

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 6. 2012 /256/



SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

Jakakolwiek twórcza inteligencja, wystarczająco złożona, by cokolwiek zaprojektować, może powstać wyłącznie jako produkt końcowy rozbudowanego procesu stopniowej ewolucji. (R.Dawkins)



Trochę zimy latem nie zaszkodzi . Foto Kama Veymont

W numerze między innymi :

RICHARD DAWKINS - To żaden wstyd być ateistą

ZYGMUNT JAWORSKI – WF w klasach nauczania początkowego

ANNA DRWIĘGA – Program wf dla Liceum

BEATA NOWAK – Program wf dla III etapu edukacji

PIOTR NOWAK - Piłka nożna – ćwiczenia oswajające i trening dla dzieci

ZBIGNIEW CENDROWSKI – Rekomendacje książek (Izdebski, Kierczak, Przystawa)



Drodzy czytelnicy

Dobra szkoła nie przesądzi o przyszłym sukcesie ucznia słabego, a zła szkoła nie popsuje ucznia zdolnego. Tak powiedział kiedyś, ktoś, a za nim w różnych konfiguracjach i kontekście powtarzają to inni. Jeżeli traktować poważnie takie konstatacje należy uczynić zastrzeżenie, że w pedagogice wychowującej należy używać ostrożnie takich pojęć jak słaby, niezdolny, nie nadający się itp. Takie wartościujące określenia mają czasem traumatyzującą moc sprawczą, nie mówiąc już o tym, że raczej się nie sprawdzają. Często „słaby” uczeń, w życiu osiąga sukcesy, a zdolny nie daje sobie rady.

Współczesne debaty na temat szkolnictwa – tak zresztą chyba było i dawniej – cechuje specyficzna schizofrenia. Mamy ciągle narzekania na system szkolnictwa, że nie nadąża,

że program przeładowany, ale jednocześnie trzeba dodać i to i tamto, najlepiej w formie nowych przedmiotów. Nic ująć, ale dodać. Szkoła ma też spełniać rozliczne oczekiwania i wymagania rodziców, którzy chcą przerzucić na nią swe obowiązki wychowawcze, jednocześnie oczekiwania różnych rodziców rozmiągają się. Szkoła ma też urabiać uczniów wg określonego światopoglądu, Skrajnym przykładem jest nauczanie religii w szkołach. Choć kościół deklaruje, że przedmiot ten realizuje rozliczne cele wychowawcze, to w gruncie rzeczy ma przede wszystkim krzewić i umacniać wiarę w Boga. Trudno nie zgodzić się z krytykami kościoła, że nauczanie zasad moralnych, w uzależnieniu od deklaracji wiary (hipoteza Boga) ma wątpliwe podstawy naukowe. Powoduje też często zjawisko dysonansu poznawczego.

Mamy obecnie silny i chyba zasadny trend na zmiany akcentów w systemie nauczania : z humanistycznego na nauki ścisłe. Od razu ujawniło się kolejne lobby biadające nad zatracaniem przez szkołę celów patriotycznych (historia). Narzeka się też na poziom nauczania przedmiotów ścisłych. Jak zauważył jeden z profesorów, właśnie przedstawiciel nauk ścisłych, zmiany te powinny mieć charakter ewolucyjny a nie rewolucyjny. Wielu rzeczy nie możemy dobrze uczyć, bo po prostu nie ma tylu i tak dobrych wykładowców.

Słusznie też zauważył jeden z wybitnych naukowców, że nie można popadać w kolejną skrajność i oczekiwać od edukacji, że przygotuje zastępy kadr pod aktualne, konkretne, często bardzo szczegółowe, zamówienia zainteresowanych działów gospodarki. Kiedyś próbowano, z niezłym zresztą skutkiem problemu zatrudnienia młodzieży rozwiązać przez rozwijanie systemu szkolnictwa zawodowego. Dziś oczywiście już tak się nie da, ale dokładnie jak się da i jak należy, nie bardzo wiadomo.

Także przedstawiciele różnych opcji politycznych patrzą na szkołę jako obszar krzewienia wyznawanych przez te opcje zasad i systemów.

Po środku są dyrektorzy szkół i nauczyciele, którym wypada życzyć spokoju i dobrego wypoczynku podczas wakacji, a dla uspokojenia tego edukacyjnego tsunami, warto przypomnieć słowa profesora Suchodolskiego, że „szkoła jest na szczęście na tyle konserwatywna, że skutecznie opiera się wszelkim nazbyt pospiesznym reformom”.

Spis treści

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Drodzy czytelnicy

RICHARD DAWKINS

To żaden wstyd być ateistą

ZYGMUNT JAWORSKI

WF w klasach nauczania początkowego

ANNA DRWIĘGA

Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum

BEATA NOWAK

Program wychowania fizycznego dla III etapu edukacji

PIOTR NOWAK

Ćwiczenia oswajające z piłką, prowadzenie piłki-piłka nożna. Trening dla dzieci w wieku 4-6 lat oraz 7-11 lat.

A.BANIA, S.DĄBROWSKI, A.KUŹMUIŃSKA, S.DĄBROWSKI, P.MELE , M. NOWACKA, R. PUJSZO

Małe elektrownie wodne, a środowisko naturalne - dysonans czy harmonia na przykładzie obiektów w Antoniewie i Frydrychowie

TADEUSZ STACHOWSKI

Zaproszenie do współdziałania w badaniach byłych sportowców

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje (Izdebski, Kierczak, Przystawa)

Trawnik w Prowansji – skopiuj, powiększ i ustaw na swoim trawniku

Richard Dawkins - To żaden wstyd być ateistą

1.Można być szczęśliwym, zrównoważonym oraz moralnie i intelektualnie spełnionym ateistą

2. Hipoteza Boga jest niczym innym, jak pewną naukową hipotezą dotyczącą Wszechświata, a zatem należy do niej podchodzić równie sceptycznie, jak do każdej innej naukowej hipotezy.

3.Jeżeli jesteś osobą wierzącą, to w niemal wszystkich przypadkach można założyć, że Twoja wiara jest wiara twoich rodziców.

4.Dziecko jest za młode, by wiedzieć, czy jest mużhumaninem, czy nie. I nie ma też katolickich dzieci.

5.To żaden wstyd być ateistą.

6.Religia to jedyna sfera, w której, na mocy powszechnej zgody, daliśmy rodzicom pełne prawo by wtłaczali swoje przekonania dzieciom.

7.Ukojeniowy aspekt jakichkolwiek przekonań nie ma żadnego związku z ich prawdziwością

8.Umrzemy, i to czyni nas szczęściarzami. Większość ludzi nigdy nie umrze, ponieważ nigdy się nie narodzi.

9.Jakakolwiek twórcza inteligencja, wystarczająco złożona, by cokolwiek zaprojektować, może powstać wyłącznie jako produkt końcowy rozbudowanego procesu stopniowej ewolucji

10.W katolickiej mitologii najbardziej zadziwia mnie szokująca nonszalancja, z jaką ludzie wzbogacają ją o najdrobniejsze detale

Zygmunt Jaworski

Warszawa

Wychowanie fizyczne w klasach nauczania początkowego w programach akademii wychowania fizycznego

Pojawiają się poglądy, że absolwenci akademii wychowania fizycznego nie są w pełni przygotowani do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego z dziećmi w wieku edukacji wczesnoszkolnej. Tego rodzaju opinie skłaniają do bliższego poznania, czy i na ile ta problematyka była i jest wyraźnie widoczna w koncepcjach studiów interesujących nas uczelni. Spróbujmy tego dokonać w odpowiednio długim, 60-letnim przedziale lat..

O wychowaniu fizycznym dzieci – konkretnie w programach studiów

Były czasy, gdy w istniejących wówczas czterech uczelniach wychowania fizycznego, przygotowywano absolwentów do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego nie tylko w klasach nauczania początkowego, lecz także w przedszkolu. Działo się to jednak w dość odległych latach. Oto edycje planów studiów, w których interesująca nas problematyka była ewidentnie zaznaczona.

Odrębny, obowiązkowy dla studentek, przedmiot studiów - *wychowanie fizyczne w przedszkolu* - zawierały kolejne plany i programy studiów w latach 1952-1965. Na realizację programu tego przedmiotu studiów przeznaczano następującą liczbę godzin zajęć:¹

rok edycji planu studiów	liczba godzin zajęć
1952	132
1954	114
1956	94
1959	94
1965	56

Według ostatniej z wymienionych edycji, program omawianego przedmiotu studiów był realizowany w formie ćwiczeń - po 2 godziny tygodniowo w III i IV semestrze jednolitych 4-letnich studiów magisterskich.² Treści programu obejmowały zagadnienia z zakresu teorii i metodyki wychowania fizycznego w przedszkolu, z akcentem na nauczanie studentek umiejętności programowania i organizacji zajęć.³

Problematyka aktywności ruchowej przedszkolaków została uwzględniona także w programie studiów dla kierunku nauczycielskiego w uczelniach wychowania fizycznego, wydanym przez GKKFiT w 1973 r., lecz tam tę problematykę potraktowano bardzo lakonicznie. Na pięciu stronach opisu treści przedmiotu: *Teoria i metodyka wychowania fizycznego*, wyodrębnienie interesującej nas kwestii zostało ograniczone do jednego ogólnego zadania – *Wychowanie fizyczne dzieci przedszkolnych*.⁴

¹ Źródło: Jaworski Z., *Wyższe studia wychowania fizycznego. Analiza porównawcza*. AWF, Warszawa 1982, s. 309 i 336.

² Były to studia prowadzone wówczas w warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego oraz w trzech Wyższych Szkołach Wychowania Fizycznego (w Krakowie, Poznaniu i we Wrocławiu). Ich podstawowym zadaniem było przygotowanie *przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego przede wszystkim dla szkół szczebla licealnego z poważnym jednak marginesem zapotrzebowań do nauczania w klasach 5-8* (podkreślenie – ZJ). Studenci mieli natomiast możliwość wzbogacenia swych kompetencji o fakultatywnie uzyskaną specjalizację. Program wyższych szkół wychowania fizycznego, Cz. I. GKKFiT, Warszawa 1965, (tekst cytowany - s. 4).

³ Tamże, s. 25-27.

⁴ Ramowe programy 4-letnich studiów magisterskich na kierunku nauczycielskim w uczelniach wychowania fizycznego. GKKFiT, Warszawa 1973, s. 31-35.

Sprawy wychowania fizycznego w klasach nauczania początkowego zostały natomiast pełniej uwzględnione w programie studiów wydanym w 1973 r. przez warszawską Akademię Wychowania Fizycznego.

W zajęciach z zakresu metodyki wychowania fizycznego, przewidziano w omawianym programie m. in. takie tematy, jak:⁵

- *Analiza założeń i treści obowiązującego programu wychowania fizycznego w klasach I-IV: struktura programu, działy wf, zasób materiału ćwiczebnego, uwagi o realizacji programu.*
- *Planowanie pracy nauczyciela w klasach obejmujących uczniów w młodszym wieku szkolnym.*
- *Charakterystyka form i metod pracy w klasie I-II i II-IV na tle cech psychofizycznych i potrzeb rozwojowych dzieci.*
- *Hospitacja zajęć wf w klasach I-IV.*

Jeszcze pełniej, kompleksowo, powyższa problematyka została ujęta w kolejnym programie warszawskiej AWF wydanym w 1983 r. Na kanwie analogicznych przedmiotów studiów dla wszystkich studentów, mieli oni do wyboru jedną z trzech specjalności: a) nauczycielską, b) trenerską, c) rekreacji. Z kolei w ramach specjalności nauczycielskiej możliwe było uzyskanie określonej specjalizacji – jedną z nich było nauczanie początkowe. Celem tej specjalizacji było teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów specjalności nauczycielskiej do pracy w szkole z dziećmi klas I-III (podkreślenie: ZJ) Program przewidywał 262 godziny zajęć dydaktycznych, realizowanych w semestrach: V, VI, i VII 4-letnich studiów magisterskich.

Selektywny był dobór kandydatów na zajęcia ze wspomnianej specjalizacji nauczania początkowego. Wymagano od nich by posiadali:

- *oceny bardzo dobre i dobre z następujących przedmiotów: pedagogika, psychologia, metodyka wychowania fizycznego oraz zabawy i gry ruchowe;*
- *zamiłowanie do pracy z dziećmi w młodszym wieku szkolnym, wykazane m. in. poprzez pracę na obozach i koloniach.*

Szczegółowy, interesujący program tej specjalizacji, wraz z literaturą podstawową i pomocniczą, był opisany na 5 stronach.⁶ Dodajmy, że opracowała go autorka eksperymentalnej realizacji zajęć wychowania fizycznego w klasach nauczania początkowego przez specjalistów w tej dziedzinie – Anna Złotkiewicz⁷

Ten chlubny przykład usytuowania w warszawskiej AWF spraw wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej, zamyka okres ewidentnych, udokumentowanych przejawów konstruktywnego podejścia do interesującego nas problemu w tego typu uczelniach.

Studia w AWF – bez eksponowania wychowania fizycznego dzieci

W kolejnych latach nie udało się znaleźć wyodrębnionych przedmiotów nauczania, przeznaczonych na przygotowanie absolwentów AWF do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego z dziećmi w klasach początkowych szkoły podstawowej.

⁵ Programy 4-letnich studiów magisterskich stacjonarnych i zaocznych. AWF, Warszawa 1973, s. 34-35.

⁶ Ramowe programy nauczania na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalnościami: nauczycielską, trenerską i rekreacji. AWF, Warszawa 1983, s. 216-221..

⁷ Eksperyment ten jest opisany w artykułach: K. Grabowiecka, Z. Jaworski, A. Złotkiewicz, Próby modyfikacji wychowania fizycznego w szkole podstawowej nr 50 w Warszawie. WFiHS 1971, nr 6, s. 4-8 oraz J. Gronostajska, Uwagi grona pedagogicznego szkoły nr 50 o próbie intensyfikacji wychowania fizycznego młodszych dzieci. WFiHS 1971, nr 6, s. 11-15. W nowszych czasach, skrócony opis tego eksperymentu jest zawarty w artykule: Z. Jaworski, „Wykluczeni” z profesjonalnych zajęć aktywności ruchowej. WFiZ 2012, nr 3, s. 11-16.

Tego rodzaju informacji nie zawiera dokumentacja oryginalnych danych z trzech edycji planów studiów, obowiązujących w poszczególnych uczelniach w następujących latach akademickich: 1984/85⁸, 1992/93⁹, 1997/98-1998/1999.¹⁰ Analogiczna sytuacja była w ostatniej dekadzie tego wieku, co łatwo sprawdzić na stronach internetowych poszczególnych uczelni wychowania fizycznego. Zniknęło, a przynajmniej nie było i nie jest akcentowane, zainteresowanie tych uczelni problematyką wychowania fizycznego dzieci – do bieżącego roku akademickiego włącznie.

Według danych ze stron internetowych 6 akademii wychowania fizycznego (tyle jest ich obecnie), w roku akademickim 2011/12 kształciły one kadry na 6-ciu kierunkach, takich jak

- wychowanie fizyczne (w każdej uczelni);
- turystyka i rekreacja (w każdej uczelni);
- fizjoterapia (w każdej uczelni);
- sport (w pięciu uczelniach);
- kosmetologia (w jednej uczelni)
- zarządzanie (w jednej uczelni).

W ramach każdego kierunku studiów z reguły są oferowane różne specjalności i specjalizacje. Zajmiemy się tylko tymi, jakie są na kierunku wychowanie fizyczne, bowiem tylko na tym kierunku – podobnie jak wcześniej – kształceni są nauczyciele wychowania fizycznego. W bieżącym roku akademickim na wspomnianym kierunku studiów była możliwość ukończenia niżej wymienionych specjalności, bądź specjalizacji (oferty ze wszystkich akademii):

- gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna;
- odnowa biologiczna;
- sport osób niepełnosprawnych;
- promocja zdrowia;
- menedżer sportu;
- instruktor sportu;
- instruktor rekreacji ruchowej;
- odnowa psychosomatyczna;
- wychowanie fizyczne w służbach mundurowych;
- fitness;
- turystyka szkolna;
- trener sportu;
- edukacja dla bezpieczeństwa;
- przyroda;
- dziennikarstwo sportowe.

Dodajmy, że z nauczycielskim profilem studiów na kierunku wychowania fizycznego, korespondują studia podyplomowe oferowane przez niektóre akademie wychowania fizycznego, np. o takiej problematyce, jak:

- wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole;
- wychowanie zdrowotne;
- promocja zdrowia;

⁸ Z. Jaworski, I. Karwacka, T. Stańczuk, Plany studiów w akademiach wychowania fizycznego w roku akademickim 1984/85. Analiza porównawcza. AWF – Studia i Monografie, Warszawa 1987, s. 101-108.

⁹ Z. Jaworski, Plany studiów wychowania fizycznego, rehabilitacji ruchowej i rekreacji ruchowej w Polsce w roku akademicki 1992/93. AWF – Studia i Monografie, Warszawa 1994, s.88-97.

¹⁰ Z. Jaworski, Plany studiów na kierunku wychowania fizycznego, fizjoterapii oraz turystyki i rekreacji w akademiach wychowania fizycznego według stanu w latach akademickich 1997/98-1998/99. Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki, Warszawa 19i98, s. 19-23.

Konsekwentnie żadna AWF nie oferowała specjalności lub studiów podyplomowych o tematyce: wychowanie fizyczne w nauczaniu wczesnoszkolnym.

Konkluzje

Wydaje się, że rezygnacja akademii wychowania fizycznego z eksponowania w programach studiów problematyki wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej, jest następstwem głównie dwóch okoliczności:

- ✓ pojawiały się coraz nowe potrzeby umieszczenia w planach i programach studiów tych uczelni różnorodnej problematyki, w związku z dynamicznie powiększającymi się obszarami działalności oraz rosnącymi wymaganiami jej jakości w sferze kultury fizycznej;
- ✓ obowiązująca od dziesięcioleci teoria i praktyka wychowania fizycznego w nauczaniu wczesnoszkolnym, została normatywnie ujęta w ramach kształcenia zintegrowanego, realizowanego wyłącznie przez wychowawczynie klas nauczania początkowego; nie było więc zapotrzebowania na kształcenie nauczycieli wychowania fizycznego dla tego stopnia edukacji szkolnej.

Pod wpływem tego rodzaju okoliczności, a często także w celu ratowania własnej egzystencji, swój potencjał dydaktyczny akademie wychowania fizycznego wykorzystywały - i czynią to nadal, co widać na przykładzie bieżącego roku akademickiego – do kształcenia kadr w zakresie różnych kierunków i specjalności, niekiedy dość odległych od nazwy tych uczelni.

W kontekście przedstawionych wyżej faktów i refleksji, nie dziwią wyrażane wątpliwości i obawy, czy absolwenci AWF są w pełni przygotowani do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w klasach początkowych. Obawy innego rodzaju dotyczą zagrożenia, że zajęcia z dziećmi będą ukierunkowania głównie na potrzeby sportu. Nie bagatelizując tego rodzaju wątpliwości i obaw, nie przypisujemy im jednak przesadnej zasadności.

