

Polski Związek Lekkiej Atletyki

Program szkolenia w lekkoatletyce dla I etapu edukacji

WARSZAWA 2018



Program rekomendowany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki.

Marek Fostiak, Dział Edukacji PZLA, AWFIS Gdańsk, Tomasz Frołowicz, AWFIS Gdańsk, Małgorzata Pogorzelska AWFIS Gdańsk, Joanna Klonowska AWFIS Gdańsk.

Przeznaczony do realizacji w szkołach i klasach sportowych o specjalizacji lekkoatletycznej.

Spis treści

1. Wstęp
2. Założenia programowe
3. Kryteria doboru uczniów do szkolenia w lekkoatletyce
4. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania dla I etapu edukacji
5. Sposoby osiągania celów wychowania fizycznego
6. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
7. Piśmiennictwo
8. Załączniki

1.Wstęp

Szkolną edukację należy traktować jako pomoc uczniom w nieuchronnym dorastaniu do samodzielności. Dlatego używane w programie pojęcia „umiejętności” i „wiadomości” należy rozumieć jako nazwę tych właściwości każdego człowieka, które wspólnie decydują o tym, że widzi on sens podejmowania określonych działań oraz że potrafi je samodzielnie planować i skutecznie realizować. By wychowanie fizyczne wspomagało rozwój takich właściwości uczniów:

- powinno dostarczać uczniom satysfakcji i być okazją do budowania pozytywnego obrazu własnej osoby,
- szkolna aktywność uczniów w miarę dorastania powinna przybierać coraz bardziej samodzielne formy.

Rozstrzyganie wszelkich dylematów związanych z realizacją programu nauczania musi uwzględniać jego cele, najogólniej mówiąc rozwijanie gotowości uczniów do samodzielnego udziału w aktywności fizycznej motywowanej zdrowotnie, sportowo i estetycznie oraz podejmowania działań sprzyjających zdrowiu.

2. Założenia programowe

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla I etapu edukacji

| NAZWA PROGRAMU | | |
|---|--|--|
| | | |
| Obowiązuje w (nazwa szkoły): | | |
| W roku szkolnym: | W klasach (oddziałach): | |
| TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNI | | |
| Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego | | |
| Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia | Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych | Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych |
| Dodatkowe moduły realizowane w szkole | | |
| Moduł : inne, wg wyboru nauczyciela: Lekkoatletyka | | |
| Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów | | |
| wg decyzji nauczyciela: A1 (początkujący), A2 (średniozaawansowany) | | |

Modułowy program wychowania fizycznego został opracowany dla pierwszego etapu edukacji w oparciu o Podstawę programową kształcenia ogólnego z 14 lutego 2017 roku.

Przygotowany przez nas program nauczania uwzględnia współczesne postulaty nauk o wychowaniu fizycznym, a w szczególności:

- repedagogizacji wychowania fizycznego (Macieja Demela),
- równowagi pomiędzy kształceniem fizycznym a wychowaniem fizycznym (Henryka Grabowskiego),
- rzeczywistego związku pomiędzy treściami edukacji a treściami życia człowieka (Andrzeja Pawluckiego),

- faktycznego, a nie werbalnego zaangażowania nauczycieli w sprawy zdrowia uczniów (Andrzeja Krawańskiego),
- rozwijania umiejętności życiowych uczniów w ramach wychowania fizycznego (Barbary Woynarowskiej),
- wykorzystania edukacyjnego potencjału koncepcji „sprawności powiązanej ze zdrowiem” (health-related fitness) (Wiesława Osińskiego).

Na pierwszym etapie program stanowi uzupełnienie programów edukacji wczesnoszkolnej, w pełni honorując zintegrowany charakter kształcenia

Przyjmujemy, iż najważniejszymi wyznacznikami jakości szkolnego wychowania fizycznego są:

- 1) udział uczniów w zajęciach, mierzony poziomem frekwencji,
- 2) poziom aktywność uczniów w czasie zajęć, odnoszony do ich indywidualnych możliwości,
- 3) założone w programie osiągnięcia edukacyjne ucznia, mierzone poziomem i postępem umiejętności i wiadomości.

Modułowy program wychowania fizycznego dla pierwszego etapu edukacji, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników, określa:

- szczegółowe cele wychowania fizycznego,
- opis założonych osiągnięć ucznia i wynikających z nich treści kształcenia,
- sposoby osiągania celów wychowania fizycznego,
- propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia.

Cele edukacyjne (kształcenia i wychowania) są w naszym programie nauczania traktowane jako opis właściwości uczniów, które powinny rozwinać się dzięki udziałowi w szkolnych zajęciach wychowania fizycznego. Źródłem celów edukacyjnych w naszym programie jest *Podstawa programowa kształcenia ogólnego*. Interpretując zawartość programu nauczania należy pamiętać, iż cele pełnią nadrzędną rolę w stosunku do pozostałych treści.

Treści kształcenia przewidziane w naszym programie definiują ogół doświadczenia kulturowego udostępnianego uczniom dzięki udziałowi w szkolnym wychowaniu fizycznym, czyli to, w czym w ramach szkolnych zajęć uczeń może uczestniczyć. W treściach kształcenia wyliczamy dopuszczalne formy aktywności fizycznej, np.: „marsze, marszobiegi i biegi...” oraz stosowane przez nauczyciela środki dydaktyczne, np.: „ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem przyrządów do wysokości 1,2 m”. Oprócz tego treści zawierają opis wiedzy, z którą uczeń może zetknąć się w czasie zajęć, np.: „zasady czystości na co dzień”. Część treści kształcenia wynika wprost z założonych osiągnięć ucznia,

które w większości są zakorzenione w wymaganiach szczegółowych *Podstawy programowej* wychowania fizycznego. Część treści natomiast poszerza doświadczenie ucznia w stosunku do tego, co wynika z *Podstawy programowej*. Wszystkie treści kształcenia zapisane w programie nauczania: np. formy aktywności fizycznej, ćwiczenia, wiadomości, po wpisaniu programu do szkolnego zestawu, stają się legalne w oddziale, klasie lub szkole, w której program obowiązuje. Jeśli w szkole nauczyciel planuje inne treści, np. nieprzewidziane w programie ćwiczenia, musi je dopisać, wykorzystując metryczkę programu oraz fragment „Moduł dodatkowo realizowany w szkole”.

