

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA ODDZIAŁU SPORTOWEGO
O PROFILU UNIHOKEJA
W KLASACH IV – VIII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ



„Wychowanie fizyczne ułożone dla szczęścia człowieka powinno być takie, aby każdy mógł z niego korzystać”

Jędrzej Śniadecki

Autorzy: Michał Gużyński
Piotr Januchta
Ilona Gabryel – Januchta

Spis treści

WSTĘP.....	3
I. CELE PROGRAMU.....	4
II. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE.....	4
III. ZASADY NABORU.....	5
IV. WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI.....	5
V. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:.....	6
VI. TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:.....	7
KLASA IV	7
KLASY V i VI	8
KLASY VII i VIII	11
Klasy IV–VIII	13
VII. TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE WYNIKAJĄCE Z UKIERUNKOWANIA NA DYSCYPLINĘ UNIHOKKEJ:.....	15
Klasy IV–VIII	15
Klasy IV - V	18
Klasa VI.....	22
Klasy VII - VIII.....	26
VIII. KONTROLA PROCESU SZKOLENIOWEGO KLASY IV - VIII.....	35
IX. MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	44
X. EWALUACJA PROGRAMU	51
XI. WNIOSKI	52
XII. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE.....	53
BIBLIOGRAFIA:.....	61
AUTORZY PROGRAMU:	62

WSTĘP

„Mistrz, który ma się zająć wychowaniem (...), powinien naprzód poznać ten surowy materiał, tę pierwszą ośnowę człowieka, z której ma powstać dzieło jego sztuki, tak jak rolnik powinien poznać ziemię, którą ma uprawiać.”

Jędrzej Śniadecki

UNIHOKEJ – to jedna z najmłodszych dyscyplin sportowych. Nazwa tej dyscypliny jest skrótem od uniwersalnego hokeja. Początki unihokeja w jego obecnej formie sięgają lat 80 – tych kiedy to powstał pierwszy na świecie Związek Unihokeja (Szwecja 1981r.) oraz Międzynarodowa Federacja Unihokeja (IFF – 1986r.). Do Polski unihokej zawitał na początku lat 90 – tych traktowany początkowo jako dyscyplina rekreacyjna. Obecnie jest grą pretendującą do dyscyplin olimpijskich. Jesteśmy uczestnikami Mistrzostw Świata i Europy. Dyscyplina ta przeżywa w Polsce swój dynamiczny rozwój.

Unihokej to gra zespołowa, w której uczestniczą bezpośrednio dwie drużyny składające się z 5 zawodników. Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek przy użyciu specjalnych lekkich kijów i perforowanej piłeczki. W zależności od wieku i stopnia zaawansowania zawodników stosuje się bramki małe (gra bez bramkarza) lub duże (gra z bramkarzem). Unihokej na najwyższym światowym poziomie jest jedną z najbardziej widowiskowych gier zespołowych, ale przede wszystkim jest najszybszą dyscypliną rozgrywaną w hali sportowej.

Ponieważ unihokej daje znakomite podstawy do uprawiania innych dyscyplin sportowych oraz „nie wymaga” od zawodników specjalnych warunków fizycznych, stał się jedną z popularniejszych form aktywności ruchowej, uzupełnieniem do wielu innych dyscyplin sportowych, rozwijającym przy tym umiejętność współdziałania w grupie, podejmowania walki oraz poczucia odpowiedzialności.

I. CELE PROGRAMU.

Cele główne programu to:

- Popularyzacja gry w unihokeja wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych w całej Polsce;
- Rozwijanie postaw aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Umożliwienie tworzenia oddziałów sportowych o profilu unihokeja w klasach IV-VIII szkoły podstawowej dla dziewcząt i chłopców uzdolnionych ruchowo;
- Wdrożenie dzieci i młodzieży do współzawodnictwa sportowego na najwyższym krajowym poziomie poprzez uczestnictwo w rozgrywkach Polskiego Związku Unihokeja;

II. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE.

Program wychowania fizycznego dla oddziałów sportowych o profilu unihokeja został opracowany dla drugiego etapu edukacji w oparciu o Podstawę Programową kształcenia ogólnego z 14 lutego 2017 roku.

Program ten obejmuje realizację treści programowych realizowanych w systemie klasowo – lekcyjnym, zgodnych z podstawą programową z zakresu następujących bloków tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
2. Aktywność fizyczna.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
4. Edukacja zdrowotna.