Przede wszystkim należy uwzględnić fakt, że studia magisterskie wychowania fizycznego wyposażają ich absolwentów w bardzo wszechstronną wiedzę o właściwościach i uwarunkowaniach prawidłowego rozwoju młodego organizmu w poszczególnych okresach ontogenezy. Eksponowane miejsce w procesie studiów zajmują zajęcia z zakresu nauk biomedycznych, psychologicznych, pedagogicznych. Na tego rodzaju gruntownej podbudowie uzyskanie specjalności do prowadzenia zajęć w klasach nauczania początkowego nie powinno sprawiać trudności

Skłonności natomiast do podporządkowania wychowania fizycznego dzieci interesom sportu wyczynowego, mogą być eliminowane już na etapie selekcji kandydatów do pracy w klasach edukacji wczesnoszkolnej. Ponadto w szkole funkcjonuje przecież określony mechanizm kontroli i oceny pracy nauczycieli.

Rozwiązanie problemu kwalifikacji absolwentów studiów wychowania fizycznego do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w klasach nauczania początkowego jest konieczne. Są oni tam potrzebni, a zarazem ich status zawodowy powinien być wyraźnie zdefiniowany w odniesieniu do omawianego stopnia edukacji szkolnej. Problem nie dotyczy zresztą tylko absolwentów AWF. Nauczycieli, magistrów wychowania fizycznego od kilkunastu lat kształcą bowiem także inne publiczne szkoły wyższe oraz uczelnie niepubliczne.

Rozważmy więc możliwości rozwiązania tego problemu. W uproszczeniu można by je sprowadzić do trzech podstawowych działań.

- Potrzebna byłaby przede wszystkim wyraźna deklaracja Ministerstwa Edukacji Narodowej, o podjęciu procesu sukcesywnego wprowadzania wyodrębnionych zajęć

wychowania fizycznego w nauczaniu wczesnoszkolnym, prowadzonych przez magistrów wychowania fizycznego.

- Powinny być zarazem określone – również przez MEN - wymagania wobec tych magistrów, którzy byliby zainteresowani powyższą pracą, dotyczące m. in. zakresu ewentualnego uzupełnienia potrzebnych w tym celu kwalifikacji.
- Niezbędne byłoby także wskazanie uczelni, lub innego typu placówek, uprawnionych do przyznawania wspomnianych kwalifikacji i organizowania w tym celu stosownych zajęć.

Celowość wprowadzenia odrębnych zajęć wychowania fizycznego w klasach edukacji wczesnoszkolnej, - z udziałem magistrów wychowania fizycznego – jest postulowana z różnych pozycji i uzasadniana wieloma argumentami. Dyskusja na ten temat może oczywiście, a nawet powinna, trwać nadal. Kontrowersyjność poglądów w tej sprawie może rozstrzygnąć jednak dopiero weryfikacja określonych koncepcji w praktyce. Stąd sugestia sukcesywnej modyfikacji tych zajęć.

Anna Drwięga

Kraków

Program nauczania Wychowania Fizycznego dla liceum

Spis treści

1.	Wstępne założenia programu.....	9
2.	Cele kształcenia –wymagania ogólne.....	10
3.	Szczegółowe wymagania edukacyjne.....	10
3.1	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.....	10
3.2	Trening zdrowotny.....	10
3.3	Sporty całego życia i wypoczynek.....	11
3.4	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.....	11
3.5	Sport.....	11
3.6	Edukacja zdrowotna.....	11
4.	Materiał nauczania.....	12
4.1	Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.....	12
4.2	Trening zdrowotny.....	12
4.3	Sporty całego życia i wypoczynek.....	13
4.3.1	Bowling.*.....	13
4.3.2	Gimnastyka.....	13
4.3.3	Koszykówka.....	14
4.3.4	Lekka atletyka i Atletyka terenowa.....	14
4.3.5	Piłka nożna.....	15
4.3.6	Piłka ręczna.....	16
4.3.7	Siatkówka.....	17
4.3.8	Tańce.....	17
4.3.9	Tenis stołowy.....	18
4.4	Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.....	19
4.5	Sport.....	19
4.6	Edukacja zdrowotna.....	19
5.	Procedury osiągnięcia celów.....	20
5.1	Rekomendowane metody pracy.....	20
5.1.1	Metoda zadaniowa ścisła.....	20

5.1.2	Metoda programowego uczenia się i usprawniania.....	20
5.1.3	Metoda problemowa bezpośredniej celowości ruchu.....	20
5.1.4	Metoda zabawowa.....	20
5.1.5	Metoda naśladowczo - ścisła.....	20
5.2	Sposoby indywidualizacji.....	21
5.3	Sposoby aktywizacji uczniów.....	21
5.3.1	Zmiana roli nauczyciela.....	21
5.3.2	Zmiana metod i sposobów pracy.....	21
6.	Metody kontroli postępów.....	22
6.1	Ocena pracy ucznia.....	22
6.1.1	Ogólne kryteria oceny.....	22
6.1.2	Formy aktywności i metody oceny postępów.....	24
6.1.3	Ocena osiągnięć edukacyjnych.....	25
6.2	Pomiary.....	25
6.2.1	Próba wydolności czynnościowej – Ruffiera.....	25
6.2.2	Test sprawności motorycznej- wybrane elementy z Eurofit.....	25
6.2.3	Test Coopera.....	26
6.2.4	Dziesiątka(i).....	26
7.	Efekty kształcenia – oczekiwane osiągnięcia uczniów w zakresie:.....	27
7.1	Postawa:.....	27
7.2	Umiejętności:.....	27
7.3	Wiadomości:.....	27

Wstępne założenia programu.

Program przeznaczony jest dla dziewcząt i chłopców szkół licealnych lub trzyletnich szkół ponadgimnazjalnych.

Jest przewidziany dla wszystkich - nie zakłada selekcji z uwagi na poziom sprawności fizycznej ani umiejętności technicznych.

Realizowany będzie w wymiarze dwóch godzin tygodniowo przez trzy lata.

Głównym celem jest wdrożenie do stałej aktywności fizycznej i wybór formy ruchu, która będzie towarzyszyć wychowankom przez całe życie.

Proponowane metody i sposoby pracy stawiają na usamodzielnienie i aktywizowanie uczniów.

W trakcie realizacji planowane są następujące bloki tematyczne:

- 1) Gimnastyka zdrowotna (gimnastyka podstawowa i modelująca sylwetkę oraz joga i tai chi).
- 2) Zespołowe Gry Sportowe: koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna i siatkówka.
- 3) Bowling.
- 4) Tenis Stołowy.
- 5) Lekka atletyka i atletyka terenowa.
- 6) Tańce integracyjne, terapeutyczne, ludowe oraz wybrane tańce towarzyskie.
- 7) Trening zdrowotny Zagadnienia teoretyczne i praktyczne (higiena w treningu zdrowotnym, właściwy dobór rodzaju sportu i obciążeń treningowych, profilaktyka przeciążeń treningowych, optymalizacja sposobów odpoczynku oraz aktywność ruchowa w prewencji chorób cywilizacyjnych).

8) Edukacja zdrowotna.

Program przewiduje przejście przez wszystkie bloki tematyczne przy minimalnej ilości 10 godzin dla bloku (z wyjątkiem Edukacji zdrowotnej, dla której zgodnie z wytycznymi zaplanowano 30 godzin).

W przypadku większego zainteresowania grupy, konkretną dyscypliną jest możliwość realizowania jej w szerszym zakresie. Treści rozszerzające zaznaczono w tekście gwiazdką „*”.

Program zapewni młodzieży przegląd najbardziej dostępnych form uprawiania aktywności fizycznej, służącej zachowaniu lub pomnażaniu zdrowia oraz umożliwi wybór ulubionej i najlepszej dla siebie formy ruchu.

Cele kształcenia –wymagania ogólne.

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie,
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia,
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu,
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Szczegółowe wymagania edukacyjne.

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 5) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej,
- 6) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb,
- 7) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej,
- 8) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

Trening zdrowotny.

Uczeń:

- 9) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności,
- 10) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia,
- 11) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia,
- 12) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne,
- 13) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie,

- 14) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkim ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im,
- 15) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

Sporty całego życia i wypoczynek.

- 16) Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

- 17) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze,
- 18) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z nie którymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

Sport.

Uczeń:

- 19) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem,
- 20) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących,
- 21) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

Edukacja zdrowotna.

Uczeń:

- 22) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości,
- 23) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi,
- 24) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne,
- 25) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji,
- 26) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką,
- 27) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem,
- 28) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia,
- 29) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta,

- 30) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS),
- 31) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej,
- 32) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia,
- 33) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Material nauczania.

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

- 34) Metody oceny sprawności fizycznej.
- 35) Sposoby doboru programu aktywności fizycznej uwzględniające własne upodobania i uwarunkowania zdrowotne.
- 36) Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.
- 37) Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej.

Trening zdrowotny.

- 38) Ocena reakcji własnego organizmu na wysiłek o różnej intensywności. Bezwzględne przeciwwskazania do intensywnych ćwiczeń.
- 39) Pojęcie prozdrowotnego stylu życia i treningu zdrowotnego.
- 40) Programy ćwiczeń w treningu zdrowotnym. Zasady ustalania obciążenia indywidualnego.*
- 41) Podstawowe zasady właściwego żywienia („piramida zdrowia”)¹¹.
- 42) Błędy żywieniowe. Zalecenia żywieniowe dla każdego¹²
- 43) Wpływ aktywności fizycznej i właściwego żywienia na zdrowie i dobre samopoczucie.
- 44) Ćwiczenia relaksacyjne¹³.
- 45) Gdzie szukać rzetelnych informacji o zdrowiu i sporcie oraz jak je weryfikować?- dyskusja.
- 46) Wpływ aktywności ruchowej na czynniki zagrożenia chorobami układu krążenia.
- 47) Aktywność ruchowa przy otyłości. Bóle kręgosłupa – sposoby minimalizowania.*
- 48) Aktywność ruchowa w prewencji chorób cywilizacyjnych i wczesnego starzenia się.*

¹¹ Temat należy przeprowadzić jeżeli nie jest przewidziany do realizacji w innym przedmiocie.

¹² Jak wyżej.

¹³ Realizacja ćwiczeń relaksacyjnych zaplanowana jest w bloku tematycznym „gimnastyka”.

- 49) Optymalizacja sposobów odpoczynku.*
- 50) Wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI). Sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała przez całe życie.

Sporty całego życia i wypoczynek.

Bowling.*

- 51) Pozycja gracza. Prawidłowy chwyt kuli.
- 52) Wykonanie prawidłowego rozbiegu.
- 53) Technika wypuszczania kuli.
- 54) Sposoby podkręcania kuli.
- 55) Obliczanie punktów.
- 56) Organizacja turnieju klasowego.

Gimnastyka.

- 57) Przewrót w przód z odbicia obunóż do przysiadu.
- 58) Przewrót w tył z przysiadu do rozkroku.
- 59) Waga. Ćwiczenia równoważne na odwróconej ławeczce.
- 60) Układ ćwiczeń gimnastycznych ze skakanką.
- 61) Ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe.
- 62) Układ ćwiczeń gimnastycznych na ścieżce.
- 63) Gry i zabawy gimnastyczne.
- 64) Samodzielne przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki z wykorzystaniem znanych elementów gimnastyki podstawowej.
- 65) Przerzut bokiem.
- 66) Skoki rozkroczone
- 67) Podstawowe ćwiczenia z jogi i tai chi.*
- 68) Przerzut bokiem zakończony rundakiem.*
- 69) Stanie na RR zakończone przewrotem w przód.*
- 70) Układ ćw. do muzyki z przyborem i bez przyboru.*
- 71) Ćwiczenia korygujące indywidualne wady postawy.*
- 72) Układ ćw. gimnastycznych z wykorzystaniem przewrotów w przód, w tył i przerzutu bokiem.*
- 73) Sekwencje ćwiczeń tai-chi oraz jogi.*
- 74) Układy ćwiczeń kształtujących do muzyki.*

- 75) Układy ćwiczeń z jogi i tai chi (powitanie słońca, 8 ruchów chi kung, forma dużego okręgu, forma Johna Dinga,).*

Koszykówka.

- 76) Starty z różnych pozycji, biegi ze zmianą tempa i kierunku, zatrzymanie.
- 77) Podania oburącz: kozłem sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu.
- 78) Kozłowanie: lewą i prawą ręką w miejscu, truchcie i w biegu.
- 79) Rzuty: z miejsca i z biegu.
- 80) Uwalnianie się od przeciwnika.
- 81) Atak szybki ze zmianą miejsc.
- 82) Rzut pozycyjny z różnych odległości
- 83) Współdziałanie zespołowe w obronie.
- 84) Zwody piłką i ciałem
- 85) Rozgrywanie sytuacji 2: 1, 3: 2 w formie prostych fragmentów gry.
- 86) Gra właściwa.*
- 87) Gry i zabawy koszykarskie.*
- 88) Rzut z biegu i w wyskoku.*
- 89) Rzuty do kosza po piwocie.*
- 90) Zatrzymanie na 1 i 2 tempa*.
- 91) Rzut do kosza po ścięciu i obiegnięciu*.
- 92) Ćw. celności rzutów za 2 i 3 pkt.*
- 93) Zasłony. Gra szkolna 3:3*.
- 94) Obrona przed zasłonami*.
- 95) Atak indywidualny z piłką i bez piłki we fragmentach gry.*
- 96) Zastosowanie znanych form ataku szybkiego.*
- 97) Przejście z ataku szybkiego do pozycyjnego.*

Lekka atletyka i Atletyka terenowa.

- 98) Start niski i wysoki.
- 99) Technika biegu na krótkim i średnim dystansie.
- 100) Bieg na 100 i 400 m.
- 101) Bieg na 800 i 1500 m z pomiarem czasu.
- 102) Sztafeta 4 x 100 m (zmiana pałeczki sztafetowej).*

- 103) Skok w dal z miejsca.
- 104) Pchnięcie kulą z miejsca oraz techniką szkolną.
- 105) Ocena wytrzymałości testem Cooper'a.
- 106) Wytrzymałości biegowa, rozłożenie sił na dystansie.
- 107) Chód sportowy.
- 108) Bieg po kopercie.
- 109) Gry i zabawy lekkoatletyczne.*
- 110) Organizacja zawodów(przepisy, protokoły).*
- 111) Technika rzutów piłką lekarską.*
- 112) Mała zabawa biegowa.*
- 113) Kształtowanie wytrzymałości i szybkości metodą interwałową.*
- 114) Marszobiegi na dystansie 5km z pokonywaniem terenowych torów przeszkód*
- 115) Sztafeta szwedzka.*
- 116) Rzut oszczepem.*

Piłka nożna.

- 117) Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku na sygnał wzrokowy.
- 118) Czucie piłki: zonglerka stopą, udem i głową.
- 119) Przyjęcie piłki stopą: z powietrza i toczącej się po podłożu.
- 120) Uderzenie piłki określonym sposobem na bramkę z miejsca i po prowadzeniu.
- 121) Uderzenie piłki na bramkę po ominięciu obrońcy zwodem.
- 122) Prowadzenie piłki zakończone strzałem ze skrzydła.
- 123) Rzut różny: warianty rozgrywania.
- 124) Rzut wolny bezpośredni - warianty rozgrywania.
- 125) Rzut karny.
- 126) Przepisy, sędziowanie, protokół.
- 127) Zasady ustawiania "muru" przy rzutach wolnych i zachowanie się zawodników broniących.*
- 128) Podanie piłki "w tempo" do wychodzącego partnera: z miejsca i po prowadzeniu.*
- 129) Zwód podwójny przodem podczas prowadzenia piłki.*
- 130) Odbieranie piłki poprzez wyprzedzenie w czasie przyjmowania przez przeciwnika.*

- 131) Zmiana tempa prowadzenia piłki na sygnał: szybko, wolno.*
- 132) Kształtowanie szybkości w startach do piłki z różnych pozycji.*
- 133) Gra ciałem w odbieraniu i bronieniu piłki.*
- 134) Doskonalenie techniki bramkarza: chwyt piłek dolnych, półgórných i górnych.*
- 135) Rozgrywanie sytuacji "sam na sam" i 2x1 z bramkarzem.*
- 136) Małe gry: 2x2, 3x3, 4x4.(Założenia w grze: dokładne krzyce na własnej połowie").*
- 137) Doskonalenie techniki indywidualnej na torze przeszkód.*
- 138) Odbierania piłki przeciwnikowi przez wślizg - ćwiczenia na śniegu.*
- 139) Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej na torze przeszkód.*
- 140) Obrona piłek z upadkiem- technika gry bramkarza.*
- 141) Doskonalenie przyjęcia piłki z powietrza na klatkę piersiową i przejście do prowadzenia.*
- 142) Uderzenie piłki na bramkę głową z wyskoku.*
- 143) Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika. Oddawanie strzałów na bramkę z przeciwnikiem.*
- 144) Dośrodkowanie piłki ze skrzydła na pole karne.*
- 145) Przerwanie akcji ofensywnej przeciwnika poprzez wybicie piłki poza boisko - wybicie taktyczne.*
- 146) Krycie ściśle na własnej połowie boiska.*
- 147) Zagranie piłki do własnego bramkarza i wyjście na pozycję.*
- 148) Podanie piłki na odległość górną ok. 20 25m.*
- 149) Technika bramkarza - wyrzut piłki ręką: daleki i krótki.*
- 150) Przyjęcie piłki w biegu zakończone uderzeniem na bramkę.*
- 151) Zagranie piłki do partnera znajdującego się przodem do kierunku gry.*
- 152) Prowadzenie dryblingu w grach 1x1, 2x2.*
- 153) Uwalnianie się od kryjącego przeciwnika startem, zmianą tempa biegu lub kierunku.*
- 154) Doskonalenie gry głową w ćwiczeniach dwójkowych i trójkowych.*
- 155) Gra szkolna: uwalnianie się od kryjącego obrońcy startem na wolną pozycję.*

Piłka ręczna.

- 156) Elementy techniki: podania, chwyt, rzuty.
- 157) Kozłowanie, blokowanie rzutów, zasłony.

- 158) Obrona „każdy swego”.
- 159) Obrona strefowa i kombinowana.
- 160) Atak szybki i pozycyjny.
- 161) Fragmenty gry ataku i obrony, zagrania sytuacyjne.
- 162) Technika i taktyka gry bramkarza.
- 163) Taktyka ataku i obrony.
- 164) Wykorzystanie opanowanych elementów techniki i taktyki w zabawach oraz w grze szkolnej i właściwej.
- 165) Przepisy gry, sędziowanie, protokołowanie, organizacja meczów i turniejów.

Siatkówka.

