

*Zatwierdzam.*

PODSEKRETARZ STANU

*12.09.17.*

*Jan Widera*

## PROGRAM SZKOLENIA PZHT

dot. KSZTAŁTOWANIA WSZECHESTRONNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
Z UKIERUNKOWANIEM NA HOKEJ NA TRAWIE DLA UCZNIÓW SZKOŁY  
PODSTAWOWEJ KLAS I-III O PROFILU HOKEJA NA TRAWIE

*Autor*

*Piotr Napiórkowski*

## **SPIS TREŚCI**

<b>Wstęp.....</b>	<b>3</b>
<b>1.Cele edukacyjne.....</b>	<b>4</b>
1.1 Specyfika, cele i zadania I etapu edukacyjnego	
1.2 Cele szczegółowe	
<b>2.Uwagi związane z realizacją programu .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klas I-III szkoły podstawowej</b>	
3.1 Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klasy I szkoły podstawowej.....	7
3.2 Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klasy II szkoły podstawowej.....	13
3.3 Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klasy III szkoły podstawowej.....	19
<b>4. Bibliografia.....</b>	<b>28</b>
<b>5.Warunki przyjęcia do klasy sportowej.....</b>	<b>29</b>
<b>6.Testy oceniające postęp szkoleniowo - sportowy.....</b>	<b>30</b>
<b>6. Kryteria oceny ucznia w klasie I-III.....</b>	<b>33</b>

## **Wstęp**

Program szkolenia kształtowania wszechstronnej sprawności fizycznej z ukierunkowaniem na hokej na trawie przeznaczony jest dla trenerów prowadzących zajęcia w oddziałach sportowych, szkołach sportowych w klasach od I do III szkoły podstawowej o profilu hokeja na trawie. Program realizowany jest podczas zajęć sportowych w ramach 7 godzin dydaktycznych w tygodniu. Program szkolenia jest realizowany równolegle z programem nauczania uwzględniającym podstawę programową kształcenia ogólnego (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017r. 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). Dz.U. 2017 poz. 356

Podstawowymi celami kształcenia wychowania fizycznego na poziomie edukacji wczesnoszkolnej jest rozwijanie wszechstronnej sprawności motorycznej i sensorycznej ucznia oraz rozwijanie świadomości prozdrowotnej mającej za zadanie przygotowanie do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Głównym celem programu szkolenia jest wszechstronny rozwój zdolności motorycznych oraz rozwijanie prozdrowotnych postaw u uczniów. W znacznym stopniu zajęcia realizowane mają być w formie gier i zabaw atrakcyjnych dla dzieci w wieku 6-9 lat, sprzyjających kształceniu takich zdolności motorycznych jak wytrzymałość ogólna czy koordynacja.

Program umożliwi dziecku zbieranie doświadczeń ruchowych kształtujących go w wychowaniu przez sport do zdrowia. Uczniowie będą mieli możliwość poznania i rozwijania prostych umiejętności ruchowych co pozwoli w późniejszym etapie szkolenia na wprowadzenie bardziej skomplikowanych elementów z zakresu umiejętności sportowych, prozdrowotnych czy rekreacyjnych. Realizowanie programu szkoleniowego pozwoli wypracować u ucznia poczucie własnej wartości, wdrażać zasady „fair play” w codziennym życiu, podejmować decyzje i ponosić za nie odpowiedzialność, a także wypracuje systematyczność i wytrwałość w

wykonywaniu ćwiczeń w dążeniu do zamierzonego celu w związku z wybraną w przyszłości specjalizacją sportową.

## **1. Cele edukacyjne:**

### **1.1 Specyfika, cele i zadania I etapu edukacyjnego:**

celem głównym kształcenia wszechstronnego i ukierunkowania na hokej na trawie jest:

- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu
- poznanie różnorodnych form aktywności fizycznej i wybranie formy ruchu najbardziej atrakcyjnej dla siebie
- wszechstronne przygotowanie do pełnego, świadomego uczestnictwa w grze zespołowej jaką jest hokej na trawie
- rozwijanie sprawności fizycznej
- rozwijanie zdolności, umiejętności i zainteresowań uczniów
- wprowadzenie nawyku dbałości o higienę i zdrowie
- wypracowanie poczucia satysfakcji i spontanicznej radości z uczestnictwa w aktywności fizycznej

### **1.2 Cele szczegółowe**

- wprowadzenie umiejętności współdziałania w grupie
- rozwijanie zdolności motorycznych poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń, gier i zabaw
- poznanie różnorodnych dyscyplin zespołowych oraz form aktywności fizycznej
- poznanie zasad prawidłowego wykonywania ćwiczeń zapobiegających wadom postawy
- stosowanie różnorodnych form, metod aktywności fizycznej rozwijającej umiejętności hokejowe
- kształcenie i doskonalenie indywidualnych technicznych umiejętności hokejowych
- integracja środowiska hokejowego
- samodzielne i zespołowe rozwiązywanie zadań taktycznych

