

# **Polski Związek Lekkiej Atletyki**

## **Program szkolenia w lekkoatletyce**

**dla dzieci i młodzieży szkolnej**

**w wieku 11-13 lat**

**etap ukierunkowany**

**(przygotowanie początkowe)**

**WARSZAWA 2017**



**Program rekomendowany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki.**

**Opracowanie - Dział Edukacji PZLA pod kierunkiem dr Marka Fostiaka.**

Przeznaczony do realizacji w szkołach i klasach sportowych o specjalizacji lekkoatletycznej dla uczniów i zawodników w wieku 11-13 lat.

## SPIS TREŚCI

1. WSTĘP.....	3
2. KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH.....	6
3. CELE KSZTAŁCENIA .....	8
4. ZALECENIA WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI .....	8
5. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA.....	10
6. METODY I FORMY .....	15
7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA.....	17
8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU.....	18
9. METODYKA NAUCZANIA KONKURENCJI LEKKOATLETYCZNYCH.....	18
10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY CZASOWEJ SZKOLENIA.....	49
11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ – TESTY NABOROWE....	59
12. PIŚMIENNICTWO.....	63

## **OPRACOWANIE NA PODSTAWIE:**

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół

### **1. WSTĘP**

Sport to działalność ruchowa, uprawiana systematycznie według ustalonych reguł, charakteryzująca się współzawodnictwem w celu osiągnięcia coraz lepszych wyników (mierzenie i porównywanie możliwości fizycznych w jednakowych warunkach i według przyjętych zasad). Osoby uprawiające sport dążą do jak najlepszych wyników, ścisłej specjalizacji, indywidualizacji treningu i walki sportowej. Sport podlega specjalizacji ze względu na rodzaj rywalizacji sportowej (np. walka z przeciwnikiem, przestrzenią, czasem, o punkty itp.) Podstawowymi celami sportu jest osiągnięcie najlepszych wyników, kształtowanie osobowości zawodnika, wychowanie młodzieży i wszechstronny rozwój. (A. Kochanowicz, T. Tomiak)

Istotną rolę w sporcie odgrywa trening przygotowujący do uprawiania danej dyscypliny oraz osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

Pojęcie trening oznacza wielokrotne powtarzanie określonego ćwiczenia (uprawianej dyscypliny) w celu lepszego opanowania danego ruchu. Trening sportowy może być rozumiany jako działalność zmierzająca do celu, którym będzie uzyskanie jak najlepszego wyniku sportowego. (S. Sochy i Z. Ważnego, 1989). Trening staje się procesem złożonym oraz wieloletnim podczas którego zawodnik uczy się i doskonali sprawność psychofizyczną, technikę, taktykę uprawianej dyscypliny.

Trening można uznać za ważną część systemu szkolenia sportowego na który składają się następujące elementy:

- prognozowanie rozwoju dyscyplin sportowych;
- modelowanie przebiegu karier sportowych i czynników potrzebnych do osiągnięcia wyników sportowych;
- podsystem treningu, zawodów i odnowy;
- podsystem doboru i selekcji kandydatów do sportu wyczynowego;
- warunki materialne do treningu, odnowy, zawodów i badań;
- stan ilościowy i poziom przygotowania ogólnego i specjalistycznego kadry szkoleniowej;
- organizacja zarządzania systemem szkolenia.

Lekkoatletyka charakteryzuje się wielofunkcyjnością. Do funkcji tej dyscypliny sportu zalicza się: zdrowotną, utylitarną i dydaktyczno - wychowawczą.

Funkcja zdrowotna - lekkoatletyka kształtuje zdrowy tryb życia, przeciwdziała chorobom i wykluczeniu społecznemu osobom chorym i niepełnosprawnym (takie osoby mogą również w ograniczonym zakresie uprawiać lekkoatletykę).

Funkcja utylitarna - przez sprawność i wydolność organizmu budowanego przez uprawianie lekkoatletyki można skuteczniej realizować zadania użytkowe w życiu codziennym, zawodowym, w warunkach ekstremalnych, profesjonalnym i amatorskim sporcie.

Funkcja dydaktyczno - wychowawcza, realizowana głównie w szkołach opiera się na zdobywaniu sprawności i zdolności oraz kształtowaniu pożądanych postaw i wartości. (Zukowska 2003)

Duże znaczenie ma uniwersalność lekkoatletyki. Jest to sport wolny od ograniczeń geograficznych i społecznych, możliwy do uprawiania w prawie każdych warunkach. Ponadto, nie występują przeciwwskazania płciowe, wiekowe, somatyczne do uprawiania konkurencji lekkoatletycznych.

Zdrowotny charakter lekkoatletyki odnosi się nie tylko do tej dyscypliny, ale również do szeroko rozumianego uprawiania sportu. Uprawianie sportu, w tym lekkoatletyki wiąże się z kształtowaniem wartości zdrowotnych. W szkole, wychowanie fizyczne oparte na ćwiczeniach lekkoatletycznych powinno zaspakajać potrzeby zdrowotne i rozwojowe dziecka. Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego, często opartego na konkurencjach lekkoatletycznych, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym. Kolejnym elementem rozwijania treści prozdrowotnych będzie wiedza o wpływie wysiłku fizycznego na

organizm człowieka (intensyfikacja funkcji układów krążenia i oddychania). Jednocześnie uczniowie zapoznają się z ogólną wiedzą o organizmie ludzkim. Wskazane założenia powodują zrozumienie przez uczniów zdrowotnego i rozwojowego sensu aktywności fizycznej.

Utylitarnie znaczenie lekkoatletyki jest pojęciem bardzo szerokim. Konkurencje lekkoatletyczne pochodzą od naturalnych czynności ruchowych - biegi, chody, rzuty i skoki - co przenosi się na dużą użytkowość tych form ruchowych. Wiele dyscyplin sportowych korzysta z doświadczeń treningowych "królowej sportu". Lekkoatletyka staje się niezbędną podstawą dla uzyskiwania wyników w innych dyscyplinach sportowych.

Funkcja dydaktyczno - wychowawcza jest kolejnym szerokim polem na którym sprawdza się lekkoatletyka. Dydaktyczny aspekt ruchu w lekkoatletyce odnosi się do rozwoju wszechstronnej sprawności motorycznej (szybkość, siła, wytrzymałość). Wielość wariantów ruchowych w lekkoatletyce umożliwia wszechstronny rozwój. W dydaktyce wychowania fizycznego, opartej o elementy lekkoatletyki, dzieci i młodzież zapoznaje się oraz doskonali technikę takich przydatnych czynności życiowych, jak: chód, bieg, rzuty i skoki. Wspomniane uwarunkowania mogą kształtować u młodych osób postawy aktywnych form wypoczynku w kontakcie ze środowiskiem naturalnym. Wychowawcza natura lekkoatletyki kreuje pewien potencjał wartości przydatny nie tylko w sporcie, ale również w życiu codziennym

Wartości perfekcjonistyczne można wyjaśnić tym, że przyjemność z uprawiania tej dyscypliny sportu staje się źródłem inspiracji do doskonalenia walorów sprawnościowych i charakterologicznych, które dostrzegane są w postawach lekkoatletów. Dążenia do bycia mistrzem przekłada się na konkretny wynik porównywalny do rezultatów wcześniejszych i rezultatów konkurentów - skłaniać to może do działań perfekcjonistycznych. Wartości estetyczne są elementem oceny lekkiej atletyki według kryterium estetyki, płynności ruchu i jego piękna. Uprawianie lekkoatletyki przyczynia się do harmonijnej budowy i estetycznej sylwetki.

Wartości emocjonalne związane są z systemem wartości zawodników lekkoatletów,, którzy przeżywają silne wzruszenia i napięcia w rywalizacji, które stają się podstawą do kreowania bogatego życia emocjonalnego (np. znaczny stopień wrażliwości). Pojawienie się czynników emocjonalnych i panowanie nad negatywnymi emocjami powstającymi w wyniku treningu i rywalizacji sportowej powodowane są przez - bogactwo ruchu, zmiany, ciągły rozwój, walkę, sukces, porażka.

Wartości przyjemnościowe, uprawianie amatorskie lekkoatletyki daje możliwości odprężenia i nabycia pozytywnych emocji szczególnie gdy ruch odbywa się na świeżym

powietrzu w kontakcie z przyrodą. Przyjemnościowe cechy lekkoatletyki nie zawsze towarzyszą profesjonalnym zawodnikom.

Wartości allocentryczne odnoszą się do elementów, które wnosi dana osoba do uprawiania konkurencji lekkoatletycznych, nadając im cechy indywidualne i własny styl (biegu, skoku, itp.) Wcześniejsze stwierdzenie można uzupełnić o klimat i metodę współpracy trenera z zawodnikiem, nauczyciela wychowania fizycznego z uczniem. Szczególnie nauczyciele i trenerzy zobowiązani są wyodrębnić wartości indywidualne u uczniów i zawodników umożliwiając im samorealizację na miarę specyficznych możliwości.

Wartości intelektualne w lekkoatletyce analizowane są w perspektywie wyboru konkurencji, świadomego udziału w szkoleniu i poprawianiu techniki lekkoatletycznej. Zawodnik i uczeń zdobywają wiedzę na temat obciążeń treningowych i ich skutków dla organizmu, nabywają świadomość uniwersalnych wartości, jakie wnoszą zajęcia z lekkoatletyki w rozwój osobniczy człowieka.

Wartości socjotechniczne wynikają z klimatu lekcji lub treningu lekkoatletycznego. Istotne staje się dobro i sukces całej klasy lub grupy treningowej (nie tylko dobro jednostki), ważna będzie identyfikacja z celami klasy, grupy (akceptacja priorytetów społecznych grupy). Do realizacji tej wartości wymagana jest poprawna relacja pomiędzy podmiotami: nauczyciel wychowania fizycznego - uczeń, trener - zawodnik, uczeń - klasa, zawodnik - zespół. Wyznacznikiem sukcesu powstania tej wartości, w zajęciach i treningu lekkoatletycznym, będzie akceptacja zespołu przez jednostkę i jednostki przez zespół, identyfikacja z celami zespołu, stopień integracji. (Żukowska 2003)

Zaprezentowane wartości, których nośnikiem jest lekkoatletyka mogą mieć pozytywny wpływ wychowawczy ułatwiający przyszłe życie zawodowe, rodzinne i społeczne.

## **2. KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO SZKOLENIA W LEKKOATLETYCE**

### **Kryteria doboru uczniów:**

1. Dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi
2. Odpowiednia budowa somatyczna
3. Spełnienie norm testu sprawności
4. Wykazywanie zainteresowań sportowych
5. Pisemna zgoda rodziców

W tym miejscu nie bez powodu przytaczamy treść Manifestu Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej odnośnie zasad treningu dzieci i młodzieży:

1. Przed przystąpieniem do uprawiania sportu wyczynowego każde dziecko winno przejść szczegółowe badania lekarskie, które powinny gwarantować tym, którzy takie badania przejdą pomyślnie, iż sport nie przyniesie im żadnego uszczerbku na zdrowiu. Dokładne i regularne kontrole medyczne są potrzebne również ze względu na zapobieganie urazom z przeciążenia, na które młodzi sportowcy są narażeni ze względu na proces wzrastania, jakiemu podlega ich organizm.
2. Trener ponosi pełną odpowiedzialność za teraźniejszość i przyszłość powierzonego mu dziecka, nie tylko w sferze realizacji celów sportowych. Powinien on posiadać odpowiedni zakres wiedzy, co do specyfiki danego okresu i umieć ją wykorzystywać w praktyce.
3. Trening dziecięcy poddany kontroli medycznej i prowadzony zgodnie z podanymi powyżej wskazaniem, może wnieść pozytywne wartości do procesu rozwoju dziecka. Jeżeli przybiera jednak postać treningu dla maksymalnych osiągnięć za wszelką cenę musi spotkać się z krytyką zarówno na gruncie medycznym jak i etycznym.
4. Indywidualność dziecka ( jego predyspozycje i możliwości rozwojowe) musi być zidentyfikowana przez trenera i traktowana jako główne kryterium rządzące organizacją procesu treningowego. Odpowiedzialność za cały rozwój dziecka musi zyskać pierwszeństwo przed wymaganiami treningu i zawodów sportowych.
5. Dzieci należy zapoznać z szeroką gamą form aktywności sportowej po to, aby mogły dokonać wyboru takiego sportu, który będzie odpowiadał ich potrzebom psychicznym, zainteresowaniom, a także wymaganiom, co do budowy ciała i fizycznych możliwości. Zwiększy to prawdopodobieństwo sukcesu sportowego i zredukuje liczbę rezygnujących ze sportu.
6. Klasyfikacja uczestników współzawodnictwa szczególnie w tzw. Sportach kolizyjnych, winna być oparta także na kryteriach dojrzałości, wielkości ciała, sprawności psychicznej i płci, nie tylko na wieku chronologicznym.

### **3. CELE KSZTAŁCENIA**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne.**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Cele szkoleniowe Etapu ukierunkowanego początkowego, to umacnianie stanu zdrowia i ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej, budowa funkcjonalnego fundamentu przygotowania technicznego, opanowanie szerokiego arsenału umiejętności i nawyków ruchowych, w określony sposób odpowiadający specyfice grup konkurencji, a także podtrzymanie zainteresowania systematycznie prowadzonym treningiem.

### **4. ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI**

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.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

Wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosić powinien w tygodniu co najmniej 10 godzin, zawierając w tym obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:



### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

### 2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych odpowiedzialności za zdrowie innych, z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości

### 4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

### 5. Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej w przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również

fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej. Realizacja z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w współdziałaniu nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna. W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

## **5. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

### **Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

#### **KLASA IV**

##### **I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

###### **1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

###### **2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
2. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;

5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

## II. Aktywność fizyczna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
3. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
2. uczestniczy w minigrach;
3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
6. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
7. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
8. wykonuje marszobiegi w terenie;
9. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

## III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

#### IV. Edukacja zdrowotna.

##### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
3. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

##### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

#### KLASY V i VI

##### I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

##### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
2. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
3. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

##### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
2. demonstruje gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
3. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

##### II. Aktywność fizyczna.

##### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
2. opisuje europejskiego;
3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony zespołowych;
4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

## 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju i ataku w wybranych grach i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
14. przeprowadza fragment rozgrzewki.