- 166) Postawa siatkarska, Sposoby poruszania się po boisku.
- 167) Odbicia piłki: sposobem górnym i dolnym – indywidualne, dwójkowe i grupowe.
- 168) Rozgrywanie piłki na trzy odbicia.
- 169) Zagrywka tenisowa z 6 m i linii końcowej boiska.
- 170) Nagranie i wystawienie piłki.
- 171) Zbicie piłki po wystawie przez środkowego.
- 172) Blok pojedynczy podwójny i grupowy. Asekuracja bloku.
- 173) Wykorzystanie umiejętności technicznych i taktycznych w grze właściwej.
- 174) Przepisy, organizacja meczu i turnieju.
- 175) Przyjęcie i rozegranie piłki po zagrywce przeciwnika.
- 176) Zbicie piłki zawieszanej w powietrzu*.
- 177) Małe gry: single, deble, trójki.*
- 178) Ćwiczenia celności zagrywki.*
- 179) Plasing, kiwnięcie*.
- 180) Właściwa ocena sytuacji na boisku i wybór rozwiązania (zagrania, wystawienia, zbiccia, kiwnięcia itp.).*
- 181) Zestawienie zespołu*.
- 182) Organizacja ataku po przyjęciu zagrywki. Organizacja kontrataku.*
- 183) Przyjęcie zagrywki, asekuracja własnego ataku.*
- 184) Gry i zabawy siatkarskie.*

Tańce.

- 185) Tańce ludowe:

- Krakowiak
- Polonez (kroki i figury)
- Polonez (doskonalenie układu)
- Polka
- Tańce celtyckie*
- Tańce rosyjskie*
- Tańce izraelskie*.

186) Tańce towarzyskie:

- Walc angielski
- Walc wiedeński
- Cha-cha
- Rock n' roll podstawowy
- Tango*.

187) Tańce integracyjne i terapeutyczne : Belgijka, Zorba, Mix breaker.

188) Układy ćwiczeń rytmiczno-tanecznych z przyborem i bez.

189) Tańce integracyjne i terapeutyczne*: Enas Mythos, Wiaz, Wiatr na Górze Tor, Syrtaki, Mędrzec i Głupiec, Tiene, Walonki, Kalina, Rogózek, Pata Pata, Nigun Atik, Radosny krok, Kazaczok, Uliczka swingu, , Angielski salonowy.*

190) Układy ćwiczeń przy muzyce na określone partie mięśni (dobór ćwiczeń w gestii młodzieży).*

191) Prowadzenie krótkich układów ćw. do muzyki.*

192) Dobór muzyki do ćwiczeń relaksujących.*

Tenis stołowy.

193) Chwył rakiетки (europejski i azjatycki).

194) Pozycja wyjściowa. Ustawienie przy stole.

195) Gry i zabawy osławające z odbiciem piłeczki rakiетą (w miejscu i w ruchu). Kontrola nad piłeczką (odbicie jedną i drugą stroną rakiетки).

196) Pozycja bekhendowa. Przyjęcie bekhendowe.

197) Pozycja forhendowa. Przyjęcie forhendowe.

198) Serwis bekhendowy. Odbiór serwisu

199) Serwis forhendowy Odbiór serwisu.

200) Uderzenie z forhendu i bekhendu.

- 201) Blokowanie piłek. Uderzenie kończące.
- 202) Obrona lobami. Gra pojedyncza.
- 203) Gra podwójna. Ustawienie lewa-prawa i prawa-prawa.*
- 204) Serwis w grze podwójnej.*
- 205) Gra defensywna.*

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

- 206) Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie w odcinku szyjno-piersiowym.
- 207) Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie w odcinku lędźwiowym.
- 208) Ryzyko i ograniczenia związane z niektórymi sportami i wysiłkami fizycznymi.

Sport.

- 209) Relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.
- 210) Wpływ środków dopingujących na zdrowie i fizyczne psychiczne i społeczne
- 211) Kultura kibicowania,

Edukacja zdrowotna.

- 212) „Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”- czy można to zanegować (spontaniczna debata na forum grupy)?
- 213) Być odpowiedzialnym za zdrowie własne i innych - co to znaczy (burza mózgów)?
- 214) Grunt to pozytywne myślenie (burza mózgów/mini wykład/ dyskusja)!
- 215) Pozytywne i negatywne aspekty stresu (mini wykład/ dyskusja).*
- 216) „Drzewo życia”-czy moje miejsce mi odpowiada (samoocena obrazkowa)?
- 217) Mechanizmy podejmowania decyzji (mini wykład/ dyskusja).
- 218) Odbieranie krytyki własnej osoby (scenki- 2 godz.).
- 219) Pozytywna informacja zwrotna (scenki i dyskusja podsumowująca- 2 godz.).
- 220) Tort życia (zasady racjonalnego gospodarowania czasem- praca w grupach).
- 221) Złodzieje czasu(dyskusja).
- 222) Badania profilaktyczne, samobadanie, samokontrola - co możemy dzięki temu zyskać (wykład specjalisty)?
- 223) Aktywny pacjent - co to takiego (burza mózgów)?
- 224) Prawa pacjenta(wykład).
- 225) Namiary instytucji organizujących lub wspierających ww. tematy -praca dla młodzieży (wyszukiwanie) i wymiana informacji.
- 226) Dekodowanie reklam kosmetyków i farmaceutyków(praca w grupach).*

- 227) Jaką akcję dla zdrowia mogą zainicjować sam/a?
- 228) Jak pozyskiwać sojuszników do pracy na rzecz zdrowia?
- 229) HIV/AIDS- prawdy i mity- wykład/ dyskusja.
- 230) Kontakty z osobami dyskryminowanymi i chorymi psychicznie (rozmowa, doświadczenia własne młodzieży).
- 231) Jak dobrze współfunkcjonować z osobami dyskryminowanymi i chorymi psychicznie (spotkanie ze specjalistą w tym zakresie i rozmowa)?
- 232) Tolerancja-zrozumienie i granice akceptacji(rozmowa).
- 233) Środowisko sprzyjające zdrowiu- wymiana opinii.
- 234) Przygotowanie pracy na szkolny konkurs „Środowisko sprzyjające zdrowiu”-3 godz. forma pracy dowolna.

Procedury osiągnięcia celów.

Rekomendowane metody pracy.

Metoda zadaniowa ścisła.

Polega na uświadomieniu uczniowi jego nieumiejętności i braków w sprawności oraz wskazaniu sposobów poprawy. Dzięki temu zadania lekcji stają się osobistymi, akceptowanymi zadaniami ucznia.

Metoda programowego uczenia się i usprawniania.

Istotą tej metody jest samodzielne uczenie się określonego zadania ruchowego według z góry przygotowanego przez nauczyciela schematu. Odbywa się to za pomocą plansz i tablic z odpowiednimi instrukcjami. Przykładem mogą być: tzw. "ścieżki zdrowia i "małe obwody ćwiczebne". W porównaniu z innymi metodami, daje uczniowi pewną swobodę. Czynnikiem motywującym do działania są zadania, których rozwiązanie stanowi problem wymagający odpowiedniej umiejętności i sprawności fizycznej.

Metoda problemowa bezpośredniej celowości ruchu.

Polega na wykonywaniu przez ucznia określonych zadań, które stanowią dla niego bezpośredni, zrozumiały cel.

Zestaw zadań obejmuje ruchy proste, łatwo przyswajalne, niewymagające długich wyjaśnień. Z wychowawczego punktu widzenia mamy do czynienia z poszukiwaniem, przewidywaniem wyniku, projektowaniem działań, tworzeniem modeli rozwiązań i korygowaniem ich.

Metoda zabawowa.

Jest jedną z głównych form aktywności ruchowej i przejawem samo wyrażania się.

Umożliwia zaspokojenie indywidualnych potrzeb i zainteresowań. Ułatwia wchodzenie w życie społeczne, daje poczucie relaksu psychicznego i fizycznego.

Ze względów wychowawczych jest metodą cenioną, gdyż występują tu różnorodne sytuacje i momenty wychowawcze (potrzeba udzielenia pomocy słabszemu koledze i koleżance, poszanowanie wspólnej własności, odpowiedzialność jednostki za powodzenie grupy i konieczność obowiązkowości, uczciwości i dostosowania się do przepisów i reguł a także potrzeba godnego zachowania się po przegranej).

Metoda naśladowczo - ścisła.

Polega na ścisłym odwzorowywaniu demonstrowanego ruchu (ćwiczenia).

Stosuje się ją w przypadku wyuczania czynności ruchowych. Przy jej pomocy można w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć dobre efekty nauczania. Mimo krytyki ze względów wychowawczych jest niezastąpiona w przypadku, gdy inne metody nauczania elementów technicznych nie odniosły zamierzonych skutków.

Sposoby indywidualizacji.

- 235) Tworzenie zastępów wg kryteriów zdrowotnych lub sprawnościowych. Sposób ten znajduje zastosowanie głównie w lekcjach gimnastyki, korektywy i lekkiej atletyki. Pozwala on wyznaczyć np. trzy różne zadania trzem zespołom, ale identyczne dla każdego członka zastępu. Takie działanie pozwala zminimalizować negatywne odczucie odrzucenia.
- 236) Zastosowanie doraźnego indywidualnego tempa pracy w części lub na całej lekcji.
- 237) W przypadku trudności w realizacji materiału zmiana metody na bardziej przyswajalną dla danego ucznia lub zmiana zakresu treści nauczania (np. cofnięcie się do ćwiczeń podstawowych, dodatkowe zadanie).
- 238) Przy ćwiczeniach wykonywanych frontalnie uwzględnienie osobniczych cech i możliwości psychofizycznych.
- 239) Indywidualne stymulowanie do uzupełniania wiadomości w określonej dyscyplinie (dotyczących np. znajomości przepisów, wyników meczów, nowinek taktycznych).
- 240) Praca indywidualna z uczniem, którego poziom znacznie odbiega od grupy. Działania te mają na celu ułatwienie uczniom mniej sprawnym opanowania wymagań podstawowych, zaś bardziej sprawnym ukazanie dróg wybiecia się ponad przeciętność. Możliwa jest praca w dwóch wersjach. Pierwsza w formie zadania, które uczeń wykonuje niezależnie od innych i jest monitorowany przez nauczyciela lub wersja ograniczona. Uczeń wykonuje to samo zadanie co grupa. Różne natomiast są wymagania co do intensywności, rodzaju sprzętu, parametrów przyrządu lub też zakresu wymagań technicznych.

Sposoby aktywizacji uczniów.

Zmiana roli nauczyciela.

Nauczyciel nie może być jedyną ważną postacią na lekcji, gdyż w ten sposób aktywność młodzieży wyłącza się. Uwaga skupia się tylko na precyzyjnym wykonywaniu poleceń, brak więzi z realizowanym tematem. Z kolei w zadaniach, które dopuszczają wiele poprawnych rozwiązań propozycje młodzieży są zbliżone do opcji przedstawionego przez nauczyciela. Ujmując problem prospekcyjnie gdy zabraknie osoby prowadzącej ćwiczenia uczeń czuje się zagubiony, często nie potrafi sam dobrać ćwiczeń, uważa, że zrobi coś niewłaściwie i przez to sobie zaszkodzi. W związku z tym nie podejmuje żadnej aktywności ruchowej. Reasumując nauczyciel powinien przejść do roli koordynatora - doradcy.

Zmiana metod i sposobów pracy.

Należy wybrać metody, które rozwijają osobowość ucznia w pozytywnym kierunku, pobudzają do aktywności, samodzielności, podejmowania inicjatywy i odpowiedzialności za swoje czyny podnoszą zdolność ucznia do zmiany postępowania w przypadku zaistnienia innych okoliczności. Sugerowane metody: zadaniowa ścisła, programowego uczenia się i usprawniania, problemowa i zabawowa.

- 241) Uwzględnienie oczekiwań młodzieży przy planowaniu treści programowych
- 242) Lekcje z elementami aktywizującymi
 - praca w małych grupach z zadaniami odwołującymi się do wyobraźni np. przedstaw zawody miotacza, łucznika, dzokeja. Zadania mogą mieć także

charakter sprawdzenia poziomu przyswojonej wiedzy np. skomponowanie rozgrzewki odpowiedniej dla danej dyscypliny

- "burza mózgów" proponowane hasła problemowe: Co powinien jadać człowiek aby być zdrowym?. Jakie ćwiczenia mogą zaszkodzić przy skoliozie?. Jak skomponować ekwipunek na wiosenną wycieczkę w góry?,
- demonstrowanie ćwiczeń przez uczniów, asekuracja koleżanek,
- zajęcia dodatkowe dla niećwiczących (np. ćwiczenia aktywizujące mózg P. Dennisona),
- umożliwienie uczniom przedstawienia swoich pasji i osiągnięć na forum klasy (ewentualnie szkoły).

243) Aktywizacja werbalna (zachęcanie, podnoszenie na duchu, konstruktywne uwagi eksponowanie postępu).

244) Przydzielanie funkcji organizacyjno-porządkowych związanych z udziałem klasy w lekcji. Wspólne ustalenie zakresu obowiązków, harmonogramu rotacji i osoby koordynującej.

245) Włączanie młodzieży w prace związane ze sportem.

- pisanie sprawozdań z imprez sportowych,
- tworzenie konkursów np. na najlepsze zdjęcie sportowe,
- opracowanie wyników zawodów i rozgrywek.

246) Włączanie do udziału w imprezach sportowych.

- aktywny udział w zawodach i turniejach
- pomoc w zawodach w charakterze asystenta (mierzenie czasu, opieka nad sprzętem),
- samodzielne organizowanie rozgrywek między klasowych.

Metody kontroli postępów.

Ocena pracy ucznia.

Ogólne kryteria oceny.

247) Stopień celujący otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, szczebla gminy, powiatu lub województwa

248) Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,

- jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- potrafi przeprowadzić ćwiczenia kształtujące na sobie i współćwiczących w wybranej dyscyplinie sportu,
- ćwiczenia fizycznie wykonuje poprawnie,
- zna założenia taktyczne, przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- w każdej sytuacji na lekcjach stara się poprawić własne rekordy, doskonalić technikę wykonywanych ćwiczeń.

249) Stopień dobry otrzymuje uczeń, który:

- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje dość dobre postępy w tym zakresie,
- w zasadzie opanował materiał programowy,
- posiada wiadomości, umiejętności i potrafi wykorzystać je przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.

250) Stopień dostateczny otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie za znacznymi lukami, mimo że jego warunki psychofizyczne wskazują na większe możliwości w tym zakresie,
- nie bierze aktywnego i systematycznego udziału w zajęciach lekcyjnych,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, a jego umiejętności i zaangażowanie są poniżej jego sprawności fizycznej,
- jest często nieprzygotowany do zajęć lekcyjnych.

251) Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki wynikające z jego braku zaangażowania,
- nie jest pilny i wykazuje brak chęci w usprawnianiu, poprawie własnych umiejętności,
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

252) Stopień niedostateczny otrzymuje uczeń, który:

- jest daleki do spełnienia wymagań stawianych przez program a nie wynikających z jego predyspozycji,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- na lekcjach wf wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

Formy aktywności i metody oceny postępów.

Wskaźnikami wysiłku są:

- 253) udział w lekcjach WF (frekwencja, absencja),
- 254) udział w nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF (częstość),
- 255) aktywność w czasie lekcji WF,
- 256) wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- 257) wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęć WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- 258) wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF (strony www, gazetki, konkursy itp.)

Ocena frekwencji na lekcjach WF

Ocena bieżąca frekwencji: kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia (nieobecności lub niećwiczenie usprawiedliwione nie są uwzględniane przy ustalaniu oceny).

Ocena semestralna

- 6 – powyżej 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 5 – od 90% do 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 4 – od 80% do 89% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 3 – od 70% do 79% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 2 – od 60% do 69% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 1 – poniżej 60% obecności .

Ocena aktywności w czasie lekcji WF

Ocena bieżąca *aktywności* w skali dwustopniowej (+/-):

(+) plus otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,

(-) minus otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń.

Ocena semestralna (miesięczna itp.) z obszaru oceniania „Aktywność” w skali szkolnej

(6-1):

- 6 – duża liczba plusów bez minusów,
- 5 – duża liczba plusów i mała minusów,
- 4 – przewaga plusów nad minusami,
- 3 – przewaga minusów nad plusami,
- 2 – duża liczba minusów i mała plusów,
- 1 – duża liczba minusów bez plusów.

Określenie „duża liczba” i „mała liczba” wynika z odniesienia do liczby plusów zdobytych przez zespół klasowy.

Wypełnianie funkcji organizacyjnych

Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji, organizacja lub udział w zajęciach pozalekcyjnych, udział w zawodach międzyszkolnych lub pomoc przy ich organizacji oraz promowanie sportu w szkole doceniane będzie (+) plusami.

W przypadku dużej liczby plusów podniesieniem oceny o stopień.

Ocena osiągnięć edukacyjnych.

Ocena za poziom i postęp umiejętności i sprawności

- 259) Umiejętności techniczne - oceniane będą za poprawność wykonania.
- 260) Testy sprawnościowe (Coopera i Eurofit) oraz próby wysiłkowe (bieg, skok, rzut) oceniane będą w odniesieniu do poprzednich wyników. Test Ruffiera wykorzystany będzie jedynie jako szybka metoda zdiagnozowania poziomu wydolności czynnościowej młodzieży.
- 261) Dziesiątki.- za ilość 10-tek przebiegniętych w dowolnym tempie.

Ocena za poziom i postęp wiadomości

Ocena uzyskiwana będzie na podstawie pracy pisemnej z zakresu zrealizowanych zagadnień oraz za sędziowanie zawodów i rozgrywek z dyscyplin objętych programem.

Pomiary.

Próba wydolności czynnościowej – Ruffiera.

Ma zastosowanie w badaniach wstępnych jako szybka metoda zdiagnozowania poziomu wydolności czynnościowej młodzieży. Należy wykonać ją jednorazowo - na początku pierwszej klasy.

Sposób wykonania.

Badany wykonuje w ciągu jednej minuty 30 przysiadów. Dokonuje się trzech pomiarów tętna – w spoczynku, bezpośrednio po próbie i po 1 minucie odpoczynku(mierząc przez 15 s.).

Z uzyskanych wyników oblicza się wskaźnik Ruffiera (IR) wg wzoru

$$IR = \frac{(P + P1 + P2) - 200}{10}$$

gdzie:

P- minutowa częstość tętna w spoczynku.

P1-minutowa częstość tętna po próbie.

P2-minutowa częstość tętna po minucie wypoczynku.

Interpretacja wyników:

0.0 - pkt. wydolność bardzo dobra

0.1 - 5.0 - pkt. dobra

5.1 - 10.0 - pkt. średnia

10.1 - 15 - pkt. słaba

Test sprawności motorycznej- wybrane elementy z Eurofit.

Równowaga ogólna - postawa równoważna na jednej nodze

Sposób wykonania.

Zadaniem badanego jest utrzymanie równowagi przez 1 minutę na belce metalowej o wymiarach dł. 50 cm, szer. 3 cm, wysokość 4 cm, nogę wolną badany chwyta z tyłu za stopę.

Gibkość - W siadzie skłon dosiężny w przód

Sposób wykonania.

Badany wykonuje siad płaski opierając stopy o podpórkę i trzymając wyprostowane kolana, pochyla tułów w przód i sięga rękami tak daleko jak jest to możliwe przesuwając wolno linijkę po powierzchni stołu. Wynikiem jest odległość od krawędzi stołu do najdalszego miejsca, do którego sięgnie i przesunie linijkę.

Siła eksplozywna - skok w dal z miejsca

Sposób wykonania.