Określone w programie założone osiągnięcia ucznia zapisaliśmy jako zadania, z którymi powinni poradzić sobie wszyscy normalnie rozwijający się uczniowie na zakończenie kolejnego etapu edukacji. Zgodnie z przyjętą w *Podstawie programowej* zasadą, określiliśmy również zadania, z którymi powinien poradzić sobie uczeń kończący pierwszą klasę. W ten sposób wskazujemy, jakich umiejętności, wiadomości i zachowań w związku z wychowaniem fizycznym może nauczyciel oczekiwać od dziecka w trakcie pierwszego roku nauki. Niewielki stopień komplikacji zadań dla pierwszoklasistów jednoznacznie wskazuje, iż początkowy rok nauki w szkole powinien przede wszystkim sprzyjać wejściu dziecka w rolę ucznia, a także pozytywne nastawiać do udziału w organizowanej w szkole aktywności fizycznej.

Osiągnięcia ucznia pełnią funkcję wskaźników wymagań szczegółowych przewidzianych w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego*. Wskaźniki wymagań szczegółowych, na ile jest to możliwe, precyzyjnie definiują oczekiwane werbalne i motoryczne zachowania ucznia, które świadczą o tym, że zdobył on umiejętności i wiadomości wynikające z *Podstawy programowej*. Zdobyte przez ucznia na pierwszym etapie edukacji umiejętności i wiadomości są także niezbędnym przygotowaniem do satysfakcjonującego udziału w wychowaniu fizycznym w klasie czwartej i następnych. Aby ułatwić w tym względzie orientację w Modułowym *programie wychowania fizycznego* umieściliśmy tabelę (tab. 1), w której prezentujemy związki między wymaganiami szczegółowymi w zakresie wychowania fizycznego przewidzianymi dla uczniów pierwszego i drugiego etapu edukacji.

Zasadnicza część założonych osiągnięć ucznia zapisanych w naszym programie nauczania wynika wprost z wymagań szczegółowych zapisanych w *Podstawie programowej* (moduł podstawowy). Są one uzupełnione o osiągnięcia wykraczające poza *Podstawę programową* (dodatkowe moduły realizowane w szkole). Wybierając poziomy wymagań w ramach dodatkowych modułów nauczyciel musi podjąć decyzję nie tylko, o jakie treści wzbogaci zajęcia, ale przede wszystkim jakie umiejętności i wiadomości zdobędą uczniowie. Wybór poziomu wymagań w ramach dodatkowych modułów jest równoznaczny z deklaracją nauczyciela, iż zdoła on w czasie, którym dysponuje i w dostępnych mu warunkach tak pokierować procesem kształcenia, że większość jego uczniów rozwinie przewidziane

na tym poziomie umiejętności i wiadomości. Ze względu na ścisły związek treści kształcenia i założonych osiągnięć ucznia, w programie zapisaliśmy je we wspólnych tabelach.

Zapisane w *Modułowym programie wychowania fizycznego* informacje o sposobach osiągania celów kształcenia i wychowania dotyczą:

- modelu organizacyjnego obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego,
- sposobu doboru treści kształcenia,
- szczególnie polecanych metod wspierania rozwoju umiejętności i wiadomości uczniów,
- materiałów i źródeł metodycznych pomocnych w realizacji programu.

Ze względu na specyfikę wychowania fizycznego, zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych*, a także zgodnie ze wskazaniami współczesnej dydaktyki, formułując ocenę ucznia należy:

- w większym stopniu uwzględniać jego wysiłek niż uzyskiwany poziom umiejętności lub wiadomości, bardziej eksponować aktywność, niż jej efekty,
- stwarzać mu okazję do dokonywania samooceny aktywności oraz osiągnięć.

Przewidziane w programie metody sprawdzania osiągnięć uczniów eksponują kształtującą funkcję oceny. Wspierają proces uczenia się, ale przede wszystkim stymulują aktywność fizyczną ucznia w czasie zajęć – esencję szkolnego wychowania fizycznego.

Zgodnie z intencją autorów programu:

- realizacja programu powinna sprawiać, iż uczniowie będą poznawać przede wszystkim zdrowotno-rekreacyjne znaczenie aktywności fizycznej,
- środki stymulacji rozwoju motorycznego winny być tak dobierane, by dotyczyły przejawów sprawności, które wykazują istotny związek ze zdrowiem człowieka,
- uczenie nowych i doskonalenie już posiadanych umiejętności ruchowych jest uzasadnione tylko wtedy, gdy dzięki nim rośnie możliwość podejmowania przez ucznia aktywności rozwijającej indywidualne zasoby zdrowotne lub służącej aktywnemu wypoczynkowi.

Program uwzględnia obowiązek tworzenia przez każdą szkołę własnej oferty programowej w dziedzinie wychowania fizycznego. Służą temu wspomniane wcześniej dodatkowe moduły. Nauczyciel przygotowując ostateczną wersję programu wychowania fizycznego, wykorzystując metryczkę programu powinien określić, które moduły treści edukacji i osiągnięć ucznia w swojej szkole wykorzysta oraz jaki będzie obowiązywał poziom wymagań.