- rozwijanie nawyku współzawodnictwa sportowego

## **2. Uwagi związane z realizacją programu**

1. Program szkoleniowy dotyczy zajęć sportowych realizowanych w klasach sportowych o specjalizacji hokeja na trawie.
2. Program szkoleniowy przeznaczony jest dla szkół podstawowych prowadzących szkolenie w klasach od 1 do 3 szkoły podstawowej .
3. Realizacja podstawy programowej odbywa się równolegle podczas lekcji wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej lub nauczyciela wychowania fizycznego.
4. Zajęcia powinny być prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę trenerską.
5. W zajęciach sportowych mogą uczestniczyć dzieci o zróżnicowanym poziomie sprawności fizycznej.
6. W początkowym okresie szkolenia większość zajęć powinno się prowadzić w formie zabawowej.
7. Należy pamiętać o wprowadzeniu indywidualizacji i stopniowaniu trudności zadań ruchowych tak, aby były one dostępne i możliwe do osiągnięcia przez jak największą liczbę uczniów reprezentujących różne poziomy rozwoju motoryczności.
8. Podczas zajęć należy wykazać się kreatywnością i innowacyjnością wprowadzając różnego rodzaju sprzęt sportowy oraz trenażery, które wpłyną na jakość i atrakcyjność zajęć dla dzieci we wczesnym wieku szkolnym.
9. Ze względu na wiek uczestników zajęć najważniejsze jest docenianie chęci i zaangażowania, elementy współzawodnictwa w dwóch pierwszych latach szkolenia powinny opierać się na nagradzaniu za udział oraz ewentualnych turniejach towarzyskich bez wyszczególniania kolejności zajętych miejsc. W trzecim roku należy w znaczącym stopniu rozwijać udział w rywalizacji sportowej mając na uwadze przygotowanie fizyczne i emocjonalne do startów w rozgrywkach ligowych.
10. Zajęcia w związku ze specyfiką sportu mogą odbywać się na hali sportowej, boisku ze sztuczną nawierzchnią lub innych obiektach sportowych.

11. Za zgodą i w porozumieniu z Dyrekcją szkoły oraz rodzicami uczniów możliwe jest realizowanie 2 godzin zajęć dydaktycznych w tygodniu w formie zajęć wszechstronnie rozwijających np. zajęcia na basenie.
12. W miarę możliwości w związku ze specyfiką sportu oraz wiekiem uczestników w czasie zajęć sportowych powinien być stosowany podział na grupy ćwiczeniowe.
13. W uzasadnionych przypadkach uczniowie, którzy ze względu na kontuzję lub czasową niezdolność do uprawiania sportu nie uczestniczą w zajęciach, uczęszczają na pozostałe zajęcia edukacyjne.
14. Kolejnym etapem rozwoju sportowego powinna być nauka w szkole sportowej o profilu hokeja na trawie w II etapie edukacyjnym w klasach IV –VIII oraz członkostwo w klubie sportowym.
15. Podczas planowania zajęć sportowych szczególnie w I i II klasie należy pamiętać że dzieci w tym wieku znajdują się w okresie przygotowania wszechstronnego, im lepsze i bardziej wszechstronne podstawy uzyska dziecko na tym etapie, tym z większą łatwością będzie uczestniczyć w różnorodnych formach aktywności fizycznej w okresie późniejszym.
16. Podczas tworzenia planu treningu należy pamiętać, że musi on być prosty, sugestywny, elastyczny, tak aby jego treści można było modyfikować w zależności od tempa rozwoju zawodnika.
17. Tok lekcji treningu należy dostosowywać w zależności od możliwości i wieku grupy zawodników, ale w znacznej części ok. 50% powinien składać się on z gier i zabaw, 25% umiejętności poruszania się i rozwijania pożądanых cech motorycznych, 25% należy poświęcić na różne formy gry i rywalizacji sportowej.
18. W miarę możliwości należy prowadzić cykliczne kontrolowanie postępów uczniów stosując testy sprawności ogólnej i specjalnej.

### **3. Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klas I-III szkoły podstawowej**

#### **3.1 Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klasy I szkoły podstawowej**

1. Wyzwolenie radosnych i spontanicznych zachowań zachęcających do udziału w aktywności fizycznej poprzez odpowiedni dobór gier i zabaw sportowych rozwijających zdolności motoryczne:

- Zabawy i gry orientacyjno - porządkowe
- Zabawy i gry na czworakach
- Zabawy i gry siłowe z mocowaniem(z wykorzystaniem oporu własnego ciała)
- Zabawy i gry bieżne
- Zabawy i gry rzutne
- Zabawy i gry skoczne
- Zabawy i gry kopne
- Zabawy i gry z muzyką
- Wyścigi rzędów
- Gry drużynowe

2. Gry i zabawy, ćwiczenia rozwijające wszechstronnie:

- Gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową i orientację wzrokowo-przestrzenna
- Gry i zabawy kształtujące umiejętności manualne użyteczne w elementach technicznych gry w hokeja na trawie
- Gry i zabawy z elementami zwodów
- Biegi wahadłowe i sztafety wahadłowe
- Zwinnościowe tory przeszkód
- Ćwiczenia kształtujące, ogólnorozwojowe
- Ćwiczenia koordynacyjne

3. Ćwiczenia i gry ruchowe z wykorzystaniem sprzętu sportowego, specjalistycznego sprzętu hokejowego w formie gier i zabaw:

- Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z użyciem piłek i lasek hokejowych
- Ćwiczenia kształtujące szybkość i wydolność ogólną z wykorzystaniem piłek
- Zmodyfikowane gry i zabawy z wykorzystaniem sprzętu hokejowego
- Gry i zabawy bieżne z wykorzystaniem przyborów
- Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-przestrzenną

4. Ćwiczenia nauczające przyjęcie prawidłowej postawy hokejowej na boisku w formie gier i zabaw:

- Gry i zabawy nauczające prawidłowego chwytu i rodzajów chwytów laski hokejowej
- Zabawy nauczające pozycji wyczekującej, ustawienia stóp i kija
- Gry i zabawy bieżne z elementami pozycji hokejowych
- Gry i zabawy nauczające pracy rąk podczas pozycji hokejowych
- Ćwiczenia nauczające przyjęcia prawidłowych pozycji hokejowych stosowanych podczas podań, przyjęć piłki, prowadzeń oraz podczas odbioru piłki przeciwnikowi

5. Nauka poruszania się po boisku:

- Kształtowanie szybkości podczas startów z różnych pozycji startowych
- Gry i zabawy bieżne kształtujące szybkość i zwrotność
- Biegi w różnych kierunkach ze zmianą tempa i kierunku biegu
- Gry i zabawy bieżne z elementami pozycji hokejowych stosowanych podczas startów i zatrzymań