Badany staje na linii z lekko rozstawionymi stopami, ugina kolana i zamachem ramion wykonuje energiczny skok odbijając się nogami od podłoża. Lądowanie na obie stopy - w innym przypadku skok powinien być powtórzony. Wynikiem jest odległość mierzona od linii odbicia do miejsca zetknięcia się pięt z podłożem.

Siła statyczna - zaciskanie ręki

Sposób wykonania.

Badany zaciska dłoń na dynamometrze, co najmniej przez dwie sekundy. Próbę wykonuje ręka sprawniejsza. Ramię i dłoń nie mogą dotykać ciała. Wynikiem jest odczyt na dynamometrze z dokładnością do jednego kilograma.

Siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem

Sposób wykonania.

Z leżenia tyłem o nogach ugiętych pod kątem 90 stopni i rękoma splecionymi na karku wykonać siady z łokciami wsuniętymi do przodu tak, aby dotknąć nimi kolana i przejść do leżenia. Cały cykl powtarza się jak najszybciej przez 30 sekund. Wynikiem jest liczba poprawnie wykonanych ćwiczeń.

Siła funkcjonalna - zwis na ugiętych ramionach

Sposób wykonania.

Badany chwytą drążek nachwytem na szerokość barków, badający podnosi badanego za uda tak, aby jego broda znalazła się powyżej drążka. Zadaniem badanego jest jak najdłuższe wytrzymanie w zwisie na ugiętych ramionach. Pomiar czasu jest przerywany w momencie, gdy oczy badanego znajdują się poniżej drążka. Wynikiem jest czas wytrzymania w zwisie z dokładnością do 0.1 sek.

Szybkość biegowa i zwinność - bieg wahadłowy 10 x 5 metrów

Sposób wykonania.

Badany staje za linią o długości 1,2 m, której końce są zaznaczone przy pomocy gumowych słupków. W odległości 5 m od tej linii znajduje się druga linia podobnie zaznaczona. Na sygnał startowy badany biegnie jak najszybciej do drugiej linii i wraca. Pokonuje wahadłowo 10 odcinków, przekraczając za każdym razem linię obydwoma stopami. Wynikiem jest pomiar czasu z dokładnością do 0.1 sek.

Test należy powtórzyć co rok w każdej klasie w wybranym miesiącu.

Test Coopera.

Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone co 100 m.

Poniższa tabela zawierają wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby.

Sportowcy profesjonalni podlegają ocenie w odmiennych (wyższych) kryteriach.

Test Coopera (15-20)

Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Dziesiątka(i).

Jest to 10 minutowy ciągły biegu w dowolnym tempie.

Aby zaliczyć	12 x 10 minut
Aby otrzymać ocenę dobrą (4):	20 x 10 minut
Aby otrzymać ocenę bardzo dobrą (5):	25 x 10 minut
Aby otrzymać ocenę celującą (6):	3% najlepszych wyników w szkole
Efekty kształcenia – oczekiwane osiągnięcia uczniów w zakresie:	

Postawa:

- 262) Uczeń dba o sprawność fizyczną, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.
- 263) Czuje się odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie własne i innych.
- 264) Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.
- 265) Permanentnie działa w wybranej formie aktywności ruchowej.
- 266) Właściwie podchodzi do sukcesu i porażki.
- 267) Jest konsekwentny i wytrwały w dążeniu do opanowania techniki i taktyki.
- 268) Przestrzega zasad czystej gry i kulturalnego kibicowania (zachowuje się poprawnie w rolach zawodnika, kibica i sędziego).
- 269) Interesuje się zawodami i rozgrywkami sportowymi – śledzi je na bieżąco.

Umiejętności:

- 270) Uczeń potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin objętych oraz zastosować je w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.
- 271) Potrafi wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne, kształtujące i kompensacyjne.
- 272) Posiada umiejętność współpracy i współdziałania w zespole w celu osiągnięcia wyników.
- 273) Umie podporządkować się określonym przepisom i regułom działania w zespole.
- 274) Umie zastosować zasady kultury kibicowania i zasady „czystej gry”.
- 275) Potrafi zorganizować i sędziować zawody i rozgrywki z zakresu dyscyplin objętych programem.
- 276) Umie ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności oraz określić swoje słabe i mocne strony.
- 277) Potrafi opracować i zrealizować program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb.
- 278) Umie wyjaśnić relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.

Wiadomości:

- 279) Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas uprawiania ćwiczeń ruchowych.
- 280) Zna zasady korzystania ze sprzętu i obiektów sportowych.

- 281) Zna podstawowe przepisy i zasady sędziowania dyscyplin realizowanych programem.
- 282) Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów technicznych i taktycznych zespołowych gier sportowych.
- 283) Zna sposoby wykonania elementów techniki oraz zastosowania taktyki w grze.
- 284) Wie , jakie są rekreacyjne i profesjonalne walory zespołowych gier sportowych.
- 285) Wie jak zorganizować zawody, mecz, turniej i rozgrywki.
- 286) Wie na czym polega prozdrowotny styl życia.
- 287) Wie jak wyliczyć oraz zinterpretować własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
- 288) Zna choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkim ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz sposoby zapobiegania im.

Beata Nowak
Kędzierzyn – Koźle

Program wychowania fizycznego dla III etapu edukacji
(do użytku w Zespole Szkół Miejskich nr 1 Publicznym Gimnazjum nr 5 w Kędzierzynie - Koźlu)

WSTĘP

Program przeznaczony jest do realizacji w Zespole Szkół Miejskich nr 1 Publicznym Gimnazjum nr 5 w Kędzierzynie-Koźlu. Został opracowany i dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów. Będzie realizowany w klasach I – III gimnazjum w cyklu trzech lat. Tygodniowy wymiar godzin to 2 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym i 2 godziny zajęć do wyboru. Opracowanie zawiera treści i cele zgodne z nową podstawą programową.

1. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA – wymagania ogólne

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu
- 5) zapobieganie powstawaniu oraz korygowanie wad postawy
- 6) kształtowanie charakteru i wzmacnianie psychiki uczniów
- 7) indywidualny i zespołowy udział w sportowej rywalizacji
- 8) przekazywanie wszechstronnej wiedzy dotyczącej rozwoju fizycznego i motorycznego

- 9) zapoznanie z lokalnymi tradycjami kultury fizycznej
- 10) uczenie metod, form i środków rozwijania własnej sprawności fizycznej.

2. TREŚCI NAUCZANIA ORAZ OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA – wymagania szczegółowe

I. Diagnostyka sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

- 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły, gibkości i szybkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
- 5) wymienia złe nawyki żywieniowe

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	<p>Próba wytrzymałości-12 min. test Coopera.</p> <p>Próba wytrzymałości – bieg na dyst. 600m (dz.) i 1000m (chł.)</p> <p>Próba siły-rzut piłką lekarską w tył (3kg)</p> <p>Próba gibkości-sklon tułowia w przód na podwyższeniu</p> <p>Próba szybkości – bieg na dystansie 100m na czas</p>	<p>Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera</p> <p>Potrafi przebiec określony dystans w dowolnym czasie</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa podczas rzutów</p> <p>Potrafi poprawnie wykonać próbę</p> <p>Zna swój poziom sprawności</p>	<p>Wykonuje bez zatrzymania biegowy test Coopera</p> <p>Potrafi określić poziom wytrzymałości własnego organizmu</p> <p>Uzyskuje bardzo dobre wyniki w rzutach, dba o bezpieczeństwo innych</p> <p>Uzyskuje postępy w wynikach, umie interpretować wynik</p> <p>Robi postępy w uzyskiwaniu szybkości</p> <p>Wie jakie zdolności wpływają na poprawę wyniku b. na krótkim dystansie</p>	<p>Samodzielna ocena wytrzymałości i interpretacja wyniku próby na podstawie pokonanego dystansu. Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Poprawnie wykonane ćwiczenia</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p>
2.	Ocena własnej sprawności fizycznej wg Poradnika	Potrafi przy pomocy nauczyciela ocenić swoją sprawność	Potrafi samodzielnie ocenić swoją sprawność fizyczną Wie jakie formy	Samooce Ocena postępów i poprawy wyników

	Jerzego Barankiewicza Aktywność fizyczna	fizyczną Zna pojęcie i znaczenie aktywności fizycznej	aktywności fizycznej są najbardziej efektywne dla nich w okresie dojrzewania Wyjaśnia przyczyny niedoboru aktywności fizycznej	Bilans aktywności fizycznej
3.	Rozwój psychofizyczny w okresie dojrzewania płciowego	Wie jakie objawy świadczą o dojrzewaniu dziewcząt i chłopców Wymienia zmiany związane z dojrzewaniem dziewcząt i chłopców	Wymienia objawy dojrzewania dziewcząt i chłopców Zna indywidualną zmienność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców	Poprawność wypowiedzi
4.	Złe nawyki żywieniowe - NIE, zdrowy styl życia TAK Ocena prawidłowej masy ciała Piramida zdrowego żywienia	Zna przyczyny i skutki otyłości Potrafi dokonać samooceny masy ciała i obliczyć wskaźnik BMI Potrafi wymienić grupy produktów Rozumie potrzebę urozmaiconej diety	Wymienia przyczyny i skutki otyłości, wie jak jej zapobiegać Jest świadomy zagrożeń jakie niesie otyłość i nadmierne odchudzanie Potrafi zinterpretować wartość wskaźnika BMI. Rozumie cel kontroli wagi ciała Zna sposoby korzystania z piramidy zdrowego żywienia Potrafi zaplanować zmiany w swoim sposobie żywienia	Samodzielna ocena sposobu odżywiania się Umiejętność obliczenia wskaźnika BMI

II. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Wykorzystanie terenu do rozwijania ogólnej sprawności fizycznej Marszobiegi i biegi terenowe	Pokonuje dowolnym sposobem naturalne przeszkody w terenie Poprawnie rozłoży siły podczas biegu i dokona pomiaru tętna Pokona dany odcinek w odpowiednim tempie	Wie jakie czynności ruchowe mogą wpłynąć na jego zdrowie Zna ćwiczenia kształtujące wytrzymałość Docenia znaczenie wysiłku fizycznego w celu hartowania zdrowia Potrafi dostosować tempo biegu	Trafny dobór ćwiczeń kształtujących Poprawny pomiar tętna
2.	Gry i zabawy w terenie	Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę Pokona trasę, wykonując dodatkowe zadania	Samodzielnie poprowadzi grę terenową	Ocena umiejętności przeprowadzenia gry
3.	Kształtowanie zdolności motorycznych	Zna pojęcie szybkości, wytrzymałości, skoczności, siły, gibkości, zwinności	Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia doskonalące cechy motoryczne	Poprawność doboru ćwiczeń
4.	Kształtowanie mięśni różnych partii ciała(m. brzucha, grzbietu, kończyn górnych, dolnych)	Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych Potrafi wykonać prosty układ gimnastyczny przygotowany przez nauczyciela	Wie na czym polega prawidłowa asekuracja i samoasekuracja przy ćwiczeniach gimnastycznych Samodzielnie opracowuje układ gimnastyczny	Zaangażowanie Ocena za najciekawszy układ ćwiczeń
5.	Biegi przełajowe i crossowe	Wybiera bezpieczny sposób pokonywania	Trafnie ocenia swoje możliwości wytrzymałościowe Zna walory adaptacyjne	Poprawność doboru trasy crossu

		przeszkód terenowych Wybiera i pokonuje trasę crossu	aktywności fizycznej w terenie	Czas pokonania trasy
6.	Kształtowanie prawidłowej postawy ciała	Przyjmuje prawidłową postawę i umie prawidłowo wykonać ćwiczenia	Zna ćwiczenia na daną grupę mięśniową i potrafi je samodzielnie dobrać Potrafi ocenić postawę ciała współwiczających	Samodzielna ocena prawidłowej postawy ciała

III. *Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:*

- 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	<p><u>P. siatkowa</u> - odbicia sposób. górnym i dolnym w różnych pozycjach indywidualnie i w parach Zagrywka sposobem górnym, przyjęcie piłki i rozegranie na „trzy” Wystawianie piłki, zbiecie, blok, małe gry, gra właściwa</p> <p><u>Koszykówka</u> – kozłowanie prawą i lewą ręką, zwody, obroty, zatrzymanie,</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry</p> <p>Prawidłowo odbija piłkę sposobem górnym i dolnym</p> <p>Potrafi poprawnie wykonać zagrywkę i wie jak ją przyjąć</p> <p>Potrafi prawidłowo wystawić piłkę i rozegrać na trzy odbicia</p> <p>Prawidłowo porusza się po boisku, poprawnie wykonuje rzuty</p>	<p>Potrafi samodzielnie dobrać ćw. doskonalące poruszanie się po boisku</p> <p>Odbija piłkę w określone miejsce na boisku</p> <p>Zna taktyczne podstawy zagrywki i potrafi ją wykonać w określone miejsce</p> <p>Wykazuje się umiejętnością współdziałania w zespole, zna przepisy gry i potrafi sędziować</p> <p>Wykazuje się umiejętność prawidłowego zastosowania elementów technicznych w grze</p> <p>Potrafi rzucić do kosza z dwutaktu, po kozłowaniu lub</p>	<p>Poprawne wykonanie ćwiczenia i odpowiedni dobór ćwiczeń</p> <p>Ocena za poprawnie wykonaną zagrywkę</p> <p>Kulturalny doping</p> <p>Poprawność rozegrania na trzy</p> <p>Poprawne wystawienie piłki i za wygraną</p> <p>Umiejętne stosowanie elementów technicznych w</p>

<p>zmiana kierunku. Rzuty do kosza z miejsca i z biegu po kozłowaniu, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, fragmenty gry, gra właściwa</p> <p><u>P. ręczna</u> – kozłowanie prawą i lewą ręką w różnych pozycjach i w zmiennym tempie. Rzuty do bramki z miejsca i biegu, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, fragmenty gry i gra właściwa</p> <p><u>P. nożna</u> – podania i przyjęcia piłki, prowadzenie, zwody, zonglerka.</p> <p>Strzały na bramkę z różnych pozycji, gra szkolna, gra właściwa</p>	<p>Zna podstawowe przepisy, sędziuje fragmenty gry przy współudziale prowadzącego.</p> <p>Zna zasady kulturalnego kibicowania, sędziuje fragmenty gry</p> <p>Potrafi właściwie poruszać się po boisku z piłką i bez, zna technikę podań i chwytów</p> <p>Prawidłowo wykona kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu, ruchu i biegu</p> <p>Prawidłowo wykona rzut do bramki z biegu i po kozłowaniu, zna technikę rzutu</p> <p>Rozegra atak pozycyjny we fragmentach gry, wie na czym polega obrona „każdy swego”</p> <p>Uczestniczy w grach i zabawach z piłką</p> <p>Potrafi uderzyć piłkę wewnętrznym i prostym podbiciem</p> <p>Potrafi prawidłowo prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód i poprawnie wykonać strzał do</p>	<p>podaniu piłki przez współwiczającego.</p> <p>Potrafi zastosować atak szybki w grze</p> <p>Pełni rolę wzorowego zawodnika i kibica, potrafi sędziować</p> <p>Stosuje w grze różne rodzaje podań i chwytów, zna podstaw przepisy gry w piłkę ręczną</p> <p>Prawidłowo wykona kozłowanie ze zmianą ręki, skutecznie omijając przeciwnika</p> <p>Wie kiedy zastosować i stosuje atak pozycyjny w grze</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną, potrafi wychwycić błędy techniczne współwiczającego</p> <p>Zna przepisy gry, stosuje w grze poznane elementy techniczne</p> <p>Pełni rolę zawodnika, trenera i sędziego.</p> <p>Stosuje zasady “fair play” oraz zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych.</p> <p>Potrafi sam ocenić swoje umiejętności</p> <p>Potrafi współpracować z zespołem</p>	<p>grze</p> <p>Ocena za poprawne wykonanie rzutu z dwutaktu</p> <p>Samoocena skuteczności wykonania rzutów</p> <p>Kulturalny doping</p> <p>Aktywność na lekcji</p> <p>Samoocena stopnia opanowania techniki</p> <p>Ocena za poprawny rzut</p> <p>Poprawne wykonanie ćwiczenia</p> <p>Samoocena nabytych umiejętności</p> <p>Aktywny udział w zajęciach</p> <p>Celny strzał</p> <p>Aktywizowanie uczniów do ćwiczeń</p> <p>Wygrana</p> <p>Samoocena wykonania biegu</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><u>Lekkoatletyka</u>- kształtowanie szybkości, start niski, sztafeta 4x100m Biegi krótkie w zmiennym tempie i z różnych pozycji wyściowych Biegi średnie i długie</p> <p>Skok w dal i wzwyż techniką naturalną</p> <p>Wieloboje rzutowe różnymi przyborami, pchnięcie kulą</p> <p><u>Gimnastyka</u>- ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne, przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyściowych do różnych pozycji, stanie na RR</p> <p>Piramidy akrobatyczne</p> <p>Skoki przez przrzędy typowe i nietypowe</p> <p><u>Tenis stołowy</u> – uderzenia</p>	<p>bramki. Zna zasady “fair play”</p> <p>Zna ćwiczenia doskonające szybkość Potrafi wykonać start niski, zna komendy startowe Pokona w dowolnym rytmie odcinek 20m skipem A i C</p> <p>Potrafi przebiec dystans 600m i 1000m w dowolnym czasie Zaproponuje ćwiczenia przygotowujące organizm do skoków Rozumie znaczenie rozgrzewki przed wykonywaniem skoków Zaproponuje ćwiczenia rozgrzewające górne partie mięśniowe</p> <p>Potrafi wykonać przewrót w przód nad przeszkodą z odbicia obunóż i zaznaczeniem fazy lotu Potrafi wykonać przewrót w tył z postawy poprzez skłon i siad o NN prostych Potrafi wykonać</p>	<p>Zna konkurencje sprinterskie Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia doskonające szybkość, potrafi posługiwać się stoperem Pokona prawidłowo technicznie odcinek 20m skipem A,B,C</p> <p>Przygotuje samodzielnie organizm do wysiłku, dokona samooceny Zna podstawowe przepisy skoku w dal i wzwyż Potrafi wymienić różne techniki skoku w dal i wzwyż Uzyskuje bardzo dobre wyniki w rzutach, dba o bezpieczeństwo współwiczających Rozumie wpływ ćwiczeń siłowych na harmonijny rozwój człowieka Potrafi wychwycić błędy współpartnera Potrafi wykonać złożone przewroty w przód i tył Wie na czym polega prawidłowa asekuracja i samoochrona przy ćwiczeniach Potrafi samodzielnie wykonać stanie na RR z uniku i postawy wykonane zamachem, zna podstawowe błędy przy wykonywaniu stania na RR</p> <p>Potrafi zbudować</p>	<p>Zapis osiągniętego wyniku</p> <p>Poprawne odbicie</p> <p>Najdłuższy rzut</p> <p>Przewrót w tył z postawy do rozkroku</p> <p>Ocena za najciekawszy układ przewrotów</p> <p>Ocena za poprawne wykonanie zadania</p> <p>Ocena za najciekawszą piramidę</p> <p>Poprawne</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>piłeczki forhendem i bekhendem, gry pojedyncze i podwójne <u>Gry rekreacyjne</u> – badminton, ringo, serwobieg, dwa ognie</p> <p><u>Zimowe formy aktywności fizycznej</u> – gry i zabawy na śniegu</p>	<p>stanie na RR z uniku i postawy wykonane zamachem z pomocą n-la, zna sposoby asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń Potrafi wykonać ćwiczenia dwójkowe Zna zasady konstrukcji piramid Potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła, zna zasady samoochrony i asekuracji</p> <p>Potrafi odbijać piłeczkę forhendem i bekhendem</p> <p>Zna zasady gier i przestrzega zasad fair-play Potrafi zorganizować i sędziować przynajmniej jedną grę Zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw na śniegu Potrafi wykonać rzuty do celu i na odległość śnieżkami</p>	<p>własną piramidę wieloosobową, dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających Wie jak poprawić skoczność Potrafi wykonać skok kuczny przez 5 części skrzyni</p> <p>Zna podstawowe przepisy gry</p> <p>Potrafi zorganizować, poprowadzić i sędziować gry Potrafi nauczyć grupę nowej gry z zachowaniem zasad bezpieczeństwa Potrafi zorganizować zabawę na śniegu, dba o bezpieczeństwo współwiczających Rozumie konieczność hartowania organizmu i zna zasady higieny osobistej</p>	<p>wykonanie ćwiczenia</p> <p>Zaangażowanie i zwycięstwo w grze</p> <p>Aktywne uczestnictwo w grach i zabawach na śniegu Celne rzuty śnieżkami</p>
2.	Wpływ ćwiczeń siłowych na kształtowanie	Zna zasady działania sprzętu i zasady bhp	Wyjaśni znaczenie ćwiczeń siłowych dla kształtowania	Odpowiedzialność za efekty własnego działania