Rozszerzony zakres treści programowych obejmuje zagadnienia z unihokeja i ma pomóc nie tylko w osiągnięciu lepszych wyników sportowych, ale również w kształtowaniu poprzez sport: osobowości, właściwych cech charakteru, pozytywnych postaw a także przygotować do rekreacji.

Realizacja rozszerzonych treści odbywać się będzie poprzez:

- Specjalistyczne zajęcia sportowe z unihokeja;
- Organizację obozów sportowo – rekreacyjnych z elementami unihokeja
- Udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych oraz rozgrywkach Polskiego Związku Unihokeja

III. ZASADY NABORU.

Zasady naboru do klasy czwartej publicznej szkoły podstawowej sportowej, publicznej szkoły podstawowej mistrzostwa sportowego lub oddziału sportowego w publicznej szkole podstawowej ogólnodostępnej określone są przez wykonanie 6 wybranych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby (max. 600 pkt):

- Bieg na 50 m /0 – 100 pkt./,
- Skok w dal z miejsca /0 – 100 pkt./,
- Zwis na ugiętych rękach /0 – 100 pkt./,
- Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przenoszeniem klocków /0 – 100 pkt./,
- Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek. /0 – 100 pkt./,
- Bieg na dystansie 600m /0 – 100pkt/.

Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej, wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci). Liczba punktów wymagana do zaliczenia próby sprawności fizycznej (tzw. dolna granica kwalifikacji) wynosi 300 pkt.

Opis każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz tabele punktowe dla dziewcząt i chłopców stanowią załącznik nr 1 do niniejszego programu.

IV. WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI.

1. Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.
2. Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym

edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

3. Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.
4. Zajęcia wychowania fizycznego dla oddziału sportowego realizowane będą w liczbie 10 godzin lekcyjnych tygodniowo. Realizacja treści programu zgodnych z podstawą programową obejmuje 4 godziny tygodniowo. Treści rozszerzone związane z realizacją zajęć z wiodącej dyscypliny sportowej unihokej wprowadzane będą na pozostałych 6 godzinach lekcyjnych.
5. Sposób oceniania poszczególnych bloków tematycznych pozostaje w gestii nauczycieli realizujących niniejszy program, gdyż może on być uzależniony od przyjętego dla danej placówki oceniania wewnątrzszkolnego.

V. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

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

VI. TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

KLASA IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
 - Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
 - Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
 - Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
 - Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
 - Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
 - Rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
 - Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
 - Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
 - Uczestniczy w minigrach;
 - Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 - Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
 - Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;

- Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- Wykonuje marszobiegi w terenie;
- Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 - Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 - Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 - Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 - Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 - Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
 - Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
 - Opisuje zasady zdrowego odżywiania;
 - Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 - Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V i VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
 - Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
 - Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
- Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 - Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 - Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 - Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
 - Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 - Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 - Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 - Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 - Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 - Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;

- Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- Przeprowadza fragment rozgrzewki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 - Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 - Opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 - Wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 - Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 - Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASY VII i VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 - Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 - Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
 - Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 - Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
 - Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 - Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
 - Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
 - Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
 - Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. Pilates, zumba, nordic walking);
 - Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
 - Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 - Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;

- Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. Stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- Diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. Urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
 - Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
 - Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
 - Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
 - Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
 - Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
 - Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
 - Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;

- Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. Osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

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

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

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

2. Aktywność fizyczna.

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

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

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

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

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

VII. TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE WYNIKAJĄCE Z UKIERUNKOWANIA NA DYSCYPLINĘ UNIHOKEJ:

Klasy IV–VIII

Cele szkolenia

1. Rozwój fizyczny – morfo funkcjonalny:
 - Kontrolowanie rozwoju fizycznego
 - Obserwowanie układu krążenia (pomiar tętna przed i po wysiłku);
 - Hartowanie organizmu i kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie
2. Motoryczność – kształtowanie sprawności fizycznej poszczególnych zawodników i grupy.
3. Kształtowanie umiejętności:
 - Opanowanie umiejętności współdziałania w trakcie gry w unihokeja;
 - Stosowanie samokontroli i samooceny w trakcie gry w unihokeja;
 - Samodoskonalenie w zakresie opanowanych elementów techniki indywidualnej;
 - Zastosowanie opanowanych umiejętności technicznych i taktycznych w trakcie zawodów sportowych;
 - Asekuracja i współdziałanie w trakcie wykonywania trudniejszych ćwiczeń;
 - Określenie zaawansowania technicznego i taktycznego poszczególnych zawodników i grupy.
4. Przekaz wiadomości:
 - Szczegółowe opanowanie przepisów gry w unihokej;

- Opanowanie podstawowych zasad oraz nowo poznanych elementów taktyki gry w unihokej.
5. Działania wychowawcze
- Współudział zawodników w kontroli i ocenie realizacji zadań;
 - Współpraca trenera z zawodnikiem i grupą w indywidualnych i zespołowych formach aktywności, organizacji zawodów, imprez sportowych, obozów rekreacyjno – treningowych oraz klubowych i szkolnych imprez okolicznościowych;
 - Współdziałanie zespołowe;
 - Utrwalenie pozytywnych postaw i zachowań;
 - stosowanie zasad fair – play wobec przeciwnika i sędziów,
 - zaangażowanie do kulturalnego dopingu,
 - ustalenie właściwej relacji kibic – zawodnik, trener – zawodnik przed, w trakcie oraz po treningu i zawodach sportowych.