## III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

#### IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
4. omawia temperaturę;
5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską fizyczną dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

#### Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

## **6. METODY I FORMY**

Dla osiągnięcia zamierzonych celów mają zastosowanie metody i zasady postępowania charakterystyczne dla procesu nauczania w wychowaniu fizycznym na danym poziomie edukacji oraz specyficzne zasady i metody treningowe odpowiednie dla Etapu wszechstronnego.

**METODY REPRODUKTYWNE (ODTWÓRCZE)** – zadania ściśle określone, wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego (programowania), takie jak: nauka technik i taktyk sportowych, korekcja wad postawy:

- **Metoda naśladowcza-ściśla**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń. Nauczyciel ściśle określa zadanie-ćwiczenie, a uczniowie ściśle je odtwarzają (naśladują pokazany ruch). Realizacja prostych zadań-ćwiczeń w sytuacjach, gdy czynności motywujące albo są niepotrzebne, albo nie odniosły zamierzonego skutku.

- **Metoda zadaniowa-ściśla**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej ściślej, tzn. w takiej, w której uczniowie odczuwają wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle określonego przez nauczyciela celu. Realizacja zadań ściśle określonych, raczej trudnych i złożonych.

- **Metoda programowanego uczenia się**

Metoda jest podobna do metody zadaniowej-ściślej. Różnica polega na tym, iż program osiągnięcia celu nauczyciel podaje nie „na żywo”, lecz w postaci broszury lub tablic informacyjnych, a uczeń samodzielnie uczy się, kontroluje, koryguje i ocenia się. Realizacja zadań ściśłych, poddających się stosunkowo łatwemu zaprogramowaniu w postaci ściślej instrukcji.

**METODY PROAKTYWNE (USAMODZIELNIAJĄCE)** – zadania częściowo określone, gdzie uczeń w zalecanej sytuacji zadaniowej skłaniany jest do wewnętrznego, samodzielnego sterowania się w osiągnięciu celu:

- **Metoda zabawowa-naśladowcza**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową polegającą na wywołaniu u dzieci potrzeby naśladowania określonego przedmiotu, czy zjawiska, którego istotą jest określony ruch. Zadaniem dzieci jest naśladowanie owego przedmiotu, czy zjawiska według własnego wyobrażenia i inwencji. Realizacja gimnastyki ogólnorozwojowej dla małych dzieci.

- **Metoda zabawowa-klasyczna**

Uczniowie stawiani są w sytuacji zadaniowej poprzez podanie przez nauczyciela fabuły zabawy lub przepisów gry i odpowiednie czynności organizacyjne (celem przygotowania terenu zabaw i gier oraz przyborów). W tej sytuacji zachowanie się uczniów jest swobodne i samodzielne. Jedynymi ograniczeniami są fabuła i przepisy. Realizacja zabaw i gier ruchowych oraz mini-gier.

- **Metoda bezpośredniej celowości ruchu**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową, polecając uczniom wykonanie prostego zadania w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej. Celem bezpośrednim dla uczniów jest wykonanie zadania. Właściwy cel jest znany tylko nauczycielowi. Realizacja półściśłych zadań ogólnorozwojowych, głównie gimnastycznych.

- **Metoda programowanego usprawniania się.**

Ćwiczący czuje się w sytuacji zadaniowej, ponieważ odczuwa potrzebę usprawniania się, w wyniku której podejmuje określony program działania (np. na ścieżce zdrowia). Rolę regulatora czynności usprawniających sprawuje środowisko (teren, przyrządy, tablice



informacyjne itp.) Wykonanie konkretnych zadań wymaga pewnej inwencji od usprawniającego się.

**METODY KREATYWNE (TWÓRCZE)** – zadania wymagające pełnej inwencji twórczej uczniów:

- **Metoda ruchowej ekspresji twórczej**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej, którą uczniowie powinni samodzielnie, twórczo rozwiązać, przy czym każde rozwiązanie zademonstrowane przez ucznia uważa się za poprawne. Zadania polegają na inscenizacji określonych tematów ruchem i mimiką.

- **Metoda problemowa**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, tzn. takiej, z którą uczniowie spotykają się po raz pierwszy i nie znają sposobu jej rozwiązania. Uczniowie samodzielnie analizują sytuację, tworzą programy (pomysły) rozwiązania problemu i weryfikują jego poprawność w praktycznym działaniu.

**Formy prowadzenia zajęć:**

- forma indywidualna;
- forma ćwiczeń ze współwiczającym;
- forma strumieniowa (np. tory przeszkód);
- forma obwodowo-stacyjna;
- forma frontalna;
- forma pracy w zastępach;
- forma pracy w zastępach z zadaniami dodatkowymi.

## **7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

### **Zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego**

1. Zapoznanie uczniów z regulaminami sal gimnastycznych, boisk, siłowni, pływalni, itp.
2. Zapoznanie z zasadami poruszania się po drogach, zachowania nad wodą, na lodowisku, na stoku narciarskim itp.
3. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.

4. Sprawność techniczna używanego sprzętu.
5. Utrzymanie właściwej dyscypliny na lekcji i egzekwowanie przestrzegania określonych zasad.
6. Przestrzeganie przepisów i zasad gier

## **8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU**

Program będzie realizowany od 1 września 2017 roku w klasie IV z kontynuacją w klasach V i VI szkoły podstawowej.

Wyposażenie i baza szkół stwarzają warunki do realizacji niniejszego programu. Dodatkowo zajęcia mogą być prowadzone na obiektach pozaszkolnych przy współpracy z innymi podmiotami (kluby sportowe, sekcje lekkoatletyczne itp.). W zależności od możliwości finansowych przewidywane są „zielone szkoły” w trakcie roku szkolnego, obozy zimowe i letnie. W ramach współpracy z Klubem Sportowym mogą być przewidywane wyjazdy na zawody sportowe i obozy szkoleniowe.

Proponowane rozwiązania organizacyjne dostosowane do jak najlepszej realizacji niniejszego programu wpłyną pozytywnie na wszechstronny rozwój uczniów oraz ich zainteresowań sportowych.

## **9. METODYKA NAUCZANIA KONKURENCJI LEKKOATLETYCZNYCH**

### **Start niski i bieg sprinterski:**

#### **Metodyka nauczania:**

#### **1. Ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych.**

- podskoki z naprzemianstronnym wymachem NN w bok
- bieg z wysokim unoszeniem kolana jednej N
- bieg z wysokim unoszeniem kolana i wyrzutem podudzia w górę
- bieg z uderzaniem piętami o pośladki
- bieg z zataczaniem kończynami dolnymi „kółek”
- bieg z wysokim podciąganiem stóp do wewnątrz.

#### **2. Ćwiczenia kończyn dolnych.**

- skip A
- skip C
- skip B
- skip D

- bieg z uderzaniem piętami o pośladki i wyrzucaniem podudzia do przodu
- bieg w miejscu ze wzrastającym rytmem pracy kończyn dolnych i górnych
- szybki bieg zmienną długością kroków
- bieg długimi krokami
- trucht sprinterski
- wieloskoki sprinterskie
- rozbieganie terenowe

### **3. Ćwiczenia przygotowawcze do startu niskiego.**

- ze stania na jednej N, szybki bieg w miejscu
- energiczne uniesienie kolana z naprzemianstronnym wymachem kończyn górnych
- energiczne uniesienie kolana z przejściem w żywy bieg
- szybki wybieg (start) z przysiadu podpartego
- szybki wybieg (start) z przysiadu wykroczo – zakrocznego
- dynamiczny bieg z pozycji „leżenie przodem”
- szybki bieg z pozycji startowej klęku obunóż
- szybki bieg z pozycji startowej klęku jedenonóż
- start z opadu
- start z podporu na jednej ręce

### ***Ćwiczenia metodycznego nauczania techniki biegów krótkich.***

#### **1. Nauczanie techniki biegu szybkiego (sprinterskiego) na dystansie.**

- bieg z przyśpieszeniem
- bieg z naprzemiennym przyśpieszeniem i zwolnieniem
- bieg z utrzymywaniem największej prędkości
- bieg po prostej linii toru
- bieg na wirażu po linii łuku
- biegi zespołowe w jednym szeregu
- bieg „wejście w wiraż”
- bieg „wyjście z wirażu”
- biegi z wyrównaniem

#### **2. Nauczanie techniki startu niskiego.**

- ustawianie bloków startowych
- przyjmowanie pozycji na poszczególne komendy startera

- starty indywidualne
- starty zespołowe
- starty w warunkach zróżnicowanego czasu „pozycji startowej” po komendzie „gotów”
- starty z wyrównywaniem (na prostej i na wirażu)
- starty zespołowe w formie współzawodnictwa
- starty indywidualne bez komend startera

### **1. Nauczanie „ataku linii mety”**

- indywidualne i zespołowe

### **Ćwiczenia stosowane w doskonaleniu elementów techniki konkurencji**

1. bieg po terenie łagodnie wznoszącym się
2. bieg po terenie łagodnie opadającym
3. bieg z niewielkim obciążeniem na prostym odcinku bieżni
4. bieg na wirażu
5. bieg z obciążeniem kończyn górnych
6. start niski sytuacyjny
7. start niski z oporowaniem

### **Biegi Sztafetowe**

#### **Ćwiczenia metodycznego nauczania konkurencji**

- biegi z pałeczką
- starty z bloków z pałeczką trzymaną w prawej ręce
- przekazywanie pałeczki sztafetowej parami w truchcie
- przekazywanie pałeczki sztafetowej na dużej szybkości
- start odbierającego pałeczkę
- start wybiegającego z wyciągnięciem ręki w strefie zmiany
- start odbierającego w momencie „nabiegania” przez współwiczającego na znak kontrolny (pomocniczy)
- ustalanie odległości znaku kontrolnego od miejsca startu zawodnika odbierającego pałeczkę
- współzawodnictwo między parami w jednorazowym przekazywaniu pałeczki

#### **Ćwiczenia specjalne doskonalące elementy techniki konkurencji**

- bieg na dystansie 30 m ze startu niskiego na prostym odcinku bieżni z pałeczką trzymaną w prawej ręce

- bieg na dystansie 30 m z pozycji startowej „odbierającego” pałeczkę
- bieg z wystawieniem ręki do tyłu (jak po odbiór pałeczki sztafetowej)
- pomiar czasu przebiegu pałeczki sztafetowej w 20-metrowej strefie zmian
- pomiar czasu przebiegania przez „odbierającego pałeczkę” 30-metrowego odcinka
- próby przekazywania pałeczki bez korzystania ze znaku kontrolnego przed strefą zmiany
- przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmiany (na prostym odcinku bieżni) w formie współzawodnictwa

## **Biegi przez płotki**

### **Technika:**

1. Pozycja startowa
2. Dobieg do 1-go płotka
3. Krok płotkowy
4. Bieg między płotkami
5. Finisz

### **Metodyka nauczania.**

1. Gry i zabawy szybkościowe z elementami rytmu oraz zapoznające z płotkami
2. Ćwiczenia gibkościowo – techniczne
3. Marsze płotkowe
4. Pędzle płotkowe
5. Technika mieszana
6. Technika średnia
7. Dobiegi i technika krótka
8. Technika długa

### **Ćwiczenia doskonalące opanowaną uprzednio technikę oraz rytm**

- różnego rodzaju kombinacje rytmowe (na 3, 5, 7 kroków)
- różnego typu kombinacje wysokości płotków oraz odległości międzypłotkowych
- marsze siłowe
- rytmy 1-krokowe
- modelowanie dobiegu (na 5 lub 9 kroków) oraz wydłużanie wybiegu
- rytmy interwałowe
- pełna forma biegu
- starty kontrolne
- starty w zawodach

## **Skok w dal**

### **Technika:**

1. Rozbieg
2. Odbicie
3. Lot
4. Lądowanie

### **Metodyka nauczania.**

#### **1. Pokaz i omówienie skoku**

#### **2. Nauka odbicia**

- skok dosiężny głową
- skok dosiężny głową z aktywnym wznosem N wymachowej
- skok dosiężny kolanem z wyraźnym wypchnięciem bioder do przodu
- w marszu „imitacja” odbicia raz PN raz LN
- w marszu odbicie raz PN, raz LN – lądowanie na N odbijającą
- w marszu odbicie, co drugi krok
- podskoki naprzemianstronne z prawej i lewej N – praca RR naprzemianstronna
- podskoki naprzemianstronne ze wznosem N wymachowej w górę w przód – barki uniesione w górę
- w wolnym biegu odbicie, co trzeci krok
- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych na skoczni odbicie z aktywnym wyprowadzeniem nogi wymachowej (udo w poziomie), tułów ustawiony pionowo, głowa w przedłużeniu T, lądowanie na N wymachową
- j. w. przy czym lądowanie zapoczątkowane nogą wymachową poprzez wyprost w stawie kolanowym i przebiegnięcie przez nogę odbijającą

#### **3. Nauka fazy lotu**

#### **Technika naturalna**

- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych odbicie z lądowaniem (do wypadu) na N wymachową
- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych przeskok przez przeszkodę (poprzeczka) z dołączeniem N odbijającej do wymachowej (pozycja kuczna)
- j. w. ze stopniowym oddalaniem miejsca odbicia i stopniowo podwyższaną poprzeczką
- skok w dal z miejsca, odbicie obunóż, podciągnięcie kolan pod piersi, przed lądowaniem wyrzut NN w przód z jednoczesnym skłonem i wymachem RR w tył

### **Technika piersiowa**

- w miejscu „imitacja” skoku techniką piersiową w zwisie na drążku „imitacja” pracy kończyn dolnych
- rozbieg 5-7 kroków, odbicie i w fazie najwyższego wlotu opuszczając N wymachową próbujemy strącić poprzeczkę stopą tejże N (grzebnięcie)
- z rozbiegu 5-7 kroków, odbicie z dołączeniem N odbijającej do wymachowej w locie – przyjęcie charakterystycznej pozycji „klęku” w locie, lądowanie do przysiadu
- j. w. z wyraźnym zaakcentowaniem wyprowadzenia bioder w przód

### **Technika biegowa**

- z 3-5 kroków, odbicie z lądowaniem na N odbijającą – T pionowo, lądowanie na N wymachowej w wykroku
- z rozbiegu 5-7 kroków, odbicie, wznos N wymachowej do poziomu i lądowanie na nią z przejściem do dalszego biegu z pracą RR
- z rozbiegu 5-7 kroków odbicie, w fazie lotu zmiana NN oraz lądowanie w wykroku – N odbijająca w przodzie, wymachowa z tyłu
- z rozbiegu 5-7 kroków odbicie w górę w przód ze wznosem N wymachowej do poziomu, opuszczeniem jej w dół z jednoczesnym ruchem kołowym N odbijającej, lądowanie na N odbijającą z przechodzeniem do dalszego biegu
- j. w. z dodaniem kołowej pracy RR

#### **4. Nauka lądowania**

#### **5. Nauka rozbiegu**

- ustalenie miejsca rozpoczęcia rozbiegu i strefy odbicia
- przebieżka z narastającą prędkością z przebiegnięciem strefy odbicia
- rozbieg od znaku kontrolnego

#### **6. Wykonanie skoku z pełnego rozbiegu, doskonalenie techniki**

### **Skok wzwyż**

#### **Technika naturalna**

#### **Metodyka nauczania.**

1. Nauczanie rozbiegu i odbicia
2. Obrót ciała w osi podłużnej w locie nad poprzeczką
3. Obrót ciała ułożonego prawie poziomo nad poprzeczką
4. Skok wzwyż techniką przerzutową w pełnym wykonaniu

## ***Nauka odbicia***

### A. Ćwiczenia w miejscu.

1. W wykroku, N odbijająca z przodu, wymach N wolną (wymachową - zgiętą, a następnie wyprostowaną w stawie kolanowym), bez pracy RR.
2. J.w. do wspięcia na palce N odbijającej.
3. J.w. z pracą wspomagającą RR.
4. J.w. odbicie w miejscu, z lądowaniem na N odbijającej.