własnej sylwetki – siłownia na świeżym powietrzu	Wykona na każdym stanowisku po 10 powtórzeń bez obciążenia Wymienia miejsca i urządzenia najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej	właściwej sylwetki Wyjaśni, które partie mięśni ćwiczymy na danym stanowisku, wykona na każdym stanowisku po 10 powtórzeń z obciążeniem Potrafi wykonać ćwiczenia na odpowiednie partie mięśniowe na urządzeniach w najbliższej okolicy	Poprawne wykonanie ćwiczenia Prawidłowa samoasekuracja i obiektywna samoocena
--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych i sposoby ich eliminowania Udzielanie pierwszej pomocy w nagłych wypadkach	Zna przyczyny i okoliczności wypadków Potrafi oczyścić ranę i nałożyć opatrunek przy pomocy nauczyciela. Zna zasady unieruchamiania kończyn.	Przestrzega zasad bhp. Rozpozna rodzaj urazu, oczyści ranę i założy opatrunek. Założy opatrunek usztywniający na górną i dolną kończynę. Wie, jak zareagować na zagrażające życiu niebezpieczeństwo	Prawidłowo założony opatrunek
2.	Zwinnościowy tor przeszkód	Pokonuje zwinnościowy tor przeszkód zaproponowany przez nauczyciela	Samodzielnie planuje i przygotowuje zwinnościowy tor przeszkód Jest świadomy zagrożeń dla własnego	Czas w jakim został pokonany tor przeszkód

			zdrowia, które wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych	
3.	Obwód ćwiczebny rozwijający zdolności kondycyjno-koordynacyjne	Wie, jak należy przenosić ciężkie przedmioty, urządzenia i przybory Stosuje samoasekurację i asekurację współwiczających	Potrafi ustawić przyrządy sportowe tak, aby nie stwarzały zagrożenia Ułoży obwód zgodnie z zasadą wszechstronności i zmienności pracy mm oraz z zachowaniem zasad bhp	Opracowanie najlepszego obwodu stacyjnego
4.	Kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych Przestrzeganie zasad bhp Bezpiecznie i sportowo spędzamy ferie zimowe i wakacje	Potrafi odpowiednio zachować się podczas zajęć wf, turniejów i zawodów sportowych Zna podstawowe nawyki higieniczne Wie jak dbać o zachowanie prawidłowej sylwetki Potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw na śniegu, stosuje zasady bezp. wypoczynku	Potrafi ocenić postawę ciała swoją i kolegi, wie jak zachęcić najbliższych do dbałości o zachowanie prawidłowej postaw Rozumie znaczenie hartowania organizmu Wie, jak zareagować na zagrażające życiu niebezpieczeństwo	Diagnoza postawy ciała i parametrów rozwoju fizycznego Odpowiedni dobór terenu w odniesieniu do celu zajęć

V. Sport. Uczeń:

- 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
- 4) stosuje zasady czystej gry: niewykorzystywanie przewagi losowej, minimalizacja cierpienia rywala.

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Udział w zawodach i rozgrywkach	Uczestniczy w zawodach i rozgrywkach sportowych. Wie, jak przeprowadzić	Potrafi sędziować zawody klasowe i międzyklasowe	Start w zawodach powiatowych

	sportowych na poziomie klasy, szkoły, powiatu i województwa	zawody sportowe systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym	Umie kulturalnie kibicować i odpowiednio zachować się w czasie zawodów	i wojewódzkich
2.	Podstawowa wiedza o Igrzyskach Olimpijskich, sporty olimpijskie	Wie co to jest ceremoniał olimpijski, olimpiada i Igrzyska Olimpijskie Orientuje się w temacie Igrzysk Olimpijskich	Potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga olimpijska i znicz olimpijski Potrafi wymienić sławnych olimpijczyków	Ocena za wiedzę olimpijską
3.	Wiadomości z zakresu kultury fizycznej, regulaminy i zasady fair-play w sporcie i życiu młodzieży	Zna regulamin korzystania z sali gimnastycznej i przepisy bhp Zna wymagania programowe i kryteria oceniania Przestrzega fair-play	Przestrzega regulamin i przepisy bhp Potrafi wymienić nazwy dyscyplin sportowych Potrafi wytłumaczyć zasadę fair-play Poszerza swoją wiedzę	Wiedza na temat regulaminów i przepisów bhp

VI. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Podstawowe kroki i figury poloneza. Podstawowe kroki walca angielskiego i wiedeńskiego Aktywność ruchowa przy muzyce – aerobik i step, krótkie układy	Wie jaki jest wpływ tańca na ogólny rozwój fizyczny Opanuje podstawowe kroki walca Wykona prosty układ taneczny zaproponowany przez nauczyciela	Rozumie wpływ tańca na piękno i estetykę ruchu Rozumie przydatność tej umiejętności w życiu, potrafi zatańczyć w parze Ułoży krótki układ do wybranego fragmentu muzyki	Poprawnie wykonane kroki taneczne Ocena za najciekawszy układ

VII. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

- 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- 5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywne radzenia sobie z nim;
- 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różne rodzaje wsparcia społecznego;
- 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;
- 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Zdrowie i czynniki warunkujące zdrowie	Wyjaśni termin „zdrowie” Potrafi wymienić czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie	Wymieni wymiary zdrowia i poda ich przykłady Omówi korzyści z bycia zdrowym Omówi czynniki oraz wskaże te, na które może mieć wpływ	Wiedza na temat zdrowia
2.	Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu	Wyjaśni pojęcie „zdrowia psychicznego” Poda przykłady działania dla poprawy własnego zdrowia psychicznego	Omówi, co wpływa na zdrowie psychiczne młodych ludzi Poda przykłady działania dla poprawy zdrowia psychicznego osób z najbliższego otoczenia	Poprawne podanie przykładów
3.	Poczucie własnej wartości	Potrafi zidentyfikować swoje mocne i słabe strony	Potrafi zaplanować sposoby ich rozwoju i ma świadomość słabych stron	
4.	Emocje – rozpoznawanie, wyrażenie, radzenie sobie	Poda przykłady emocji pozytywnych i negatywnych w życiu codziennym	Opisze przyczyny i skutki emocji pozytywnych i negatywnych	Poprawne podanie przykładów
5.	Stres, objawy i radzenie sobie z nim	Rozumie pojęcie stresu i potrafi zdefiniować jego źródła, zna ćwiczenia	Wie jakie są objawy stresu, zna jego skutki i potrafi podać sposoby redukcji nadmiernego stresu (dystresu)	Wiedza na temat stresu

		relaksacyjne		
6.	Relacje młodzież – dorośli Agresja i przemoc	Wymieni różnice w zachowaniu i emocjach dziewcząt i chłopców w okresie dojrzewania Wymienia źródła konfliktów między rówieśnikami	Wie na czym polega przyjaźń i wymieni czynniki, które wpływają na dobre relacje z rówieśnikami Zna sposoby radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych	Poprawnie wykonane zadanie
7.	Wsparcie społeczne, a zdrowie	Wyjaśnia, co oznacza wsparcie społeczne, podaje przykłady	Omawia źródła wsparcia i wie jaki jest związek między wsparciem społecznym, a zdrowiem	
8.	Zachowania asertywne	Wyjaśni, na czym polega zachowanie asertywne	Podaje przykłady zachowań agresywnych, uległych i asertywnych	Wiedza na temat asertywności
9.	Szkody zdrowotne i społ. związane z paleniem tytoniu, piciem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych	Wymienia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych	Wyjaśni, w jaki sposób należy opierać się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych	

Treści zajęć do wyboru obejmują:

1. Przygotowanie sprawnościowe ogólne.
2. Przygotowanie techniczne i taktyczne, związane z opanowaniem i doskonaleniem techniki i taktyki wybranej dyscypliny
3. Przygotowanie psychiczne mające na celu wykształcenie cech zapewniających równowagę psychiczną, opanowanie i wiarę we własne siły.
4. Przygotowanie teoretyczne, mające za zadanie wyposażenie ucznia w odpowiednią wiedzę o wybranej dyscyplinie sportowej, zasadach treningu i funkcjonowaniu organizmu.

Proponowane dyscypliny:

1. Lekkoatletyka
2. Gry zespołowe
3. Tenis stołowy
4. Aerobik

3. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Zaplecze bazowe szkoły.

Szkoła, dla której program jest przeznaczony mieści się w środowisku miejskim. Wyposażona jest w salę gimnastyczną, boisko do piłki nożnej, piłki ręcznej, okólną bieżnię 200m, prostą bieżnię 100m, koło do pchnięcia kulą i miejsce do skoku w dal. W odległości 100m od szkoły znajdują się urozmaicone tereny leśne nadające się do uprawiania atletyki terenowej oraz siłownia na świeżym powietrzu w odległości ok.500m od szkoły.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Sposoby osiągnięcia celów:

- ✓ Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabywania i doskonalenia umiejętności ruchowych
- ✓ Metody i formy zajęć dostosować do możliwości rozwojowych uczniów
- ✓ Stwarzanie możliwości dokonywania samooceny i samokontroli przez uczniów w zakresie umiejętności, wiadomości, postaw związanych z kulturą fizyczną
- ✓ Urozmaicanie zajęć poprzez stosowanie różnorodnych metod pracy
- ✓ Dbłość o różnorodność form organizacyjnych w zajęciach wychowania fizycznego
- ✓ Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy
- ✓ Zapewnienie bezpieczeństwa
- ✓ Eksponowanie indywidualnych umiejętności, możliwości i upodobania ucznia
- ✓ Systematyczna kontrola sprawności fizycznej i umiejętności
- ✓ Realizować ćwiczenia gimnastyczne i zdrowotne mające wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy
- ✓ Powierzać uczniom różne funkcje i zadania
- ✓ Realizować proces kształcenia i wychowania
- ✓ Organizowanie dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych
- ✓ Przygotowanie klasowych i szkolnych rozgrywek i zawodów sportowych
- ✓ Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie
- ✓ Prezentowanie osiągnięć sportowych szkoły na tablicy rekordów i na gazetkach szkolnych
- ✓ Organizowanie zajęć do wyboru
- ✓ Udział nauczycieli wychowania fizycznego w konferencjach metodycznych, warsztatach i szkoleniach

4. OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Po zrealizowaniu 3-letniego programu uczeń powinien:

- ✓ opanować umiejętność samokontroli i samooceny własnego rozwoju psychomotorycznego
- ✓ ocenić poziom własnej aktywności fizycznej

- ✓ opanować umiejętność samokontroli i samooceny sprawności motorycznej z wykorzystaniem dowolnego testu lub próby
- ✓ opanować umiejętności techniczne i taktyczne
- ✓ poznać podstawowe przepisy i zasady zespołowych oraz indywidualnych form aktywności fizycznej
- ✓ znać zasady sędziowania i organizacji wybranych zawodów sportowych
- ✓ umieć poprowadzić rozgrzewkę przed zajęciami
- ✓ umieć dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane partie mięśniowe i cechy motoryczne
- ✓ umieć zorganizować zajęcia ruchowe i zawody sportowe w poszczególnych konkurencjach na poziomie szkolnym przestrzegając zasady bezpieczeństwa
- ✓ przestrzegać zasad higieny i wypoczynku
- ✓ rozumieć potrzebę higienicznego, zdrowego stylu życia i czynnego wypoczynku
- ✓ umieć dokonać oceny własnych osiągnięć
- ✓ stosować zasady „fair-play” i panować nad własnymi negatywnymi emocjami
- ✓ znać sposoby zapobiegania wypadkom i urazom
- ✓ znać częściową historię olimpiad sportowych
- ✓ podejmować wyzwania związane z reprezentowaniem szkoły na zawodach sportowych
- ✓ aktywnie uczestniczyć w oferowanych przez szkołę formach aktywności ruchowej i zachęcać do udziału w nich rówieśników
- ✓ chętnie podejmować dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- ✓ wykorzystywać w życiu codziennym zdobytą wiedzę i umiejętności w zakresie rekreacyjnej i sportowej aktywności ruchowej do organizowania oraz prowadzenia zdrowego stylu życia
- ✓ czuć potrzebę troski o zdrowie i sprawność fizyczną przez całe życie

Program ten może być modyfikowany w zależności od umiejętności poszczególnych uczniów oraz od warunków pogodowych.

5. PROPOZYCJE KRYTERIÓW OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Ocena z wychowania fizycznego powinna spełniać dwie funkcje:

1. diagnostyczną – opisującą rozwój umiejętności ucznia, rozpoznającą braki ucznia, które jednocześnie weryfikowałyby stosowane przez nauczyciela metody
2. klasyfikującą – oceniającą poziom opanowania wiedzy, umiejętności ruchowych, informującą o osiągnięciach ucznia

Kryteria oceniania powinny określić:

- ✓ aktualny stan i postęp sprawności fizycznej
- ✓ zasób zdobytych umiejętności ruchowych
- ✓ wiadomości
- ✓ aktywność i postawy na lekcjach
- ✓ uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych i do wyboru
- ✓ udział w zawodach sportowych

Ze względu na różny stopień rozwoju sprawności fizycznej, przy ocenianiu należy brać pod uwagę:

- ✓ systematyczny udział ucznia w lekcji

- ✓ zaangażowanie i wysiłek wkładany przez ucznia w realizację postawionych przed nim zadań ruchowych
- ✓ zrozumienie przez ucznia powodów i sensu starań o jego zdrowie, prawidłową postawę i sprawność fizyczną
- ✓ stosowanie zasad higieny osobistej, hartowanie organizmu
- ✓ racjonalne żywienie
- ✓ aktywny odpoczynek w czasie wolnym od nauki

Do oceny poziomu sprawności służą proste próby, eliminujące w dużym stopniu wpływ techniki ruchu na wynik próby. Pozwalają one na szybkie i sprawne przeprowadzenie badań oraz umożliwiają uczniowi aktywnemu fizycznie i systematycznie uczestniczącemu w zajęciach wychowania fizycznego uzyskanie w miarę widocznego postępu sprawności.

Próby sprawności należy przeprowadzać dwa razy w roku szkolnym (w miarę możliwości pogodowych wrzesień i czerwiec)

Kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego powinna służyć:

- ✓ wdrażaniu do systematycznych samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- ✓ obiektywnemu pomiarowi osiągnięć ucznia
- ✓ podsumowaniu efektów pracy nauczyciela
- ✓ zainteresowanie rodziców zdrowiem i stanem rozwoju fizycznego dzieci

Ocenianie powinno:

- ✓ zapewnić uczniom, rodzicom i nauczycielom informacje o poziomie i postępie osiągnięć edukacyjnych, uzdolnieniach i trudnościach
- ✓ pomagać uczniom w samodzielnym kierowaniu własnym rozwojem
- ✓ motywować uczniów do dalszej lepszej pracy

Oceny pracy dokonuje się według skali od 1 do 6:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

Propozycje oceny:

(1) niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje brak zainteresowania przedmiotem, lekceważący stosunek do przedmiotu
- nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności i wiadomości
- nie bierze czynnego udziału w lekcji, opuszcza lekcje
- brak nawyków higienicznych i troski o rozwój fizyczny i zdrowie
- obniża swoje wyniki sprawdzianów
- nie uczestniczy w zajęciach do wyboru

(2) dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- niesystematycznie bierze udział w zajęciach lekcyjnych i do wyboru
- wykazuje braki w zakresie dbałości o higienę i zdrowie
- nie pracuje nad swoją sprawnością fizyczną i nie wykazuje większych postępów
- obniża wyniki sprawdzianów

(3) dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wywiązuje się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
- pracuje nad swoją sprawnością fizyczną i osiąga minimalny postęp
- spełnia założone wymagania w sposób wystarczający
- wykazuje nieznaczne braki w zakresie edukacji zdrowotnej, nawyków higienicznych i postawie wobec wf

(4) dobrą otrzymuje uczeń, który:

- uczestniczy w zajęciach, wywiązuje się z powierzonych obowiązków
- osiąga ponadpodstawowe osiągnięcia
- wykazuje i osiąga stałe postępy w zakresie sprawności fizycznej
- poprawia swoje wyniki
- prowadzi higieniczny tryb życia
- nie odmawia udziału w zawodach sportowych
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń

(5) bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował wszystkie treści zawarte w programie
- samodzielnie i systematycznie doskonalili swoją sprawność fizyczną
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach osiągając duże postępy
- starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji
- godnie reprezentuje szkołę na zawodach i imprezach sportowych
- zna przepisy i potrafi sędziować różne formy aktywności ruchowej
- posiada nawyki higieniczno-zdrowotne i stosuje zasady fair-play
- jego postawa, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą żadnych zastrzeżeń

(6) celującą otrzymuje uczeń, który:

- jak wyżej
- jest rekordzistą szkoły lub zajął 1,2,3 miejsce w zawodach wojewódzkich
- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy
- posiadał umiejętności i wiedzę wykraczającą poza program nauczania w danej klasie
- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia
- jest obiektywny w samoocenie i ocenie innych
- prowadzi higieniczny i sportowy tryb życia

PIOTR NOWAK¹

Łódź

**ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ, PROWADZENIE PIŁKI-PIŁKA NOŻNA.
TRENING DLA DZIECI W WIEKU 4-6 LAT ORAZ 7-11 LAT.**

¹ (Szkoła Podstawowa nr 14 im. Józefa Lompy w Łodzi. Trener Akademii Futbolu Tomasza Hajty)

Trening piłkarski należy rozpocząć jak najwcześniej z uwzględnieniem kilku ważnych czynników. Okres pomiędzy 4 a 6 rokiem życia określa się często pierwszym apogeum

motoryczności. Okres ten cechuje duża aktywność fizyczna oraz wysoki poziom zdolności motorycznej. Trening powinien składać się głównie z gier i zabaw, gdyż ćwiczenia ściśle są dla dzieci za trudne oraz szybko stają się monotonne. Zajęcia powinny odbywać w małych grupach (do 10-ciu osób). W treningu wykorzystuje się piłki gąbkowe o małej masie.