Zadania szkolenia.

1. Doskonalenie umiejętności gry na poszczególnych pozycjach w ataku pozycyjnym (indywidualizacja szkolenia).
2. Rozwijanie kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych zawodników w połączeniu z doskonaleniem elementów techniki i taktyki gry w obronie i ataku.
3. Nauka nowych elementów techniki gry i sposobów ich wykorzystania w walce sportowej.
4. Nauka nowych grupowych i zespołowych działań defensywnych oraz ofensywnych.
5. Kształtowanie u zawodników umiejętności oceny własnego postępowania taktycznego.
6. Kształtowanie u zawodników umiejętności obserwacji walki sportowej.
7. Kontynuowanie wewnętrznego współzawodnictwa w sprawności fizycznej, tempie uczenia się techniki i taktyki gry, a także skuteczności gry.
8. Udział w rozgrywkach ligi juniorów młodszych.
9. Ocena stanu zdrowia ćwiczących.
10. Dokonanie pomiarów wydolności zawodników.
11. Dbanie o bezpieczeństwo i higienę zajęć szkoleniowych.
12. Systematyczna ocena startów w meczach ligowych oraz kontrolnych spotkaniach treningowych.

Program szkolenia

A. Sprawność motoryczna

Szybkość

Biegi w szybkim tempie na odcinkach do 100m. Biegi ze zmianą tempa i szybkości biegu na odcinkach do 120m. Sztafety. Pokonywanie i omijanie przeszkód w różnych sytuacjach wymagających szybkiego reagowania. Szybkie wykonywanie zadań ruchowych na sygnał. Przyjmowanie w szybkim tempie różnych pozycji, starty sytuacyjne np.: na sygnał optyczny lub taktyczny, jak najszybsze przejścia z różnych pozycji do biegu, zmiany kierunku biegu, itp.

Sila

Wykonywanie różnych siłowych form ruchu z przyborem i bez przyboru oraz ze współwiczającym z uwzględnieniem ćwiczeń kompleksowych ramion i obręczy barkowej, nóg i obręczy biodrowej oraz tułowia (np. podnoszenie i przenoszenie przedmiotów bez i z pokonywaniem przeszkód, wspinanie na przyrządy ustawione w różnych płaszczyznach, rzuty oburącz i jednorącz piłkami lekarskimi, wieloboje rzutowe przyborami o różnym ciężarze, uginanie ramion w podporze, wspinanie na przyrządy, w zwisie na drabinkach unoszenie nóg do poziomu, podciąganie na drążku). Zabawy z mocowaniem (przepychaniem, przeciąganie). Elementy siły biegowej takie jak skipingi, podbiegi, bieg z obciążeniem, biegi po plaży itp.

Moc

Wieloskoki obunóż i jedno nóż, skoki wolne i mieszane przez przyrządy typowe i nietypowe oraz współwiczającego, skoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu (np. skoki obunóż w różnych kierunkach przez przeszkody, serie wyskoków dosiężnych, pokonywanie przeszkód itp.). Wieloskoki na różnym podłożu (piasek, mata, trawa) jednonóż i obunóż ze zmianą kierunku, długości, rytmu.

Koordynacja

Łączenie ruchu lub ćwiczeń bez przyboru i z przyborem w jedną całość. Szybkie zmiany form ruchu. Łączone przewroty w przód i w tył, przeploty na przyrządach, wejścia i zejścia z różnych przyrządów, omijanie przeszkód, wyprzedzanie osób oraz przyborów będących w ruchu. Pokonywanie torów przeszkód. Podstawowe ćwiczenia akrobatyczne. Ćwiczenia techniczno – taktyczne i taktyczne (rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej i orientacji przestrzennej).

Wytrzymałość

Atletyka terenowa, terenowe zabawy biegowe, biegi płaskie na dłuższych dystansach, marszobiegi z wykonywaniem zadań sprawnościowych, ćwiczenia

w formie interwałowej. Ćwiczenia techniczno – taktyczne wykonywane w dłuższym czasie lub z większą intensywnością.

