., Szymańska E. [1999]: *Gry i zabawy ruchowe na lekcjach wychowania*

fizycznego i festynach sportowo-rekreacyjnych, Warszawa: WSiP.

4. Łarionow A., Wirolajnen P., Semenov N. [2001]: *Narciarstwo biegowe, technika kroków narciarskich i metodyka ich nauczania*. Katowice: AWF.
5. Krasicki S., Majoch T., Tokarz L. [1995]: *Biegi narciarskie – program szkolenia dzieci i młodzieży*. Warszawa: COS.
6. Krasicki S. [2010]: *Narciarstwo biegowe*. Kraków: AWF.
7. Neuhorn S., Sadowski G. [2008]: *Obozy zimowe – przewodnik do zajęć*. Warszawa: AWF.
8. Sadowski G. [2012]: *Drogi rozwoju narciarstwa biegowego na świecie i w Polsce*. Warszawa: AWF.
9. Sadowski G. [2005]: *Na nartach biegowych*. Warszawa: Sklep podróżnika.
10. Sadowski G. [1996]: *Metodyka nauczania techniki biegu na nartach*. Warszawa: AWF.

### Rozdział 2.3.8. Narciarstwo zjazdowe

1. Bisaga J., Chojnacki K. [1997]: *Narciarstwo zjazdowe*. Warszawa: COS.

2. Bondarowicz M., Staniszewski T. [2000]: *Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych*. Warszawa: AWF.
3. Janikowska-Siatka M. [2003]: *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*; Kraków: AWF.
4. Neuhorn S., Sadowski G. [2008]: *Obozy zimowe – przewodnik do zajęć*. Warszawa: AWF.
5. Parnicki F. [2007]: *Rozgrzewka narciarska*. Biała Podlaska: FP.
6. Stanisławskiego Z (red.) [2009]: *Program nauczania narciarstwa zjazdowego*. Kraków: AWF.
7. Stanisławski Z [2005]: *Narty 2*. Wilkowice: Dla szkoły.
8. Staniszewski T. [1999]: *Zimowy bakcylek sportowy dla dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Warszawa: WSiP.
9. Ulmrich E. [2000]: *Uczę dzieci jazdy na nartach*. Niemiecki Związek ds. Nauczania Narciarstwa. Łódź: Galaktyka.
10. Vyšata K. [2005]: *Od ruady do carvingu. Rozwój technik narciarskich w programie nauczania PZN*. Kraków: PZN.

**Lekkoatletyka**

**Gimnastyka**

**Elementy gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej**

**Elementy sportów walki**

**Piłka nożna**

**Piłka siatkowa**

**Koszykówka**

**Piłka ręczna**

**Unihokej**

**Tenis stołowy**

**Tenis**

**Badminton**

**Judo**

**Zapasy**

**Sporty łyżwiarskie**

**Narciarstwo biegowe**

**Narciarstwo zjazdowe**

**ISBN 978-83-62045-20-4**