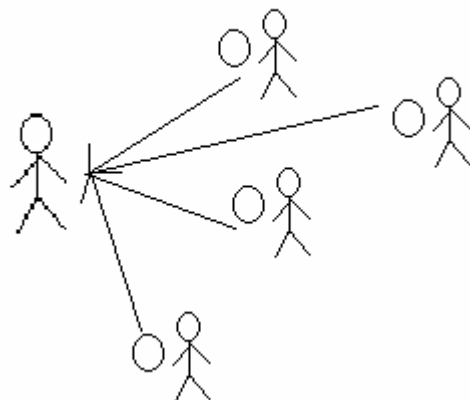
Możliwości dziecka w wieku 4-6 lat

Potencjał Fizyczny	Postępowanie
Ochota na zabawę, duża ruchliwość	Jest ostrożne
Szybko się męczy	Chce być ciągle w centrum zainteresowania
Gibkość na bardzo wysokim poziomie	Trener jako wzór postępowania
Słabo rozwinięta siła mięśniowa	Rozwinięta wyobraźnia
Słaba koordynacja wzrokowo-ruchowa	Brak dłuższej koncentracji

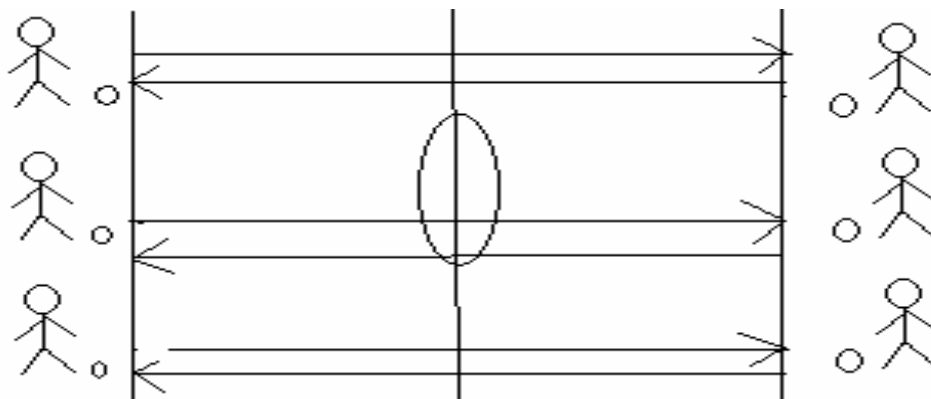
Do treningu dzieci w wieku 7-11 lat, można wykorzystać ćwiczenia ściśle, nastawione głównie na prawidłową technikę prowadzenia piłki. W treningu wykorzystuje się piłki o rozmiarze „4”.

Zestaw ćwiczeń dla dzieci w wieku 4-6 lat-ćwiczenia oswajające oraz prowadzenie piłki.

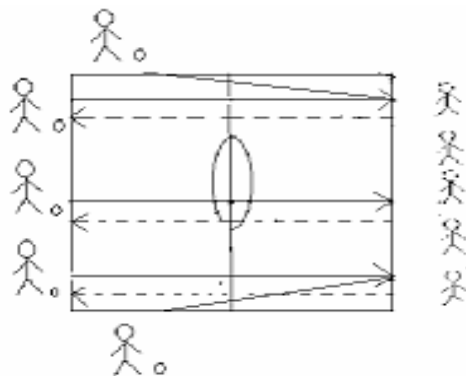
1. Uczestnicy trzymają piłkę w rękach. Podbiegają do trenera, podają piłkę. Prowadzący wyrzuca piłkę w różne rejony boiska, a zadaniem dzieci jest dobiegnięcie do piłki oraz powrót do trenera prowadząc piłkę nogą.



2. Dzieci ustawiają się na linii końcowej. Na sygnał zmieniają pozycję prowadząc piłkę nogą na:
 - a) przeciwną linię końcową
 - b) środek boiska
 - c) narożnik boiska
3. Uczestnicy w dwóch szeregach ustawiają się na przeciwnych liniach boiska. Na sygnał zawodnicy zmieniają się miejscami.

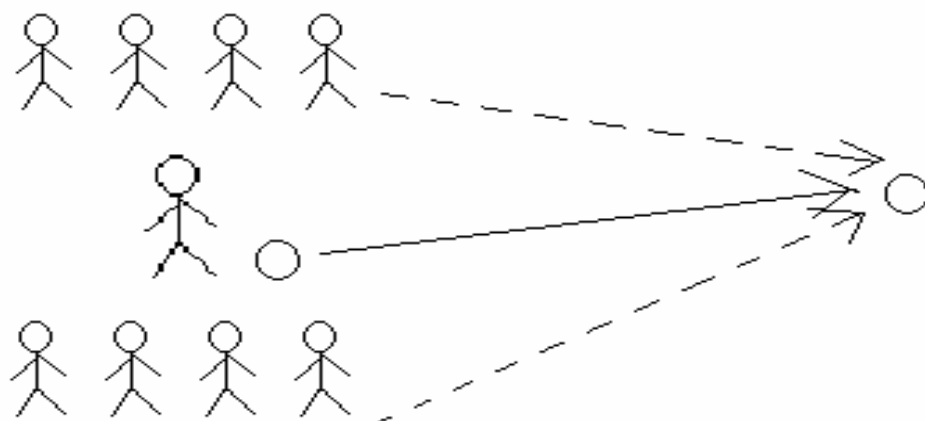


4. Rodzice trzymają piłkę w rękach, ustawiają się przy liniach końcowych oraz bocznych. Dzieci ustawiają się na przeciwległych liniach tyłem do rodziców. Na sygnał podbiegają do rodziców, biorą piłki i powracają prowadząc piłkę na linię startu. Ćwiczenie można modyfikować w zależności od potrzeb:
- Pozycja startowa: siad skrzyżny, siad prosty, leżenie przodem, leżenie tyłem
 - Dzieci prowadzą piłkę z linii końcowej, podają piłkę do rodziców, po czym stają nieruchomo.

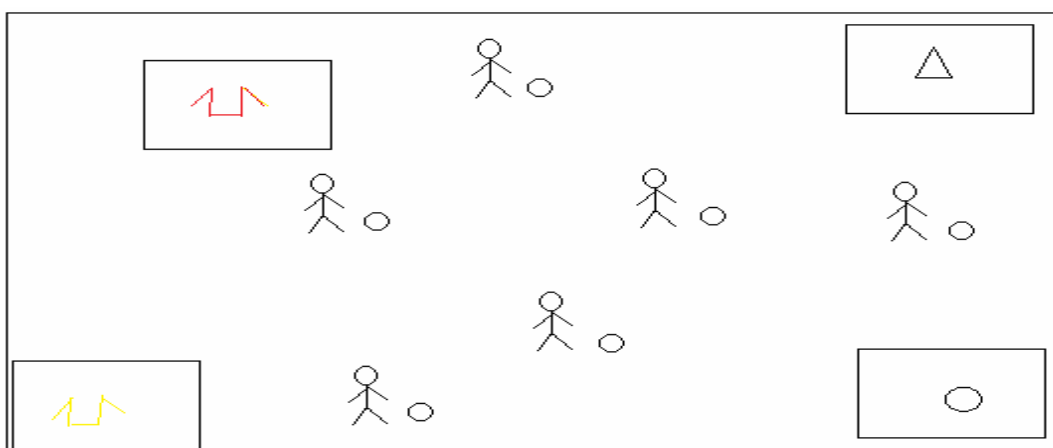


5. Dzieci prowadzą piłkę po całym boisku, na sygnał:
- stoją nieruchomo przez 3 s
 - przyjmują śmieszny pozę na stojąco
 - j.w na siedząco
 - siadają na piłce
 - przytrzymują piłkę podszwą
 - j.w kolanem
 - przeskakują nad piłką obunóż
6. Zabawa „raz dwa trzy trener patrzy”
- Dzieci ustawiają się z piłkami na końcowej linii, trener ustawia się tyłem na drugim końcu boiska. Uczestnicy prowadzą piłkę, trener wymawia „raz dwa trzy trener patrzy” i odwraca się. Zawodnicy w tym czasie nie mogą się poruszyć (dwa kroki w tył w przypadku jakiegokolwiek ruchu ciała). Wygrywa osoba, która jako pierwsza poprowadzi piłkę do trenera.

7. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach, trener po środku. Prowadzący trzyma piłkę, na sygnał wyrzuca ją do przodu, po czym pierwsze osoby z rzędu muszą jak najszybciej dobiec do piłki. Wygrywa osoba, która jako pierwsza dobiegnie do piłki.

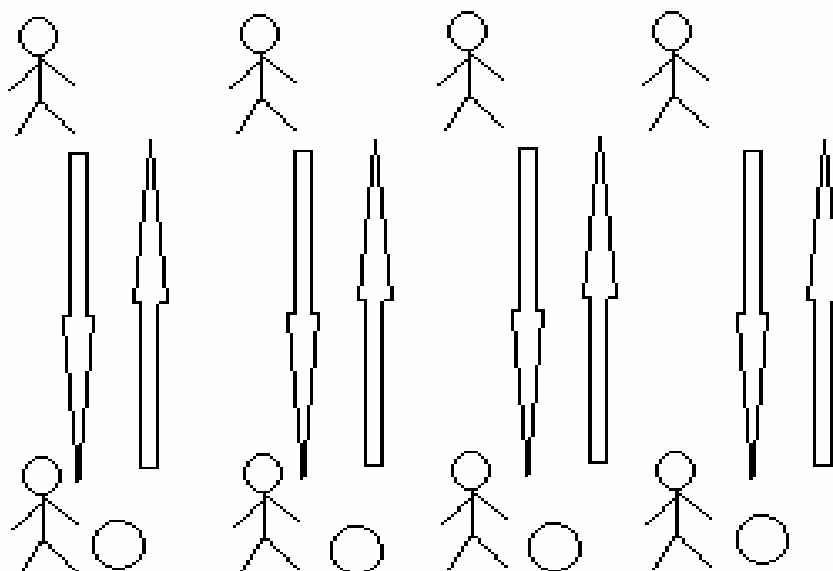


8. Zabawa „berek z piłkami”. Zasady podobne jak w tradycyjnym berku. Kilku zawodników trzyma piłkę w rękach. Zadaniem berków jest trafienie piłką w pozostałych uczestników. Trafiona osoba automatycznie staje się berkiem.
9. Zawodnicy wraz z piłkami rozstawieni w rozsypce. Na boisku w różnych miejscach ustawione są pola, w których znajdują się przedmioty (żółta oraz czerwona koszulka, pacholek, piłka). Na sygnał (nazwa przedmiotu) uczestnicy biegną do wyznaczonego pola.

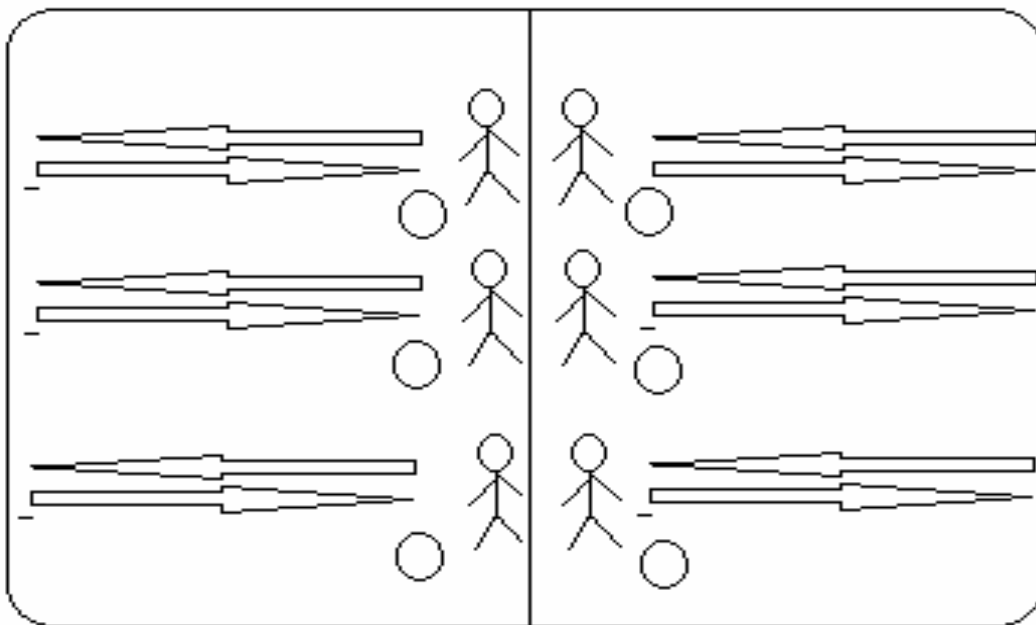


10. Zabawa „traf w trenera”. Zawodnicy prowadzą piłkę nogą, na gwizdek starają się trafić piłką w trenera (porusza się po całym boisku).
11. Zabawa „kto szybciej”. Uczestnicy ustawiają się na linii końcowej. Piłki ustawione na boisku (mniej niż liczba zawodników). Na gwizdek zawodnicy starają się jak najszybciej dobiec do piłek. Osoba, która nie będzie miała piłki odpada.
- Ćwiczenia osławajające oraz prowadzenia piłki-piłka nożna (7-11 lat)

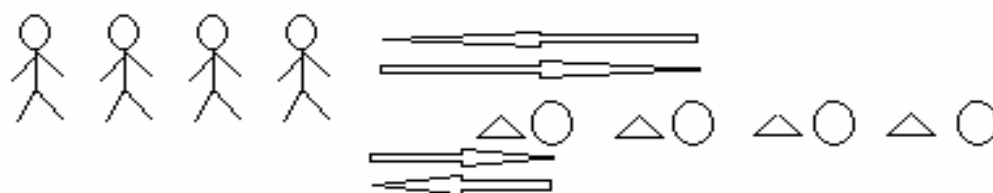
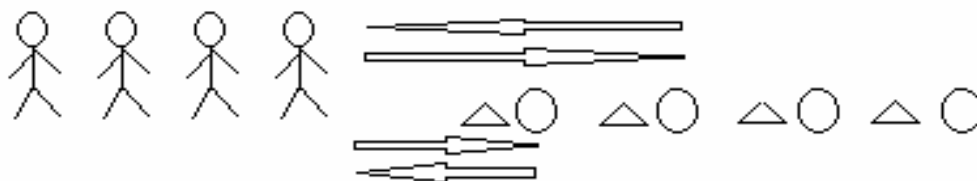
1. „Berek z piłkami”. Kilku zawodników („berków”) prowadzi piłkę, stara się trafić uciekających zawodników kopiąc w nich piłkę. Trafiona osoba automatycznie staje się berkiem.
2. Rozgrzewka z piłkami. Prowadząc piłkę (prostym podbiciem):
 - krążenia ramion naprzemianstronne
 - na gwizdek zmiana kierunku biegu
 - na gwizdek dobiegnięcie do piłki innego zawodnika
 Skip a (piłka trzymana z przodu), skip c, krążenie piłki wokół szyi, bioder, turlanie piłki lewą i prawą ręką po podłożu, marsz w podporze tyłem (piłka ułożona na brzuchu), marsz na czworakach i turlanie piłki głową.
 Ćwiczenia w miejscu z wykorzystaniem piłki.
3. Ćwiczący ustawieni w dwóch szeregach naprzeciwko siebie. Osoby z piłkami na gwizdek prowadzi piłkę, obiegają zawodników ustawionych naprzeciwko. Wygrywa osoba, która jako pierwsza wykona zadanie i wróci na swoje miejsce. W zabawie można wykorzystać różne pozycje startowe (siad prosty, rozkroczny, skrzyżny) oraz sposoby prowadzenia piłki.



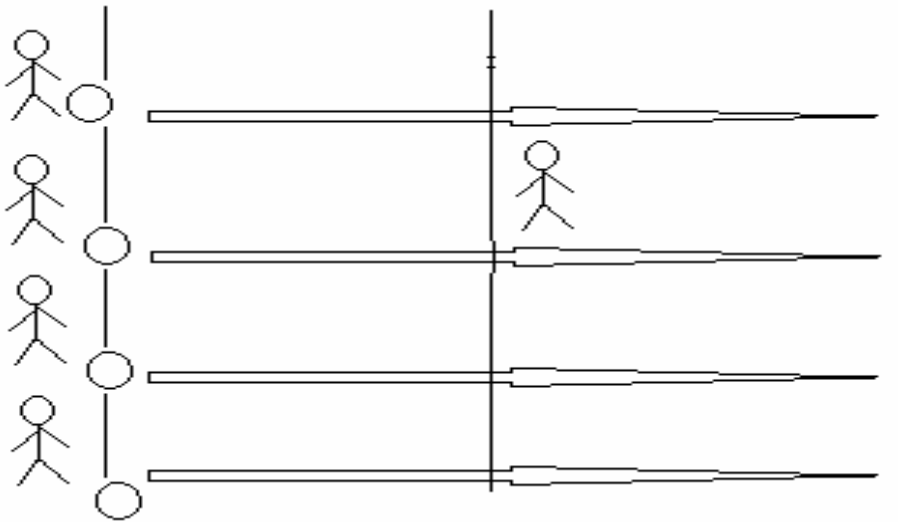
4. Zawodnicy ustawieni plecami do siebie na linii środkowej. Na gwizdek uczniowie prowadzą piłkę na linię końcową boiska. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza poprowadzi piłkę na linię końcową i wróci na miejsce startową.



5. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach. Na boisku rozstawione po 4 pachołki z piłkami. Zadaniem zawodnika jest dobiegnięcie do piłki. Najpierw do pierwszej-powrót na linię startu prowadząc piłkę, do drugiej-powrót itd. Wygrywa osoba, która jako pierwsza ustawi 4 piłki na linii startu. Kolejna osoba prowadzi piłki z linii startu do każdego pachołka.