W przypadku dodatkowych modułów zapis założonych osiągnięć ucznia i treści edukacji ma charakter kumulatywny. Oznacza to, iż jeśli w programie nauczania wybrano wyższy niż początkujący

poziom wymagań, to wówczas w ramach zajęć wychowania fizycznego w oddziale, klasie lub szkole obowiązują również osiągnięcia ucznia i treści edukacji z poziomów niższych.

Przygotowany przez nas program nauczania może być wykorzystywany w każdej szkole, w której na obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego przeznaczają się trzy godziny tygodniowo. Możliwość wyboru dodatkowych modułów treści i osiągnięć ucznia, a także modelu organizacji wychowania fizycznego sprzyja elastyczności realizacji programu. Realizacja części programu wynikającej z wymagań szczegółowych *Podstawy programowej kształcenia* ogólnego jest możliwa w szkołach, które dysponują podstawowymi obiektami do zajęć ruchowych: salą sportową (o dowolnej wielkości) lub salą zaadaptowaną do potrzeb wychowania fizycznego oraz boiskiem lub innym terenem umożliwiającym bezpieczną aktywność fizyczną (parkiem, łąką, polaną w lesie itp.). Realizacja dodatkowych modułów może wymagać dostępu do specjalistycznych obiektów lub sprzętu sportowego.

Przygotowany przez nas programu wychowania fizycznego jest przeznaczony do wykorzystania w klasach, w których rozszerzono liczbę godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego lub w pracy z uczniami o szczególnych uzdolnieniach fizycznych do

3. Kryteria doboru uczniów do szkolenia w lekkoatletyce.

Kryteria doboru uczniów:

1. Dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi

2. Odpowiednia budowa somatyczna
3. Wykazywanie zainteresowań sportowych
4. 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.

4. Szczegółowe cele kształcenia i wychowania dla I etapu edukacji

Celem wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacji jest:

- 1) wspomaganie uczniów we wszechstronnym rozwoju ze szczególnym uwzględnieniem, potrzeb rozwoju fizycznego i emocjonalnego:
 - rozwoju motorycznego i sensorycznego, tworząc umiejętność skutecznego działania i komunikacji;
 - wspieranie zachowań zdrowotnych;
 - rozwijanie umiejętności respektowania przepisów zabaw i gier ruchowych;
 - rozwijanie umiejętności organizacji bezpiecznych zabaw i gier ruchowych oraz poruszania się w miejscach publicznych;
 - rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia, panowania i wyrażania swoich emocji i uczuć oraz nazywania ich;

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć innych osób;
- 2) stymulacja aktywności fizycznej uczniów, sprzyjającej:
 - pomnażaniu potencjału zdrowotnego oraz wzrostowi odporności na zmęczenie,
 - harmonijnemu rozwojowi fizycznemu i prawidłowemu przebiegowi procesu formowania się postawy ciała,
 - rozwojowi motorycznemu, w tym także koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej,
 - pozytywnemu nastawieniu do aktywnego i zdrowego stylu życia,
 - rozładowaniu napięć emocjonalnych,
 - rozwojowi społecznemu, w tym umiejętności współdziałania i współzawodnictwa,
 - odprężeniu po pracy umysłowej,
- 3) wspieranie rozwoju umiejętności i wiadomości potrzebnych dziecku do poznawania i rozumienia siebie i świata, radzenia sobie w codziennych sytuacjach oraz do kontynuowania wychowania fizycznego w klasach IV-VI szkoły podstawowej,
- 4) rozwijania samodzielności oraz odpowiedzialności za siebie i najbliższe otoczenie.

Tabela 2. Założone osiągnięcia ucznia i związane z nimi treści kształcenia na I etapie edukacji

1. OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE UTRZYMANIA HIGIENY OSOBISTEJ I ZDROWIA

| ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA | TREŚCI KSZTAŁCENIA |
|---|--|
| w pierwszej klasie: <ul style="list-style-type: none"> • myje ręce przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety, w kolejnych klasach: <ul style="list-style-type: none"> • omawia podstawowe zasady zachowania czystości osobistej: <ul style="list-style-type: none"> – mycie rąk przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety, – codzienna zmiana bielizny, – mycie zębów co najmniej dwa razy dziennie, – codzienne mycie całego ciała, – przebieganie się do intensywnych ćwiczeń fizycznych, • przebiera się do intensywnych ćwiczeń fizycznych, • utrzymuje swoją odzież w czystości. | <ul style="list-style-type: none"> • związek przestrzegania zasad higienicznych ze zdrowiem, • zasady czystości na co dzień, • zasady higieny związane z aktywnością fizyczną. |
| w pierwszej klasie: <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje proste ćwiczenia kształtujące, w tym wzorowane na próbach siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa, w kolejnych klasach: <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje próbę siły mięśni brzucha, | <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kształtujące gibkość, • ćwiczenia kształtujące siłę z wykorzystaniem masy własnego ciała oraz z przyborem o ciężarze dostosowanym do możliwości ucznia, • testy sprawności fizycznej powiązanej ze |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> wykonuje próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. | <p>zdrowiem: „Karta sprawności i zdrowia”, test Eurofit, test YMCA, „Indeks Sprawności Fizycznej” Zuchory, test Coopera,</p> <ul style="list-style-type: none"> zestawy ćwiczeń możliwych do wykonania w przerwach podczas nauki, rozgrzewka przed treningiem ogólnorozwojowym, normy sprawności fizycznej powiązanej ze zdrowiem, samoocena sprawności fizycznej. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie, że niektóre produkty spożywcze szkodzą zdrowiu, wymienia przykładowe, bogate w cukier, tłuszcz i sól, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> z par produktów spożywczych wskazuje ten, który jest korzystniejszy ze względów zdrowotnych: <ul style="list-style-type: none"> pieczywo ciemne – pieczywo jasne, koktajl owocowy – lody, jogurt naturalny – jogurt owocowy, miód – cukier, pomidory – keczup mięso gotowane – mięso smażone woda mineralna – napoje słodzone suszone owoce – baton czekoladowy, wie, że aby dobrze rozwijać się i być sprawnym człowiek potrzebuje dużo aktywności fizycznej. | <ul style="list-style-type: none"> składowe zdrowego stylu życia, związki aktywności fizycznej ze zdrowiem, związki odżywiania ze zdrowiem, piramida zdrowia i zasady odżywiania, zasady tworzenia całodziennych jadłospisów. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, właściwe odżywianie, aktywność fizyczną, przestrzeganie zasad higieny, wie, że nie może samodzielnie stosować środków chemicznych, w tym lekarstw, środków czystości i środków ochrony roślin, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> właściwie zachowuje się w sytuacji choroby: podporządkowuje się decyzjom lekarzy i opiekunów, dostosowuje aktywność do stanu zdrowia, wymienia sposoby zapobiegania chorobom (sposoby profilaktyki): szczepienia ochronne, właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, przestrzeganie zasad higieny, na podstawie etykiety potrafi określić przeznaczenie występujących w domu środków chemicznych: produktów spożywczych, środków czystości, lekarstw, środków ochrony roślin. | <ul style="list-style-type: none"> sposoby zapobiegania chorobom, postępowanie w sytuacji choroby, przeznaczenie środków chemicznych występujących w gospodarstwach domowych, zasady bezpiecznego korzystania z lekarstw, środków czystości, środków ochrony roślin. |

2. OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNYCH

| ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA | TREŚCI KSZTAŁCENIA |
|---|---|
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • adekwatnie reaguje na wzrokowe i słuchowe sygnały nauczyciela, • przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń: postawa stojąc, przysiad podparty, siad skrzyżny, siad prosty, leżenie tyłem, leżenie przodem, • ustawia się: w szeregu, w rzędzie, w parach, na obwodzie koła, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń: stanie jednoonóż, klęk prosty, klęk podparty, siad klęczny, siad skulony, podpór przodem, podpór tyłem, leżenie przewrotne, leżenie przerzutne, • ustawia się w dwuszeregu, • bezpiecznie upada w tył w miejscu i w ruchu, • wykonuje przewrót w przód z przysiadu lub półprzysiadu, • wykonuje mini układ składający się z co najmniej 8 pozycji wyjściowych do ćwiczeń indywidualnie lub w zespole, • wykonuje układ ćwiczeń „Powitanie słońca”. | <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia reagowania na sygnały wzrokowe i słuchowe, • pozycje wyjściowe do ćwiczeń, • ćwiczenia kształtujące, • ćwiczenia z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, • proste techniki relaksacji, w tym dziecięce masażyki, • ćwiczenia bezpiecznego upadania, • ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, w tym przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, • ćwiczenia w zwisach i podporach, • ćwiczenia piramid, • łączenie ćwiczeń gimnastycznych w układ, • sposoby samoasekuracji podczas ćwiczeń, w tym ćwiczeń gimnastycznych, • tory przeszkód zawierające ćwiczenia gimnastyczne, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, • komponowanie „figur” indywidualnie i grupowo. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w czasie zabaw i ćwiczeń pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne o wysokości dostosowanej do swoich możliwości, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje skok w dal z miejsca • wykonuje skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym, • wykonuje skok zawrotny z miejsca lub marszu nad przeszkodą o wysokości nie mniejszej niż do kolan, • wykonuje skok wzwyż z rozbiegu sposobem naturalnym nad gumą (liną) utrzymaną na wysokości nie mniejszej niż do kolan, • wykonuje serię co najmniej 10 przeskoków przez skakankę dowolnym sposobem („rowerkiem”, obunóż, jednoonóż). | <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia skoków gimnastycznych, • skoki: w dal z miejsca, w dal z rozbiegu, dosiężny, wzwyż z rozbiegu, wieloskoki, • skoki przez skakankę i linę, indywidualnie i w grupie, • tory przeszkód zawierające elementy biegu, skoku i rzutu, budowane według pomysłów nauczyciela i uczniów, • pomiar długości skoku. |
| <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zabawach bieżnych, • wykonuje bieg za liderem w tempie dostosowanym do swoich możliwości trwający co najmniej 10 minut, • wykonuje marszobieg trwający nie mniej niż 15 minut w tempie dostosowanym do swoich możliwości. | <ul style="list-style-type: none"> • zabawy ruchowe, • marsze, marszobiegi i biegi, a także inne dostępne długotrwałe i cykliczne formy aktywności fizycznej w tempie dostosowanym do możliwości ucznia bez i z rywalizacją, • ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i siłę mięśniową, • biegi na różnych dystansach, w tym biegi |

| | |
|--|--|
| | <p>terenowe, indywidualne i sztafetowe,</p> <ul style="list-style-type: none"> wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układów krążenia i oddychania, pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku fizycznym, zabawy, gry i ćwiczenia w terenie, w tym na śniegu oraz lodzie. rozgrzewka przed treningiem wytrzymałości. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje przejście równoważne po linii narysowanej na podłożu, wykonuje stanie równoważne jednoonóż, przechodzi po ławeczce na czworaka, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje stanie równoważne jednoonóż na podwyższeniu o wysokości nie mniejszej niż do kolan, w trakcie przejścia równoważnego po ławeczce wykonuje pełen obrót i przysiad, w trakcie przejścia równoważnego po ławeczce wykonuje mini układ co najmniej 3 ćwiczeń z przyborem wg pomysłu nauczyciela lub własnego. | <ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia równoważne bez przyborów i z przyborem, ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem przyrządów do wysokości 1,2 m, łączenie ćwiczeń równoważnych w układy, tory przeszkód zawierające ćwiczenia równoważne komponowane wg pomysłu nauczyciela i uczniów, ćwiczenia Metodą Paula Dennisona, ćwiczenia estetyki ruchu z przyborem lub bez przyboru. |

3. OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE RÓŻNYCH FORM REKREACYJNO-SPORTOWYCH

| ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA | TREŚCI KSZTAŁCENIA |
|---|--|
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> w trakcie zabaw lub ćwiczeń toczy, chwytą, podaje i kozłuje piłkę, w trakcie zabaw lub ćwiczeń rzuca piłką na odległość i do celu stałego, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> kozłuje piłkę w miejscu, w marszu i w biegu, z odległości nie mniejszej niż z 1,5 m rzuca piłką o ścianę i chwytą ją oburącz, rzuca piłką do celu ruchomego, podaje piłkę jednorącz i oburącz, odbija balon lub piłkę o niewielkim ciężarze oburącz sposobem górnym nad sobą, prowadzi piłkę nogą w marszu, podają piłkę nogą po ziemi wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem. | <ul style="list-style-type: none"> zabawy i gry ruchowe uwzględniające elementy techniki gry w mini piłkę ręczną, minikoszykówkę, mini piłkę siatkową, mini piłkę nożną, unihokeja, mini rugby, ćwiczenia postawy i poruszania się po boisku z piłką i bez piłki w mini piłce ręcznej, minikoszykówce, mini piłce siatkowej, mini piłce nożnej, unihokeju, mini rugby, ćwiczenia trzymania kija do unihokeja, ćwiczenia podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu w mini piłce ręcznej, minikoszykówce, mini piłce siatkowej, mini piłce nożnej, mini rugby, ćwiczenia podań i przyjęć piłki w miejscu i w ruchu w mini piłce nożnej i unihokeju, ćwiczenia odbić piłki o różnej wielkości i ciężarze sposobem oburącz górnym i dolnym w miejscu i w ruchu, w tym przyjęcia piłki po zagrywce, ćwiczenia rozegranie piłki „na trzy” w grze w mini piłkę siatkową, |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kozłowania piłki w miejscu i w ruchu w mini koszykówce i mini piłce ręcznej, • ćwiczenia rzutów i strzałów do celu stałego i ruchomego z różnych odległości piłkami o różnej wielkości i ciężarze, • ćwiczenia rzutów do bramki w miejscu i w ruchu piłkami o różnej wielkości i ciężarze, • ćwiczenia rzutów do kosza zawieszonego na różnej wysokości w miejscu i w ruchu piłkami o różnej wielkości i ciężarze, • ćwiczenia strzałów do bramki w miejscu i w ruchu w mini piłce nożnej i unihokeju, • ćwiczenia zagrywki sposobem dolnym i zagrywki tenisowej piłką o różnej wielkości i ciężarze i z różnej odległości, • ćwiczenia gry bramkarza w mini piłce ręcznej, mini piłce nożnej, unihokeju, • ćwiczenia rzutu sędziowskiego w mini piłce ręcznej, minikoszykówce, mini piłce siatkowej, mini piłce nożnej, unihokeju, • ćwiczenia wrzutu piłki z autu w mini piłce nożnej, • tory przeszkód z wykorzystaniem elementów technicznych z mini gier, • obwody stacyjne z wykorzystaniem elementów technicznych z mini gier, • fragmenty gier, gry uproszczone, gry szkolne i mini gry, • przepisy mini gier, • mecze, turnieje i rozgrywki w mini gry, • zasady organizacji meczy, turniejów i rozgrywek w mini gry. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • po drodze porusza się chodnikiem lub poboczem, a gdy takiego nie ma, to po lewej stronie drogi, ustępując przejazdu pojazdom nadjeżdżającym z przeciwka, • w trakcie przejścia po chodniku i po schodach stosuje zasadę ruchu prawostronnego, • przechodzi przez jezdnię lub torowisko w grupie zachowując zasady bezpieczeństwa: <ul style="list-style-type: none"> – przechodzi przez jezdnię lub torowisko w miejscu do tego wyznaczonym, – na przejściach z sygnalizacją świetlną przekracza jezdnię lub torowisko wyłącznie na zielonym świetle, – jeśli nie ma miejsca wyznaczonego do przejścia, to nie przechodzi w miejscu o | <ul style="list-style-type: none"> • bezpieczna droga do szkoły, • ćwiczenia jazdy na rowerze, • ćwiczenia jazdy na rolkach, • ćwiczenia jazdy na wrotkach, • tory przeszkód z wykorzystaniem rowerów, rolek i wrotek, • zasady bezpiecznego związane z udziałem pieszych i rowerzystów w ruchu drogowym, • przepisy ruchu drogowego. |