- Gry orientacyjno- porządkowe z elementami pozycji hokejowych

#### 6. Nauka prowadzenia piłki w formie gier i zabaw:

- Zabawy z prowadzeniem piłki forhendem po linii prostej prowadząc piłkę przy kiju w marszu
- Zabawy z prowadzeniem piłki forhendem po linii prostej lekko uderzając w marszu
- Zabawy z prowadzeniem piłki bekhendem po linii prostej prowadząc piłkę przy kiju w marszu
- Zabawy z prowadzeniem piłki bekhendem po linii prostej prowadząc piłkę przy kiju w marszu
- Zabawy z prowadzeniem piłki forhendem po linii prostej prowadząc piłkę przy kiju w truchcie i biegu
- Zabawy z prowadzeniem piłki forhendem po linii prostej lekko uderzając w truchcie i biegu
- Zabawy z prowadzeniem piłki bekhendem po linii prostej prowadząc piłkę przy kiju w truchcie i biegu
- Zabawy z prowadzeniem piłki bekhendem po linii prostej lekko uderzając w truchcie i biegu
- Zabawy z przetaczaniem piłki sposobem zmiennym w miejscu
- Zabawy z prowadzeniem piłki sposobem zmiennym w marszu, truchcie i biegu
- Zabawy z prowadzeniem piłki po określonym torze poruszania (koło, ósemka, kwadrat, litery)
- Gry i zabawy z wykorzystaniem prowadzenia piłki
- Gry i zabawy z wykorzystaniem trenażerów kształtujących koordynację przydatną podczas prowadzenia piłki hokejowej

## 7. Nauka podań piłki w formie gier i zabaw:

- Nauka prawidłowej postawy podczas podania piłki (ustawiania stóp, kija względem podłoża i piłki oraz chwytu kija)
- Podania piłki z miejsca (przy lewej/prawej nodze wykrocznej)
- Podania piłki forhendem z miejsca po linii prostej w odległości około 3 metrów
- Podania piłki forhendem z miejsca po linii prostej w odległości około 3 metrów po dojściu do piłki
- Podania piłki bekhendem z miejsca po linii prostej w odległości około 3 metrów
- Podania piłki bekhendem z miejsca po linii prostej w odległości około 3 metrów po dojściu do piłki
- Podania piłki forhendem po prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu
- Podania piłki bekhendem po prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu
- Podania piłki forhendem po prowadzeniu
- Podania piłki bekhendem po prowadzeniu
- Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową
- Gry i zabawy gibkościowo– zwinnościowe

## 8. Nauka przyjęć piłki w formie gier i zabaw.

- Nauka prawidłowej postawy podczas przyjęcia piłki (ustawiania stóp, kija względem podłoża i piłki oraz chwytu kija)
- Przyjęcia piłki w miejscu forhendem, toczącej się na wprost
- Przyjęcia piłki w miejscu wysokim bekhendem, toczącej się na wprost
- Przyjęcia piłki w ruchu w formie gier i zabaw
- Gry i zabawy bieżne z elementami podań i przyjęć piłki

#### 9. Nauka pchnięcia piłki w formie gier i zabaw.

- Gry i zabawy z elementami pchnięć i rzutów piłki do celu
- Nauka prawidłowej postawy podczas pchnięcia
- Gry i zabawy hokejowe z elementami pchnięć piłki
- Pchnięcia piłki forhendem z miejsca na wprost w formie zabaw
- Pchnięcia piłki bekhendem z miejsca na wprost w formie zabaw
- Pchnięcia piłki forhendem i bekhendem z dojściem do piłki w formie zabaw.

#### 10. Gry i zabawy nauczające wybrane elementy gry indywidualnej i techniki użytkowej

#### 11. Gry szkolne i uproszczone

- Gry do 5 podań
- Gry zespołowe
- Mini gry i zabawy z elementami ćwiczeń rozwijających konkretną zdolność motoryczną np. berek skakany, piłka parzy, zbiórka według kolorów, dwa ognie, berek ogonki, berek drużynowy
- Gry i zabawy z elementami pobudzającymi do współpracy w grupie
- Mini gry hokejowe 3x3

#### 12. Poznanie podstawowych przepisów gry w mini hokeja

### **Umiejętności ucznia po ukończeniu I klasy SP**

Uczeń uczestniczący w zajęciach po ukończeniu I klasy szkoły podstawowej powinien znać i umieć wykonać:

- różnorodne formy aktywności fizycznej

- zasady dbałości o higienę i zdrowie
- Znać i przestrzegać podstawowe przepisy gier, zabaw i gry w mini hokeja
- podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe
- znaczenie wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka
- Być świadomym osiągniętych przez siebie postępów
- Potrafić wykonać bieg szybki, trucht, zatrzymanie się na sygnał
- Posiadać umiejętność różnorodnych skoków, rzutów, biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu
- Uczestniczyć w zabawach hokejowych
- Przyjąć prawidłową postawę hokejową
- Prawidłowo chwytać laskę hokejową
- Poruszać się po boisku w zależności od zmieniającej się sytuacji na boisku
- Panować nad piłką prowadzoną forhendem i bekhendem po linii prostej
- Umieć przetaczać piłkę sposobem zmiennym w miejscu, marszu i truchcie
- Umieć przyjąć piłkę forhendem i bekhendem podaną przez partnera toczącą się na wprost
- Podać piłkę z pchnięcia na odległość około 4m
- Brać czynny udział w mini grach przynoszący korzyść jego drużynie