### B. Ćwiczenia w ruchu.

1. W marszu, co 1 krok, wymach N wolną (wymachową) do wspięcia na palce N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
2. J.w. odbicie z lądowaniem na N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
3. W marszu, co 3 kroki, wymach N wolną (wymachową) do wspięcia na palce N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
4. J.w. odbicie z lądowaniem na N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
5. J.w. w truchcie.

## ***Nauka rozbiegu i pokonywania poprzeczki.***

1. Z 3-4 kroków rozbiegu, odbicie, w czasie lotu naprzemianstronna zmiana NN, lądowanie na zeskoku na N wymachowej, a następnie dołączenie N odbijającej.
2. J.w. z nisko zawieszoną poprzeczką.
3. J.w. 5-7 kroków rozbiegu (wysokość poprzeczki uzależniona od indywidualnych możliwości ćwiczących).
4. Skoki z pełnego rozbiegu.

## ***Technika „flop”***

### **Metodyka nauczania.**

1. Pokaz i objaśnienie techniki skoku
2. Bieg po łuku
3. Bieg po krzywiźnie rozbiegu
4. Odbicie w marszu i biegu
5. Odbicie podczas biegu po obwodzie koła
6. Odbicie z rozbiegu po łuku, zakończone wyskokiem dosiężnym
7. Skok wzwyż z miejsca
8. Skok wzwyż ze skróconego rozbiegu



9. Skok wzwyż z pełnego, wymierzonego rozbiegu

10. Skok wzwyż technika flop

### ***Pchnięcie kulą***

#### **Metodyka nauczania.**

1. Pokaz i objaśnienie
2. Nauka prawidłowego trzymania kuli
3. Nauka wykonania fazy wyrzutnej (wypchnięcie kuli z pozycji wyrzutnej)
  - pchnięcie przodem
  - pchnięcie bokiem
  - pchnięcie tyłem
4. Nauka wykonania fazy doślizgu:
  - nauka pozycji i kompleksu ruchowego waga – kłębek bez kuli i z kulą
  - nauka doślizgu do przyjęcia prawidłowej pozycji wyrzutnej, prawidłowa praca NN
5. Wykonanie całej techniki
6. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą

### ***Rzut dyskiem***

#### **Metodyka nauczania.**

1. Pokaz i objaśnienie
2. Nauka trzymania i wypuszczania dysku z ręki
3. Nauka wyrzutu dysku z miejsca (dojście do pozycji wyrzutnej)
  - rzuty przodem· rzuty z rozkroku
  - rzuty bokiem· rzuty z wykroku
  - rzuty tyłem rzuty z zakroku (z pozycji wyrzutnej)
4. Nauka wykonania fazy obrotu
  - wejście w obrót i faza jednopodporowa
  - faza bezpodporowa do przyjęcia pozycji wyrzutnej
5. Nauka wykonania rzutu dyskiem całą techniką
6. Doskonalenie techniki rzutu dyskiem

### ***Rzut oszczepem***

#### **Metodyka nauczania.**

1. Pokaz i objaśnienie

2. Uchwyt i wbijanie oszczepu przed sobą
3. Rzuty oburącz w marszu w rytmie na trzy kroki
4. Rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki z zamachem drugiej ręki
5. Rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki
6. Rzuty w marszu bokiem na trzy kroki
7. Rzuty w marszu bokiem z przeskokiem
8. Rzuty z odwodzeniem oszczepu do tyłu w marszu z przeskokiem w rytmie 5 kroków
9. Rzuty w biegu bokiem z przeskokiem
10. Rzuty z rozbiegu kilku kroków
11. Rzuty z krótkiego i pełnego rozbiegu

### **Ćwiczenia uzupełniające metodykę konkurencji lekkoatletycznych:**

**1. Wielobój rzutowy** – rzuty piłkami lekarskimi lub kulami do 4 kg. dziewczęta i 5 kg. chłopcy we wszystkich płaszczyznach ruchu

#### **2. Zabawa siłowa**

Rozgrzewka – trucht około 600 do 800 metrów; ćwiczenia ramion w marszu: krążenia jednorącz, oburącz w przód i tył, krążenia naprzemianstronne; stojąc w rozkroku skłony w przód, dalej z pogłębianiem, skrętoskłony, uaktywniamy przez dołączenie ramion 7 do x; stojąc w wykroku: skłony do nogi wysuniętej – daleki odchylenia w tył, ramiona daleko w tył trzymamy za kciuki – zmieniamy nogę i powtarzamy; krążenia tułowia: nogi zwarte, w rozkroku i wykroku z dodaniem ramion, ćwiczyć bardzo obszernie; przy drzewach, drabinkach: przodem do drzewa: opady w odległości około 80 cm. na zwarte ręce na wysokości barków, to samo z większej odległości na ręce wysokości bioder, ręce można opierać również bokiem; tyłem do drzewa: skręty z dotknięciem ręką zamachową drzewa, różne wysokości; zwisy: oburącz, z zamachem nóg do rąk, przemachy, zamachy nogami, krążenia w prawo i lewo [ od bioder]; w podporze: opady, pompki, unoszenie bioder, krążenia bioder w lewo i prawo; ćwiczenia z kamieniami lub kulami 3, 4, 5 kg.: pchnięcia w przód [ jednorącz w rozkroku, wykroku, raz lewą raz prawą ręką] wyrzut zamachem spod nóg w przód, w tył bokiem [ po młociarsku] wyrzut zza głowy w przód [ z dużego wychylenia], pchnięcia z przysiada, jedno i oburącz; patyki lub oszczepy: proste wyrzuty w przód znad głowy, zza głowy prawą i lewą ręką; kula, dysk, oszczep – nauczanie techniki podstawowej [ metodyka]; skoki z miejsca wzwyż i w dal w seriach; skipy lub marsze siłowe.

### **3. Nauka startu niskiego**

- Bieg na czworakach 10 metrów
- Bieg na czworakach ze stopniowym podnoszeniem tułowia 15 do 20 metrów
- Jak wyżej z wyprostowaniem pod koniec biegu
- Bieg w mocnym pochyleniu z prowadzeniem palców rąk po podłożu
- Jak wyżej z unoszeniem tułowia i z powrotem do prowadzenia palców po parkiecie
- Podpór przodem i przejście do biegu
- Podpór kłęczny przodem i przejście do biegu
- Lekki bieg z silnym wychyleniem tułowia do przodu
- Ćwiczenie ze współpartnerem – “pierwszy” oporuje trzymając ręce na barkach partnera, który w dużym wychyleniu wykonuje skip A
- Jak wyżej ze zmianą partnera
- Jak wyżej z silną pracą rąk
- Z pozycji stojącej opadem w przód przejście do biegu
- Z leżenia przodem na komendę przejście do biegu, rozpoczynając krok raz lewą raz prawą nogą
- Z leżenia bokiem, na komendę przejście do biegu, rozpoczynając pierwszy krok raz lewą raz prawą nogą
- Opis i nauka pozycji po komendzie “na miejsca”
- Opis i nauka ułożenia kąтового nogi zakroczonej w zależności od stawu biodrowego oraz kończyny górnej do osi barków
- Indywidualne ćwiczenia pozycji startowej na komendę “na miejsca”
- Opis i nauka pozycji na “gotów” – przesunięcie środka ciężkości na kończyny górne bez znacznego unoszenia bioder w górę
- Opis i nauka wyjścia z bloków – utrzymanie pochylenia tułowia. Nie należy pozwalać na wyskakiwanie w górę z bloków
- Ćwiczenie startów z bloków z odpowiednimi komendami
- Ćwiczenia startów z pełnym dynamicznym biegiem do linii oznaczonej od miejsca startu 10, 15, 20 metrów

### **4. Zabawa szybkościowa**

Część przygotowawcza – rozgrzewka 10 minut

A. Trucht [około 2 minut], w truchcie:

- wysokie unoszenie kolana prawej nogi [ po każdorazowym odbiciu prawą nogą] a następnie lewej;
- kilkanaście razy na każdą nogę podskoki z odbicia obunóż w miejscu, z energicznym odrzutem do tyłu:
  - wyciągniętych w bok rąk;
  - wzniesionych wzwyż rąk;
  - każde ćwiczenie powtórzyć kilkanaście razy;
- po kilka razy w oparciu na przykład o drzewa, obszerne wymachy nogi prawej a następnie lewej w górę do przodu i do tyłu;
- cwał – 20 metrów, lewym bokiem w kierunku “biegu” - to samo prawym bokiem;
- na miękkim podłożu wieloskoki naprzemianstronne [ 2 razy 10 - 15 kolejnych skoków];
- trucht z ćwiczeniami rozluźniającymi mięśnie kończyn dolnych.

#### B. Część główna – 20 minut

- bieg z wysokim unoszeniem kolan [ 3 powtórzenia na odcinku 30 metrów]. Przerwy między powtórzeniami około 1 minuty;
- swobodny bieg, lecz dość żywy na odcinku około 60 metrów - bieg powtarzamy dwukrotnie z przerwą 1 minuty;
- ćwiczenia rozluźniające nóg – 1 minuta;
- ze startu półwysokiego 3 żywe przebieżki na odcinku 50 – 60 metrów z przerwą między przebieżkami około 2 minut;
- wybrane ćwiczenia siłowe rąk około 3 minut;
- płynny, swobodny, lecz dość żywy bieg [po płaskim terenie] na odcinku około 200 metrów - bieg powtórzyć do 6 razy z przerwą między biegami około 3 minut;
- ćwiczenia rozluźniające około 1 minuty.

#### C. Część końcowa – 10 minut

- spokojny trucht około 2 minut;
- swobodny bieg z uderzaniem piętami o pośladki [ kilkanaście razy ] 2,3,4 x około 30 metrów;
- żywy marsz sportowy – około 2 minut;
- trucht z wybranymi ćwiczeniami rąk, nóg oraz tułowia około 3 minut;
- swobodny, spokojny trucht – około 3 minut, przejście w marsz.

## 5. Nauka odbicia skoku w dal

- Rytm odbicia – głównym jego zadaniem jest obniżenie środka ciężkości ciała i wystawienie przed niego biodra i nogi odbijającej, która jako dynamiczna “przeszkoda” ciała w ruchu do przodu spowoduje jego uniesienie w górę, a szybkość pozioma będzie kontynuowała ruch ciała do przodu.

Obniżenie środka ciężkości ciała uzyskujemy w przedostatnim kroku przez bardziej poziome odbicie tego kroku biegowego. Lądowanie na nodze wymachowej odbywa się przy głębszym ugięciu w stawie kolanowym, a pięta tej nogi w momencie kontaktu śródstopia z podłożem powinna znajdować się jak najbliżej ziemi, jednak jej nie dotykać.

Noga odbijająca przy wykonywaniu tego kroku nie jest prowadzona kolanem w przód, tak jak w normalnym biegu, przy pełnym zgięciu w stawie kolanowym. W momencie, kiedy kolano nogi odbijającej mija kolano nogi wymachowej znajdujące się w podporze na podłożu następuje dynamiczny wyprost nogi odbijającej w kierunku miejsca odbicia, wsparty jak najszybszym wyprostem nogi wymachowej, której dynamika wyprostowania warunkuje o stopniu napięcia dynamicznego mięśni nogi odbijającej.

W trakcie prowadzenia nogi odbijającej na miejsce odbicia, palce stopy uniesione są ku górze, co pozwala wyprowadzić nogę odbijającą w przód przy jej małym napięciu mięśniowym. Kiedy pięta nogi odbijającej zbliża się do końca odbicia, palce stopy wykonują gwałtowny ruch zginania [ ku belce], tak, że jest ona stawiana jednocześnie całą swoją powierzchnią na miejscu odbicia. Ten sposób postawienia stopy nogi odbijającej na belce, ułatwia zginanie stawu kolanowego, co jest równoznaczne z szybkim napinaniem mięśni aktywizujących odbicie.. Przyspieszenie uzyskiwane w rytmie odbicia musi być spowodowane głównie pracą mięśni nóg. Tułów i ramiona zachowują się tak samo jak w zwykłym biegu.

- Odbicie – rozpoczyna się w momencie, kiedy stopa nogi odbijającej ustawiona jest na belce. Dynamika ugięcia i wyprostowania nogi odbijającej determinuje moc odbicia. Musi, więc ono zachować pełną amplitudę, a czas trwania musi być jak najkrótszy.

Dynamikę tę ćwiczymy w trakcie wykonywanych ćwiczeń technicznych, ale w początkowej fazie nauczania z uwagi na mały stopień zaawansowania ruchowego musimy ją uzupełnić poprzez stosowanie innych ćwiczeń ją rozwijających.