| | |
|--|--|
| <p>ograniczonej widoczności drogi,</p> <ul style="list-style-type: none"> – przed wejściem na jezdnię zatrzymuje się na skraju, patrzy w lewo, w prawo i ponownie w lewo, upewniając się, że droga jest wolna, – nie przebiega przez jezdnię lub torowisko, a w trakcie przechodzenia nie zatrzymuje się, – nie wchodzi na jezdnię bezpośrednio przed jadący pojazd, w tym również na przejściu dla pieszych, – nie przekracza torowisk, gdy zapory są opuszczone, – nie przechodzi przez jezdnię lub torowisko, w miejscu, gdzie urządzenia zabezpieczające oddzielają jezdnię lub torowisko od pozostałej części drogi. <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pokonuje na rowerze lub rolkach lub wrotkach tor przeszkód przygotowany przez nauczyciela, • wyjaśnia, dlaczego rowerem nie może jeździć po jezdni oraz w jakiej sytuacji może jeździć na rowerze po chodniku, • rozpoznaje znaki drogowe ważne dla pieszych. | |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z ustalonymi przez nauczyciela regułami oraz podporządkowuje się jego decyzjom, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bierze udział w sportowych zawodach klasowych lub szkolnych, • stosuje w zabawach, grach ruchowych i zawodach sportowych poznane zasady, reguły i przepisy, • w trakcie ćwiczeń i zabaw pomaga innym, gdy tego potrzebują, • dochodzi do zgody w sporze, • wymienia cechy dobrej koleżanki i kolegi, • zna najlepszych uczniów-sportowców ze swojej szkoły. | <ul style="list-style-type: none"> • zabawy i gry ruchowe w sali i w terenie, ze szczególnym uwzględnieniem zabaw i gier rozpowszechnionych w regionie oraz najchętniej podejmowanych przez dzieci w ramach aktywności rekreacyjnej, • zabawy „podwórkowe”, • zabawy dzieci z różnych stron świata, • zabawy z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych, • ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w grach o walorach rekreacyjnych, • zabawy i gry o walorach rekreacyjnych, • przepisy zabaw i gier ruchowych oraz gier rekreacyjnych, • przepisy dyscyplin sportu i konkurencji sportowych, • zawody klasowe, szkolne i międzyszkolne, • zabawy rytmiczne i ze śpiewem, płąsy, • ćwiczenia metodą Rudolfa Labana, • ćwiczenia metodą Carla Orffa, • ćwiczenia metodą Marii i Alfreda Kniessów, • elementy tańców ludowych, narodowych, towarzyskich, dyskotekowych, nowoczesnych, • zasady zachowania w trakcie zabaw |

| | |
|--|--|
| | <p>tanecznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> • szkolne koncerty, spektakle i przedstawienia, • konkursy tańca. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bierze udział w zabawach ruchowych zawierających elementy rywalizacji, • wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im w miarę swoich możliwości, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w czasie zabaw i gier ruchowych oraz w trakcie rywalizacji sportowej respektuje obowiązujące przepisy i podporządkowuje się decyzjom sędziego, • opisuje przykłady zachowań koleżanek i kolegów okazujących szczególny szacunek rywalom, • przed rozpoczęciem, w czasie rywalizacji oraz po jej zakończeniu nie poniża (nie wyśmiewa) tych, którzy uzyskują słabsze wyniki, • po zakończeniu rywalizacji dziękuje koleżankom i kolegom za rywalizację, gratuluje zwycięzcom, sam przyjmuje podziękowanie i ew. gratulacje sukcesu. | <ul style="list-style-type: none"> • zasady zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, • przykłady zdarzeń sportowych ilustrujące okazywanie przez sportowców wzajemnego szacunku, • przykłady zachowania się sportowców w sytuacji zwycięstwa i porażki. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo siedzi w ławce lub przy stole, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna zasady prostego trzymania się, • dokonuje autokorekty postawy ciała w staniu, siedzeniu i leżeniu. | <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, • ćwiczenia mięśni posturalnych na stabilnym i niestabilnym podłożu, • ćwiczenia kompensacyjne i korekcyjne, • cechy prawidłowej postawy ciała, • ocena i samoocena postawy ciała, • przyczyny powstawania i sposoby zapobiegania wadom postawy ciała, • ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze, i wielkości. • pomiar wysokości i masy ciała, • normy rozwoju fizycznego. |

| | |
|--|--|
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia miejsca, w których nie może bawić się, w tym: na jezdni lub torowisku, na placu budowy, w pobliżu pracujących maszyn i urządzeń oraz bez opieki dorosłych nad wodą, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> wskazuje bezpieczne dla siebie miejsce do zabaw, gier i ćwiczeń w okolicy szkoły lub domu. | <ul style="list-style-type: none"> miejsca, obiekty i urządzenia przeznaczone do aktywności fizycznej. |
| <p>w pierwszej klasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> wie, że o pomoc może zwrócić się do osób dorosłych, zwłaszcza do rodziców i nauczycieli, <p>w kolejnych klasach:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia służby ratownicze, które człowiek powinien zawiadomić w razie wypadku; podaje podstawowe numery alarmowe: 112, pogotowia ratunkowego – 999, policji – 997, straży pożarnej – 998, omawia zasady powiadamiania służb ratowniczych o wypadku (należy: przedstawić się, podać numer telefonu, z którego dzwonimy, podać swoje położenie możliwie jak najdokładniej, podać przybliżony opis zdarzenia, upewnić się, że zostaliśmy dokładnie zrozumiani, nie odkładać słuchawki jako pierwszy). | <ul style="list-style-type: none"> osoby i instytucje, do których można zwracać się o pomoc w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa, zdrowia i życia, zasady wzywania pomocy, numery alarmowe służb ratowniczych, sposoby zapobiegania urazom oraz udzielania pierwszej pomocy. |

Tabela 3. Założone osiągnięcia ucznia i związane z nimi treści kształcenia w zakresie dodatkowych modułów realizowanych w szkole na I etapie edukacji.