### ***3.2 Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klasy II szkoły podstawowej***

1. Wyzwolenie radosnych i spontanicznych zachowań zachęcających do udziału w aktywności fizycznej poprzez odpowiedni dobór gier i zabaw sportowych rozwijających zdolności motoryczne:
  - Zabawy i gry orientacyjno - porządkowe
  - Zabawy i gry na czworakach

- Zabawy i gry siłowe z dźwiganiem i mocowaniem (z wykorzystaniem oporu własnego ciała)
- Zabawy i gry bieżne
- Zabawy i gry rzutne
- Zabawy i gry skoczne
- Zabawy i gry kopne
- Zabawy i gry z muzyką
- Wyścigi rzędów
- Gry drużynowe

## 2. Gry i zabawy, ćwiczenia rozwijające wszechstronnie:

- Gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową i orientację wzrokowo-przestrzenną
- Gry i zabawy kształtujące umiejętności manualne użyteczne w elementach technicznych gry w hokeja na trawie
- Gry i zabawy z elementami zwodów
- Biegi wahadłowe i sztafety wahadłowe
- Biegi średnie
- Biegi po slalomie, biegi z przeszkodami
- Zwinnościowe tory przeszkód
- Ćwiczenia kształtujące, ogólnorozwojowe
- Ćwiczenia koordynacyjne

## 3. Ćwiczenia i gry ruchowe z wykorzystaniem sprzętu sportowego, specjalistycznego sprzętu hokejowego przy użyciu gier i zabaw:

- Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z użyciem piłek i lasek hokejowych
- Ćwiczenia kształtujące szybkość i wydolność ogólną z wykorzystaniem piłek
- Zmodyfikowane gry i zabawy z wykorzystaniem sprzętu hokejowego
- Gry i zabawy bieżne z wykorzystaniem przyborów

- Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-przestrzenną

#### 4. Ćwiczenia nauczające przyjęcie prawidłowej postawy hokejowej na boisku w formie gier i zabaw.

- Gry i zabawy doskonalące prawidłowe chwytaki laski hokejowej
- Ćwiczenia doskonalące pozycje wyczekującą, ustawienie stóp i kija
- Gry i zabawy bieżne z elementami pozycji hokejowych
- Gry i zabawy nauczające pracy rąk podczas pozycji hokejowych i podczas dryblingu
- Ćwiczenia nauczające przyjęcia prawidłowych pozycji hokejowych stosowanych podczas podań, przyjęć piłki, prowadzeń oraz podczas odbioru piłki przeciwnikowi

#### 5. Nauka poruszania się po boisku w formie gier i zabaw.

- Kształtowanie szybkości podczas startów z różnych pozycji startowych
- Gry i zabawy bieżne kształtujące szybkość i zwrotność
- Biegi w różnych kierunkach ze zmianą tempa i kierunku biegu
- Gry i zabawy bieżne z elementami pozycji hokejowych stosowanych podczas startów i zatrzymań
- Gry orientacyjno- porządkowe z elementami pozycji hokejowych
- Nauka poruszania się podczas odbioru piłki przeciwnikowi

#### 6. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki w formie gier i zabaw:

- Doskonalenie prowadzenia piłki forhendem, bekhendem po linii prostej prowadząc piłkę przy kiju w marszu
- Doskonalenie prowadzenia piłki forhendem, bekhendem po linii prostej lekko uderzając w marszu
- Doskonalenie prowadzenia piłki forhendem, bekhendem po linii prostej prowadząc piłkę przy kiju w truchcie i biegu
- Doskonalenie prowadzenia piłki forhendem, bekhendem po linii prostej lekko uderzając w truchcie i biegu
- Nauka prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania po zatrzymaniu piłki
- Nauka prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania bez zatrzymania piłki
- Przetaczanie piłki sposobem zmiennym w miejscu
- Prowadzenie piłki sposobem zmiennym w marszu, truchcie i biegu
- Prowadzenie piłki po określonym torze poruszania (koło, ósemka, kwadrat, litery)
- Gry i zabawy z wykorzystaniem prowadzenia piłki
- Prowadzenie piłki slalomem (w linii prostej z dużymi odstępami)
- Prowadzenie piłki slalomem (słupki rozstawione w linii łamanej z małymi odstępami)
- Prowadzenie piłki slalomem (słupki ustawione nieregularnie)
- Prowadzenie piłki po slalomie prowadząc tylko forhendem
- Gry i zabawy z wykorzystaniem trenażerów kształtujących koordynację przydatną podczas prowadzenia piłki hokejowej

## 7. Nauka i doskonalenie podań piłki w formie gier i zabaw):

- Doskonalenie podań piłki z miejsca (przy lewej/prawej nodze wykroczonej)

- Doskonale podać piłki forehendem z miejsca po linii prostej w odległości około 5 metrów
- Doskonale podać piłki forehendem z miejsca po linii prostej w odległości około 5 metrów po dojściu do piłki
- Doskonale podać piłki backhendem z miejsca po linii prostej w odległości około 5 metrów
- Doskonale podać piłki backhendem z miejsca po linii prostej w odległości około 5 metrów po dojściu do piłki
- Doskonale podać piłki forehendem po prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu
- Doskonale podać piłki backhendem po prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu
- Podanie piłki forehendem po prowadzeniu
- Podanie piłki backhendem po prowadzeniu
- Podanie piłki toczącej się z różnych kierunków
- Podanie w prowadzeniu do zawodnika w miejscu
- Podanie piłki w ruchu pomiędzy dwoma zawodnikami
- Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową
- Gry i zabawy gibkościowo – zwinnościowe

#### 8. Nauka i doskonalenie przyjęć piłki w formie gier i zabaw.

- Doskonale prawidłowej postawy podczas przyjęcia piłki (ustawiania stóp, kija względem podłoża i piłki oraz chwytu kija)
- Przyjęcie piłki w miejscu forehendem, toczącej się na wprost
- Nauka przyjęć piłki w miejscu, toczącej się z boku
- Przyjęcie piłki w miejscu wysokim backhendem, toczącej się na wprost
- Przyjęcie piłki w ruchu w formie gier i zabaw



