

# **PROGRAM AUTORSKI**

*Autorski program szkolenia  
ukierunkowanego w klasie IV – VI  
szkoły podstawowej.*

Opracowanie: Jolanta Świdarska

Nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 1 w Giżycku

## I. WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo istotną rolę w życiu każdego człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną.

Szczególnie ważną i nieocenioną funkcję spełnia w odniesieniu do dzieci. Młody człowiek bawiąc się, nabywa nowych umiejętności i wiadomości. Uprawiając systematycznie zajęcia sportowe odnosi wiele korzyści owocujących bardziej harmonijnym rozwojem, tężyzną fizyczną i lepszym zdrowiem.

Nasza wiedza o sporcie wciąż się rozwija. Wraz z rozwojem nauki zdobywamy coraz więcej dowodów na zdrowotny charakter uprawiania sportu. Uprawianie sportu wiąże się z kształtowaniem wartości zdrowotnych. Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego u dzieci, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym.

Program autorski z zajęć z lekkiej atletyki przeznaczony jest dla drugiego etapu kształcenia i wychowania czyli szkoły podstawowej. Skierowany jest do uczniów o wysokiej sprawności fizycznej i wykazujących zainteresowanie lekką atletyką.

Według założeń programu zajęcia będą prowadzone w grupie mieszanej minimum trzy razy w tygodniu.

W czasie zajęć uczniowie mają opanować podstawowe elementy techniki biegów, skoków i rzutów. Uczniowie kształtują w sobie również postawę prozdrowotną polegająca na czynnym wypoczynku, dlatego udział w zajęciach jest dobrowolny. Zajęcia będą odbywały się na stadionie, w terenie i na Sali gimnastycznej.

Program oparty jest o podstawę programową. Dostosowany jest do warunków bazowo-lokalowych szkoły.

Program ten jest tylko wskazówką do pracy dla nauczycieli szkół podstawowych, którzy powinni pamiętać iż najistotniejszym jest by rozwijać ucznia wszechstronnie i bawić się w sport a nie wprowadzać mu trening sportowy przedstawione ćwiczenia winne być stosowane jako zabawa, która powinna sprawiać przyjemność dzieciom a nie być tylko zestawem, ćwiczeń prowadzących do osiągnięcia często wygórowanych wymagań nauczycieli.

### a) Charakterystyka infrastruktury sportowej szkoły:

Na bazę materialną do realizacji programu do realizacji treści programu składa się :

- Sala gimnastyczna,
- Boisko szkolne,
- Stadion lekkoatletyczny

## **II. CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ**

- a) Wdrożenie uczniów do aktywności fizycznej nakierowanej na zdrowie, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z przyrodą;
- b) Wdrożenie uczniów do zachowań prozdrowotnych;
- c) Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej z zakresu lekkiej atletyki;
- d) Systematyczne nabywanie wiedzy niezbędnej do podejmowania właściwej aktywności fizycznej, teraz i w życiu dorosłym;
- e) Doskonalenie kondycji i koordynacji;
- f) Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów;
- g) Stosowanie zasad bezpieczeństwa w czasie uczestnictwa we wszelkich formach aktywności fizycznej;
- h) Nauka i doskonalenie elementów techniki z zakresu lekkiej atletyki;
- i) Wzbogacenie uczniów o wiadomości dotyczące lekkiej atletyki;
- j) Kształtowanie świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu;
- k) Dążenie do osiągnięcia mistrzostwa sportowego;
- l) Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów;
- m) Przygotowanie do zawodów sportowych;
- n) Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych oraz rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

## **III. ZADANIA SZKOŁY**

- a) Organizacja zajęć pozalekcyjnych z lekkiej atletyki;
- b) Stworzenie warunków do prowadzenia zajęć treningowych poprzez zapewnienie dostępu do Sali gimnastycznej, boiska, sprzętu sportowego do ćwiczeń i pomocy naukowych w ramach zajęć z lekkiej atletyki,
- c) Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności ogólnej i specjalnej z zakresu lekkiej atletyki i podnoszenia sprawności psychomotorycznej uczniów;
- d) Tworzenie warunków do kształtowania nawyków zdrowego stylu życia;

- e) Umożliwić uczniom udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego;
- f) Propagowanie wśród uczniów czynnego wypoczynku i nawyków zdrowego stylu życia;
- g) Zapewnić bezpieczne i odpowiednie środki transportu na zawody sportowe.

#### **IV. ZADANIA OGÓLNE ZAJĘĆ**

- a) Poprawa umiejętności motorycznych: szybkości, zwinności, gibkości, skoczności oraz siły i wytrzymałości.
- b) Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz własnego rozwoju fizycznego i umysłowego - nabywanie wiedzy niezbędnej do podejmowania właściwej aktywności fizycznej, teraz i w życiu dorosłym.
- c) Kształtowanie świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu.
- d) Nauka elementów techniki: skoku w dal, biegów krótkich, średnich, rzutu piłeczką palantową, rzutu oszczepem i dyskiem, pchnięcia kulą.
- e) Nauka współdziałania w grupie.
- f) Zapoznanie z ogólnymi zasadami sędziowania, przepisami PZLA, terminologia związana z lekka atletyką.
- g) Udział uczniów w zawodach sportowych.
- h) Kontrola i ocena sprawności ogólnej i specjalnej.

#### **V. METODY I FORMY**

- a) **METODY REPRODUKTYWNE (ODTWÓRCZE)** – zadania ściśle określone, wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego (programowania), takie jak: nauka technik i taktyk sportowych, korekcja wad postawy:
  - Metoda naśladowcza-ściśla,
  - Metoda zadaniowa - ściśla,
  - Metoda programowanego uczenia się,
- b) **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,
  - Metoda zabawowa - klasyczna,
  - Metoda bezpośredniej celowości ruchu,

- Metoda programowanego usprawniania się,
- c) METODY KREATYWNE (TWÓRCZE) – zadania wymagające pełnej inwencji twórczej uczniów:
  - Metoda ruchowej ekspresji twórczej,
  - Metoda problemowa,

Formy prowadzenia zajęć:

- forma indywidualna; - forma ćwiczeń ze współwiczającym,
- forma strumieniowa (np. tory przeszkód),
- forma obwodowo-stacyjna,
- forma frontalna;

## **VI. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

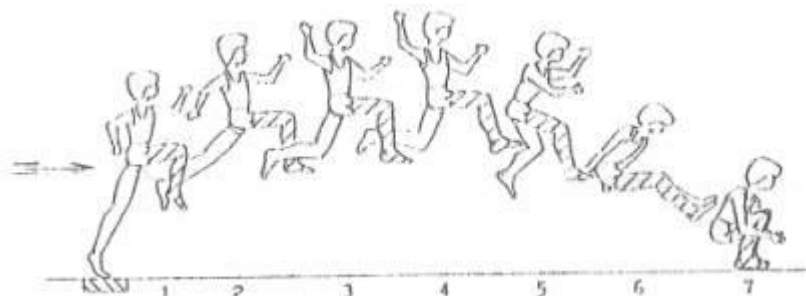
- Zapoznanie z zasadami poruszania się po drogach, zachowania nad wodą, na lodowisku, na stoku narciarskim itp.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.
- Utrzymanie właściwej dyscypliny na zajęciach i egzekwowanie przestrzegania określonych zasad.
- Przestrzeganie zasady fair play oraz przepisów i zasad gier.
- Ćwiczący zobowiązany jest przestrzegać regulaminu sali gimnastycznej, boisk sportowych i szatni oraz mieć świadomość, że w przypadku niedostosowania się do zawartych tam wskazań ponosi w pełni odpowiedzialność za powstałą sytuację niebezpieczną lub wypadek.
- Ćwiczący zobowiązany jest bezwzględnie przestrzegać poleceń nauczyciela prowadzącego zajęcia,
- Ćwiczący zobowiązany jest do informowania dorosłych o wszystkich sytuacjach zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu.