## 6. Nauka i doskonalenie biegu przez płotki

- Wstępna zabawa z płotkami:

Ustawiamy 5 płotków na najniższej wysokości i pokonujemy je z boku ćwicząc ruch nogi atakującej, ruch nogi zakroczonej, wreszcie przechodzimy odległości międzypłotkowe

marszem, starając się, aby ruch wykonany był poprawnie. Po opanowaniu tych umiejętności rozstawiamy płotki na odległość 7 do 8 metrów starając się, aby podopieczni rytmicznie pokonywali odległości międzypłotkowe i stosowali poprawną technikę na płotkach..

Technika przejściowa płotka:

1. Faza ataku płotka
2. Faza lotu nad płotkiem
3. Faza lądowania za płotkiem po jego przejściu

Ad. 1

- postawienie stopy w ostatnim kroku przed odbiciem – aktywne, krok w stosunku do poprzednich nieco skrócony;
- jednocześnie z postawieniem nogi odbijającej, wykonujemy wznos nogi atakującej w stawie kolanowym;
- podudzie ściśle przylega do tylnej części uda;
- kolano unosimy na wysokość listwy płotka;
- po osiągnięciu przez kolano nogi atakującej maksymalnego wznosu, następuje bardzo szybkie wyprowadzenie podudzia, aż do zupełnego wyprostowania w stawie kolanowym;
- noga odbijająca [ zakroczna ] po postawieniu na podłożu, rozpoczyna prostowanie we wszystkich stawach [ skokowym, kolanowym , biodrowym ] aż do jego zakończenia w momencie oderwania od podłoża;
- ręka przeciwległa do nogi atakującej przechodzi z biegowej [ sprinterskiej ] pracy ramion do wyprostowania w przód, tworząc linię poziomą na osi staw barkowy – staw nadgarstkowy.

Ad. 2

- po odbiciu [ odepchnięciu ] stopą nogi odbijającej [ zakrocznej ] od podłoża, następuje stopniowe odwodzenie uda w stawie biodrowym z jednoczesnym zginaniem w stawie kolanowym tak, aby nad listwą udo i podudzie przylegało ściśle do siebie, tworząc płaszczyznę poziomą. Oś, staw kolanowy – staw skokowy tworzy linię poziomą;
- pięta nogi zakrocznej przesuwa się do przodu – w górę po najkrótszej drodze, po linii prostej;
- po przejściu przez kolano nogi atakującej, listwy płotka, rozpoczyna się jej aktywne opuszczanie w dół. Do momentu lądowania noga jest wyprostowana w stawie kolanowym;
- udo nogi zakrocznej po przekroczeniu kolaniem listwy płotka przechodzi w górę – w przód z jednoczesnym przywodzeniem do ta zwanego “ zamka”, w którym noga

zakroczna ustawia się w płaszczyźnie strzałkowej, tym samym przyjmując pozycję jak w biegu sprinterskim;

- jednocześnie z opuszczeniem nogi atakującej i przesuwaniem nad listwą nogi zakroczonej – następuje opuszczenie ręki “atakującej”, stopniowo zgina się ona w stawie łokciowym tak, aby przy opuszczaniu nie przecięła linii uda nogi zakroczonej.

#### Ad. 3

- lądowanie odbywa się na śródstopiu w punkcie rzutu środka ciężkości. Praktycznie oś łącząca staw skokowy – staw kolanowy – staw biodrowy, tworzy linię pionową.

#### ➤ Ćwiczenia specjalne

- rozgrzewka w biegu przez płotki charakteryzuje się dużą liczbą ćwiczeń szybkościowych, rozciągających i ćwiczeń gibkości zapewniających odpowiednią ruchomość wszystkich stawów, ze szczególnym uwzględnieniem stawu biodrowego.

#### • w siadzie:

- siad płotkowy, skłon do nogi atakującej i zakroczonej;
- z siadu płotkowego leżenie tyłem;
- leżenie przewrotne, siad z podciągnięciem kolana pod pachy;
- leżenie przewrotne, siad płotkowy – skłon do nogi atakującej;
- leżenie przewrotne, przysiad i siad płotkowy do nogi atakującej;
- siad płotkowy z przewrotu w przód i tył;
- siad płotkowy w dwójkach, krążenie tułowia;

#### • przy drabinkach:

- wymachy nóg w trzech płaszczyznach;
- z trzech kroków atakowanie drabinki – skłon do nogi wykroczonej – imitacja ataku płotka;
- krążenie w przód nogi z podciągnięciem kolana pod pachę;
- noga zakroczna ułożona na siódmym szczeblu – skłony w przód do nogi wyprostowanej;

#### • przy drabinkach z płotkiem:

- krążenie nogi zakroczonej na płotkiem w staniu przy drabince [wysokość płotka podnosimy stopniowo do góry];
- z marszu atak nogą drabinki ze skłonem tułowia w przód z wysunięciem przeciwnej kończyny górnej do atakującej nogi;

#### • w marszu:

- na czworakach ba zmianę podciąganie kolana nogi zakroczonej do stawu barkowego
- w truchcie, – co 4 krok energicznie podciągnąć kolano do piersi [bez załamania w biodrach]

➤ **Metodyka nauczania**

**1. Pokaz i krótkie omówienie:**

- w marszu;
- w biegu ze startu niskiego.

**2. Nauka pokonywania płotka w marszu i truchcie.**

**3. W marszu obok płotka przenieść stopę nad płotkiem i postawić tuż za nim:**

- jak wyżej w truchcie
- w podskokach

**4. Nauka uproszczonej formy techniki:**

- ćwiczenie na nogę zakroczną w rytmie 5 i 3 kroków;
- ćwiczenie na nogę atakującą w rytmie 5 i 3 kroków, 1 kroku międzypłotkowego;
- ćwiczenie nogi zakroczonej i atakującej;
- ćwiczenie pokonywania płotka środkiem : w marszu przez środek; wyskokiem z biegu na 5 kroków; na 3 kroki; podskokami, w rytmie 1 kroku międzypłotkowego.

**5. Pełne przejście 3 płotków w rytmie [na trzy kroki skróconej odległości]:**

- dobieg z 8 kroków od 1 płotka ze startu wysokiego.
- nauka szybkiego ściągnięcia nogi atakującej w dół.

**6. Ćwiczenia przebiegania 3 płotków w rytmie 3 kroków.**

**7. Ćwiczenia dobiegu do pierwszego płotka ze startu niskiego:**

- ćwiczenie rytmu biegowego na 3, 4 płotkach.
- bieganie pełnego dystansu [odległości między płotkami dostosowujemy do możliwości ćwiczących].

**8. Technika skoku w dal – ćwiczenia specjalne potrzebne do nauki techniki lotu:**

- Marsz do wspięcia na palce z następującym wymachem ramion. Ręka po stronie wymachowej zostaje przeniesiona w bok a ręka po stronie podporowej w przód. Obie ugięte w łokciach pod kątem  $90^0$ . Wspięcia należy wykonywać na przemian raz z prawej raz z lewej nogi. Przy ćwiczeniu tym, wykonujący musi czuć, że ręka i noga wymachowa swoją pracą ułatwiają wysokie wspięcie. Do każdego wspięcia ręce muszą rozpoczynać ruch spotkawszy się z dłońmi na wysokości bioder.
- Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej tylko z większą dynamiką, przez co uzyskujemy nie tylko wspięcie, ale i lekki podskok



- Marsz do wspięcia na palce powtarzamy stale jedną nogą. W czasie tego ćwiczenia po każdym wspięciu wykonujemy krok pośredni na nodze wymachowej. Praca ramion w czasie wspięcia wykonywana jest zawsze w ten sposób, że ręka po stronie nogi wymachowej rozpoczynając ruch wymachu w przód zaczyna od bioder, następnie jest unoszona w bok a ręka nogi podporowej [ odbijającej ] od bioder w przód. Obie ugięte w łokciach pod kątem 90°.
- Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej tylko z większą dynamiką, przez co uzyskujemy podskok
- Marsz z na przemian stronnym krążeniem ramion przy jak największej amplitudzie ruchu
- Bieg drobnym kroczkiem z naprzemianstronnym krążeniem ramion
- Podskok z biegu z przejściem w bieg z naprzemianstronnym krążeniem ramion

### **9. Pozycje wyrzutne**

Charakterystyka pozycji wyrzutnej:

1. Boczne ustawienie do kierunku rzutu, ze stopami równoległe ustawionymi do siebie.
2. Szeroki rozkrok nóg [nawet do 50 % wzrostu zawodnika].
3. Dwupodporowe ustawienie stóp na podłożu całymi ich powierzchniami.
4. Stopa bliższa pola rzutów jest cofnięta w stosunku do stopy dalszej o około  $\frac{3}{4}$  długości stopy.

### **10. Ćwiczenia kształtujące i koordynujące, wykonywane z gryfem sztangi, drążkiem metalowym lub prętem drewnianym.**

- Stojąc w rozkroku:

- gryf nachwytem na szerokość barków, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf nachwytem, ręce uniesione w przód, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf podchwytem, ręce uniesione ugięte w przód, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf nachwytem, podciąganie na wysokość barków
- gryf nachwytem, uginanie przedramion do barków
- gryf podchwytem, uginanie przedramion do barków
- nachwytem, zarzucanie gryfu na pierś
- nachwytem, zarzucanie gryfu na pierś ze skrętem tułowia w lewo i prawo
- nachwytem, zarzucanie skręty w lewo i prawo z wyciskaniem gryfu w górę
- podchwytem, zarzucanie, skręty w lewo i prawo z wyciskaniem do góry
- nachwytem, wymachy rąk prostych z gryfem z dołu w górę do pionu

- to samo podchwytem
- w opadzie w przód przyciąganie gryfa do barków
- w opadzie w przód wymachy rąk z gryfem w górę do pionu
- w staniu rozkrocznym , luźne skręty gryfem w lewo i prawo
- wąski nachwyt, wymachy rąk z gryfem w górę do pionu
- wąski nachwyt, wymachy rąk z gryfem w górę i wypad w przód nogą lewą i prawą
- nachwyt na szerokość barków, ręce rozluźnione, lekko uniesione – “wiosłowanie”
- szeroki nachwyt gryf w górze nad głową, skręty tułowia w lewo i prawo
- nachwytem, zarzucanie gryfu na kark, barki
- nachwytem gryf na barkach, szeroki chwyt, skręty tułowia w lewo i prawo
- nachwytem gryf na barkach, szeroki chwyt, opad w przód, skręty tułowia w opadzie
- zarzucanie gryfu na barki z wyciskaniem w górę i skrętem tułowia w lewo i prawo
- gryf na barkach nachwytem, skłony tułowia w lewo i prawo
- gryf na barkach, skrętoskłony w lewo i prawo
- gryf na barkach, podskokami wypady prawą i lewą w przód
- gryf na barkach, skręty tułowia w lewo i prawo z ugięciem nogi jak w wypadzie
- gryf na barakach, przysiad o prostym krzyżu
- gryf na barkach, wyciskanie zza głowy w górę do pionu
- gryf na barkach, przysiad z wyciskaniem gryfu w górę do pionu
- gryf na barkach, szeroki rozkrok, skłony tułowia o prostym krzyżu z pogłębieniem
- gryf na pierś, podskokami wykroki
- gryf na pierś, podskoki w miejscu z przysiadami
- gryf na barkach, podskoki w miejscu z półprzysiadami i przysiadami
- podskoki rozkroczne i zeskoczne z podrzutem gryfu zza głowy w górę “pajacyk”
- gryf nachwytem [ podchwytem ], ręce wyprostowane w przód, wytrzymanie 6 – 10 sekund
- nachwyt [ podchwyt ], ręce wyprostowane w przód – półskiping [ 10 razy ]
- w wypadzie, prawą i lewą, gryf na barkach, skręty tułowia w lewo i prawo

### **11. Metodyka nauczania pchnięcia kulą [ po opanowaniu pozycji wyrzutnej]**

#### **A. Zaznajomienie z techniką:**

- pokaz techniki rzutu w całości;
- objaśnienie podstawowych zasad techniki;
- uzupełniające pokazy audiowizualne;
- opisanie sprzętu.

B. Uproszczone opanowanie podstawowych form ruchu bez sprzętu, ze sprzętem pomocniczym i właściwym:

- chodzenie w wykroku w przód – noga prowadząca prawa i w tył noga prowadząca lewa, po linii prostej, ręce splecione na karku, pośladkach, lub imitujące trzymanie kuli – złączony ruch nóg w przód;
- jak wyżej – doskokami, jednonóż, obunóż;
- jak wyżej z pochylonym tułowiem;
- jak wyżej po równoważni;
- jak wyżej po ławeczce gimnastycznej;
- na wysokości bioder chwyt za szczebel drabinki, przyjmowanie pozycji z wytrzymaniem tułowia i wyprzedzającą pracą nóg;
- jak wyżej z przymocowaną gumą przy drabince i założoną przez plecy pod ręce – stosujemy płaski “doślizg”;
- “doślizg” z gryfem od sztangi na barkach i piersiach;
- “doślizg” z ciężarkiem na barkach i piersiach;
- pchnięcie piłką lekarską z miejsca bez odrywania prawej stopy nad poprzeczką i do celu.

C. Technika podstawowa [ kula 4 i 5 kg.]:

- nauczanie trzymanie kuli w dłoni i przy szyi;
- zaznajomienie z pozycją zamkniętą;
- stosując w średnim wykroku lewą w przód, przodem do kierunku pchnięcia, prawa ręka z kulą przy szyi, lewa wyprostowana w poziomie i prostopadła do linii barków – obrót na palcach nogi zakrocznej o  $90^0$  w bok, zakrycie się po linii łuku lewą ręką, a po uzyskaniu prawidłowej pozycji wyrzutnej pchnięcie po linii prostej do celu;
- jak wyżej o  $100^0$  w tył – uzyskując ustawienie tyłem;
- z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia “żuraw” i pchnięcie do celu bez odrywania lewej nogi;
- z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia, wykrok prawą nogą w lewo wskos i pchnięcie do celu bez odrywania prawej nogi;
- nauka i opanowanie doślizgu tyłem;
- pchnięcie z miejsca z ustawienia tyłem;
- pchnięcie z krótkiego doślizgu z ustawienia tyłem;
- pchnięcie z pełnego doślizgu.