- Nauka przyjąć piłki w pozycji otwartej i w pozycji zamkniętej
- Nauka przyjąć piłki ze zwrotem przez lewy/prawy bark
- Gry i zabawy bieżne z elementami podań i przyjęć piłki

#### 9. Nauka i doskonalenie pchnięcia piłki w formie gier i zabaw.

- Gry i zabawy z elementami pchnięć i rzutów piłki do celu
- Nauka prawidłowej postawy podczas pchnięcia
- Gry i zabawy hokejowe z elementami pchnięć piłki
- Pchnięcia piłki forhendem z miejsca, z marszu na wprost
- Pchnięcia piłki bekhendem z miejsca, z marszu na wprost
- Pchnięcia piłki forhendem i bekhendem z dojściem do piłki
- Pchnięcia piłki na wprost po prowadzeniu

#### 10. Nauka strzałów na bramkę w formie gier i zabaw.

- Pchnięcia piłki forhendem na bramkę po dojściu do piłki
- Pchnięcia piłki forhendem na bramkę z miejsca
- Pchnięcia piłki forhendem na bramkę z prowadzenia piłki
- Pchnięcia piłki na bramkę w wyznaczone miejsce
- Strzały na bramkę z uderzenia niskim kijem

#### 11. Nauka dryblingów i zwodów w formie gier i zabaw.

- Nauka ruchu ciała podczas wykonywania zwodu
- Zwody ciałem
- Zwody kijem
- Zwody pojedyncze z piłką
- Zwinnościowe tory przeszkód z prowadzeniem piłki

- Dryblingi i zwody omijające przeszkody statyczne

#### 11. Gry i zabawy nauczające wybrane elementy gry indywidualnej i techniki użytkowej

#### 12. Gry szkolne i uproszczone

- Gry do 5 podań
- Gry zespołowe
- Mini gry i zabawy z elementami ćwiczeń rozwijających konkretną zdolność motoryczną np. berek skakany, piłka parzy, zbiórka według kolorów, dwa ognie, berek ogonki, berek drużynowy
- Gry i zabawy z elementami pobudzającymi do współpracy w grupie
- Mini gry hokejowe 3x3, 4x4

#### 13. Poznanie i utrwalenie przepisów gry w mini hokeja

### **Umiejętności ucznia po ukończeniu II klasy SP**

Uczeń uczestniczący w zajęciach po ukończeniu II klasy szkoły podstawowej powinien udoskonalić umiejętności nabyte w klasie I oraz poznać i umieć :

- Przebiec dłuższy dystans równomiernie rozkładając siły
- Znać i wykonać podstawowe rodzaje zwodów
- Wykorzystać zwody w grze z przeciwnikiem
- Znać nowe różnorodne formy aktywności fizycznej
- Znać i przestrzegać przepisy gier, zabaw i gry w mini hokeja
- Znać podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe
- Być świadomym osiąganych przez siebie postępów
- Potrafić wykonać trucht, bieg ze zmianą tempa i kierunku biegu
- Potrafić oddać strzał na bramkę
- Potrafić skierować piłkę do bramki w wyznaczone miejsce
- Potrafić podawać piłkę z partnerem w ruchu
- Potrafi podać piłkę forhendem w różnych kierunkach

- Potrafić podać pchnięciem piłkę do partnera z prowadzenia piłki
- Potrafić prowadzić piłkę po slalomie wąskim, szerokim, nieregularnym
- Umieć przetaczać i dryblować piłkę sposobem zmiennym w miejscu, marszu i truchcie
- Podać piłkę do partnera bekhendem, forhendem na odległość około 5m
- Brać czynny udział w mini grach przynoszący korzyść jego drużynie

### ***3.3 Treści szkolenia sportowego, wymagania szczegółowe dla klasy III szkoły podstawowej***

1. Wyzwolenie radosnych i spontanicznych zachowań zachęcających do udziału w aktywności fizycznej poprzez odpowiedni dobór gier i zabaw sportowych rozwijających zdolności motoryczne:

- Zabawy i gry orientacyjno - porządkowe
- Zabawy i gry na czworakach
- Zabawy i gry siłowe z dźwiganiem i mocowaniem (z wykorzystaniem oporu własnego ciała)
- Zabawy i gry bieżne
- Zabawy i gry rzutne
- Zabawy i gry skoczne
- Zabawy i gry kopne
- Zabawy i gry z muzyką
- Wyścigi rzędów
- Gry drużynowe

2. Gry i zabawy, ćwiczenia rozwijające wszechstronnie:

- Gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową i orientację wzrokowo-przestrzenną
- Gry i zabawy kształtujące umiejętności manualne użyteczne w elementach technicznych gry w hokeja na trawie
- Gry i zabawy z elementami zwodów

- Biegi wahadłowe i sztafety wahadłowe
- Biegi średnie
- Biegi po slalomie, biegi z przeszkodami
- Zwinnościowe tory przeszkód
- Ćwiczenia kształtujące, ogólnorozwojowe
- Ćwiczenia koordynacyjne

### 3. Ćwiczenia i gry ruchowe z wykorzystaniem sprzętu sportowego, specjalistycznego sprzętu hokejowego:

- Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z użyciem piłek i lasek hokejowych
- Ćwiczenia kształtujące szybkość i wydolność ogólną z wykorzystaniem piłek
- Zmodyfikowane gry i zabawy z wykorzystaniem sprzętu hokejowego
- Gry i zabawy bieżne z wykorzystaniem przyborów
- Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-przestrzenną
- Ćwiczenia kształtujące szybkość i czas reakcji
- Ćwiczenia z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych

### 4. Ćwiczenia doskonalące przyjęcie prawidłowej postawy hokejowej na boisku:

- Gry i zabawy doskonalące prawidłowe chwytaki laski hokejowej
- Ćwiczenia doskonalące pozycję wyczekującą, ustawienie stóp i kija
- Gry i zabawy bieżne z elementami pozycji hokejowych
- Gry i zabawy uczące pracy rąk podczas pozycji hokejowych i podczas dryblingu
- Ćwiczenia doskonalące przyjęcie prawidłowych pozycji hokejowych stosowanych podczas podań, przyjęć piłki, prowadzeń oraz podczas odbioru piłki przeciwnikowi

## 5. Nauka i doskonalenia poruszania się po boisku:

- Kształtowanie szybkości podczas startów z różnych pozycji startowych
- Gry i zabawy bieżne kształtujące szybkość i zwrotność
- Biegi w różnych kierunkach ze zmianą tempa i kierunku biegu
- Gry i zabawy bieżne z elementami pozycji hokejowych stosowanych podczas startów i zatrzymań
- Gry orientacyjno- porządkowe z elementami pozycji hokejowych
- Doskonalenie poruszania się podczas odbioru piłki przeciwnikowi
- Nauka poruszania się po boisku w trakcie gry: w ataku i w obronie
- Nauka zajmowania najbardziej dogodnej pozycji na boisku w trakcie gry
- Nauka poruszania się bramkarza na polu bramkowym
- Zasady poruszania się i zachowania w półkolu strzałowym

## 6. Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki:

- Gry i zabawy z wykorzystaniem prowadzenia piłki
- Gry i zabawy z wykorzystaniem trenażerów kształtujących koordynację przydatną podczas prowadzenia piłki hokejowej
- Doskonalenie prostych prowadzeń piłki forhendem, bekhendem w marszu, truchcie, biegu ze zmianą tempa i kierunku poruszania się

- Doskonalenie prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania bez zatrzymania piłki
- Przetaczanie piłki sposobem zmiennym w miejscu
- Prowadzenie piłki sposobem zmiennym w marszu, truchcie i biegu
- Prowadzenie piłki po określonym torze poruszania (koło, ósemka, kwadrat, litery)
- Prowadzenie piłki slalomem (w linii prostej z dużymi odstępami)
- Prowadzenie piłki slalomem (słupki rozstawione w linii łamanej z małymi odstępami)
- Prowadzenie piłki slalomem (słupki ustawione nieregularnie)
- Prowadzenie piłki po slalomie prowadząc tylko forhendem
- Prowadzenie piłki po slalomie prowadząc tylko bekhendem
- Prowadzenie piłki z przerzucaniem piłki nad przeszkodą
- Prowadzenie piłki slalomem z (biernym przeciwnikiem)
- Prowadzenie piłki po wyznaczonym torze przeszkód
- Prowadzenie piłki przy presji przeciwnika
- Prowadzenie piłki zakończone zwrotem przez lewy, prawy bark

## 7. Nauka i doskonalenie podań piłki:

- Doskonalenie podań piłki z miejsca (przy lewej/prawej nodze wykroczonej)
- Doskonalenie podań piłki forhendem z miejsca po linii prostej

Doskonalenie podań piłki forhendem z miejsca po linii prostej po dościsu do piłki

- Doskonalenie podań piłki bekhendem z miejsca po linii prostej

Doskonalenie podań piłki bekhendem z miejsca po linii prostej po dościsu do piłki

- Doskonalenie podań piłki forhendem po prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu

- Doskonalenie podań piłki bekhendem po prowadzeniu z zatrzymaniem piłki w miejscu

- Nauka podania krawędzią backhandu przesuwając kij po podłożu

- Nauka podań sposobem niemieckim

- Nauka podań piłki z pełnego zamachu w szerokim chwycie kija

- Nauka podań piłki z pełnego zamachu

- Podania piłki forhendem po prowadzeniu

- Podania piłki bekhendem po prowadzeniu

- Podania piłki toczącej się z różnych kierunków

- Podania w prowadzeniu do zawodnika w miejscu

- Podania piłki z miejsca do zawodnika w ruchu

- Nauka podań piłki w ruchu do zawodnika będącego w ruchu

- Nauka podań piłki w ruchu pomiędzy dwoma zawodnikami

- Nauka podań piłki w ruchu w różnych kierunkach

- Nauka podań piłki nas przeszkodą

- Ćwiczenia kształtujące koordynacje wzrokowo – ruchową

- Gry i zabawy gibkościowo – zwinnościowe

## 8. Nauka i doskonalenie przyjęć piłki

- Doskonalenie prawidłowej postawy podczas przyjęcia piłki (ustawiania stóp, kija względem podłoża i piłki oraz chwytu kija)
- Przyjęcia piłki w miejscu forhendem, toczącej się na wprost
- Nauka przyjęć piłki w miejscu, toczącej się z boku
- Przyjęcia piłki w miejscu wysokim bekhendem, toczącej się na wprost
- Przyjęcia piłki w ruchu w formie gier i zabaw
- Doskonalenie przyjęć piłki w pozycji otwartej i w pozycji zamkniętej
- Nauka przyjęć piłki ze zwrotem przez lewy/prawy bark
- Nauka kierunkowego przyjęcia piłki
- Gry i zabawy bieżne z elementami podań i przyjęć piłki

#### 9. Nauka i doskonalenie odbierania piłki przeciwnikowi

- Objasnienie podstawowych zasad odbioru piłki
- Doskonalenie prawidłowej postawy podczas odbioru piłki przeciwnikowi
- Zabawy kształtujące koordynację ruchową i czucie przestrzenne
- Poruszanie się względem przeciwnika i piłki
- Nauka wybicia piłki przy nieruchomej piłce
- Wybicie piłki prowadzonej przez przeciwnika
- Nauka i doskonaleni odbioru piłki w miejscu z kijem położonym na podłożu
- Nauka odbioru piłki w ruchu z kijem położonym na podłożu
- Nauka odbioru piłki przez zmniejszenie odległości do przeciwnika