## **VII. SZCZEGÓŁOWE TREŚCI KSZTAŁCENIA**

### **I. Skok w dal**

Wydawałoby się, że skok w dal jest konkurencją łatwą, ponieważ tak „łatwo” wygląda. Tymczasem jest konkurencją trudną. Skok w dal dzieli się na następujące fazy:

- Rozbieg - jest pierwszą czynnością, jaką wykonuje skoczek. Prędkość jaką rozwija powinna płynnie narastać. Długość rozbiegu zawsze dobierana jest indywidualnie, waha się od 10 kroków dla początkujących do 20 i więcej dla doświadczonych skoczków. Rozbieg powinien być na tyle długi, by skoczek osiągał przed momentem odbicia maksymalną prędkość biegu. Technika biegu jest podobna do sprintu. Zawodnik wyżej unosi kolana podczas biegu, tułów utrzymywany jest bardziej w pionie, zaś biodra są uniesione również wyżej. Przedostatni krok jest nieco wydłużony, natomiast ostatni – skrócony. Noga, którą skoczek stawia w miejscu odbicia jest umieszczona na całej stopie. Trzeba podkreślić, że jest niemal prosta w stawie kolanowym. Jeśli chodzi o tułów, to jest on lekko odchylony do tyłu.
- Odbicie – w fazie odbicia skoczek generuje prędkość pionową i minimalizuje stratę prędkości poziomej. Rozpoczyna ją dość energiczny wyprost nogi odbijającej w stawach: biodrowym, kolanowym i skokowym. Noga wymachowa jest ugięta w kolanie. Zawodnik tak wykonuje wymach w górę, by udo było w położeniu poziomym. Ramię „wychodzi” bokiem w górę, zgodnie z nogą wymachową. Tułów jest trochę pochylony.
- Lot – to już trzecia faza skoku, w fazie tej skoczek przygotowuje się do lądowania, może wykorzystać trzy różne techniki lotu: naturalną, piersiową i biegową. Trwa niezbyt długo, podobnie jak odbicie. Czynności, które są wykonywane podczas lotu zwane są ruchami kompensacyjnymi.
- Lądowanie – w fazie lądowania skoczek maksymalizuje potencjalną długość toru lotu i minimalizuje utratę długości przy kontakcie z podłożem, w lądowaniu ważne jest jego rozpoczęcie, które rozpoczyna się kontaktem stóp z podłożem i zawodnik mocno ugina nogi w kolanach. Wyróżniamy trzy sposoby lądowania:
  - Pełny przysiad i powstanie do przodu,
  - Wślizg w piasek – w ślad zrobiony przez piasek,
  - Lądowanie ze skrętem w bok w przód.



### **Stosowane techniki skoku w dal:**

- naturalna (kuczna),
- krocza,
- piersiowa,
- biegowa.

*Wynik w skoku w dal zależy od szybkości rozbiegu, siły i kąta odbicia, dlatego też należy nauczyć najpierw szybkiego biegu i prawidłowego odbicia jedną nogą.*

### **Metodyka nauczania:**

#### **1. Pokaz i omówienie skoku.**

#### **2. Ćwiczenia przygotowawcze:**

- a) wszystkie formy podskoków i skoków,
- b) odbicia w ruchu z lądowaniem na nogę odbijającą i wymachową,
- c) wieloskoki – jednonóż, obunóż, naprzemienne,
- d) w terenie - przeskoki przez różne przeszkody
- e) podskoki w ruchu z naprzemianstronną pracą ramion
- f) podskoki w ruchu na nodze prawej i lewej z naprzemianstronną pracą ramion
- g) podskoki w ruchu z nogi na nogę z akcentem wyprowadzenie bioder w przód

#### **3. Nauka rozbiegu:**

- a) przebieżka z narastającą prędkością z przebiegnięciem strefy odbicia,
- b) z 10-13 kroków biegu, wykonanie dwu-krokowego rytmu przygotowania do odbicia,
- c) z 5-8 kroków rozbiegu – przygotowanie do odbicia i odbicie,
- d) wymierzenie indywidualnie rozbiegu dla każdego ćwiczącego o skróconej długości a następnie o optymalnej,
- e) rozbieg od znaku kontrolnego,
- f) wykonanie skoku z pełnego rozbiegu, doskonalenie techniki.

#### **4. Nauka odbicia:**

- a) w marszu obszerna naprzemianstronną pracą ramion,
- b) w marszu co drugi krok mocniejsze postawienie nogi odbijającej na podłożu (imitacja odbicia), obszerna naprzemianstronną pracą ramion,
- c) w marszu „imitacja” odbicia raz prawa nogą raz lewą nogą,
- d) w marszu odbicie raz prawa nogą, raz lewą nogą – lądowanie na nodze odbijającej,
- e) w marszu odbicie co drugi krok,
- f) podskoki z nogi na nogę z unoszeniem nogi wymachowej w górę,

- g) podskoki naprzemianstronne z prawej i lewej nogi – praca ramion naprzemianstronna,
- h) podskoki z nogi na nogę z unoszeniem barków w górę,
- i) w wolnym biegu odbicie, co trzeci krok,
- j) co trzeci krok odbicie z lądowaniem na nogę wymachową (szczególna uwaga położona na naprzemianstronną pracę ramion),
- k) co trzeci krok odbicie z lądowaniem na nogę wymachową z krótkim momentem zatrzymania pozycji w locie, lądowanie na nogę wymachową i kontynuacja ćwiczenia,
- l) z rozbiegu 5-8 kroków biegowych na skoczni odbicie z aktywnym wyprowadzeniem nogi wymachowej (udo w poziomie), tułów ustawiony pionowo, głowa w przedłużeniu tułowia, lądowanie na nogę wymachową,
- m) z rozbiegu 5-8 kroków biegowych na skoczni odbicie z aktywnym wyprowadzeniem nogi wymachowej (udo w poziomie), tułów ustawiony pionowo, głowa w przedłużeniu tułowia, lądowanie zapoczątkowane nogą wymachową poprzez wyprost w stawie kolanowym i przebiegnięcie przez nogę odbijającą.