MODUŁ: LEKKOATLETYKA

(w oparciu o założenia programu Lekkoatletyka dla Każdego dla klas I-III)

| ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIA | TREŚCI KSZTAŁCENIA |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • w czasie zabaw i ćwiczeń pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne o wysokości dostosowanej do swoich możliwości, • wykonuje skok w dal z miejsca • wykonuje skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym, • wykonuje skok zawrotny z miejsca lub marszu nad przeszkodą o wysokości nie mniejszej niż do kolan, • wykonuje skok wzwyż z rozbiegu sposobem naturalnym nad gumą (liną) trzymaną na wysokości nie mniejszej niż do kolan, • wykonuje serię przeskoków przez skakankę dowolnym sposobem („rowerkiem”, obunóż, jednonóż) • uczestniczy w zabawach bieżnych, • wykonuje bieg szybki ze startu z różnych pozycji • wykonuje bieg za liderem w tempie dostosowanym do swoich możliwości trwający co najmniej 10 minut, • wykonuje marszobieg trwający nie mniej niż 15 minut w tempie dostosowanym do swoich możliwości. • w czasie zabaw i ćwiczeń wykonuje rzuty różnym sprzętem dostosowanym do swoich możliwości, | <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia rozwijające umiejętności potrzebne do udziału w zabawach lekkoatletycznych • ćwiczenia rozwijające szybkość, wytrzymałość, poprzez zabawy, ćwiczenia bieżne i biegi na różnych odcinkach w zmiennym tempie, z różnych pozycji startowych, biegi przełajowe, • ćwiczenia, zabawy skocznościowe, skoki dosiężne, wzwyż, w dal, łączone i inne, zeskoki na miękkie podłoże skoki przez przeszkody z użyciem sprzętu. • ćwiczenia i zabawy rzutne, rzuty na odległość, w górę, lewo, prawo, do celu stałego, ruchomego, z przyborami o różnej wadze, przenoszenie przedmiotów. • ćwiczenia i zabawy z łączeniem różnych czynności, tory przeszkód, • ćwiczenie podstawowych umiejętności lekkoatletycznych dotyczących biegów, skoków, rzutów • przepisy zabaw lekkoatletycznych, • przepisy konkurencji lekkoatletycznych, • zawody klasowe, szkolne i międzyszkolne, |

5. Sposoby osiągnięcia celów wychowania fizycznego

Organizacja kształcenia

Zajęcia obowiązkowe dla ucznia

Wychowanie fizyczne w szkole jest realizowane w postaci zajęć obowiązkowych i nieobowiązkowych:

- zajęcia obowiązkowe dla ucznia:
- zajęcia nieobowiązkowe dla ucznia:
 - zajęcia wynikające z art. 42 ust. 2 pktu 2 Ustawy Karta Nauczyciela,
 - inne nieobowiązkowe dla ucznia zajęcia wynikające z możliwości szkoły.

Zajęcia nieobowiązkowe dla ucznia

Godziny zajęć wychowania fizycznego wynikające z art. 42 ust. 2 pktu 2 są przeznaczane na realizację treści zaspakajających szczególne edukacyjne potrzeby uczniów. Mogą być wykorzystywane w ramach dodatkowych zajęć:

- z uczniami szczególnie utalentowanymi,
- z uczniami wymagającymi dodatkowego wsparcia edukacyjnego spowodowanego czasowo ograniczoną aktywnością lub niższymi niż przeciętne uzdolnieniami.

Zajęcia tego rodzaju są dodatkowym ogniwem szkolnego wychowania fizycznego sprzyjającym realizacji celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji oddziaływań edukacyjnych w zależności od potrzeb i możliwości uczniów. Inne nieobowiązkowe dla ucznia zajęcia wychowania fizycznego są realizowane w ramach organizacyjnych i finansowych możliwości szkoły z zachowaniem zasady, iż treści wszystkich szkolnych zajęć wychowania fizycznego mieszczą się w obowiązującym w oddziale, klasie lub szkole programie nauczania tego przedmiotu.

Dobór treści kształcenia

Zasadniczą część treści kształcenia – moduł podstawowy treści programu nauczania – stanowi materiał wynikający bezpośrednio z wymagań szczegółowych *Podstawy programowej kształcenia ogólnego*, pogrupowany w bloki.

Nadając ostateczny kształt własnemu programowi nauczania nie wolno pominąć, żadnego z powyższych bloków tematycznych. W *Modułowym programie wychowania fizycznego* w każdym bloku tematycznym założonym osiągnięciom ucznia przyporządkowaliśmy treści kształcenia, w taki sposób, aby uczniowie mogli sprostać wymaganiom wynikającym z *Podstawy programowej*.

Dodatkowo rozszerzyliśmy treści, tak, aby można było indywidualizować oddziaływania edukacyjne, zaspokajając subiektywne i obiektywne potrzeby uczniów.

Integracja kształcenia

Obowiązek tworzenia szkolnej oferty programowej jako rozszerzenia treści *Podstawy programowej kształcenia ogólnego* zmusza nauczycieli wychowania fizycznego do podjęcia decyzji, jakie treści wychowania fizycznego, oprócz wynikających z *Podstawy programowej*, wypełnią program nauczania. Metryczka *Modułowego programu wychowania fizycznego* służy m.in. do ostatecznego określenia zakresu osiągnięć edukacyjnych ucznia i związanych z nimi treści edukacji. W programie nauczania można uwzględnić inne dodatkowe moduły.

Przewidziano również możliwość zaplanowania kolejnych modułów, wykorzystując schemat określony w metryczce programu (Moduł D), oraz sposób opisu założonych osiągnięć edukacyjnych ucznia i związanych z nimi treści kształcenia. Możliwość poszerzenia treści wychowania fizycznego przez nauczycieli korzystających z naszego programu powinna sprzyjać dostosowaniu go do lokalnych potrzeb. Wybierając dodatkowe moduły lub planując własne moduły zajęć należy uwzględnić:

- tradycje szkoły,
- potrzeby uczniów,
- preferencje nauczycieli.

6. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia w *Modułowym programie wychowania fizycznego* ma charakter kształtujący (formatywny). Oznacza to, iż dzięki czynnościom wchodzącym w skład procesu oceniania nie tylko dokonujemy pomiaru dydaktycznego, ale również wspomagamy proces uczenia się. W związku z tym oceniany uczeń powinien otrzymać informację zwrotną:

- Co zrobił dobrze?
- Co powinien poprawić?
- W jaki sposób może poprawić efekty swoich działań?