## **12. Metodyka nauczania rzutu oszczepem [ po opanowaniu pozycji wyrzutnej ]**

- pokaz i objaśnienie techniki rzutu oszczepem;
- nauka chwytu, trzymania i wyrzutu ręką;
- naukę wyrzutu prowadzimy przez wykonanie rzutu początkowo w przód w dół a następnie w przód na małą odległość z pozycji wykroczonej lewa noga w przodzie, prawa w zakroku oparta na śródstopiu palcami w kierunku rzutu. Zwracamy uwagę na prowadzenie oszczepu nad barkiem, prawidłowy ruch ręki, jej wyprost w stawie łokciowym, swobodny ruch w stawie barkowym oraz ruch przedramienia i dłoni. Zwiększamy stopniowo amplitudę ruchu przez pogłębienie zamachu przed rzutem z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zakroczną. W czasie rzutu ze zwiększoną amplitudą w wyrzucie biorą udział nogi i tułów, rzut rozpoczyna się od ataku klatką piersiową a rzucający przechodzi przez pozycje łuku napiętego
- nauka rzutu z miejsca:
  - z ustawienia przodem do kierunku rzutu w dużym wykroku, wykonujemy głęboki zamach przez cofnięcie ręki trzymającej oszczep do tyłu wraz z obrotem tułowia w prawo i odchyleniem w kierunku przeciwnym rzutu oraz ugięciem prawej – zakrocznej nogi w stawie kolanowym. Ciężar ciała przeniesiony jest na nogę zakroczną. Wyrzut następuje zgodnie z opisem dokonanym w ćwiczeniu. Szczególną uwagę zwracamy na prawidłową pracę nóg i tułowia oraz na wyprowadzenie oszczepu nad barkiem – łokciem w przód, aktywny ruch ramienia i wyprost w stawie łokciowym.
  - z ustawienia przodem do kierunku rzutu w wykroku wykonujemy zamach w sposób opisany w ćwiczeniu podanym wyżej, przy czym w końcowej fazie tego ruchu unosimy nogę wykroczną utrzymując ciężar ciała na nodze zakrocznej. Wyrzut wykonujemy z jednoczesnym postawieniem nogi wykroczonej w przód na podłoże i przejściem na nią jako nogę oporową do przodu. Ćwiczenie wykonujemy płynnie, bez zaburzenia rytmu. Stawianie lewej nogi oporowej w przód na podłoże zapoczątkowuje wytwarzanie łuku napiętego przy aktywnej pracy obu nóg. Kontrolujemy prawidłowe wyprowadzenie ręki trzymającej oszczep łokciem w przód w górę w czasie wyrzutu. Opuszczanie łokcia w dół w momencie wyrzutu jest zasadniczym błędem i może spowodować kontuzję w stawie łokciowym.
- Nauka wyrzutu z kroku skrzyżnego:
  - Z ustawienia przodem do kierunku rzutu, tułów obrócony w prawo, ręka trzymająca oszczep odprowadzona do tyłu. Z pozycji nogi na jednej wysokości wykonujemy pierwszy krok lewą nogą do przodu i po jej postawieniu na podłoże następuje wykonanie

kroku skrzyżnego, w czasie, którego prawa noga wykonując ruch do przodu krzyżuje się z lewą i wyprzedza tułów, który zostaje odchylony w kierunku przeciwnym do kierunku rzutu. Po wylądowaniu na prawej ugiętej nodze, lewa noga jest wyprowadzana szybkim ruchem do przodu z jednoczesnym rozpoczęciem wyrzutu, z chwilą jej postawienia na podłożu.. Ćwiczenie to początkowo wykonujemy bez sprzętu a tylko z odwiedzioną ręką imitującą trzymanie. Po opanowaniu prawidłowego wyprzedzenia tułowia nogami w kroku skrzyżnym i prawidłowego wyprowadzenia lewej nogi w przód do pozycji wyrzutnej wykonujemy rzuty z kilku kroków marszu lub wolnego biegu z przyspieszającym wykonaniem kroku skrzyżnego połączonego z wyrzutem. W czasie marszu lub wolnego biegu ręka z oszczepem jest odwiedziona do tyłu.

- nauka rozbiegu i odprowadzania oszczepu:
  - nauka odbywa się formie biegu z przyspieszaniem na dystansie około 40 do 50 metrów, oszczep niesiony nad barkiem. Zwracamy uwagę na to, aby bieg był wykonywany swobodnie, bez zbytniego napięcia mięśni i ich usztywnienia. Oszczep powinien być skierowany grotem nieco w dół – ułatwia to jego swobodne trzymanie. W czasie biegu ćwiczymy kilkakrotne odprowadzanie oszczepu w tył powracając do kontynuowania biegu z oszczepem nad barkiem. Zwracamy uwagę na prostolinijność biegu.
- nauczanie rzutu z pełnego rozbiegu:
  - zaczynamy od lekkich rzutów ze skróconego rozbiegu zwracając uwagę na prawidłowy rytm wykonania rzutu. Od momentu rozpoczęcia odprowadzania oszczepu powinno następować przyspieszenie ruchu ze szczególnym zaakcentowaniem kroku skrzyżnego i płynnym przejściem do fazy wyrzutu. Następnie stopniowo zwiększamy długość rozbiegu i jego szybkość kontrolując prawidłową pracę – rzucającej ręki [ ruch łokciem w przód, w górę ] w czasie wyrzutu. Na koniec nauczamy odmierzenia długości rozbiegu i ustalenia znaków kontrolnych.

### **13. Metodyka nauczania rzutu dyskiem [ po nauczaniu pozycji wyrzutnej ]**

- pokaz rzutu dyskiem:
- wykorzystanie środków audiowizualnych
- objaśnienie podstawowych zasad techniki rzutu przy uwzględnieniu najważniejszych elementów ruchu
- ćwiczenia oswajające z dyskiem:
  - trzymanie dysku

- ćwiczenia i ruchy zamachowe dysku po ułożeniu go w rękę w możliwie wszystkich płaszczyznach [ ruchy wahadłowe w przód, tył, w bok, krążenia, koła, ósemki, ], w staniu, w półprzysiadzie, w marszu, w małych podskokach – obunóż, jednonóż, w przód, w tył, w bok
- nauka wypuszczania dysku z ręki:
  - toczenie dysku po płycie boiska w przód przed siebie z wykroku lewą nogą w przód
  - wyrzuty i podrzuty dysku w górę z palca wskazującego
  - przerzuty – przechwytywanie dysku z ręki do ręki
  - żonglerka” dyskiem
  - z wykroku lewą nogą w przód, wyrzucanie dysku w górę w przód
  - z ustawienia bokiem i przedmachu “wypuszczenie’ boczne dysku
- nauczanie wyrzutu:
  - ćwiczenia imitacyjne rzutu dyskiem z miejsca [ praca skrętowa nóg i tułowia ]
  - rzut dyskiem z miejsca z ustawienia : bokiem, w skos, tyłem do kierunku rzutu
- nauczanie obrotu [bez sprzętu]:
  - z ustawienia przodem w wykroku lewą nogą do kierunku rzutni, skok prawą nogą w przód z lądowaniem na ugiętą prawą
  - z ustawienia przodem w wykroku lewą nogą do kierunku rzutni, prawa ręka przed sobą w górę, w skos. Skok prawą nogą w przód z jednoczesnym wykonaniem półobrotu i dostawieniem z tyłu w linii lewej nogi. Ręka wskazuje ten sam kierunek a pochylony tułów wskazuje przeciwny
  - jak wyżej z przyjęciem prawej nogi na śródstopiu a po natychmiastowym dostawieniu z tyłu w linii lewej nogi wypuszczenie prawej ręki luźno bokiem do siebie
  - jak wyżej z imitacją pozycji wyrzutnej i wyrzutu
  - ćwiczenie wejścia w obrót z ustawieniem bokiem i tyłem oraz przeskoku z wykorzystaniem ruchu obrotowo – postępowego i imitacja wyrzutu [ ćwiczenie należy wykonać po narysowanej linii w kole lub płycie betonowej ]
  - ćwiczenie jak wyżej wykonywane z drążkiem, piłką uszatą lub lekkim pierścieniem od sztangi
- rzuty dyskiem z obrotem:
  - rzuty z obrotu z ustawienia przodem do kierunku rzutu
  - rzuty z obrotem z ustawienia bokiem do kierunku rzutu
  - rzuty z obrotem z ustawienia tyłem do kierunku rzutu

Wszystkie rzuty wykonujemy najpierw bez koła w linii dopiero później z koła

- doskonalenie techniki:
  - rzuty dyskiem z obrotem bez odrywania prawej nogi od podłoża
  - rzuty dyskiem z obrotem ze zwróceniem uwagi na wyprzedzenie sprzętu przez dolne partie ciała
  - rzuty dyskiem z obrotem seriami
  - rzuty dyskiem z obrotem na technikę, co 3 do 4 minut z zaznaczeniem najdalszych odległości
- utrwalanie techniki:
  - używamy dysku o masie 1 kg.
  - wolne wejście w obrót i szybszy wyrzut bez odrywania obu nóg w pozycji frontальной po wyrzucie
  - szybkie wejście w obrót i lekki sprężysty wyrzut bez odrywania obu nóg w pozycji frontальной, po wyrzucie wytrzymanie ręki w przodzie za dyskiem
  - szybki obrót i wyrzut dysku oraz przeskok na prawą nogę w celu utrzymania równowagi w kole.

### **Rejestr środków treningowych stosowanych w lekkoatletyce.**

**Obciążenia treningowe – rejestr wybranych środków treningowych (wg. Sozański H. i Śledziwski D.)**

#### **Biegi krótkie**

##### **A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /**

1. Rozgrzewka – kompleks ćwiczeń stosowanych rutynowo przez właściwą jednostkę treningową, obejmujący wszystkie czynności ruchowe bez tak zwanej części ukierunkowanej i specjalistycznej.
2. Ćwiczenia na urządzeniach typu „Atlas” w różnych formach i pozycjach wyjściowych, skręty, skłony i krążenia z małym obciążeniem.
3. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha to ćwiczenia o charakterze skłonów, skrętosłonów,, skrętów, przede wszystkim w leżeniu, podporach oraz zwisach, bez obciążenia

zewnątrznego, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń w serii 10 – 12, czas wykonania serii około 20 sekund.

4. Ćwiczenia siłowe o charakterze wspomagającym z oporem własnego ciała, gum, sprężyn o charakterze siłowym i szybkościowo siłowym, metoda powtórzeniowa.
5. Rzuty i pchnięcia – wszelkie formy rzutów jedno – i oburącz z różnych pozycji wyjściowych, różnym sprzętem.
6. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej [ gibkość, zwinność, zręczność, ćwiczenia akrobatyczne, gry i zabawy, itp. ].
7. Rozbieganie – różne odcinki biegowe stosowane jako ćwiczenia rozluźniająco – uspokajające po zasadniczym treningu, intensywność mała.
8. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, zaprawy terenowe, wszelkie formy treningu wytrzymałości w terenie, metoda ciągła i zmienna, intensywność na ogół umiarkowana.
9. Sportowe gry zespołowe stosowane w formie treningu z akcentem wytrzymałości lub jako forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających.

#### **B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /**

1. Wstępowanie na podwyższenie – różne formy ćwiczeń o charakterze wstępowania na podwyższenie, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
2. Wspięcia – różne formy ćwiczeń, w których głównym akcentem są wspięcia na palce, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
3. Podskoki i wyskoki z ciężarem własnego ciała, jedno – i obunóż z akcentem ruchu w górę, w przód, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
4. Podskoki i odcinki biegu na dystansach do 30 metrów, metoda powtórzeniowa.
5. Skipy A, B, C, odcinki do 20 metrów. Metoda powtórzeniowa.
6. Ćwiczenia wytrzymałości ogólnej.
7. Wieloskoki przez przeszkody – wszelkie formy wieloskoków [ jedno – i obunóż ] z akcentem ruchu w przód, w górę, metoda powtórzeniowa, liczba odbić od 3 do 12.
8. Wieloskoki płaskie – jak wyżej z akcentem przemieszczania w przód.
9. Odbicia jednonóż – wszystkie formy skoków i wyskoków wykonywane pojedynczo i w seriach, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
10. Odbicia obunóż jak wyżej.
11. Inne ćwiczenia skoczności, powtórzeniowa, 2 do 6 razy w serii.



### **C. Środki oddziaływania specjalnego / S /**

1. Specjalno – wspomagające ćwiczenia gibkości.
2. Ćwiczenia na płótkach, różne rozstawy, powtórzeniowa i zmienna. Z boku i przez płótki w biegu, truchcie i marszu.
3. Ćwiczenia doskonalące rytm [ do 60 m ]. Powtórzeniowa.
4. Ćwiczenia szybkości biegu, powtórzeniowa do 40m – maksymalnie, z różnych pozycji i ustawień. Maksymalnie 40 – 60 metrów.
5. Elementy techniki konkurencji w ćwiczeniach metodycznych – ćwiczenia specjalne stosowane w nauczaniu, intensywność mała, stosowane w doskonaleniu poszczególnych elementów i faz techniki.
6. Ćwiczenia techniki na niepełnym dystansie. Kompleksy ruchowe, ćwiczenia specjalne i wspomagające, powtórzeniowa, intensywność mała.

### **Biegi średnie**

#### **A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /**

1. Rozgrzewka.
2. Sportowe gry zespołowe.
3. Ćwiczenia siłowe na urządzeniach typu „Atlas”. Siła różnych grup mięśniowych, powtórzeniowa.
4. Rzuty piłką lekarską lub innym sprzętem, powtórzeniowa.
5. Ćwiczenia mięśni brzucha, grzbietu, obręczy barkowej i biodrowej, duża liczba powtórzeń, różne pozycje wyjściowe.
6. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej, różne metody, intensywność umiarkowana.
7. Ćwiczenia skocznościowo – siłowe : skoki, wyskoki, skipy, wieloskoki, jedno – i obunóż, powtórzeniowa.
8. Marsz, bieg pod górę i inne podobne ćwiczenia na różnych odcinkach.
9. Sprawdziany skoczności.

#### **B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /**

1. Ćwiczenia rytmu biegowego, różne odcinki.
2. Ćwiczenia szybkości na odcinkach 40 – 60 metrów, powtórzeniowa.

3. Wstępowanie na podwyższenie i wspięcia, powtórzeniowa, 2 – 10 powtórzeń, intensywność duża ponad 10 powtórzeń.
4. Ćwiczenia biegowe przez płotki, odcinki 40 – 60 metrów, powtórzeniowa.
5. Rozbieganie, trucht – różne odcinki biegowe stosowane jako ćwiczenie uspokajające, mała intensywność.