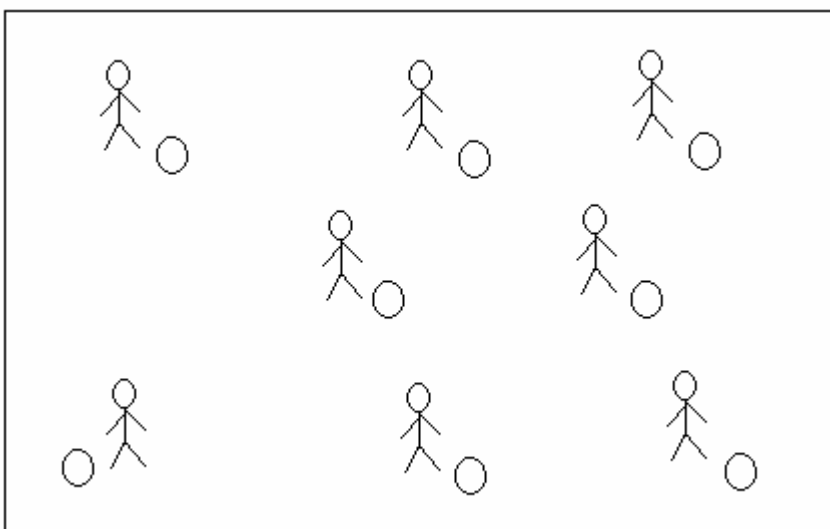
6. Zabawa „murarz”. Zawodnicy z piłkami ustawieni na linii końcowej. Jedna osoba ustawiona na linii środkowej (murarz). Na gwizdek zawodnicy prowadzą piłkę na przeciwną linię końcową, nie dając złapać się „murarzowi”. Złapana osoba dołącza do „murarza”.



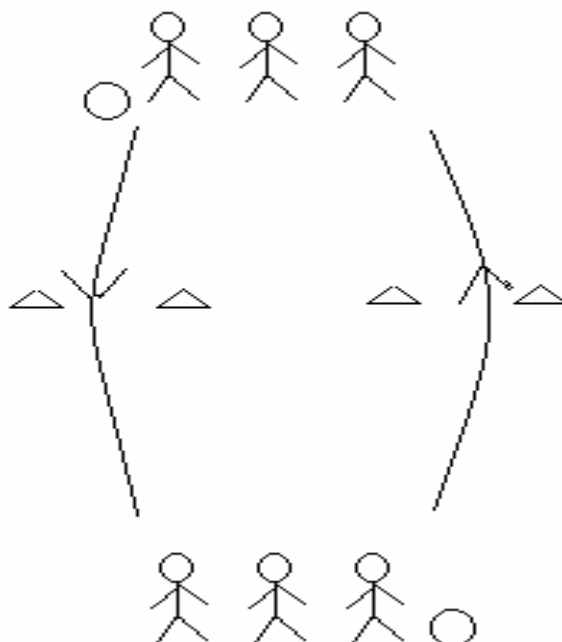
7. Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach. Każdy z uczniów ma założony woreczek na głowie (nie może spaść). Woreczki na głowie kształtują prawidłową koordynację wzrokowo-ruchową (zawodnik nie może patrzeć na piłkę w dół).



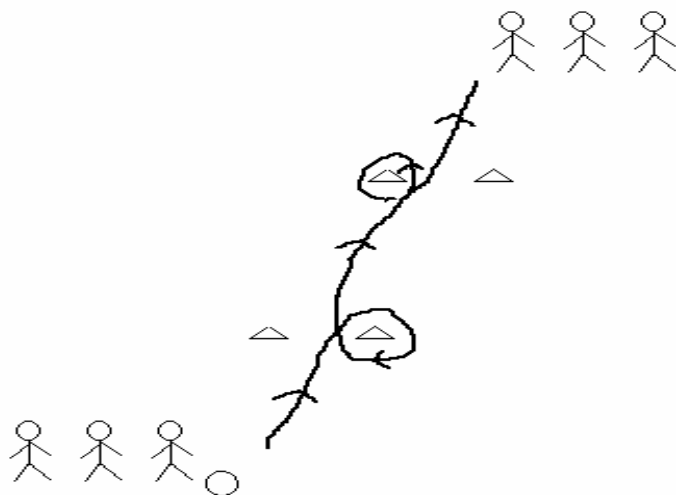
8. Zabawa „król dryblingu”. Zawodnicy z piłkami rozstawieni w wyznaczonym polu. Ich zadaniem jest prowadzenie piłki i jednocześnie wybicie piłki prowadzonej przez przeciwnika. Jeżeli piłka znajdzie się poza polem zabawy, zawodnik odpada. Wygrywa osoba, która jako ostatnia zostanie na polu.



9. Zawodnicy ustawieni w szeregach naprzeciwko siebie. Zawodnik prowadzi piłkę między pacholkami, ustawia się na końcu drugiego szeregu.



10. Uczestnicy prowadzą piłkę prawą nogą (zewnętrznym podbiciem) do prawego słupka, okrążając go. Następnie prowadzą lewą nogą piłkę do lewego słupka bramki, okrążając go. Po okrążeniu zawodnik podaje piłkę do pierwszej osoby z przeciwnego rzędu. Ćwiczenie można modyfikować w zależności od potrzeb (zmiana prowadzenia piłki, podania wewnętrzną częścią stopy).



Piśmiennictwo:

www.footballtrening.pl

J. Gołaszewski „Piłka nożna”

Cz. Sieniek „Zasób ćwiczeń technicznych z zakresu piłki nożnej dla celów dydaktycznych”,
Pracownia Wydawnicza „Helvepica”, Starachowice

Alicja Bania ¹, Sławomir Dąbrowski ², Agnieszka Kuźmińska ¹, Patrycja Mele ¹, Małgorzata Nowacka ¹, Ryszard Pujszo ³.

¹ Koło Naukowe WyKoNa Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

² Zespół Szkół Drzewnych w Bydgoszczy

³ Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

Małe elektrownie wodne, a środowisko naturalne - dysonans czy harmonia na przykładzie obiektów w Antoniewie i Frydrychowie

Streszczenie:

Energia odnawialna uzyskiwana z różnych źródeł mieć będzie w przyszłości coraz większy udział w krajowym wytwarzaniu energii elektrycznej. Dotychczas eksploatowane złoża kopalin (głównie węgiel i ropa naftowa), zaczną się powoli wyczerpywać, energia atomowa budzi coraz większe obawy społeczne natomiast wykorzystanie energii z łupków czeka dopiero na swoje ekonomiczne uzasadnienie.

W tej sytuacji rozwój energetyki wiatrowej oraz rzecznej staje się koniecznością. Energia rzeczna wymaga jednak masywnych konstrukcji hydrotechnicznych co ingeruje znacznie w stan środowiska. Oczywiście małe elektrownie wodne zakłócają środowisko naturalne w znacznie mniejszym stopniu, natomiast czy staną się one trwałym i harmonijnym elementem czy też dysonansem w nowym środowisku zależy wyłącznie od ich twórców.

Artykuł jest fragmentem regionalnych badań studentów pt. "Na szlaku Małych Elektrowni Wodnych" - autorzy planują taki rejs.

Wstęp.

Ekologia XXI wieku staje wobec wielu poważnych problemów takich jak globalne zanieczyszczenie środowiska, ograniczone zasoby surowców energetycznych przy nieustającym wzroście uzależnienia ludzkości od energii.(9) Rozwój przemysłu stał się równoznaczny ze wzrostem zapotrzebowania na podstawowe paliwa kopalne - węgiel kamienny, węgiel brunatny, ropę naftową i gaz ziemny. Intensywna ich eksploatacja oraz zanieczyszczenia, jakie powodują zmusiły ludzkość do poszukiwań nowych źródeł energii, które nie byłyby tak bardzo uciążliwe dla środowiska naturalnego. W tym celu wykorzystywana jest zwłaszcza: energia słoneczna, energia wiatrowa, energia wodna, energia spalania roślin (biomasa) a także energia geotermalna.

Wykorzystanie tych źródeł energii charakteryzują się brakiem emisji gazów cieplarnianych i zanieczyszczeń do środowiska naturalnego.(10) W Polsce w 2005 roku wykorzystanie energii odnawialnej wynosiło zaledwie 7,2 %, natomiast oczekuje się, że do 2020 roku liczba ta wzrośnie przynajmniej do 20%. Takie założenia wprowadzają przyjęte dyrektywy unijne. Jednak problem wyeksploatowania zasobów Ziemi nie dotyczy jedynie regionu europejskiego, ale ma charakter globalny. Podstawowym kierunkiem działania w najbliższych latach powinna być, zatem fundamentalna zmiana przemysłowców i rządów w kierunku bardziej spójnej i jasnej polityki ochrony środowiska, zagospodarowania odpadów i rozwoju odnawialnych źródeł energii.(11)

W dzisiejszym świecie zapotrzebowanie na energię stale rośnie, a tradycyjna produkcja energii staje się coraz droższa, co wpływa na sytuację światowej gospodarki. Niezbędne staje się, zatem poszukiwanie nowych rozwiązań produkcji energii ze źródeł odnawialnych. Niestety wciąż wiele z systemów wykorzystania odnawialnych źródeł energii uchodzi za kapitałochłonne z długookresową perspektywą zwrotu. To sprawia, że zwłaszcza na uboższych terenach wiejskich rozwiązania takie są wprowadzane w życie bardzo powoli i opieszale.

Alternatywą dla takiego stanu rzeczy są innowacyjne małe elektrownie wodne.

W województwie Kujawsko-Pomorskim znajduje się ponad 90 obiektów hydrotechnicznych, piętrzących wodę pochodzących z XX –tego a niektóre z nich nawet z wcześniejszego wieku. W wielu z nich instalowano turbiny wodne napędzające młyny , tartaki , a następnie obiekty te przerabiano na małe elektrownie wodne.

W wyniku piętrzenia wody przez takie konstrukcje hydrotechniczne jak : młyny , jazy, zapory czy ostatecznie elektrownie wodne powstaje szereg różnej wielkości zbiorników wodnych w których kształtują się nowe własne systemy biocenotyczne podobne do tych w naturalnych zbiornikach jeziornych o wodach przepływowych.

Zdaje się być więc oczywista konieczność stałego utrzymywania urządzeń piętrzących w dobrym stanie technicznym by oprócz korzyści materialnych utrzymać wykształtowaną nową biocenozę.

Jednakże obiekty hydrotechniczne powodują przerwanie ciągłości biologicznej cieków wodnych, jego podział na mniejsze często samodzielne odcinki, co powoduje ograniczenie przemieszczania się różnych organizmów wodnych niezbędnych do przeżycia ryb i mniejszej fauny wodnej.

Powoduje to oczywiście zmniejszenie się różnorodności ryb środowiska tej fauny i utraty naturalnego charakteru danego cieków wodnych.

Aktualnie stosowane rozwiązania regulacji rzek mają na celu ich renaturyzację tj. przywrócenie pierwotnego charakteru z uwzględnieniem potrzeb rolnictwa i gospodarki wodnej.

Podstawową czynnością techniczną jest więc budowa tzw. przepławek czyli naturalnych omiń konstrukcji piętrzących w celu swobodnej wymiany gatunków ryb i innej drobnej fauny wodnej.(1)

Podział elektrowni na małe i duże jest umowny – w Polsce przyjmuje się, że małe to o mocy do 5 MW.

Badania wykazały, że duże zbiorniki zaporowe mogą być źródłem emisji metanu. Uznaje się, że emisja metanu jest duża w świeżo powstałych zbiornikach, gdzie znajduje się dużo materii organicznej z zalanej roślinności, a następnie, wraz z jej wyczerpywaniem się na skutek rozkładu, spada jednak. W kilkudziesięcioletnich zbiornikach ilość nagromadzonej materii organicznej ponownie wzrasta, stając się źródłem znacznych emisji metanu.

Z tego powodu zbiorniki elektrowni wodnych uważane są za istotne źródło gazów cieplarnianych

Jednocześnie duży zbiornik charakteryzuje się znacznie większym parowaniem i zmienia wilgotność powietrza na stosunkowo dużym obszarze. Wartka dotychczas rzeka po wyjściu z zapory zwykle płynie już bardzo wolno. Zmniejsza się napowietrzanie wody, brak okresowych powodzi prowadzi do zamulenia dna.(5)

Powyższe uwagi nie odnoszą się do małych elektrowni wodnych, które piętrzą wodę w rzekach na niewielkie wysokości. Dlatego też nie powodują powstania zbiorników wodnych, a jeśli takie powstają, mają niewielkie rozmiary.

Małe elektrownie wodne wpływają korzystnie na poziom wód gruntowych i retencję wód, uspokajają nurt rzeki i zatrzymują zjawiska erozji dennej i bocznej. Wyposażone w odpowiednie urządzenia ochrony ryb nie powodują szkód dla środowiska.(4)

Według niektórych autorów wpływają również niekorzystnie na nowoczesną ochronę przeciw powodziową wskutek zmniejszenia zdolności retencyjnej rzek co zwiększa ryzyko powodzi.

Mogą również istnieć zagrożenia środowiska związane z dużymi ilościami oleju smarnego i chłodzącego dla turbin jak również ze śmiertelnością ryb wskutek pracy turbiny(6)

Powódź wiosenna z roku 2011 w której to rzeki Noteci(Kanału Górnonoteckiego) zalały wielkie obszary łąk i pól w gminie Łabiszyn zdają się potwierdzać powyższe uwagi gdyż wg. opinii władz samorządowych za służą we Frydrychowie wody nie miały ujścia i rozlały się po obszarach Nadnoteckich.

Małe elektrownie wodne, te istniejące i te nowo budowane powinny więc pełnić nie tylko rolę dostarczyciela energii ale również rolę rewitalizacji i renaturalizacji cieków wodnych i otaczającego najbliższego otoczenia.

Dodatkowym celem jest przywrócenie do stanu naturalnego zbiorników zanieczyszczonych w sposób chemiczny, mechaniczny i biologiczny poprzez separację zanieczyszczeń stałych mechanicznych (tzw. zwykłych śmieci) i biologicznych (np. rzęsę wodną typu Lemna Minor)

Kanał Górnonotecki jest zbiornikiem wysoce zeutrofizowanym o dużym zanieczyszczeniu rzęsą wodną (lemna minor), która stanowi w tej chwili jego główny problem rewitalizacyjny. Jest również oczywiste że każdy zrzut wody spiętrzony odbywający się ruchem burzliwym powoduje zwiększenie się ilości rozpuszczonego tlenu , a więc zmianę (choćby lokalną) warunków i procesów z beztlenowych w zbiorniku zanieczyszczonym na bardziej tlenowe.(3)

Można więc założyć ,że w okolicach małych elektrowni wodnych będą następować korzystne procesy fizyko-chemiczne w obrębie cieku wodnego.

Ze względu na to że w najbliższej okolicy istnieją takie konstrukcje i urządzenie hydrotechniczne we Frydrychowie, Antoniewie, w ramach programu Uniwersytet – Regionowi, sprawdzenie tego założenia jest celem niniejszego doniesienia.(2)

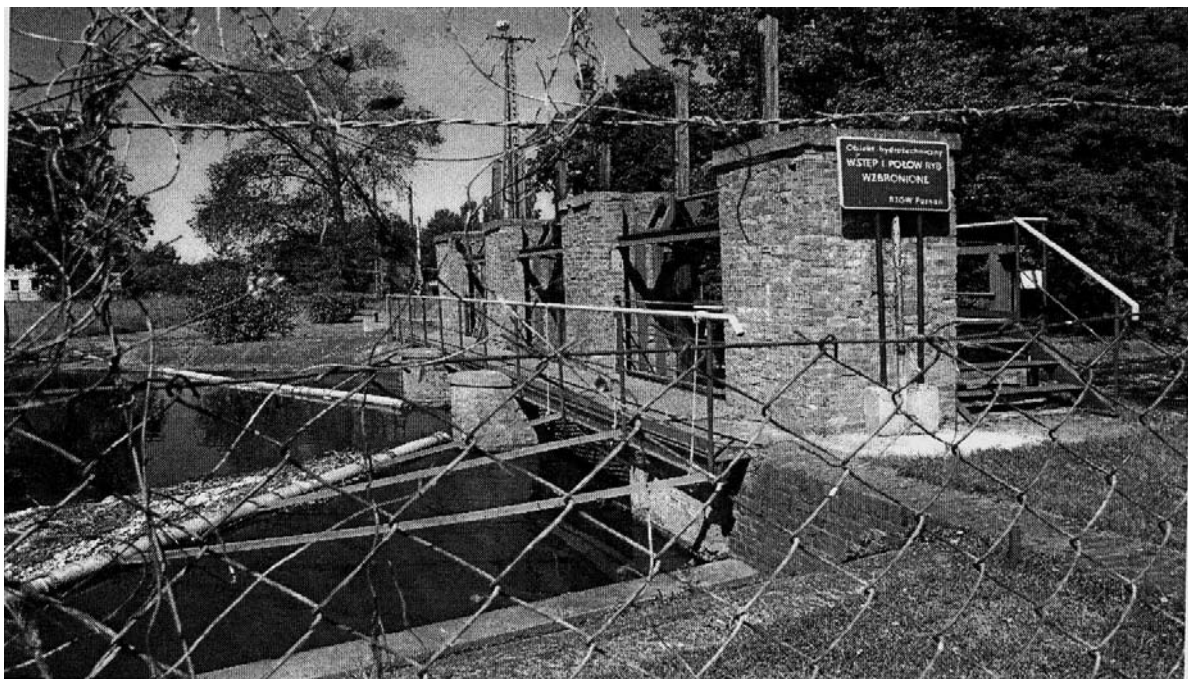
Mała Elektrownia Wodna – Antoniewo.

Obiekt hydrotechniczny w Antoniewie obejmuje jedną śluzę, oraz jaz 3 – przesłowy. Jaz w Antoniewie został zbudowany podobnie jak Kanał i wszystkie budowle hydrotechniczne w roku 1882 głównie w celach transportowych dla zakładów chemicznym Solvay`a w Inowrocławiu , oraz ze względu na prośby okolicznych właścicieli majątków rolnych .

Prawie 100 lat później w trakcie wielkiej powodzi w roku 1980 został wysadzony (zsuwy), a następnie odbudowany.

W roku 1997 prywatna spółka uzyskała prawo do uruchomienia na nim małej elektrowni wodnej. Turbiny w tym czasie zostały zamocowane na konstrukcji jazu , chociaż obecnie powszechnie stosuje się inne rozwiązania ze względu na ujemny wpływ pracy turbin na stare konstrukcje(drgania itp..)

Zastosowane są 4 turbiny tzw śmigłowe nie wymagające dodatkowego używania smarów – łączna moc elektrowni to ok. 70 kW.



Fot 1. Jaz w Antoniewie wraz z elektrownią 2012 r.

Należy zwrócić uwagę ,że turbiny te nie są uznawane przez organizacje ekologiczne za bezpieczne dla ryb w odróżnieniu od wprowadzanych obecnie turbin pracujących w oparciu o tzw „śrubę Archimedesą”.

Wybudowana jest również przepławka dla ryb , oraz kraty i siatki zabezpieczające przed zanieczyszczeniami z koryta Kanału. Wywóz zanieczyszczeń odbywa się okresowo.

Elektrownia nie prowadzi również własnego monitoringu , oraz nie mierzy jakości wody pozostawiając to wyspecjalizowanym jednostkom państwowym.

Należy zwrócić uwagę na fakt ,że zalanie łąk nadnoteckich w roku 2011 spowodowane zostało głównie zjawiskiem sryżowania zachodzącym w wodach Noteci, która podlega procesowi zamarzania w inny sposób ze względu na duże zasolenie wody i znaczny stopień eutrofizacji.