Ponieważ jednym z najważniejszych efektów wychowania fizycznego jest wysoka aktywność ucznia w czasie zajęć, dlatego szczególnie istotne jest, aby ocenianie aktywność pobudzało i podtrzymywało. Zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* przedmiotem oceny ucznia w wychowania fizycznego w szczególności powinien być wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z

obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Ponadto zgodnie z rozporządzeniem przedmiotem oceny może być:

- poziom i postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu wychowania fizycznego,
- poziom i postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu wychowania fizycznego.

Katalog właściwości ucznia, które mogą być przedmiotem szkolnej oceny w *Rozporządzeniu...* ma charakter zamknięty, tzn. wyliczono co można oceniać. Nie ma w *Rozporządzeniu...* żadnej wzmianki o formułowaniu oceny szkolnej na podstawie poziomu lub postępu wytrzymałości, siły itp. Z powyższego wynika, iż ustalanie bieżących i klasyfikacyjnych ocen z wychowania fizycznego na podstawie wyników testów ogólnej sprawności fizycznej, np. szybkości, siły, wytrzymałości i gibkości, jest niedopuszczalne. Należy również pamiętać, iż zgodnie z *Rozporządzeniem (...) w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania...* ocena zachowania nie ma wpływu na oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia.

Ocena sprawności fizycznej i selekcyjnej

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 łączy 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. Sprawdzian 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) nabiera w warunkach współczesnego sportu szczególnego znaczenia. Jego pomyślne rozwiązanie, z wykorzystaniem naukowych podstaw, sprzyjać powinno zwiększaniu 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, Zaporozanow 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 (Zaporozanow 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 | wytrż. | 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 | | | | |

Dolna granica kwalifikacji: 300

Tabela 15. Wartości punktowe

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

6. Piśmiennictwo

1. Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K., 2004. Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
2. Galant J. Sowa J., 1991. "Proces uspołeczniania dzieci w klasach początkowych" WSiP Warszawa.
3. Gilewicz Z., 1964. "Teoria Wychowania Fizycznego" SiT Warszawa.
4. Gużałowski A., 1977. "Okresy "krytyczne" w rozwoju motoryki dziecka" Sport Wyczynowy nr 11-12.
5. Osiński W., 2003. Antropomotoryka. AWF Poznań.
6. Przetacznik-Gierowska M. Makiełło-Jarża G., 1992. "Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego" WSiP Warszawa wyd. 2.
7. Raczek J., 1991. Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCMSKFiS , Warszawa.
8. Raczek J., 2001. Rozwój – podstawowy cel i wyznacznik szkolenia sportowego dzieci i młodzieży (wybrane aspekty). Sport Wyczynowy nr 9-10.
9. Sozański H., (red.), 1994. Sport dzieci i młodzieży – vademecum trenera. Biblioteka Trenera, Warszawa, RCMSz KFiS.
10. Sozański H., Śledziwski D., (red.), 1995. Obciążenia treningowe. Dokumentowanie opracowywanie danych. COS, RCMSz KFiS, Warszawa.
11. Sozański H., 1999. Podstawy treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera, Warszawa.
12. Stawczyk Z., 1998. „Gry i zabawy lekkoatletyczne” AWF Poznań wyd. II.
13. Sulisz S., 1998. "Lekkoatletyka dla najmłodszych" ZG SZS Warszawa.
14. Szelest Z. Sulisz S., 1985. "Lekkoatletyka – zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych" SiT Warszawa.
15. Szopa J., Mleczko E., Żak S., 2000. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa-Kraków.
16. Szopa J., Chwała W., Ruchlewicz T., 1998. Badania struktury zdolności motorycznych o podłożu energetycznym i trafności ich testowania. Antropomotoryka, 17.
17. Ważny Z., 1981. Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym. Sport i Turystyka Warszawa.
18. Ważny Z., 1987. System szkolenia sportowego. RCM-SzKFiS - Biblioteka Trenera, Warszawa
19. Zaporozhanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. Biblioteka Trenera, COS Warszawa, RCMSzKFiS.

20. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych
21. Podstawa programowa kształcenia ogólnego z 14 lutego 2017 roku.

Załącznik 1.

METRYCZKA MODUŁOWEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (przykład dla I etapu edukacji)

| NAZWA PROGRAMU | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|
| <i>Modułowy program wychowania fizycznego dla klas o profilu lekkoatletycznym</i> | | | | | | |
| Obowiązuje w (nazwa szkoły): SP | | | | | | |
| W roku szkolnym: 2017/2018 | | | | W klasach (oddziałach): I | | |
| TREŚCI EDUKACJI I OSIĄGNIĘCIA UCZNIA | | | | | | |
| <i>Moduł podstawowy: podstawa programowa wychowania fizycznego</i> | | | | | | |
| Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia | | Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych | | | Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych | |
| <i>Dodatkowe moduły realizowane w szkole</i> | | | | | | |
| Moduł A: Lekkoatletyka | Moduł B: Turystyka rowerowa | Moduł C: Rolki, łyżwy, i deskorolka | Moduł D: Sporty walki | Moduł E: Narciarstwo biegowe | Moduł F: Wspinaczka | Moduł G: inne, wg wyboru nauczyciela: |
| X | | | | | | |
| <i>Poziomy wymagań w zakresie dodatkowych modułów</i> | | | | | | |
| A1 (początkujący) A2 (średni) | B1 (początkujący) , B2 (średni) | C1 (początkujący), C2 (średni) | D1 (początkujący) , D2 (średni) | E1 (początkujący), E2 (średni) | F1 (początkujący), F2 (średni) | wg decyzji nauczyciela: |
| AUTORZY | | | | | | |
| | | | | | | |