### **C. Środki oddziaływania specjalnego / S /**

1. Bieg ciągły o stałej umiarkowanej intensywności, czas pracy przekraczający 5 minut.
2. Bieg ciągły o zmiennej intensywności, crossy, przełaje, zabawy biegowe [ DZB, MZB ]. Intensywność umiarkowana.
3. Ćwiczenia biegowe o charakterze pracy tempowej, od 300 do 800 metrów.
4. Powyżej 800 metrów, intensywność umiarkowana, metoda powtórzeniowa.
5. Ćwiczenia techniki pokonywania przeszkód, intensywność umiarkowana..
6. Starty na średnich i długich dystansach
7. Sprawdziany biegowe od 300 do 2000 metrów, intensywność umiarkowana.

## **Rzuty**

### **A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /**

1. Rozgrzewka.
2. Wstępowanie na podwyższenie, powtórzeniowa.
3. Wspięcia, powtórzeniowa, submaksymalnie, 2 – 10 razy.
4. Ćwiczenia mięśni brzucha i ramion, leżenie, podpory, zwis, bez obciążenia zewnętrznego lub z nim do około 20 % masy ciała, powtórzeniowa, od 8 do 14 razy, czas wykonania 20 sekund.
5. Opady w przód bez obciążenia zewnętrznego lub z nim – 20% masy ciała, powtórzeniowa, obciążenie 8 do 14 razy, 20 sekund.
6. Przenoszenie piłki lekarskiej w leżeniu zza głowy w przód, powtórzeniowa, obciążenie umiarkowane. Ilości jak wyżej.
7. Przywodzenie i odwodzenie ramion, przed klatką piersiową w leżeniu, powtórzeniowa.
8. Skręty tułowia, siedząc, powtórzeniowa, obciążenie małe, ilość powtórzeń 4 – 10.

9. Podskoki i wysoki z jedno – i obunóż z akcentem ruchu w górę, przód, powtórzeniowa, ilość powtórzeń 2 – 10.
10. Wypadki w przód i w bok, powtórzeniowa, 2 – 10 razy.
11. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobieg, zaprawy terenowe, wszelkie formy treningu wytrzymałościowego w terenie, powtórzeniowa:
  - ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej na bieżni i w terenie, powtórzeniowa,
  - odcinki przebiegane w czasie 20 do 30 sekund, powtórzeniowa,
  - odcinki przebiegane w czasie powyżej 30 sekund, powtórzeniowa.
12. Ćwiczenia szybkości, powtórzeniowa. Odcinki biegane z umiarkowaną intensywnością, różne pozycje wyjściowe od 40 do 60 metrów.
13. Ćwiczenia skoczności, wieloskoki przez przeszkody [ jedno - i obunóż z akcentem ruchu w przód, w górę, powtórzeniowa; wieloskoki płaskie jw.. akcent przemieszczania w przód; inne ćwiczenia skocznościowe.
14. Sportowe gry zespołowe, metoda zmienna jako akcent wytrzymałości, jako forma rozgrzewki.
15. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej [ gibkość, zwinność, zręczność, ćwiczenia akrobatyczne, gry i zabawy ].
16. Rzuty wszechstronne, wielobojowe, różne pozycje i płaszczyzny, jedno- i oburącz, różny sprzęt.
17. Sprawdziany : skocznościowe, biegowe szybkości, wielobojowe.

## **B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /**

1. Podskoki i wysoki w górę z obciążeniem jedno- i obunóż z akcentem ruchu w górę, w przód i bok. Metoda powtórzeniowa, ilość powtórzeń od 2 – 10.
2. Wybijanie z przodu i tyłu małego gryfu, powtórzeniowa, obciążenie umiarkowane. Ilość powtórzeń 8 – 10.
3. „Pompki” w leżeniu, powtórzeniowa. Powtórzenia j. w.
4. Wypadki w przód i bok, powtórzeniowa, 2 – 10 razy.
5. Przenoszenie piłki lekarskiej w leżeniu zza głowy, powtórzeniowa, obciążenie umiarkowane, ilość j. w.
6. Skręty tułowia, stojąc, siedząc, powtórzeniowa, ilość powtórzeń – 4 –6, 7 – 10, powyżej 10.

7. Przywodzenie i odwodzenie ramion, powtórzeniowa.
8. Obroty w podskoku wykonywane w różnych ustawieniach i pozycjach wyjściowych, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 4 –10.
9. Rzuty ukierunkowane na aktywizację grup mięśniowych biorących udział w działalności startowej. Sprzęt różny i właściwy z różnych pozycji i w różnych płaszczyznach z zachowaniem pewnego elementu techniki lub z zachowaniem charakteru pracy mięśni jak w ćwiczeniu startowym. Metoda powtórzeniowa.

### **C. Środki oddziaływania specjalnego / S /**

1. Elementy techniki poszczególnych faz [ rozbieg, obrót, przeskok itp. ] konkurencji rzutowych w ćwiczeniach metodycznych, powtórzeniowa, intensywność mała – nauczanie.
2. Inne ćwiczenia techniki, powtórzeniowa, intensywność mała.
3. Kontrola efektów nauczania techniki.

### **Skoki lekkoatletyczne**

#### **A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /**

1. Rozgrzewka.
2. Typowe ćwiczenia rozwijające siłę dużych grup mięśniowych NN, RR i T, obciążenia do umiarkowanych.
3. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha, powtórzeniowa, czas do 20 sekund.
4. Ćwiczenia siłowe o charakterze wspomagającym z obciążeniem własnego ciała, gum, sprężyn, powtórzeniowa, czas 20 sekund.
5. Rzuty i pchnięcia.
6. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej, różne metody, intensywność umiarkowana.
7. Rozbieganie, intensywność mała i bardzo mała.
8. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, wszelkie formy treningu wytrzymałości w terenie, metoda ciągła i zmienna, intensywność na ogół umiarkowana.
9. Sportowe gry zespołowe jako kompleksowy trening o charakterze wytrzymałościowym lub forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających, metoda zmienna.

#### **B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /**

1. Wstępowanie na podwyższenie, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.

2. Wspięcia, metoda powtórzeniowa, 2 – 6.
3. Podskoki i wyskoki, jedno- i obunóż, powtórzeniowa, 2 – 6.
4. Skipy, odcinki do 20 metrów, metoda powtórzeniowa.
5. Ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej na bieżni i w terenie, powtórzeniowa, odcinki przebiegane w czasie 20 – 30 sekund – powtórzeniowa.
6. Ćwiczenia na płótkach, różne rozstawy, powtórzeniowa i zmienna, usprawniające z boku i przez płotki – w marszu i truchcie, usprawniające w biegu.
7. Wieloskoki przez przeszkody, powtórzeniowa, liczba odbić od 2 do 12.
8. Wieloskoki płaskie jak wyżej z akcentem przemieszczania się w przód.
9. Odbicia jednonóż – wszystkie formy skoków i wyskoków wykonywane pojedynczo i w seriach, powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.
10. Odbicia obunóż, jak wyżej.
11. Inne ćwiczenia skoczności, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń 2 – 6.

### **C. Środki oddziaływania specjalnego / S /**

1. Ćwiczenia szybkości biegu, powtórzeniowa, odcinki do 40 metrów, różne pozycje i ustawienia.
2. Elementy techniki w ćwiczeniach metodycznych. Nauczanie – mała intensywność.
3. Ćwiczenia elementów techniki ze skróconego rozbiegu – kompleksy ruchowe, ćwiczenia specjalne i wspomagające wykonywanie skoków ze skróconego rozbiegu, powtórzeniowa.
4. Inne ćwiczenia techniki, powtórzeniowa.
5. Kontrola efektów nauczania techniki.

## **10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY CZASOWEJ SZKOLENIA.**

Struktura czasowa dostosowana jest do rytmu pracy szkoły i organizacji roku szkolnego. Nie buduje się formy sportowej, lecz realizuje zadania szkoleniowe rozwijające potencjał ruchowy, kształtujące nawyki ruchowe i umiejętności rozpoznania uzdolnień i zainteresowań.

### **1. Przykładowy roczny plan szkolenia – propozycja (Zamecznik 2002)**

W przypadku zawodników w kategorii dziecko starsze i młodzik, roczny plan treningów odbiega zasadniczo od planu zawodników bardziej zaawansowanych:

- nie stosuje się osobnego przygotowania do startów halowych
- I okres startowy rozpoczyna się zdecydowanie wcześniej – początek maja, a kończy się około 20 czerwca
- w okresie wakacyjnym następuje okres całkowitego odpoczynku do około 10 sierpnia
- nie występuje klasyczny okres przejściowy - roztrenowanie

Całoroczny charakter pracy treningowej ma inny charakter, główny nacisk położony jest na wszechstronne przygotowanie zawodnika, unika się wczesnej specjalizacji.

Podstawowe zawody to: 4-bój lekkoatletyczny lub indywidualne bez ograniczania do startów w jednej konkurencji, kładzie się nacisk na wszechstronność w ramach jednego bloku.

1. Okres przygotowawczy 01.11. – 15.04.

□ *Podokres przygotowania ogólnego – 01.11. – 31.01*

Proponowany rozkład akcentów w podokresie przygotowania ogólnego:

- A. Sprawność ogólna, gibkość – 40%
- B. Wytrzymałość ogólna – 20%
- C. Siła ogólna, dynamiczna, biegowa – 25%
- D. Szybkość – 5%
- E. Technika – 10%

Tabela 1. Cykl tygodniowy

Cykl czterodniowy		Cykl pięciodniowy	
Poniedziałek	Sprawność, siła	Poniedziałek	Sprawność, siła
Wtorek	Sprawność, technika	Wtorek	Sprawność, technika
Środa	Wytrzymałość ogólna	Środa	Wytrzymałość ogólna
Sobota	Sprawność, szybkość, siła	Piątek	Sprawność, szybkość, siła
		Sobota	Sprawność, wytrzymałość

□ *Podokres przygotowania specjalnego – 01.02. – 15.04.*

Proponowany rozkład akcentów w podokresie przygotowania specjalnego

- Sprawność, gibkość – 30%
- Wytrzymałość ogólna – 15%
- Siła – 25%
- Szybkość – 10%
- Technika 20%

Tabela 2. Cykl tygodniowy

Cykl czterodniowy		Cykl pięciodniowy	
Poniedziałek	Sprawność, siła	Poniedziałek	Sprawność, siła
Wtorek	Technika, szybkość, siła	Wtorek	Technika, szybkość
Środa	Wytrzymałość ogólna	Środa	Wytrzymałość ogólna
		Piątek	Sprawność, siła
Sobota	Sprawność, technika	Sobota	Sprawność, technika

## 2. Okres startowy I

- Podokres przedstartowy – 15.04. – 05.05.

Proponowany rozkład akcentów w okresie przedstartowym

- Sprawność, gibkość – 30%
- Wytrzymałość ogólna – 10%
- Siła – 20%
- Szybkość – 10%
- Technika – 30%

Podokres przedstartowy poświęcony jest przede wszystkim na doskonalenie zdobytych umiejętności technicznych i podtrzymywanie poziomu wytrenowania.

Tabela 3. Cykl tygodniowy

Poniedziałek	Sprawność, siła, wytrzymałość
Wtorek	Szybkość, technika
Środa	Sprawność
Czwartek	Technika
Sobota	Zawody
Niedziela	Zawody

- Podokres startowy I wiosenny – 05.05 – 20.06

Jest to zasadniczy cykl startowy dla kategorii dziecko starsze i młodzik

Proponowany rozkład akcentów w okresie startowym I

- Sprawność, gibkość – 20%
- Wytrzymałość – 5%
- Siła – 10%

- Szybkość – 5%
- Technika – 30%
- Zawody – 30%

Tabela 4. Cykl tygodniowy

Poniedziałek	Sprawność, siła, wytrzymałość
Wtorek	Szybkość
Środa	Sprawność
Czwartek	Technika
Sobota	Zawody
Niedziela	Zawody

3. Okres wypoczynku letniego 20.06. – 10.08

4. Okres startowy jesienny 10.08 – 15.10

- Zgrupowanie przygotowawcze między 10.08 a 28.08

Charakter zgrupowania – przygotowanie do zawodów jesiennych ze szczególnym uwzględnieniem przygotowania ogólnego, specjalnego i przypomnienia techniki konkurencji LA.

- Podokres startowy II – jesienny 01.09 – 15.10.

Ograniczamy się do startów indywidualnych na stadionie i do biegów przełajowych.

Proponowany rozkład akcentów w okresie startowym II

- Sprawność, gibkość – 20%
- Wytrzymałość – 5%
- Siła – 10%
- Szybkość – 5%
- Technika – 30%
- Zawody – 30%

Tabela 5. Cykl tygodniowy

Poniedziałek	Sprawność, siła, wytrzymałość
Wtorek	Szybkość
Środa	Sprawność
Czwartek	Technika
Sobota	Zawody
Niedziela	Zawody



## 5. Okres przejściowy 15.10 – 30.10

Okres przejściowy różni się od okresu przejściowego zawodników zaawansowanych. Dla kategorii młodzieżowych jest to okres pracy nad wytrzymałością ogólną w formie zabaw biegowych, marszobiegów, a także dużej ilości gier zespołowych.

Struktura rzeczowa jest dostosowana do kształtowania odpowiedniego dla etapu szkolenia w lekkoatletyce poziomu przygotowania sprawnościowego, technicznego i taktycznego.

Tabela 6. Kształtowanie zdolności motorycznych klasy IV – 11 lat (Sulisz 1998)

Zdolność motoryczna	Rodzaje ćwiczeń
Siła Koordynacja	Zabawy i gry ruchowe na czworakach. Zabawy i gry rzutne. Zabawy i gry z mocowaniem. Zabawy i gry ruchowe skoczne, skoki na przyrządy i przez przyrządy
Szybkość Koordynacja	Zabawy i gry orientacyjno porządkowe. Zabawy i gry bieżne ze stopniowym wydłużaniem przebieganych odcinków (10-30m) ze startami z różnych pozycji wyjściowych. Sztafety wahadłowe i obwodowe – odcinki 20 – 30 – 40 – 50 – 60m.
Wytrzymałość Koordynacja	Tory przeszkód. Zabawy i gry ruchowe o dużej ilości powtórzeń trwające minimum 2 min. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe łączone w dłuższe układy. Marsze przełajowe wykonywane w czasie 15 – 30 min. Wycieczki piesze z odcinkami truchtu ( 2-4-6 km). Zabawy i gry terenowe. Trucht, marszobiegi w terenie o zmiennym podłożu z odcinkami biegu na dystansach ( 300-1200m lub 90 sek. – 7 min.). Sporty zimowe. Jazda na rowerze.
Skoczność Koordynacja	Zabawy i gry ruchowe skoczne. Ćwiczenia plyometryczne. Wieloskoki.. Skipy.