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

#### **Technika naturalna:**

- a) na początku ćwiczenia wykonujemy z krótkiej odległości rozbiegu: z rozbiegu odbicie z lądowaniem za nogą wymachową w wypadzie, tułów staramy się utrzymać prosto bez pochylenia w przód,
- b) z rozbiegu 5-8 kroków biegowych przeskok przez przeszkodę (poprzeczka) z dołączeniem nogi odbijającej do wymachowej (pozycja kuczna),
- c) z rozbiegu po odbiciu dołączenie nogi odbijającej do przodu do pozycji klucznej (w końcowej fazie lotu), równocześnie z nogą odbijającą wysuwamy do przodu naprzemianstronnie rękę,
- d) skok w dal z miejsca z wymachem ramion w przód w momencie odbicia i przeniesieniem ich w tył w momencie lądowania,
- e) skok w dal z miejsca, odbicie obunóż, podciągnięcie kolan pod piersi, przed lądowaniem wyrzut nóg w przód z jednoczesnym skłonem i wymachem rąk w tył,
- f) pełna forma skoku w dal technika naturalna z 5-8 kroków,
- g) wydłużanie rozbiegu i pełna forma skoku.

#### **Technika piersiowa:**

- a) w miejscu imitacja odbicia z opuszczeniem nogi wymachowej i równoczesnym opuszczeniem ramion w tył (w dół),



- b) w miejscu imitacja odbicia z opuszczeniem nogi wymachowej i równoczesnym opuszczeniem ramion w tył (w dół), wysunięcie bioder i klatki piersiowej w przód,
- c) w miejscu imitacja odbicia z opuszczeniem nogi wymachowej i równoczesnym opuszczeniem ramion w tył (w dół), wysunięcie bioder i klatki piersiowej w przód, przejście do dalszego marszu z pracą ramion,
- d) odbicie co trzeci krok, lądowanie na nogę wymachową z przejściem do biegu z kołową pracą ramion,
- e) odbicie co trzeci krok, lądowanie na nogę wymachową z przejściem do biegu z kołową pracą ramion i wysunięcie bioder i klatki piersiowej w przód,
- f) skoki z podwyższenia w celu uzyskania odpowiedniej wysokości lotu,
- g) nauka lądowania z pracą ramion od tyłu w górę i w przód,
- h) z rozbiegu 5-8 kroków, odbicie z dołączeniem nogi odbijającej do wymachowej w locie – przyjęcie charakterystycznej pozycji „klęku” w locie, lądowanie do przysiadu z wyraźnym zaakcentowaniem wyprowadzenia bioder w przód,
- i) z krótkiego rozbiegu pełna forma skoku w dal i stopniowe wydłużanie rozbiegu.

#### **Technika biegowa:**

Kluczowe elementy techniki to ruchy biegowe nóg kontynuowane w powietrzu przy wsparciu wymachowych ruchów ramion, zachowany rytm kroków z fazy rozbiegu a ruchy biegowe muszą zakończyć się wyprostem obu nóg w przód przed lądowaniem. Wymaga ona uprzedniego przygotowania skocznościowego i sprawnościowego. Odmiany techniki: 1,5; 2,5 lub 3,5 kroków podczas lotu.

- a) w marszu imitacja odbicia, wraz z opuszczeniem nogi wymachowej przejście do marszu z kołową, naprzemianstronna pracą ramion,
- b) z 3-5 kroków, odbicie z lądowaniem na nogę odbijającą – tułów pionowo, lądowanie na nodze wymachowej w wykroku,
- c) w truchcie odbicie, wyprowadzenie nogi wymachowej w górę w przód, a następnie opuszczenie nogi wymachowej z równoczesnym zapoczątkowaniem kołowej pracy ramion (w momencie opuszczania nogi wymachowej ręka jej odpowiadająca rozpoczyna kołową pracę ramion), lądowanie na nogę wymachową i przejście do biegu z kołową pracą ramion,
- d) z rozbiegu 5-8 kroków, odbicie, wznos nogi wymachowej do poziomu i lądowanie na nią z przejściem do dalszego biegu z pracą rąk,

- e) z rozbiegu 5-8 kroków odbicie w górę w przód ze wznosem nogi wymachowej do poziomu, opuszczeniem jej w dół z jednoczesnym ruchem kołowym nogi odbijającej, lądowanie na nogę odbijającą z przechodzeniem do dalszego biegu,
- f) na skoczni z rozbiegu zmiana nóg w locie i lądowanie na nogę odbijającą,
- g) na skoczni z rozbiegu wykonanie całej pracy nóg i ramion i lądowanie do przysiadu,
- h) nauka lądowania - odbicie z miejsca jak przy technice naturalnej z kołową pracą ramion, lądowanie do przysiadu,
- i) skok w dal ze stopniowym wydłużaniem rozbiegu, szczególne zwrócenie uwagi na rytm dwóch ostatnich kroków przed odbiciem,
- j) pełna forma skoku w dal, z wykonaniem 1,5 kroku w locie.

## 5. Nauka lądowania

- a) Skok w dal z miejsca z lądowaniem do przysiadu,
- b) Skok w dal z miejsca z lądowaniem do siadu,
- c) Skok w dal z miejsca z lądowaniem ze skrętem,
- d) Skok w dal z lądowaniem określonym sposobem

Zarówno w czasie nauki skakania jak i podczas zawodów, należy uczyć „oddawania” skoku, nawet jeśli nie było trafienia na belkę. Umożliwia to dokonanie poprawek w rozbiegu.

## II. Pchnięcie kulą

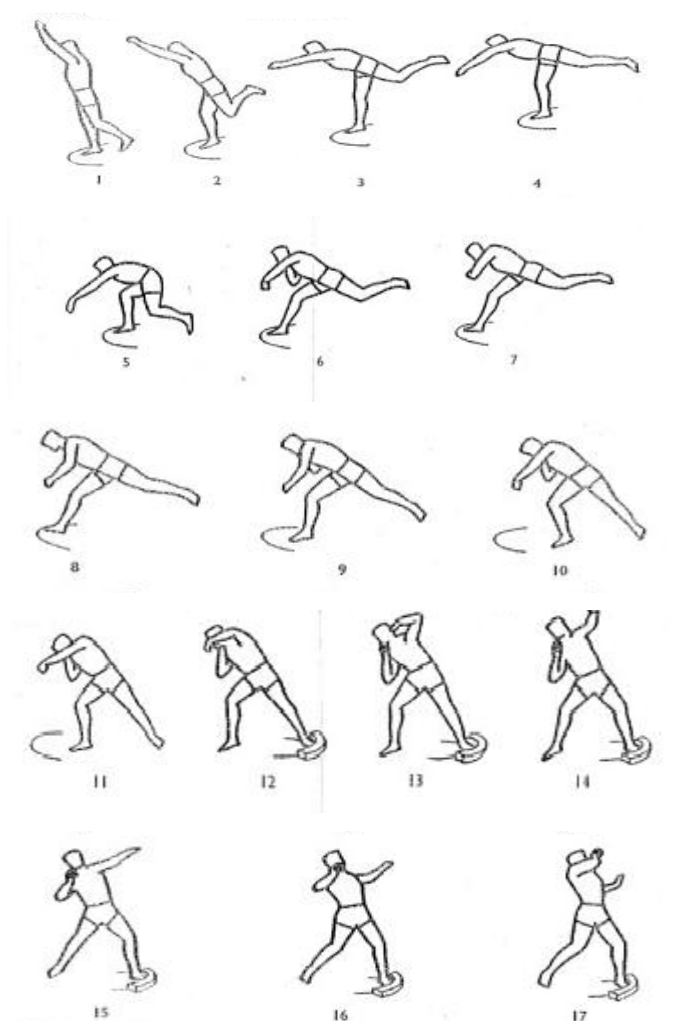
Pchnięcie kulą, z boku może wydawać się proste. Wymaga jednak wielogodzinnych ćwiczeń, które pozwolą na wdrożenie właściwej techniki, siły fizycznej i dużego zaangażowania. Regularne ćwiczenia z kulą są w stanie poprawić siłę a co za tym idzie – odległość pchnięcia. Wyróżniamy dwie techniki Pchnięcia kulą:

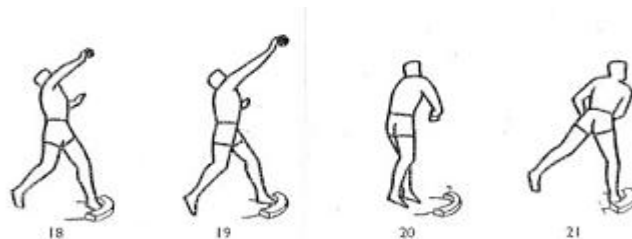
- Technika rotacyjna (obrotowa) – charakteryzują ją obrót,
- Technika klasyczna (z doskoku) – rozbieg jest prostoliniowy. W pierwszym etapie pchnięcia, kula jest uniesiona nad głową; nadgarstek jest wygięty ku górze, kula spoczywa stabilnie u podstawy palców. Kula jest następnie umieszczana na szyi, pod szczęką, dłoń kciukiem dotyka obojczyka. Idealna ścieżka pchnięcia powinna być tak prosta jak tylko to możliwe, od pozycji początkowej do uwolnienia kuli, ze stopniowym wzrostem wysokości kuli. Następnym krokiem jest doskok. Aby go prawidłowo wykonać miotacz powinien wykonać prawidłowy wymach nogi, w kierunku rzutu. Noga dotychczas stojąca całą powierzchnią na ziemi, powoli przenosi ciężar na piętę. Dzięki ruchowi ciała, a dokładniej bioder wspomaganym

wymachem nogi, uzyskuje się efekt „ślizgu”. Ciało kieruje się po średnicy okręgu i bezpośrednio w stronę pchnięcia. Pozycja przygotowująca do wyrzutu polega na przeniesieniu ciężaru ciała, poprzez właściwe ustawienie stóp. Po tym zabiegu, miotacz jest gotowy na oddanie pchnięcia. Dzięki prawidłowej technice, rzut jest wykonywany z większą energią – kula jest w stanie polecieć wyżej i dalej. Wyrzut następuje po szybkim wyproście nóg i energicznemu skrętowi biodra. Dzięki temu, miotacz obraca całe ciało w kierunku planowanego rzutu. Następnie, po oddaniu pchnięcia stara się utrzymać równowagę.

Fazy pchnięcia kulą:

- pozycja wyjściowa
- ruchy przygotowawcze
- rozbieg
- pozycja wyrzutna
- wypchnięcie
- utrzymanie równowagi





## **Metodyka nauczania:**

### **1. Pokaz i objaśnienie.**

Podczas wykonywania ćwiczeń z kulą jak również innych konkurencji z tzw. bloku rzutów w celu zapewnienia bezpieczeństwa bezwzględnie trzeba podporządkować się następującym zaleceniom:

- zawodnicy wykonujący ćwiczenia z kulą wypychając, bądź rzucając ją, muszą to czynić tylko w jednym kierunku;
- kule oraz inny sprzęt z rzutni może być zebrany z chwilą, gdy wszyscy ćwiczący zakończą wykonanie powierzonego im zadania;
- podczas wykonywania pchnięcia przez jednego z zawodników pozostali czekają na swoją kolej ustawieni co najmniej 4 m od koła po jednej stronie.

### **2. Ćwiczenia przygotowawcze do nauczania pchnięcia kulą techniką klasyczną:**

- a) ćwiczenia ramion – krążenia ramion naprzemianstronne,
- b) ćwiczenie nóg- skip A na jedną nogę i naprzemianstronny,
- c) ćwiczenia tułowia – obszerne krążenia tułowia w prawą i lewą stronę,
- d) ćwiczenia ramion i nóg – „Pajacyki”, unoszenie wyprostowanych nóg do wyciągniętych w przód ramion,
- e) wyskoki z odbicia obunóż z półprzysiadu,
- f) marsz z wypadami,
- g) w rozkroku naprzemianstronne przysiady na prawej i lewej kończynie dolnej,
- h) w szerokim rozkroku skręty bioder w prawą i lewą stronę,
- i) w szerokim rozkroku przysiad na jednej nodze, a następnie dynamiczny wyprost z jednoczesnym skrętem w kierunku nogi nieobciążonej,
- j) pół przysiad, piłka lekarska na wysokości klatki piersiowej – wyprost kończyn dolnych i wypchnięcie piłki z przed klatki piersiowej do przodu,
- k) pół przysiad, piłka lekarska na wysokości klatki piersiowej – dynamiczny wyprost kończyn dolnych zakończony wyskokiem w górę z jednoczesnym wypchnięciem piłki z przed klatki piersiowej w górę w przód,

- l) ugięcia i wyprosty kończyn górnych w podporze leżąc przodem, tzw. pompki,
- m) wypchnięcia oburącz kuli z jednoczesnym wyskokiem w górę ku przodowi,
- n) wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi np.: wypchnięcia piłki na przemian lewą i prawą kończyną górną,
- o) z półprzysiadu z pozycji tyłem do kierunku rzutu, rzut piłką lekarską w tył ponad głową.

### **3. Nauka prawidłowego trzymania kuli.**

#### **4. Nauka wykonania fazy wyrzutnej** (wypchnięcie kuli z pozycji wyrzutnej) - pchnięcie przodem - pchnięcie bokiem - pchnięcie tyłem

a) wypchnięcie kuli w górę ponad zawieszonym przedmiotem - zawodnik podczas wykonywania tego ćwiczenia, stoi w pozycji przodem do kierunku pchnięcia, stopy ustawione względem siebie równolegle, natomiast nogi ugięte w stawach kolanowych, ćwiczenie rozpoczyna wyprostem nóg, a kończy wypchnięciem kuli.

b) pchnięcie kulą z ustawienia frontального - kończyny dolne ustawiony w niewielkim wykroku, stopy ustawione równolegle względem siebie, tułów skręcony w stronę prawą (w przypadku pchnięcia prawą ręką), ciężar ciała usytuowany na ugiętej w stawie kolanowym nodze prawej, natomiast biodra w pozycji prostopadłej do kierunku pchnięcia. Zwiększając stopniowo wykrok, zawodnik wykonuje pchnięcia z pozycji finałowej

#### **5. 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 nóg.

#### **6. Wykonanie całej techniki.**

#### **7. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą**

### **III. Rzut oszczepem (piłeczką palantową)**

Zanim rozpoczniemy nauczanie rzutu oszczepem musimy nauczyć młodych zawodników rzutu piłeczka palantową jest to nierozłączny element szkolenia oszczepników często pomijany przez nauczycieli i trenerów. Podstawą oczywiście są gry i zabawy ruchowe. Nauczanie rzutu piłeczką palantową zaczynamy od:

- nauczania trzymania piłeczki (prawidłowy chwyt),

- nauczania rozbiegu (jest to bardzo dobre ćwiczenie, które ułatwia potem nauczanie rozbiegu do rzutu oszczepem),

- nauczanie samego rzutu,

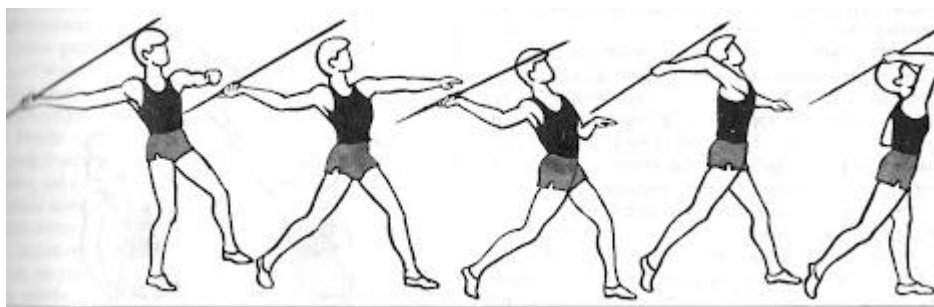
Przy nauczaniu rzutu piłeczką palantową należy zwracać szczególną uwagę na stronę techniczną iż złe nawyki ruchowe przenoszone są potem na rzut oszczepem. Po opanowaniu tych elementów możemy rozpocząć nauczanie rzutu oszczepem.

Rzut oszczepem - Wyróżniamy dwa takie style: styl klasyczny, styl hiszpański.

Początkową fazą rzutu oszczepem jest bieg po rozbiegu. Zawodnik trzyma oszczep nad barkiem, a jego grot pochylony jest ku dołowi. Po krótkim nabiegu miotacz przesuwa oszczep do tyłu i wykonuje trzy kroki tzw. przeplatanki. Jest to końcowa faza nabiegu polegającego na biegu skrzyżnym. W tym czasie ręka z oszczepem znajduje się w pozycji równoległej do rozbiegu. Grot oszczepu powinien znajdować się na wysokości oka. W momencie wyrzutu zawodnik wykonuje skręt tułowia w kierunku rzutu i odchyła tułów w tył. Ręka z oszczepem powinna wówczas tworzyć kąt ostry między podłożem, a oszczepem. W tym momencie następuje wyrzut. Po rzucie wykonywany jest tzw. przeskok czyli przeniesienie ciężaru ciała w celu wyhamowania przed linią kończąca rozbieg.

Elementy techniczne w rzucie oszczepem:

- Pozycja wyjściowa
- Faza rozbiegu
- Pozycja wyrzutna
- Faza wyrzutu
- Faza utrzymania równowagi
- Pozycja końcowa



### **Metodyka nauczania rzutu oszczepem**

- 1. Pokaz i objaśnienie.**
- 2. Ćwiczenia przygotowujące do rzutu oszczepem**

- a) Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące w truchcie: krążenia prawą ręką w przód –6x, krążenia lewą ręką w przód, krążenia prawą ręką w tył, krążenia lewą ręką w tył, krążenia naprzemianstronne prawą i lewą ręką,
- b) Ćwiczenia w marszu: co dwa kroki dotknięcie podłoża na przemian prawą i lewą ręką,
- c) krok przeplatany, marsz bokiem w lewo, w prawo, krokiem skrzyżnym,
- d) w miejscu z oszczepem: oszczep na barkach dłońmi trzymamy oszczep na szerokości barków, skręty w postawie, skłony z wypchnięciem bioder, skręty w opadzie tułowia,
- e) oszczep trzymany w dłoniach na szerokości barków , ręce wyprostowane,
- f) przenoszenie rąk do przodu i do tyłu,
- g) skrętoskłony z dotknięciem kostki i wyprost, ręce w górę,
- h) przełożenie nóg nad trzymany oszczepem z przodu i przejście z powrotem,
- i) oszczep trzymany w prawej wyprostowanej ręce, wykonujemy skręty nadgarstka,
- j) oszczep trzymany w lewej wyprostowanej ręce, wykonujemy skręty nadgarstka.

### **3. Technika rzutu oszczepem**

- a) Trzymanie oszczepu - najczęściej, kciuk i palec wskazujący trzymają oszczep za krawędź osznurowania, natomiast pozostałe palce obejmują osznurowanie.
- b) Nauczanie wbijania oszczepu:
  - wbijanie oszczepu w skarpe oburącz z wykroku, osoba rzucająca staje w wykroku (lewa noga w przód), natomiast prawa noga lekko ugięta w stawie kolanowym, oszczep uniesiony ponad głowę trzymany prawidłowo (wyprostowaną w stawie łokciowym) za osznurowanie odchyłoną do tyłu prawą ręką, lewa z kolei chwyta prawą od góry, grot powinien być usytuowany na wysokości czoła, natomiast osoba rzucająca patrzy przed siebie, ćwiczący wykonuje rzut realizując szybko wyprost prawej nogi i jednoczesny ruch ciała, a przede wszystkim obu kończyn górnych do przodu, oszczep wyrzucany jest tak by wbił się na wysokości barków w skarpe,
  - ćwiczenie polegające na rzucie jednorącz w marszu, rzucający staje przodem do kierunku rzutu ręka lewa (przeciwna do trzymającej oszczep) ugięta w stawie łokciowym, uniesiona w przód na wysokości barków. Natomiast prawa trzymająca oszczep wyprostowana i odwiedzona do tyłu. Grot na wysokości oczu, ćwiczący podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu wykonuje trzy kroki marszu i następnie

wyrzut oszczepu. W tym czasie lewa kończyna górna przemieszcza się w dół w stronę tułowia.

- ćwiczenie polegające na wykonywaniu rzutu w ustawieniu bokiem w marszu na trzy kroki.

- rzuty w marszu bokiem na trzy kroki

- rzuty w marszu bokiem z przeskokiem

c) Nauka i rzuty z odprowadzeniem oszczepu:

- Sposób górny: ćwiczący stoi w pozycji wykroczonej, prawa noga z przodu, trzyma oszczep na wysokości głowy (ponad uchem), natomiast grot oszczepu usytuowany jest na wysokości czoła. Kończyna lewa ugięta w stawie łokciowy na wysokości klatki piersiowej z chwilą rozpoczęcia marszu lewą nogą następuje skręt barków w prawo oraz przeniesienie oszczepu do tyłu (w pierwszych dwóch krokach) aż do pełnego wyprostowania prawej kończyny górnej. Trzeci krok jest przeskokiem, po którym lądujemy na prawą kończynę, przechodząc na kończynę lewą, której stopa blokując ustawiona jest na podłożu.