#### 10. Nauka i doskonalenie pchnięcia piłki



- Gry i zabawy z elementami pchnięć i rzutów piłki do celu
- Nauka prawidłowej postawy podczas pchnięcia
- Gry i zabawy hokejowe z elementami pchnięć piłki
- Pchnięcia piłki forhendem z miejsca, z marszu na wprost
- Pchnięcia piłki bekhendem z miejsca, z marszu na wprost
- Pchnięcia piłki forhendem i bekhendem z dojściem do piłki
- Pchnięcia piłki na wprost po prowadzeniu
- Pchnięcia piłki nad przeszkodą
- Pchnięcia piłki na bramkę

#### 11. Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę

- Pchnięcia piłki forhendem na bramkę po dojściu do piłki
- Pchnięcia piłki forhendem na bramkę z miejsca
- Pchnięcia piłki forhendem na bramkę z prowadzenia piłki
- Pchnięcia piłki na bramkę w wyznaczone miejsce
- Strzały na bramkę z uderzenia niskim kijem
- Strzały na bramkę sposobem niemieckim z miejsca i po prowadzeniu
- Strzały na bramkę z zamachu w szerokim chwycie kija z miejsca i po prowadzeniu
- Strzały na bramkę z zamachu z miejsca i po prowadzeniu
- Strzały na bramkę bekhendem po podłożu
- Strzały na bramkę w połączeniu z innymi elementami technicznymi
- Strzały na bramkę z udziałem bramkarza

#### 12. Nauka i doskonalenie dryblingów i zwodów

- Doskonalenie ruchu ciała podczas wykonywania zwodu
- Zwody ciałem, zwody kijem
- Zwody pojedyncze i podwójne z piłką
- Zwroty z piłką przez lewy/prawy bark przed przeszkodą
- Zwinnościowe tory przeszkód z prowadzeniem piłki
- Tory przeszkód z uniesieniem piłki
- Dryblingi i zwody omijające przeszkody statyczne
- Dryblingi i zwody omijające przeszkody ruchome

### 13. Elementy prostej taktyki

- Zasady zachowania się w półkolu strzałowym
- Wyjścia na pozycję
- Współpraca w obronie i ataku
- Wykorzystanie wolnego pola na boisku
- Krycie 1x1 „Każdy swego”
- Ustawienie się na boisku względem piłki i przeciwnika
- Podstawowa taktyka gry bramkarza

### 14. Gry i zabawy nauczające wybrane elementy gry indywidualnej i techniki użytkowej

### 15. Gry szkolne i uproszczone

- Gry do 5 podań
- Gry zespołowe
- Mini gry i zabawy z elementami ćwiczeń rozwijających konkretną zdolność motoryczną np. berek skakany, piłka parzy, zbiórka według kolorów, dwa ognie, berek ogonki, berek drużynowy
- Gry i zabawy z elementami pobudzającymi do współpracy w grupie
- Gry i zabawy doskonalące nauczanie elementów gry indywidualnej
- Mini gry hokejowe 3x3, 4x4

### 16. Utrwalenie przepisów gry w mini hokeja

## **Umiejętności ucznia po ukończeniu III klasy SP**

Uczeń uczestniczący w zajęciach po ukończeniu III klasy szkoły podstawowej powinien udoskonalić umiejętności nabyte w klasie I i II oraz poznać i umieć:

- Przebiec dłuższy dystans równomiernie rozkładając siły
- Potrafić wykorzystać zwody w grze z przeciwnikiem
- Znać nowe różnorodne formy aktywności fizycznej

- Potrafić świadomie uczestniczyć w grach w mini-piłkę ręczną, mini-piłkę siatkową, mini-piłkę koszykową
- Znać i przestrzegać przepisy gier, zabaw i gry w mini hokeja
- Znać podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe
- być świadomym osiągniętych przez siebie postępów
- Potrafić podać piłkę forhendem w różnych kierunkach
- Potrafić prowadzić piłkę po slalomie wąskim, szerokim, nieregularnym
- Potrafić przerzucić piłkę nad przeszkodą , kijem przeciwnika
- Potrafić podawać piłkę z partnerem w ruchu
- Potrafić przyjąć kierunkowo piłkę
- Potrafić przyjąć piłkę w pozycji otwartej i zamkniętej
- Potrafić zgodnie z przepisami odebrać piłkę przeciwnikowi
- Potrafić panować nad piłką podczas różnorodnych form gier i zabaw
- Potrafić skierować piłkę do bramki w wyznaczone miejsce
- Potrafić oddać strzał na bramkę z zamachu, niskim bekhendem i sposobem niemieckim
- Potrafić oddać skuteczny strzał na bramkę z bramkarzem
- Znać zasady zachowania się na boisku przynoszące korzyść jego zespołowi
- Znać podstawowe elementy taktyki gry w mini hokeja.

#### **4. Bibliografia**

1. ADRIAN JACEK. Przewodnik do ćwiczeń z hokeja na trawie, Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Poznań, 2000. ISBN 8386336692
2. BRONIKOWSKI MICHAŁ, ŚLEBODA RENATA, BRONIKOWSKA MAŁGORZATA, JANOWSKA MAŁGORZATA: Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Poznań, 2007. ISBN 8388923760
3. BRONIKOWSKI MICHAŁ :Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Poznań, 2013. ISBN 9788361414704
4. pod red. STRZELCZYK RYSZARD, KONARSKI JAN M., PODGÓRSKI TOMASZ, PAWLAK MACIEJ, Hokej na trawie Historia-Teoria-Metodyka-Praktyka. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Poznań, 2015. ISBN 9788364747069

## **5. Warunki przyjęcia ucznia do klasy sportowej SP w roku szkolnym 2017/2018**

**(dyscyplina : hokej na trawie)**

1. Kandydaci do klasy sportowej szkoły podstawowej powinni:

- 1) posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej
- 2) posiadać pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów) na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału
- 3) uzyskać minimum połowę punktów podczas prób sprawności fizycznej w postaci Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej zgodnie z określoną punktacją dla poszczególnych prób.