Tabela 7. Zabawy i gry ruchowe wspomagające rozwój cech motorycznych i podstawy różnych dyscyplin sportowych oraz przyswajające podstawy techniki konkurencji lekkoatletycznych w klasie IV – tok lekcyjny ( propozycja).

Część wstępna	Część główna	Część końcowa
Rodzaje ćwiczeń	Rodzaje ćwiczeń	Rodzaje ćwiczeń
1. Ćwiczenia organizacyjno-wychowawcze(zbiórka, podanie celów lekcji i przygotowanie sprzętu) 2. Zabawa masowa lub gra o charakterze ożywiającym	1. Zabawowe ćwiczenia koordynacji(tory przeszkód, ćwiczenia z zachowaniem równowagi w miejscu i ruchu) 2. Zabawy masowe lub gry bieżne 3. Zabawy i gry rzutne lub z podbijaniem	1. Różne formy marszu przeplatane truchtem 2. Ćwiczenia korektywne 3. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze(uprzątnięcie sprzętu, omówienie lekcji, zachęcenie do własnej aktywności ruchowej, pożegnanie)

	4. Zabawowe formy sztafet(gry bieżne z pokonywaniem niskich przeszkód) 5. Zabawy lub gry z mocowaniem 6. Zabawy lub gry skoczne	
--	---	--

Tabela 8. Nauczanie i doskonaleniu podstaw techniki konkurencji lekkoatletycznych z zastosowaniem gier ruchowych klasa IV (Sulisz 1998)

Część wstępna	Część główna	Część końcowa
Rodzaje ćwiczeń	Rodzaje ćwiczeń	Rodzaje ćwiczeń
1. Ćwiczenia organizacyjno-wychowawcze(podanie celu lekcji, przygotowanie sprzętu) 2. Zabawy i gry o charakterze ożywiającym(udział wszystkich ćwiczących) 3. Ćwiczenia kształtujące o dużej obszerności ruchów wykonywane w marszu lub w miejscu z zastosowaniem metody zabawowej i zadaniowej(zwracamy uwagę aby ruchy wykonywane były w podstawowych płaszczyznach ciała : czołowej, strzałkowej, poprzecznej i złożonej w kolejności płaszczyzn : skłony w bok, skręty, skłony w tył i w przód oraz krążenia i skrętoskłony) 4. Ćwiczenia rozluźniające(wykonywane przy zastosowaniu metody zabawowej i zadaniowej) w miejscu, siadzie lub leżeniu	1. Gry bieżne, rzutne lub skoczne 2. Ćwiczenia biegu przez niskie przeszkody 3. Gry bieżne lub różne formy sztafet 4. Gry rzutne 5. Gry skoczne 6. Różne formy truchtu	1. Ćwiczenia uspokajające w marszu, chodzie lub leżeniu 2. Ćwiczenia korektywne w marszu lub w miejscu 3. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze (propozycje pozaszkolnego wykorzystania ćwiczeń ruchowych)

Realizując zajęcia wychowania fizycznego nie należy ograniczać planowania pracy do przygotowywania pojedynczych zajęć ponieważ są one tylko jednym z elementów całego procesu wychowawczego planem należy objąć cały rok szkolny

Tabela 9. Łączny podział godzin / rok

L P.	Klasy Działy materiału	IV	V	VI
		1.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe i kierunkowane	400
2.	Ćwiczenia techniczne	70	100	150
3.	Ćwiczenia specjalne	-	70	120
4.	Sprawdziany i testy	10	10	10
5.	RAZEM	480	480	480

Tabela 10. Realizacja zadań programowych z wychowania fizycznego w klasie IV (Sulisz 1998)

Zadania	Miesiące										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Wspomaganie rozwoju cech motorycznych	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Zaznajamianie z podstawami różnych form aktywności ruchowej	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Przyswajanie podstaw konkurencji lekkoatletycznych									25% lekcji +	50% lekcji +	
Ocena stopnia opanowania przewidzianych programem umiejętności ruchowych		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Badanie poziomu koordynacji	+			+			+			+	
Udział uczniów w biegu ciągłym lub przełajowym									+		
Starty w wieloboju lekkoatletycznym	+								+	+	
Badania lekarskie i pomiary antropometryczne		p.a.	+			p.a.		+		p.a.	

Tabela 10. Struktura organizacyjna procesu wychowania fizycznego z uwzględnieniem treści programowych, związanych z lekkoatletyką. (Sulisz 1998)

Klasa	Realizacja programu z elementami lekkoatletyki		
	Etap	Zadania	Forma zajęć
IV	Wszelchstronny wstępny	Oswajanie z podstawami techniki różnych form aktywności ruchowej w tym lekkoatletyki	Lekcja lub inna forma organizacji zajęć wynikająca z dnia pracy dziecka

Tabela 11. Materiał programowy z zakresu nauczania poszczególnych elementów techniki i taktyki w lekkoatletyce klasy IV, V, VI . (N = nauczanie; D = doskonalenie)

L. P.	Treść Materiału	Klasy		
		IV	V	VI
1.	Gry i zabawy lekkoatletyczne	N	N	N
2.	Marszobiegi i biegi przełajowe	N	N	N
3.	Swobodne przebieżki	N	N	N
4.	Technika biegu na krótkie dystanse	N	N	N
5.	Skip A, B, C	N	N	N
6.	Przyśpieszenia 40 – 60 metrów	N	N	N
7.	Technika zmian sztafetowych	N	N	N
8.	Start wysoki	N	N	N
9.	Start z bloków	N	N	N
10.	Stary na prostej i na wirażu	N	N	N
11.	Zabawowe formy techniki biegu przez płotki	N	N	N
12.	Ćwiczenia elementów techniki biegu przez płotki: ćwiczenia nogi zakroczonej, ćwiczenia biegu przez środek płotka	N	N	N
13.	Technika biegu przez płotki w rytmie 5 i 3 kroków	N	N	N
14.	Skok w dal i wwyż z miejsca	N	N	N
15.	Trójskok i pięcioskok z miejsca	N	N	N
16.	Wieloskoki z nogi na nogę i na jednej nodze	N	N	N

17.	Skoki w dal z krótkiego rozbiegu	N	N	D
18.	Skok w dal ze średniego rozbiegu	N	-	N
19.	Skok w dal z pełnego rozbiegu	N	-	-
20.	Skok wzwyż stylem naturalnym	N	N	D
21.	Skok wzwyż stylem "flop"	N	N	N
22.	Technika biegu na średnie i długie dystanse	N	N	N
23.	Technika rzutu piłeczką palantową	N	D	D
24.	Technika pchnięcia kulą	-	-	N

Tabela 12. Rozkład środków ćwiczebnych w cyklu treningowym (mikrocykl 5 dniowy )  
propozycja klasa V i VI

Dni tygodnia	Ćwiczenia siłowe						Ćwiczenia biegowe				Ćwiczenia skocznościowe					Ćwiczenia koordynacyjne				
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
	Starty sytuacyjne	Rzuty piłkami palantowymi	Rzuty piłkami lekarskim	Ćwiczenia mięśni brzucha	Mocowanie parami	Marsze dynamiczne	Marszobiegi, wycieczki	Trucht	Zabawa szybkościowa	Przebieżki z wyłączeniem	Skok w dal z miejsca	Trójskok obunóż	Pięcioskok z odbicia lewa,	Z biegu podskoki z lewej	Z biegu podskoki z prawej	Ćwiczenia kształtujące i	Piłka koszykowa	Piłka siatkowa	Piłka nożna	Przechodzenie plotków
<b>Poniedziałek</b>	4	3	2	5	-	-	-	-	-	-	6	-	-	7	7	1	-	-	-	-
<b>Wtorek</b>	-	-	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	4	5	5	1	-	6	-	-
<b>Środa</b>	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	1	6	-	-	5
<b>Czwartek</b>	-	-	5	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3	6	-	-	4
<b>Piątek</b>	-	-	-	3	2	-	1	4	-	5	-	-	-	-	-	-	-	6	6	-
<b>Razem</b>	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	4	2	2	1	2

Liczby w tabeli wskazują na kolejność wykonywania ćwiczeń w danym dniu tygodnia.

Tabela 13. Rozkład środków ćwiczebnych dla dziewięciu cykli szkoleniowych – klasy V i VI (propozycja)

Cykl	Ćwiczenia siłowe					Ćwiczenia biegowe					Ćwiczenia skocznościowe					Ćwiczenia koordynacyjne					
						Wytrzymałościowe			Szybkościowe												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Starty sytuacyjne	Rzuty piłką ręczną	Rzuty piłką lekarską	Mięśnie brzucha	Mocowanie z partnerem	Marsz dynamiczny w	Wycieczki, marszobieg	Truchty w minutach	Zabawa szybkościowa	Przebieżki z	Skok w dal z miejsca	Trójskok obunóż	Pięcioskok z odbicia l. p.	Z biegu wieloskok l.	Z biegu wieloskok p.	Ćwiczenia kształtujące	Piłka koszykowa	Piłka siatkowa	Piłka nożna	Pokonywanie płotków	
I	6 1	5x5 1	20 1	2x15 3	-	2x20 1	1h30 1	2x10 2	Według osnowy	2x30 2	5 1	4 1	- 1	3 2	3 2	Według osnowy	2	2	1	2x8 2	
II	7 1	7x7 1	24 1	2x15 3	6x6 2	3x20 1	1h30 1	2x10 2		2x40 2	5 1	4 1	3 1	3 2	3 2		3 2	2	2		2x10 3
II	8 1	8x8 1	28 1	2x20 3	6x6 2	3x25 1	1h45 1	3x10 2		4x40 2	6 1	5 1	4 1	4 2	4 2		4 2	2	2	1	2x8 3
IV	9 1	9x9 1	32 1	2x20 3	6x6 2	3x25 1	2h 1	3x10 2		5x40 2	7 1	5 1	5 1	4 2	4 2		4 2	2	2		3x10 3
V	10 1	8x8 1	32 1	2x25 3	6x6 2	3x25 1	2h1 1	3x10 2		6x40 2	8 1	6 1	6 1	5 2	5 2		5 2	2	2	1	3x10 32x10
VI	11 1	7x7 1	28 1	2x20 3	6x6 2	3x30 1	2h 1	3x10 2		6x40 2	9 1	6 1	6 1	5 2	5 2		5 2	2	2		3
VII	10 1	6x6 1	24 1	2x20 3	-	3x25 1	Bieg 1,5km	2x10 2		5x40 2	8 1	6 1	6 1	5 2	5 2		5 2	2	2	1	2x10 3
VIII	8 1	5x5 1	20 1	2x15 3	-	3x25 1	Bieg 1,5km	2x10 2		5x40 2	7 1	5 1	5 1	4 2	4 2		4 2	2	2		2x10 3
IX	6 1	5x5 1	20 1	2x15 3	-	3x25 1	-	2x10 2		4x40 2	7 1	5 1	5 1	4 2	4 1		4 1	2	2	1	2x8 2

- wiersz górny w cyklu – ilość powtórzeń w ciągu jednego zajęcia
- wiersz dolny wskazuje ile razy dziennie wykonujemy jedno ćwiczenie w ciągu tygodnia
- gry zespołowe wprowadzamy po uprzednim nauczaniu podstawowych elementów technicznych

## 11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ – TESTY NABOROWE

Wszystkie systemy szkolenia sportowego uwzględniać muszą uwarunkowania wynikające z modelu mistrzostwa sportowego oraz biologicznych i psychicznych właściwości organizmu człowieka. Specyficzność spełnianych funkcji sportowych wymaga celowego doboru kandydatów rokujących spełnienie w przyszłości jakościowych i ilościowych cech modelu mistrza oraz odpowiedniego czasu trwania procesu szkolenia (Ważny 1981, 1987, Raczek 1991, Sozański i wsp. 1994, Zaporozhanow i Sozański 1997, Gabryś i wsp. 2004).

Mistrzostwo sportowe wymaga odpowiedniej budowy somatycznej, wydolności fizycznej, właściwości psychiki, sprawności fizycznej, umiejętności technicznych i taktycznych, a także wiedzy teoretycznej (Ważny 1981). Niektóre z tych czynników są w znacznym stopniu uwarunkowane genetycznie i ich poziom, a także możliwości rozwoju winny być rozpoznane już w fazie doboru przy podejmowaniu decyzji o wyczynowym uprawianiu sportu (Zaporozhanow i Sozański 1997, Gabryś i wsp. 2004).

Za system szkolenia sportowego można przyjąć uporządkowany zbiór elementów złożonych z organów i środków szkolenia stosowanych w jego ramach (Ważny 1987). Organy i środki szkolenia stanowią zbiór elementów wraz z relacjami zachodzącymi między tymi elementami oraz między ich właściwościami. Podzespoły te są w różny sposób wykorzystywane na różnych poziomach szkolenia sportowego. Ważny (1987) określił i uporządkował czynniki mające wpływ na efektywność szkolenia sportowego. Każdy z tych czynników sam tworzy skomplikowany układ. W procesie szkolenia między tymi układami zachodzą złożone relacje, których optymalizacja ma istotne znaczenie dla wyników samego szkolenia. Efektywność systemu szkolenia sportowego w dużym stopniu zależy od doboru właściwych kandydatów do określonej dyscypliny sportu oraz od sprawności tego systemu.

Charakter selekcji kierowanej uwarunkowany jest etapowością szkolenia. Większość specjalistów opowiada się za celowością podzielenia całego procesu doboru na trzy etapy uwzględniające wiek, kwalifikacje i okresy sensytywne (najbardziej sprzyjające rozwojowi cech fizycznych). Główną treścią wszystkich etapów doboru jest więc prognozowanie uzdolnień sportowych (możliwości perspektywicznych) zawodnika przy wykorzystaniu specjalnych testów i obiektywnych wskaźników. Etapy doboru obejmują przy tym cały proces wieloletniego szkolenia, a każdy ze szczebli doboru zbiega się z odpowiednim etapem wieloletniego przygotowania sportowca (wszechstronny, ukierunkowany i specjalny). Wyróżniono zatem selekcję wstępną, właściwą oraz specjalistyczną jako szczeble doboru do sportu (Ważny 1987, Raczek 1991, Sozański i wsp. 1994).