Bezpodstawne wydaje się więc przypisywanie tego jazom na odcinku Antoniewo – Frydrychowi.(odpowiedź na artykuły w regionalnej prasie bydgoskiej 2011r)

Zarząd elektrowni nie prowadzi własnej akcji promocyjnej , natomiast RZGW Poznań z siedzibą w Bydgoszczy, która jest właścicielem jazu i służy prowadzi sporadycznie wycieczki branżowe ,a czasami nawet historyczne.

Istnieją również osoby prywatne organizujące spływy kajakowe na trasie tego fragmentu Pętli Wielkopolskiej.

Problem roślinności dennej oraz zalegania rzęsy wodnej pozostaje na razie nie rozwiązany. Niestety do dnia dzisiejszego pomimo ponad 100 lat obiekt te nie zostały objęte nadzorem konserwatorskim

Mała Elektrownia Wodna - Frydrychowo.

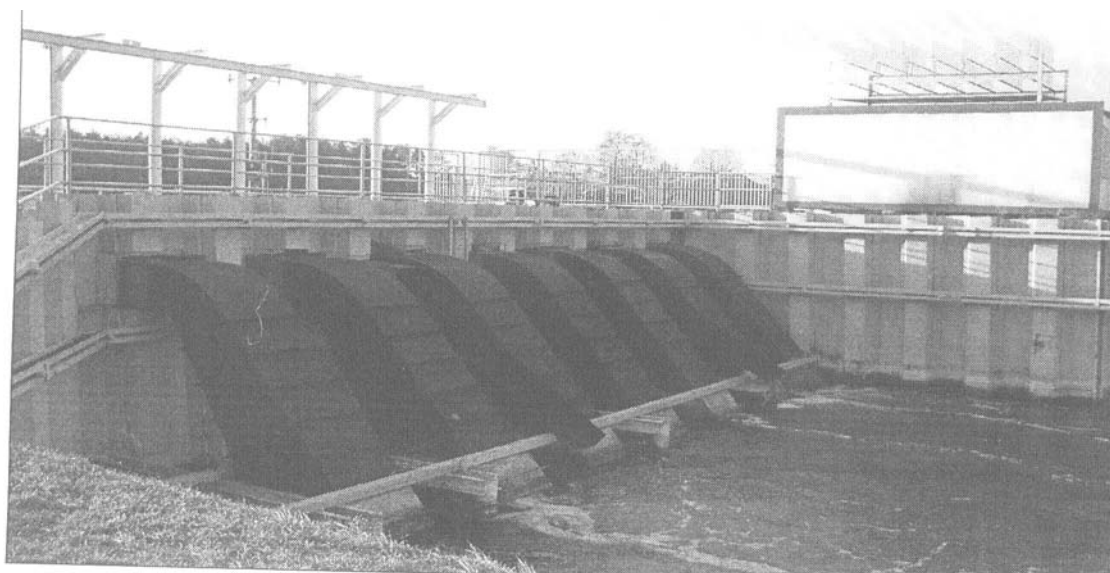
Obiekt ten w skład którego wchodzi: jaz (stary), oraz śluza została również wybudowany w trakcie budowy Kanału Górnonoteckiego w 1882 roku.

Początkowo w roku 1990 na starym jazu umieszczone były dwie turbiny bez wykorzystania całości przepływu.

Dodatkowo w 2008 roku został wykonany przekop z nowym jazem na którym umieszczono łącznie siedem turbin nowej elektrowni będącej własnością prywatna firmy „Mewat” o mocy całkowitej ok. 150 k[W].



Fot 2 . Nowy przekop i nowy jaz wraz z turbinami – oddany w 2008 roku. - widok z przodu (zdjęcia autorów)



Fot 3 . Nowy przekop i nowy jaz wraz z turbinami – oddany w 2008 roku.- widok od strony

zrzutu. (zdjęcia autorów)

Pracujące turbiny są typu lewarowego co oznacza ,że po zassaniu wody pracują już samoczynnie. Nie wymagają one również dodatkowego smarowania olejami więc nie powodują wtórnego zanieczyszczenia wody.

Również te turbiny nie są uważane przez organizacje ekologiczne za bezpieczne dla ryb.

Należy jednak dodać ,że firma „Mewa” planuje zastosowanie turbin typu ‘śruba Archimedes’a’ początkowo na jazie w Lisim Ogonie a następnie we wszystkich swoich obiektach.

Turbiny tego typu produkowane są w Bydgoszczy przez firmę HARDMAK: o średnicy 2,6m i 8m długości.

Od samego początku przy jazie istnieje przepławka dla ryb oraz kraty zabezpieczające przed zanieczyszczeniami pochodzącymi z koryta kanału. Zanieczyszczenia są składowane na terenie firmy i usuwane kwartalnie.

Energia elektryczna odbierana jest za pomocą zintegrowanych linii energetycznych - ze względu na niskie napięcia i bezobsługowość eksploatacyjną nie prowadzi się monitoringu promieniowania elektromagnetycznego.

Elektrownia nie prowadzi również własnego monitoringu , oraz nie mierzy jakości wody pozostawiając to wyspecjalizowanym jednostkom państwowym.

Ze względu na stosowane materiały nie występuje znacząca konieczność walki chemicznej z korozją.

Zalanie pól uprawnych oraz łąk nadnoteckich w 2011 roku nie jest związane z małą sprawnością urządzeń hydrotechnicznych na trasie Antoniewo – Frydrychowi lecz głównie z opisanym wcześniej zjawiskiem śrzyżowania jak również ze znacznym zrzutem wody dochodzącym od stronu jeziora Gopło który wzrósł z 7 do ponad 30 metrów sześciennych na sekundę.

Elektrownia nastawiona jest na zysk z produkcji energii elektrycznej , dlatego też jedynie okazjonalnie współpracuje ze szkołami, udostępnia teren na zwiedzanie zarówno dla dzieci,

jak i dorosłych zainteresowanych przychodzących w dużych grupach. Nie jest również bezpośredni zainteresowana promocją w mediach turystycznych.

Problem rzęsy wodnej i roślinności dennej podobnie jak w Antoniewie pozostaje nie rozwiązany.(3)

Również żadne konstrukcje hydrotechniczne nie są objęte nadzorem konserwatorskim.

Dyskusja i wnioski.

Małe elektrownie wodne stały się nieodłącznym elementem krajobrazu współczesnego otoczenia małych cieków wodnych. Ze względu na to ,że są spółkami prawa handlowego nastawione są (i będą) na zysk finansowy. Nie należy więc się dziwić ,że nie są zainteresowane problematyką turystyczną , edukacyjną i szeroko rozumianą promocją regionalną.

Jednak wywiady własne przeprowadzane przez autorów wskazują ,na życzliwe podejście osób związanych z zarządzaniem i obsługą małych elektrowni wodnych do tematyki edukacyjno - turystycznej (8).

Szeroką rozumianą promocją regionalną(lokalną) związaną z istnieniem małych elektrowni wodnych, które stanowią bardzo często atrakcję turystyczną danego szlaku wodnego należy

pozostawić władzom samorządowym lub organizacjom turystycznym pochodzącym z danego regionu. Niestety informacja turystyczna szlakami wodnymi ma jeszcze wiele na tym polu do zrobienia.

Zagadnienia ekologiczne (przepławki dla ryb, bezpieczne turbiny, czystość wody , zagrożenia powodziowe i in.) związane z wpływem małych elektrowni wodnych na najbliższe środowisko są monitorowane poprzez odpowiednie służby wojewódzkie (np. Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska) lecz często w sposób niewystarczający. Zdaniem autorów kierownictwo małych elektrowni wodnych w pełni zdaje sobie sprawę z istoty tego wpływu na środowisko. Budując przepławki , instalując turbiny tzw śruby Archimedes, nie stosując smarów, umieszczając zabezpieczenia oczyszczające powierzchnię, wspiera procesy renaturalizacji danego ciek wodnego.(8)

Istotnym czynnikiem mogącym poprawić funkcjonowanie niektórych wielowiekowych obiektów hydrotechnicznych była by możliwość objęcia ich ochroną jako zabytków i współfinansowania z budżetu państwa. Ten problem powinien stać się teraz zdaniem autorów pierwszoplanowy.

Reasumując można stwierdzić:

- Istnieje wiele przesłanek pozwalających stwierdzić ,że ze względów technicznych (bezpieczne turbiny, nie stosowanie smarów, cichość pracy , przepławki dla ryb, kraty czyszczące), małe elektrownie wodne stanowiąc będą trwałe i harmonijny element turystycznego pejzażu szlakami wodnymi.
- Ze względu na wymieniane braki w finansowaniu zabytkowej infrastruktury , braki w informacjach edukacyjno – turystycznych trudności w usuwaniu roślinności dennej i powierzchniowej(3) oraz stopień eutrofizacji cieków wodnych zagadnienie harmonijnego współistnienia pozostaje nadal sprawą otwartą.

Literatura.

1. BIPROWODOMEL sp.z.o.o. .(2004) :”Program ochrony i rozwoju zasobów wodnych w województwie Kujawsko-Pomorskim(Udrożnienie rzek dla ryb dwuśrodowiskowych)” Toruń
2. Maron K., Olejniczak J. (2004) „Powiatowy program ochrony środowiska dla powiatu Żnińskiego wraz z planem gospodarki odpadami na lata 2004-2007 z perspektywa na lata 2008-2011”. Żnin
3. Pujso R, Pujso E (2009) Rzęsa wodna - problem Kanału Bydgoskiego i Kanału Górnonoteckiego” W: Rewitalizacja drogi wodnej Wisła - Odra szansą dla gospodarki regionu. Bydgoski Dom Wydawniczy Margrafesen Bydgoszcz
4. Wikipedia (2011) http://pl.wikipedia.org/wiki/Elektrownia_wodna
5. Trojanowska A., Kurasiewicz M i in (2009) “Emission of methane from sediments of selected Polish dam reservoirs. „TeKa Komisji Ochrony i Kształtowania Środowiska Przyrodniczego – OL PAN”. 6, s. 368–373.
6. Warac K., Wójcik R., i in. (2010) „Elektrownie wodne ich funkcjonowanie i oddziaływanie na środowisko”. s. 41 - 43. Słupsk
7. Pujso R. (2012) „Informacje własne zebrane w sposób bezpośredni”
8. Kuźmińska A., Mele P. (2012) „Wywiady i informacje własne zebrane bezpośrednio”.
9. Matuszewski D. (2004) *Kogeneracja odnawialnych źródeł energii w warunkach wiejskich*. [dok. elektr.] Praca dyplomowa Poznań
http://neur.am.put.poznan.pl/cempel/Praca_dyplomowa_a.pdf [dostęp 2009.05.12]
10. „*Ekonomiczne i prawne aspekty wykorzystania odnawialnych źródeł energii w Polsce*”. [dok. elektr.] Europejskie Centrum Energii Odnawialnej przy Instytucie Budownictwa Mechanizacji i Elektryfikacji Rolnictwa
<http://www.windenergy.pl/ekonom.htm> - [dostęp 2009.05.30]
11. “*Renewable Energy Technology Roadmap 20% by 2020* “ [dok. elektr] EREC 2008.
http://www.erec.org/fileadmin/erec_docs/Documents/Publications/Renewable_Energy_Technology_Roadmap.pdf [dostęp.2009-05-19]

TADEUSZ STACHOWSKI

Szczecin

Zaproszenie do współuczestnictwa w badaniach

Szanowni Państwo,

Pragnę poinformować środowisko „byłych sportowców” o szansie na przeprowadzenie bardzo cennych badań medycznych jakie osoby te będą mogły zrealizować jesienią br. w Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie. Badanie będzie dostępne sportowcom którzy niedawno zakończyli swoją czynną karierę w sporcie wyczynowym, co ważne badania (unikatowe i bardzo kosztowne) są w całości finansowane z funduszy ministerialnych.

Często się zdarza, że o ludziach tych i ich sukcesach kiedyś z dumą głośno mówiono i pisano w mediach, dzisiaj są już zapomniani, zmagają się z niedostosowaniem do życia poza sportowego, i co niestety częste, są schorowani i pozostawieni bez pomocy działaczy, komitetów, organizacji oraz klubów które kiedyś bardzo dobrze dzięki nim żyły i których barwy dumnie niegdyś reprezentowali. Sport wyczynowy może dać sławę, czasami też i pieniądze, ale prawie zawsze za to wystawia słony rachunek, za który sportowcy niejednokrotnie płacą swoim własnym zdrowiem.

Prawdopodobnie po raz pierwszy w Polsce część (około 120 osób) z tej licznej grupy "seniorów" sportu będzie mogła nie odpłatnie przejść gruntowne (w innej sytuacji - bardzo kosztowne) badania identyfikujące ich obecny stan zdrowia, a w efekcie badań dać tym osobom konkretne zalecenia dotyczące właściwej diety, której celem jest istotna poprawa, jakości życia i jego wydłużenie.

Badania będą prowadzone przez wybitnych specjalistów z dziedziny biochemii organizmu i specjalistów z dziedziny żywienia człowieka w randze profesorskiej. Byli sportowcy bardzo często cierpią na szereg schorzeń metabolicznych będących konsekwencją radykalnej zmian w stylu życia dokonujących się z reguły się po zakończonej karierze sportowej.

Badania, a w ich efekcie zalecenia, które otrzymają pozwolą im uwolnić się od tego problemu i w efekcie dowieść prawdy w powiedzeniu, że "sport to zdrowie". Poniżej podaję link do strony www, na której jest więcej informacji (niestety na stronie Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego jeszcze tej informacji nie ma), jest to strona:

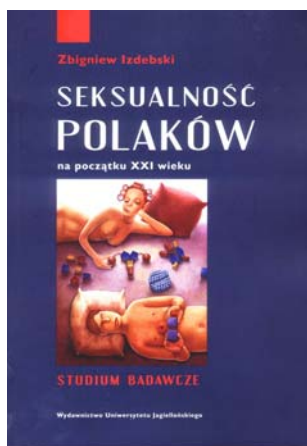
http://www.dietetica.com.pl/genetyka_w_sporcie/cenne_badania_dla_bylych_sportowcow.php

Chętnie udzielę Państwu wielu dodatkowych informacji i skontaktuję z osobą odpowiedzialną za całość badań.

pozostaję z poważaniem

Tadeusz Stachowski

tel: 781 20 20 20 , 668 83 42 52



Zbigniew Izdebski

Seksualność Polaków na początku XXI wieku (Studium badawcze)
Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego 2012

Książka profesora Izdebskiego jest doskonałym przykładem wielkiej, wieloletniej, docieklivej i rzetelnej pracy naukowo-badawczej w dziedzinie, w której takie badania są bardzo trudne i obciążone ryzykiem dezaprobaty ze strony zorientowanych zachowawczo i fundamentalistycznie środowisk. Powstałe w tych warunkach dzieło imponuje pod każdym względem. Możemy dodać nieskromnie, że profesor jest od lat przyjacielem i współpracownikiem Lidera, współautorem haseł naszego Popularnego Słownika Zdrowego Stylu Życia (patrz www.lider.szs.pl > Słownik). Gratulujemy Panie Profesorze. A oto fragmenty opinii o książce wybitnych polskich naukowców :

„Na uznanie zasługuje wszechstronność i wnikliwość opisu seksualności Polaków (...) Niewiele jest w piśmiennictwie światowym prac tego typu i książkę autora można uznać za znaczącą w rozwoju nauki” (Zbigniew Lew-Starowicz)

„Opracowanie to stawia nas w absolutnej czołówce światowej nauki o seksualności współczesnego człowieka” (Andrzej Jaczewski)

Urszula Kierczak

Metoda projektów w pracy nauczyciela wychowania fizycznego (praktyczny przewodnik) Wyd. Impuls 2012

Autorka wychodzi od stwierdzenia, że „dynamiczny rozwój techniki, tempo i szybkość następujących po sobie zmian powodują, że współczesna edukacja nie przystaje do uczniów, których kształtuje internet i technologi, a młodzi ludzie mają swobodny dostęp do wiedzy w ciekawych i atrakcyjniejszych formach niż oferuje to szkoła”. Książka autorki „Metoda projektów w pracy nauczyciela wychowania fizycznego” poza podstawowymi informacjami o metodzie zawiera sześć konkretnych przykładów projektów : 1) Na Olimpiadzie w starożytnej Grecji, 2) „Dzień Nauki bez Szkoły”, 3) I ty możesz zostać sędzią, 4) Organizacja Rajdu, 5) Opracowanie i wykonanie ścieżki zdrowia, 6.) Dobre jedzenie – zdrowe jedzenie – opracowanie i wykonanie polsko-angielskiej książki kucharskiej (God food - healthy food) We współczesnej edukacji, podkreśla autorka, na znaczeniu przybiera wymiar wirtualny, jako najbardziej dynamiczny, najbogatszy i najłatwiej dostępny. Metoda projektów ten wymiar dobrze wykorzystuje, a „w tej przestrzeni uczniowie poruszają się samodzielnie, często sprawniej i pewniej niż ich nauczyciele, którzy przyjmują rolę weryfikatora i przewodnika”.

Jerzy Przystawa

Odkryj smak fizyki. Wyd. naukowe PWN 2011

Odkryj smak fizyki jest nie tylko ciekawym i aktualnym przeglądem przełomowych badań i wniosków fizyków z ostatnich stu lat. Autor przybliża świat, w którym poruszają się naukowcy opowiadając o euforii odkrycia i fascynacji nauką niezwykle przystępnie, z humorem i energią. Śledzimy zawile losy odkryć, teorii i ich autorów, począwszy „od Wielkiego Wybuchu do Modelu Standardowego i uciążliwego bozonu Higgsa”. Dawno nikt tak swobodnie i z takim zapałem nie ukazał smaku fizyki.

Kiedy czyta się takie książki odnosimy wrażenie, że to nie filozofia jest królową nauk, a fizyka, w jej obrębie sięgamy dwu krańców naszego poznania : wielkiego kosmosu i jądra atomu. Makro i mikro, dla których nauka od lat bezskutecznie poszukuje wspólnej teorii wszystkiego.



Skopiuj i ustaw na swoim trawniku



Trawnik w Prowansji 2011 Foto Kama Veymont

W związku z licznymi pytaniami dotyczącymi naszej strony www.lider.szs.pl kilka informacji i wyjaśnień :

1. Powoli rozbudowujemy naszą stronę zmiernając do utworzenia Internetowej Platformy Informacyjnej Lidera (IDIL) zamieszczającej materiały nt. szeroko rozumianej edukacji, promocji, zdrowia, kultury fizycznej. Zamieszczać będziemy na niej nadesłane autorskie opracowania a także wyszukiwane z różnych źródeł interesujące materiały. W szczególności liczymy na owocną współpracę z Instytutami Naukowymi, Szkołami Wyższymi i Ośrodkiem Rozwoju Edukacji.

2. Nowe Lidery formowane w wersji internetowej word są już systematycznie zamieszczane na stronie głównej. Można je bezpłatnie czytać, pobierać, kopiować i wykorzystywać w pracy pedagogicznej. Otwarcie kolejnego numeru następuje po kliknięciu na winietkę okładki konkretnego numeru. Trzeba chwilę poczekać, bo w obecnej wersji Lidery mają spore objętości choć staramy się nie przekraczać 6 MB.