\* W przypadku większej liczby kandydatów spełniających powyższe warunki niż liczba dostępnych miejsc w szkole i oddziale, o których mowa w ust. 1, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej, o których mowa w ust. 1 pkt 3.

\*W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania brane są pod uwagę wszystkie kryteria zawarte w ustawie Prawo Oświatowe (zgodnie z zapisem Art. 137 pkt.1-3)

## 6. Testy oceniające postęp szkoleniowo - sportowy w klasach I-III

### ***I zadanie-bieg 10 m (pomiar czasu)***

*Bieg na 10 m wykonuje się indywidualnie. Obowiązuje wysoki start, miejsce startu i mety jest zaznaczone linią i ustawionymi chorągiewkami. Czas biegu mierzymy stoperem z dokładnością do 0,1 s. Uczeń wykonuje 1 próbę.*

wynik	3.50 i mniej	3.51-4.30	4.31-5.10	5.11-6.50	6.51-7.30	7.31 i więcej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

### ***II zadanie- bieg wahadłowy 4x5m (pomiar czasu)***

*Ćwiczący wykonuje bieg wahadłowy do tyczek ustawionych w odległości 4x5 metrów. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna bieg od linii startu-mety do tyczki , wykonuje bieg 4 razy. Wykonuje 1 próbę.*

wynik	11.40 i mniej	11.41-12.20	12.21-13.00	13.01-13.40	13.41-14.20	14.21 i więcej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

### ***III zadanie-skok w dal z miejsca (pomiar odległości w centymetrach)***

*Skok w dal z miejsca z postawy stojąc. Ćwiczący staje w lekkim rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle przed wyznaczoną linią. Po jednoczesnym odbiciu obunóż wykonuje skok w dal. Odległość mierzona jest od linii początkowej do miejsca zetknięcia tylnego brzegu pięty z podłożem. Wykonujemy 2 próby, zapisywany jest lepszy wynik mierzony centymetrach.*

wynik	110 cm i więcej	100-109cm	90-99cm	80-89 cm	70-79cm	69 cm i mniej
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

***IV zadanie-bieg na „drabince koordynacyjnej” (szer.40cm, dł. 500cm) (ocena dokładności i dynamiki wykonania)***

*Ćwiczący na sygnał prowadzącego przebiega przez drabinkę unosząc wysoko kolana i szybko pracując stopami i rękoma. Uczeń powinien zwrócić uwagę na utrzymywanie prostego tułowia, dynamiczną pracę stóp oraz naprzemienną pracę kończyn górnych.*

*Wykonuje 2 próby. Zapisywany jest bieg bardziej bezbłędny i dynamiczny.*

wynik	Bieg dynamiczny, bezbłędny	Bieg dynamiczny, dotknięcia drabinek	Bieg w tempie umiarkowanym, częste dotknięcia drabinek	Bieg w tempie umiarkowanym, omijanie pól	Bieg w tempie wolnym, liczne dotknięcia drabinek, omijanie pól	Bieg w tempie bardzo wolnym, ominięcia pól, dotknięcia drabinek
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt

***V zadanie-koordynacyjny tor przeszkód z elementem hokeja (ocena dokładności i dynamiki wykonania)***

*Ćwiczący na sygnał prowadzącego wykonuje toczenie piłki hokejowej slalomem kijem hokejowym na wyznaczonym odcinku 8m. Następnie musi przetoczyć piłkę pod dwoma ustawionymi płotkami i obiec słupek w taki sposób aby przyjąć toczoną piłeczkę. Ocenie podlega poprawność wykonania ćwiczenia i dynamika.*

wynik	Zadanie wykonane dynamicznie,	Zadanie wykonane dynamicznie	Zadanie wykonane w tempie	Zadanie wykonane w tempie	Zadanie wykonane w tempie	Zadanie wykonane w tempie
-------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

	bezbłędnie	z nielicznymi błędami	umiarkowanym z nielicznymi błędami	umiarkowanym z licznymi błędami	wolnym z licznymi błędami	bardzo wolnym z licznymi błędami
punkty	18 pkt	15 pkt	12 pkt	8 pkt	4 pkt	0 pkt



## **7. Kryteria oceny ucznia w klasie I-III**

Kryteria oceny ucznia w klasach I-III powinna bazować przede wszystkim zgodnie z poniższym:

1. Uczestnictwo w zajęciach
2. Zaangażowanie
3. Postęp sprawności fizycznej i specjalnej.
4. Opanowanie umiejętności ruchowych na różnych płaszczyznach
5. Poznanych wiadomości

Ocena w klasach I-III ma na celu wspierać szkolny rozwój ucznia poprzez dostarczanie rzetelnej informacji o jego szkolnych osiągnięciach. Celem oceniania powinno być:

- poznanie uczniów i respektowanie indywidualnej drogi ich rozwoju
- informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i jego zachowaniu oraz o postępach w tym zakresie
- doskonalenie procesu uczenia się poprzez różnicowanie nauczania w zależności od indywidualnego rytmu zdobywania wiadomości i umiejętności.
- motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Ocena powinna być oparta na przeprowadzonej diagnozie wstępnej czyli rozpoznaniu początkowej sprawności fizycznej, umiejętności, higieny osobistej oraz wiadomości.