Zadaniem selekcji wstępnej jest skierowanie dzieci uzdolnionych sportowo (bez wyboru specjalizacji) do szkolenia wszechstronnego. Selekcja wstępna powinna zawierać badania stanu zdrowia, uzdolnień ruchowych i sprawności fizycznej. Wykorzystuje się przy tym wskaźniki anatomiczno-morfologiczne, psychofizyczne i fizjologiczne. Po zakończeniu etapu szkolenia wszechstronnego następuje kolejny etap selekcji właściwej i wybór jednostek najbardziej uzdolnionych, o szczególnych predyspozycjach sprawnościowych, morfologicznych i funkcjonalnych do poszczególnych dyscyplin czy grup konkurencji. Selekcja właściwa winna odbywać się po 2-4 latach szkolenia wszechstronnego, otwierając etap szkolenia ukierunkowanego. Sprawdzenia kwalifikacyjny do dalszego szkolenia powinien być uzupełniony o ocenę postępów w czasie szkolenia wszechstronnego, ocenę budowy ciała, predyspozycji psychicznych i zainteresowań sportowych. Na tym etapie w dyscyplinach cyklicznych szczególną uwagę poświęca się wskaźnikom fizjologicznym.

Jednym z kierunków nowoczesnych tendencji w sporcie jest diagnozowanie utalentowanych jednostek. Zagadnienie selekcji młodych sportowców (poszukiwania uzdolnionych zawodników) nabierają w warunkach współczesnego sportu szczególnego znaczenia. Jego pomyślne rozwiązanie, z wykorzystaniem naukowych podstaw, sprzyjać powinno zwiększeniu efektywności treningu sportowego.

Obecnie dysponujemy już narzędziami pozwalającymi w sposób naukowy na określanie różnych aspektów potencjału motorycznego (Zaporożanow i Sozański 1997, Szopa i wsp. 2000, Osiński 2003, Gabrys i wsp. 2004), a także rozwiązań metodologicznych badań dotyczących poszczególnych kwestii doboru i ukierunkowania sportowego (Raczek 1988, Lewandowska i wsp. 1989, Zatoń 1994, Starosta 1995, Zaporożanow i Sozański 1997, Raczek 2001).

Dobór w sporcie nie polega jedynie na ustalaniu przydatności młodego człowieka do danej dyscypliny sportu, lecz także na wykryciu potencjalnych jego możliwości i określeniu dróg ujawniania jego talentu w trakcie kolejnych lat szkolenia. Ogółem, dobór sportowy traktowany jest jako systematyczny, wielostopniowy proces realizowany w toku wieloletniego szkolenia zawodników. Takie podejście do organizacji doboru wynika ze stosunkowo niskiej trafności wieloletnich prognoz wynikowych dokonanych na podstawie osiągnięć sportowych, zanotowanych we wczesnym wieku dziecięcym (Zaporożanow i Sozański 1997).

Zgodnie z poglądami autorów polskich takich jak Raczek (1993), Szopa (1996, 1998) i Osiński (2000), poszczególne typy zdolności motorycznych wyróżniają się określonym



czynnikiem związanym z podłożem biologicznym (predyspozycjami), albo z rodzajem efektów ruchowych (istota aktów ruchowych, parametrów pracy mięśniowej, czas trwania wysiłku i jego intensywność itd.) Wyróżnia się typy (czynniki) zdolności motorycznych dzielących się na zdolności o podłożu strukturalnym, energetycznym, koordynacyjnym i psychicznym. W obrębie zdolności o podłożu energetycznym wyróżnia się zdolności siłowe, szybkościowe i wytrzymałościowe. Przedstawione czynniki (zdolności motoryczne) mają zawsze charakter hybrydowy, a więc zawierają różne rodzaje predyspozycji (cechy strukturalne i funkcjonalne).

Najczęściej stosowanym kryterium selekcyjnym jest test sprawności motorycznej oraz pomiar wysokości i masy ciała. Osobnicy wcześniej dojrzewający są wyżsi, ciężsi i mają większą masę w stosunku do wzrostu, co daje im przewagę w większości prób testów motorycznych w porównaniu z przeciętnie oraz późno dojrzewającymi.

Na podstawie Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe dotyczącej konieczności uzyskania pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale określa, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

Tabela 14. Szkoły Podstawowe 5 prób (kolor biały)

		sprint	wytr.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				
4	dynamometr	x	x	x	x
5	zwis/podciąganie	x	x	x	x
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Tabela 15. Wartości punktowe

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	400	
wysoka	350	399
średnia	300	349
niska	250	299
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 300

## 12. PIŚMIENNICTWO

1. Barszowski P., Kosendiak J., 1999. Podstawy treningu sportowego w triathlonie. Biblioteka Trenera. Warszawa.
2. Birch K., George K., MacLaren D., 2009. Fizjologia sportu. Krótkie wykłady. Wydawnictwo naukowe PWN. Warszawa.
3. Bompa T. O., 1999. Periodization, Theory and Methodology of Training, fourth edition, Human Kinetics.
4. Bora P., 2010. Indywidualizacja struktury czasowej rocznego cyklu treningu sprintera klasy mistrzowskiej. Sport Wyczynowy nr 4/536.
5. Czabański B., 1983. "Próba charakterystyki sportowej w aspekcie dydaktycznym i biomechanicznym" Sport Wyczynowy nr 7.
6. Czabański B., 1998. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej" AWF Wrocław.
7. Drabik J., 1992. "Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej" AWF Gdańsk.
8. Fostiak M, Kowalski P, Maćkała K., Trening siły i mocy w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych : założenia teoretyczne i implikacje praktyczne. Łódź : Wyższa Szkoła Sportowa, 2015
9. Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K., 2004. Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
10. Galant J. Sowa J., 1991. "Proces uspołeczniania dzieci w klasach początkowych" WSiP Warszawa.
11. Gilewicz Z., 1964. "Teoria Wychowania Fizycznego" S i T Warszawa.
12. Gużałowski A., 1977. "Okresy "krytyczne" w rozwoju motoryki dziecka" Sport Wyczynowy nr 11-12.
13. Jagiełło W., 2000. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka trenera, Warszawa.
14. Kielak D., 2004. Bezpośrednie przygotowanie startowe – oczekiwania i wątpliwości. Sport Wyczynowy nr 1-2.
15. Kosendiak J., 2010. Praca trenerska, niepublikowana, AWF Wrocław.
16. Kosendiak J., 2004. Wykłady z Teorii Sportu dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław : BK – Wydawnictwo.
17. Kosendiak J., 2006. Projektowanie cykli treningowych w zespołowych grach sportowych. Sport Wyczynowy nr 1-2.

18. Kosendiak J., Migasiewicz J., 1999. Indywidualizacja procesu treningowego – zadania trenera. Sport Wyczynowy nr 7-8.
19. Kosendiak J., Naglak F., 2007. Projekt cyklu treningowego dla sprintera (juniora) specjalizującego się w biegu na 110 m przez płotki, (w:) Ermakov S., (red.) Pedagogika, psychologija ta mediko-biologični problemi fizičnogo vichovannja i sportu: naukova monografija, nr 1, Charkiv : Charkivs'ka deržavna akademija dizajnu i mistectv str.170-173.
20. Krotoszyński W., program szkolenia sportowego w lekkiej atletyce dla klas IV-VI – szkoła podstawowa. Płock 2002
21. Lachowicz L., 1995. „Metodyka wychowania fizycznego” AWF Gdańsk t. I i II.
22. Lasocki A., 1998. Podstawowe wiadomości o treningu lekkoatletycznym. Sportpress . Warszawa.
23. Lewandowska J., Łaska-Mierzejewska T., Piechaczek H., Skibińska A., 1989. Antropologiczna ocena doboru dzieci do szkół sportowych. Wych. Fiz. Sport, 32; 3-20.
24. Matwiejew L. P., 1979. Struktura Treningu Sportowego (I). Budowa dużych cykli treningowych, Sport Wyczynowy nr 12, str. 9.
25. Matwiejew L. P., 1980. Struktura Treningu Sportowego (II). Budowa małych i średnich cykli treningowych, Sport Wyczynowy, 1, strona 9.
26. Migasiewicz J., 1999. „Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7 – 18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego” Prace habilitacyjne AWF Wrocław 1999.
27. Migasiewicz J., 2000. „Podstawy szkolenia miotaczy kulą” AWF Wrocław.
28. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1987. “Lekkoatletyka - poradnik do ćwiczeń dla nauczycieli wychowania fizycznego” AWF Gdańsk.
29. Mroczyński Z., Fostiak M., Piątek M., Kowalski J., Ćwiczenia specjalne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych .Gdańsk: AWF 1988.
30. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1993. „Ćwiczenia specjalne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych” AWF Gdańsk.
31. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1997. „Lekkoatletyka” AWF Gdańsk t. I i II.
32. Naglak Z., 1999. Metodyka trenowania sportowca. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.
33. Osiński W., 2003. Antropomotoryka. AWF Poznań.

34. Pac-Pomarnacki A., 2006. Zasada okresowości –fundament struktury cyklu treningowego (1). Sport Wyczynowy , 2006 , nr 7-8 /499-500.
35. Przetacznik-Gierowska M. Makiełło-Jarża G., 1992. “Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego” WSiP Warszawa wyd. 2.
36. Przewęda R., 1985. “Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej” AWF Warszawa.
37. Raczek J., 1988. Znaczenie badań nad rozwojem motorycznym dla kierowania procesem treningu sportowego dzieci i młodzieży. AWF, Wrocław. Zeszyty Naukowe nr 49: 65-80.
38. Raczek J., 1991. Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCMSKFiS , Warszawa.
39. Raczek J., 2001. Rozwój – podstawowy cel i wyznacznik szkolenia sportowego dzieci i młodzieży (wybrane aspekty). Sport Wyczynowy nr 9-10.
40. Sozański H., (red.), 1994. Sport dzieci i młodzieży – vademecum trenera. Biblioteka Trenera, Warszawa, RCMSz KFiS.
41. Sozański H., Śledziwski D., (red.), 1995. Obciążenia treningowe. Dokumentowanie opracowywanie danych. COS, RCMSz KFiS, Warszawa.
42. Sozański H., 1999. Podstawy treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera, Warszawa.
43. Starosta W., 1995. Krytycznie o doborze dzieci do sportu [w:] Aktualne problemy sportu dzieci i młodzieży. Instytut Sportu. Warszawa, 204-213.
44. Stawczyk Z., 1983. „Ćwiczenia ogólnorozwojowe” AWF Poznań.
45. Stawczyk Z., 1998. „Gry i zabawy lekkoatletyczne” AWF Poznań wyd. II.
46. Sulisz S., 1998. “Lekkoatletyka dla najmłodszych” ZG SZS Warszawa.
47. Szelest Z. Sulisz S., 1985. “Lekkoatletyka – zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych” SiT Warszawa.
48. Szopa J., Mleczek E., Żak S., 2000. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa-Kraków.
49. Szopa J., Chwała W., Ruchlewicz T., 1998. Badania struktury zdolności motorycznych o podłożu energetycznym i trafności ich testowania. Antropomotoryka, 17.
50. Szyszko J., 1995. „Szybciej, dalej, wyżej” PWS “Sprint” Warszawa.

51. Śrutowski A., Ozimek A., 1994. Problemy szkolenia utalentowanej młodzieży w LA. Materiały Konferencyjne (1995) Problemy badawcze w lekkoatletyce. Konferencja naukowa, Wrocław 18-19 listopada 1994, Wydawnictwo AWF Wrocław
52. T. Koszycz, M. Lewandowski, 2000. „Zajęcia ruchowe w kształceniu zintegrowanym” AWF Wrocław.
53. Trzeźniowski R., 1995. Gry i zabawy ruchowe” WSiP Warszawa.
54. Ulatowski T., 1981. Teoria i metodyka sportu. Wydanie II, rozdział VIII. Sport dziecięcy i młodzieżowy, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
55. Ważny Z., 1981. Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym. Sport i Turystyka Warszawa.
56. Ważny Z., 1987. System szkolenia sportowego. RCM-SzKFiS - Biblioteka Trenera, Warszawa
57. Więckowski R., 1995. „Pedagogika wczesnoszkolna” WSiP Warszawa.
58. Wolański N. Siniarska A., 1983. „Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania” PWN Warszawa wyd. 2.
59. Zaporozanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. Biblioteka Trenera, COS Warszawa, RCMSzKFiS.
60. Zaremba Z., 1987. Program szkolenia lekkoatletyka II etap wiek 14-15 lat. Dla szkół i klubów sportowych. Główny Komitet Kultury Fizycznej i Turystyki. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej. Biblioteka trenera, Warszawa
61. Zatoń M., 1990. Wartości kryteriów fizjologicznych w kontroli i regulacji treningu sportowego. Studia i Monografie, AWF we Wrocławiu, 22.
62. Zatoń M., 1994. Próba opracowania empirycznych podstaw etapizacji treningu. Problemy badawcze w lekkoatletyce. Wrocław. Materiały pokonferencyjne.
63. Żukowski R., (red.) 2001. Lekka atletyka. Wydawnictwo AWF, Warszawa.
64. „Program dla szkół o profilu sportowym – Lekka Atletyka” Ministerstwo Oświaty i Wychowania; Instytut Programów Szkolnych. Wyd. zbiorowe. Warszawa 1974
65. „Program szkolenia – etap III A – trening wstępnej specjalizacji” Z. Zaremba – redakcja Warszawa 1987
66. „Program szkolenia – Lekkoatletyka dla szkół i klubów sportowych” Z. Zaremba – redakcja Warszawa 1987
67. „Program usportowienia uczniów” redakcja Z. Zaremba GKKFiT; RSM-S KFiS Warszawa 1987

68. "Rozszerzony program wychowania fizycznego dla klas V – VI" Ministerstwo Oświaty i Wychowania; Instytut Badań Nad Młodzieżą WSiP Warszawa 1981
69. "Sport dla wszystkich" Krajowa Federacja Warszawa 1998 nr 4