- ćwiczenie rzutu w biegu bokiem,

- ćwiczenie nauczające rytmu rozbiegu zakończone wyrzutem oszczepu.

d) Nauczanie wymierzania rozbiegu:

- polega na ustawieniu w odpowiednim miejscu znaku kontrolnego, którego wyznaczenie uzależnione jest od długości i szybkości, z jaką będzie biegł oszczepnik rozbieg oraz odległości do miejsca dzielącego rozbieg z rzutnią.

e) Rzuty z pełnego rozbiegu:

- rzuty z pełnego rozbiegu mogą być wykonywane pod warunkiem, że ćwiczący opanował w odpowiednim stopniu dotychczas wykonywane czynności,

- rzuty z rozbiegu kilku kroków,

- rzuty z krótkiego i pełnego rozbiegu.

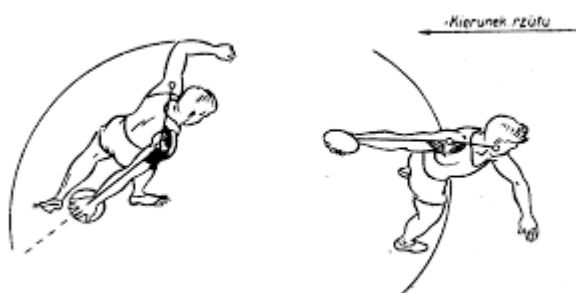
#### **IV. Rzut dyskiem**

Do rzutu dyskiem zawodnik staje tyłem do kierunku rzutu, po czym wykonuje obrót, trzymając dysk w wyprostowanej w łokciu ręce. Podczas obrotu i po wykonaniu rzutu nie wolno zawodnikowi nadepnąć lub przekroczyć metalowej obręczy koła.

Rzut dyskiem dzieli się na cztery fazy:



- Przygotowanie – w tej fazie dyskobol ustawia się w pozycji do obrotu i inicjowany jest ruch,
- Rozbieg (obrót) – w fazie obrotu dyskowi nadawane jest przyspieszenie, dolna część ciała wykonuje obroty wyprzedzające ruchy górnej części ciała, generując wstępne napięcie,
- Wyrzut – generowana jest w tej fazie dodatkowa prędkość, przenoszona następnie na dysk przed jego wyrzutem,
- Utrzymanie równowagi – w tej fazie dyskobol wytraca pozostałą prędkość i unika „spalenia” rzutu.



## **Metodyka nauczania.**

### **1. Pokaz i objaśnienie.**

### **2. Ćwiczenia przygotowujące do rzutu dyskiem.**

- stojąc w rozkroku, skręty tułowia w prawą i lewą stronę,
- stojąc w rozkroku skręty tułowia z przeskokiem na przemian w prawą i lewą stronę,
- toczenie dysku,
- podrzucanie dysku,
- wymachy z dyskiem,
- zamachy z dyskiem.

### **3. Nauka trzymania i wypuszczania dysku z ręki.**

- dysk trzymany w ostatnich stawach palców,
- palce rozstawione na krawędzi dysku,
- nadgarstek rozluźniony i wyprostowany,
- dysk oparty o nasadę dłoni,
- kciuk oparty o dysk.

### **4. Nauka wyrzutu dysku z miejsca (dojście do pozycji wyrzutnej):**

- rzuty przodem: rzuty z rozkroku,

- b) rzuty bokiem: rzuty z wykroku,
- c) rzuty tyłem rzuty z zakroku (z pozycji wyrzutnej),

### **5. Nauka wykonania fazy obrotu:**

- lewe kolano, ramię i śródstopie wykonują jednocześnie aktywny obrót w kierunku rzutu,
  - ciężar ciała przeniesiony na ugiętą lewą nogę,
  - bark ramienia z dyskiem trzymany z tyłu,
  - szeroki niski wymach lewej nogi do środka koła,
  - odbicie w przód z lewej stopy z palcami zwróconymi w kierunku rzutu,
  - skok jest płaski z niepełnym wyprostem nogi odbijającej,
  - ramię z dyskiem z tyłu powyżej biodra,
  - aktywne lądowanie prawej stopy na śródstopiu z jej skrętem do środka koła,
  - lewe ramię zgina się w kierunku klatki piersiowej,
  - lewa noga prowadzona tuż przy prawym kolanie podczas przestawiania jej do przodu koła,
  - ustawienie stóp: stopy rozstawione nieco bardziej niż na szerokość barków w lewo na śródstopiu lewej stopy, prawa noga wykonuje wymach po zewnętrznej części koła do jego środka, prawa stopa ląduje na śródstopiu w środku koła, lewa ląduje tuż po prawej, pozycja wyrzutna trwa przez pół obrotu,
  - prawa noga ugięta,
  - prawa stopa i noga natychmiast wykonują obrót w kierunku rzutu,
  - lewe ramię zwrócone w kierunku tylnej części koła,
  - dysk na wysokości głowy,
  - lewa noga ląduje zaraz po prawej,
  - faza wyrzutu rozpoczyna się w momencie wylądowania obu stóp na podłożu.
- a) ćwiczenie w ustawieniu przodem do kierunku rzutu, uczący ustawia się przodem do kierunku rzutu, nogi w rozkroku, stopy ustawione równolegle (ćwiczenie wykonywane jest wzdłuż rozrysowanej kredą linii, lewa noga na linii), dyskobol wykonuje przedmach w chwili, gdy ręka mająca wykonać rzut znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje przejście do przodu, stawia prawą nogę tuż przed linią, wokół niej wykonuje całym ciałem rotację i stawia lewą nogę za linią ustanawiając dogodną pozycję do wykonania rzutu,
- b) ćwiczący ustawia się bokiem do kierunku rzutu,
- c) ćwiczący ustawia się tyłem do kierunku rzutu,
- d) to samo ćwiczenie wykonane w szybkim tempie.

### **6. Nauka utrzymania równowagi:**

- szybka zmian nóg po wyrzucie dysku,

- prawa noga ugięta,
- górna część ciała obniżona,
- lewa noga wypchnięta w tył.

### **7. Nauka wykonania rzutu dyskiem całą techniką.**

### **8. Doskonalenie techniki rzutu dyskiem**

## **V. Treści programowe z zakresu biegów sprinterskich w klasach IV – VI**

Ponieważ bieg charakteryzują naturalne formy ruchowe, z tego powodu ćwiczenia stosowane w nauczaniu oraz ich charakter również powinny być naturalne.

Zadaniem metodyki biegów krótkich jest opanowanie techniki, swobody ruchów, koordynacji, a także sprawności, która przyczyni się do osiągnięcia maksymalnej prędkości biegu.

- Ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych przygotowujące do nauczania biegów krótkich:
  - Podskoki w trakcie których, ćwiczący naprzemianstronnie wykonuje kończynami dolnymi wymachy w bok,
  - Podskoki, podczas których ćwiczący naprzemianstronnie wykonuje do poziomu wymachy do przodu,
  - Skip tzw. „C”, w którym ćwiczący podczas wykonywania biegu w dość żywym tempie uderza piętami o pośladki,
  - Bieg z uniesieniem tego samego kolana (udo w poziomie),
  - Podskoki, podczas których uczeń wykonuje naprzemianstronne wymachy kończyn dolnych w tył.
- Gry i zabawy szybkościowe np.:
  - Gra „Drabiny”
  - Gra „kto prędzej do mety”
- Gry i zabawy doskonalące czas reakcji np.:
  - Gra „Natarcie”
  - Gra „zdobądź kręgiel”
  - Gra „ Wyścig par”
- Gry i zabawy doskonalące orientację
- Proste ćwiczenia szybkościowe np.:

- szybki bieg w miejscu,
- szybka praca ramion w miejscu w siadzie,
- ćwiczenia sprinterskie wykonywane w marszu i truchcie
- Nauka - Skipy ABC

## VI. BIEGI KRÓTKIE

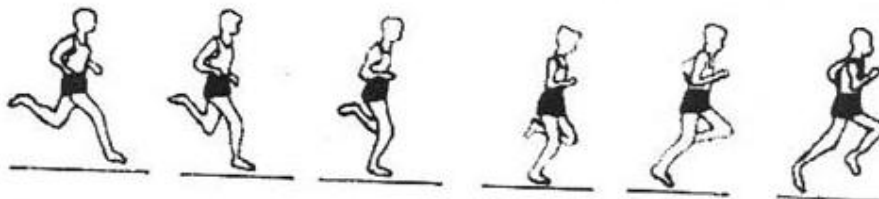
Biegi krótkie należą do wysiłków szybkościowo - siłowych, wykonywanych głównie dzięki reakcjom beztlenowym i możliwości zaciągania długu tlenowego. Poprawny krok biegowy charakteryzuje się tym, że kolano przy uderzeniu o podłoże jest zgięte, a łydka ustawiona prostopadłe do ziemi; stopa ląduje płasko; ramiona nie przekraczają pasa. Głowa patrz przed siebie. Ręce pracują równoległe do ciała, w jednej płaszczyźnie. Dłonie mniej więcej na wysokości bioder, łokcie ugięte pod kątem 90 stopni. Proste plecy. Całe ciało lekko pochylone do przodu, ale nie poprzez ugięcie w stawie biodrowym.

**Krok biegowy składa się z:**

- fazy podporowej- w tej fazie wyróżniamy moment przedniego amortyzacyjnego podporu oraz odbicie będące główną siłą napędową podczas biegu
- fazy lotu.

**Fazy cyklu ruchu kończyn dolnych:**

1. faza amortyzacji (przedni podpór)
2. faza odbicia (tylny podpór)
3. tylny wymach
4. przedni wymach



**Metodyka nauczania**

**1. Pokaz i objaśnienie.**

**2. Ćwiczenia przygotowujące do startu niskiego i biegu sprinterskiego:**

- a) ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych:
  - podskoki z naprzemianstronnym wymachem nóg w bok,

- ze stania na jednej nodze, szybki bieg w miejscu,
- energiczne uniesienie kolana z naprzemianstronnym wymachem kończyn górnych,
- bieg z uderzeniem piętami o pośladki,
- bieg z zataczaniem kończynami dolnymi „kółek”,
- bieg z wysokim podciąganiem stóp do wewnątrz,
- skip A, C, B, D,
- bieg z uderzeniem piętami o pośladki i wyrzuceniem podudzia do przodu,
- bieg w miejscu ze wzrastającym rytmem pracy kończyn dolnych i górnych,
- szybki bieg zmienną długością kroków,
- 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,
- bieg długimi krokami,
- trucht sprinterski,
- wieloskoki sprinterskie,
- rozbieganie terenowe.

### **3. Nauka startu niskiego, poprawa czasu reakcji:**

- start z marszu,
- start z truchtu,
- start z opadu (noga mocniejsza jako wykroczo) ,
- start z podporem jedna ręka,
- start z podporem jedna ręka z bloków startowych,
- - ustawienie bloków startowych,
- przyjmowanie pozycji na poszczególne komendy startera,
- starty indywidualne,
- starty zespołowe,
- starty w warunkach zróżnicowanego czasu „pozycji startowej” po komendzie „gotów”,
- start niski bez komendy ,
- start niski na komendę,

- starty zespołowe w formie współzawodnictwa,

#### **4. Nauka i doskonalenie techniki biegu:**

- w miejscu w wysokim wspięciu na palcach przestępowanie z nogi na nogę (jedna noga po wspięciu stawiamy na całej stopie, druga unosimy, ze zgięciem w kolanie),
- bieg z przyspieszeniem,
- bieg z naprzemiennym przyspieszeniem i zwolnieniem,
- bieg z utrzymaniem 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.
- biegi z niewielką intensywnością na odcinkach do 100m,
- biegi po schodach,
- biegi ciągle w terenie z umiarkowaną prędkością.

### **VII. BIEGI SZTAFETOWE**

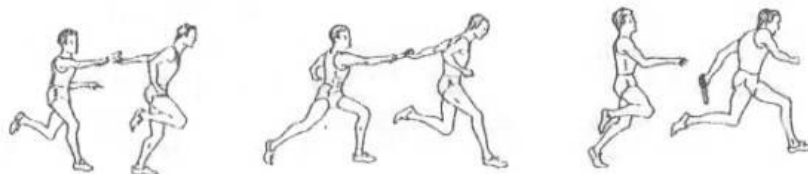
Istotą wszystkich biegów sztafetowych jest przebiegnięcie z pałeczką sztafetową określonego dystansu kolejno przez wszystkich biegaczy zespołu. Przekazywanie pałeczki sztafetowej:

- od dołu: wyciągnięta do tyłu ręka odbierającego jest wyraźnie ugięta w stawie łokciowym, dłoń ułożona stroną grzbietową ku górze, kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte, podający pałeczkę sztafetową wkłada ją ruchem od dołu ku górze tak, aby odbierający mógł chwycić ją jak najbliżej dłoni podającego.
- od góry: wyciągnięta do tyłu ku górze ręka odbierającego pałeczkę sztafetową jest prosta w stawie łokciowym, dłoń kończyny skierowana stroną grzbietową ku dołowi, kciuk i palec wskazujący szeroko rozwarte, podający wkłada pałeczkę sztafetową w dłoń odbierającego ruchem od góry tak, aby mógł on odebrać pałeczkę jak najdalej od dłoni podającego.

Rozpoczynający bieg rozstawny trzyma pałeczkę w prawej dłoni. Obowiązuje zasada naprzemianstronności podania:

- z ręki prawej do lewej,

- z ręki lewej do prawej.



## Metodyka nauczania

### 1. Pokaz i objaśnienie.

### 2. Ćwiczenia przygotowujące:

- a) podania pałeczki sztafetowej w miejscu,
- b) podania pałeczki w miejscu z pracą rąk jak podczas biegu,
- c) podania w marszu,
- d) podania w truchcie,
- e) przekazywanie pałeczki sztafetowej parami w truchcie,
- f) biegi rytmowe z wyciągnięciem ręki jak do odbioru pałeczki,
- g) podania w swobodnym biegu po prostej,
- h) podania w swobodnym biegu w strefie zmian,
- i) podania w biegu na pełnej prędkości,
- j) start niski z bloków z pałeczką sztafetową,
- k) wybiegi sztafetowe – nogą wykroczną,
- l) starty z bloków z pałeczką trzymana w prawej ręce,
- m) start uciekającego w momencie nadbiegania podającego na znak kontrolny i przekazanie pałeczki w strefie zmian,
- n) przekazywanie pałeczki na I, II i III zmianie,
- o) biegi z pałeczką,

### 3. Ćwiczenia specjalne doskonalące elementy techniki konkurencji:

- a) bieg na dystansie 30 m ze startu niskiego na prostym odcinku bieżni z pałeczką trzymaną w prawej ręce,
- b) bieg na dystansie 30 m z pozycji startowej „odbierającego” pałeczkę,
- c) bieg z wystawieniem ręki do tyłu (jak po odbiór pałeczki sztafetowej),
- d) pomiar czasu przebiegu pałeczki sztafetowej w 20-metrowej strefie zmian,
- e) pomiar czasu przebiegania przez „odbierającego pałeczkę” 30 – metrowego odcinka,

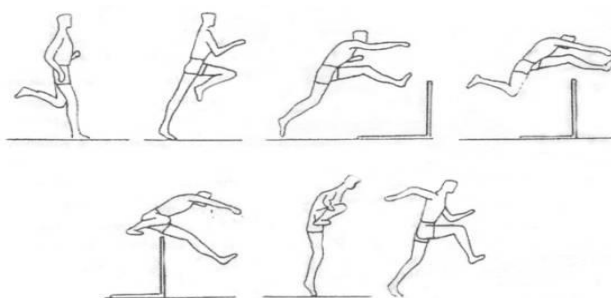
- f) próby przekazywania pałeczki bez korzystania ze znaku kontrolnego przed strefą zmiany,
- g) przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmiany (na prostym odcinku bieżni) w formie współzawodnictwa.

## VIII. BIEGI PRZEZ PŁOTKI

Biegi przez płotki należą do jednych z trudniejszych ale też i atrakcyjniejszych konkurencji lekkoatletycznych.

### Elementy biegu:

- start niski - – ułożenie nóg w blokach tak, aby zaatakować płotek właściwą nogą,
- dobieg do płotka - polega na dokładnym ustaleniu miejsca odbicia (ataku),
- przejście płotka - „atak” wyprowadzony nogą ugiętą w stawie kolanowym, przeniesienie nogi zakroczonej (odbijającej) ruchem odwodzącym na zewnątrz nad płotek,
- zejście z płotka - aktywne szybkie ściągnięcie nogi atakującej w dół i przeniesienie nogi zakroczonej ruchem okrężnym do wewnątrz i postawienie jej w przód, wyraźnie przed nogą schodzącą z płotka, na wprost do kierunku biegu. Ramiona wykonują ruch kompensacyjny pozwalający na zachowanie równowagi. Rozpoczęcie opuszczania nogi atakującej wykonuje się z aktywnym podnoszeniem biodra nogi atakującej,
- bieg między płotkami - utrzymanie rytmu biegu,
- wybieg z ostatniego płotka - z możliwie największą prędkością ukończenie biegu.



### Metodyka nauczania

#### 3. Pokaz i objaśnienie.

#### 4. Ćwiczenia przygotowujące:

- a) siady płotkarskie,
- b) gry i zabawy szybkościowe z elementami rytmu oraz zapoznające z płotkami.



- c) ćwiczenia gibkościowo – techniczne,
- d) marsze płotkowe,
- e) ćwiczenia ułatwiające opanowanie pracy rąk,
- f) marsz w kierunku drabinki, postawienie stopy prawej nogi ugiętej w kolanie na szczeblu drabinki, a następnie obrót tułowia w kierunku nogi postawionej na podłożu i skłon tułowia w kierunku tej nogi.
- g) ćwiczenia dla opanowania ruchu nogi atakujące,
- h) ćwiczenia dla opanowania ruchu nogi odbijające,
- i) ćwiczenia przyczyniające się do skoordynowania ruchów,
- j) biegi rytmowe przez listwy, niskie przeszkody,
- k) marsz w kierunku drabinki, ułożenie prawej stopy na szczeblu drabinki i skłon tułowia w kierunku prawej nogi,
- l) lewa stopa zaczepiona o drabinkę: skłon tułowia do nogi zaczepionej na drabince, a później do nogi ustawionej na podłożu,
- m) ćwiczący ustawieni twarzą do drabinek, ręce na drabince na wysokości klatki piersiowej. Imitacja przenoszenia nogi zakroczonej przez płotek,
- n) W marszu wyrzucanie obok skrzyni (3-4 części) nogi atakującej i przeniesienie przez skrzynię nogi zakroczonej,
- o) marsz w kierunku skrzyni: przeniesienie nogi wewnętrznej (jak przez płotek nogę zakroczną) przez skrzynię, a za skrzynią skłon tułowia w przód,
- p) rytmiczny trucht połączony z podciąganiem w bok prawej nogi ugiętej w kolanie.
- q) trucht połączony z wysunięciem co kilka kroków prawej nogi z dotknięciem nią do wyrzuconej stopy lewej nogi.

##### **5. Ćwiczenia na płotkach:**

- a) przechodzenie płotka nogą zakroczną – w marszu, w podskokach, w skipie, w truchcie, w bieg,
- b) przechodzenie płotka nogą atakującą – w marszu, w podskokach, w truchcie, w biegu,
- c) przechodzenie płotka środkiem – w marszu, w podskokach, w skipie, w truchcie, w biegu,
- d) bieg z wysokim unoszeniem kolan przez odwrócone płotki
- e) przebiegnięcie kilku płotków środkiem z pokonywaniem odległości międzypłotkowej z coraz większą szybkością,

f) dobieg do pierwszego płotka,

#### **6. Ćwiczenia doskonalące opanowaną uprzednio technikę oraz rytm:**

- a) różnego rodzaju kombinacje rytmowe,
- b) różnego typu kombinacje wysokości płotków oraz długości międzypłotkowych,
- c) marsze siłowe,
- d) rytmy 1 – krokowe,
- e) modelowanie dobiegu (na 5 lub 9 kroków) oraz wydłużenie wybiegu,
- f) rytmy interwałowe,
- g) starty kontrolne,
- h) starty w zawodach.

### **IX. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE**

- 1. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- 2. Utrwalanie pożądanych nawyków związanych z potrzebą odpowiedniego zachowania się w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych.
- 3. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- 4. Wdrażanie do współzawodnictwa w grupie.
- 5. Ukazywanie tradycji sportowych szkoły i najbliższego środowiska.
- 6. Umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej.
- 7. Przestrzeganie zasady „fair play” w czasie ćwiczeń i zawodów sportowych
- 8. Poszanowanie mienia szkolnego.
- 9. Teoretyczno-praktyczne zapoznanie uczniów z testami do oceny indywidualnej sprawności fizycznej.
- 10. Pomoc koleżeńska w czasie wykonywania ćwiczeń,
- 11. Samokontrola i samoocena.
- 12. Zapoznanie z podstawową terminologią i pojęciami występującymi w procesie wychowania fizycznego.
- 13. Wdrażanie do rywalizacji sportowej.
- 14. Rozwijanie inwencji twórczej poprzez świadome uczestnictwo w zajęciach sportowych.

15. Kształtowanie twórczych postaw społecznych, odpowiedzialności za siebie i drugiego człowieka.