Gibkość

Ćwiczenia gibkościowe z i bez partnera, z i bez przyboru elongacyjne, stretching.

B. Przygotowanie ogólnorozwojowe

Realizowane będą zadania zawarte podstawie programowej z zakresu:

- Lekkiej atletyki – doskonalenie techniki kroku biegowego, skoków i rzutów;
- Gimnastyki – ćwiczenia na przyrządach, skoki przez przeszkody oraz skoki akrobatyczne;
- Sportów walki – przewroty w przód z rozbiegu i w tył, także na twardym podłożu, pady w przód, w bok i na plecy, zabawy z mocowaniem i ćwiczenia walki o właściwą pozycję i uchwyt (zapasy, judo);
- Gier zespołowych i indywidualnych – nauka nowych elementów techniki i taktyki gry w koszykówkę, piłkę nożną, siatkówkę i piłkę ręczną, badmintona, tenisa;

C. Przygotowanie ukierunkowane na dyscyplinę unihokej.

ETAP UKIERUNKOWANY

Klasy IV - V

Technika:

1. Indywidualne poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie:
 - Postawa oraz sposoby trzymania kija;
 - Bieg przodem, tyłem;
 - Bieg ze zmianą tempa;
 - Bieg ze zmianą kierunku;
 - Starty;
 - Zatrzymania;
2. Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę:
 - Podania piłki w miejscu i w ruchu;
 - Podania dolne;

- Podania górne;
 - Podania sytuacyjne;
 - Przyjęcia piłki;
 - Przyjęcia piłki dolnej łopatką kija, stopą;
 - Przyjęcia piłki górnej nogą, klatką piersiową bez wyskoku;
3. Strzały:
- W miejscu;
 - Z zatrzymania;
 - W biegu;
 - Rzut wolny;
 - Rzut karny;
 - Sytuacyjne;
4. Prowadzenie piłki:
- Z boku;
 - Slalomem;
 - Ze zmianą tempa i kierunku biegu;
 - Z dryblingiem;
5. Zwody:
- Ciałem;
 - Z kijem i piłką;
 - Zamierzonym strzałem;
 - Reagowanie na zwody przeciwnika;
 - Bez piłki;
 - Z piłką;
6. Technika gry bramkarza:
- Odpowiednie ustawianie się i przemieszczanie;
 - Chwytywanie i wybijanie piłki;
 - Wybór miejsca w bramce;
 - Postępowanie w wybranych sytuacjach strzałów z pozycji zawodników skrzydłowych i środkowych, a także obrona strzałów przy rzucie karnym,
 - Postępowanie związane z organizacją kontrataku

Taktyka:

1. Elementy taktyki indywidualnej:
- W ataku – właściwe stosowanie elementów technicznych, uwalnianie się od przeciwnika, utrzymanie piłki,
 - W obronie – zmiany w indywidualnym postępowaniu, reagowanie na zwody przeciwnika, utrudnienie przyjęcia i podania piłki między zawodnikami drużyny przeciwnej, blokowanie łopatki kij przeciwnika

od strony piłki przy przyjęciu, podaniu i strzale, zachowanie dyscypliny taktycznej;

2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:

- W ataku:
 - Atak szybki – umiejętność organizacji ataku szybkiego po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagranie obrony, atak szybki ze zmianą i bez zmiany miejsc;
 - Atak pozycyjny – bez zmiany miejsc, ze zmianą miejsc pomiędzy zawodnikami linii ataku i obrony, współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązywaniu typowych sytuacji taktycznych;
- W obronie:
 - Prawidłowe ustawienie się zawodnika broniącego, pomiędzy przeciwnikiem a bramką;
 - Zajęcie pozycji pomiędzy bramką, przeciwnikiem, którego się kryje a piłką
 - Asekuracja i przekazywanie,
 - Współdziałanie zawodników – umiejętność komunikacji,
 - Utrudnienie w ominięciu się zawodnikowi zagrywającemu o bandę;
 - Obserwowanie poczynąń przeciwnika w atakowaniu, przewidywanie jego zagrania w celu przerwania akcji, nie reagowanie na zwody;
 - Zmuszenie przeciwnika do popełnienia błędu poprzez swoje postępowanie;
 - Zmuszenie przeciwnika do długotrwałego prowadzenia piłki, starając się ją przejąć;

Przygotowanie integralne:

1. Rozwijanie szybkości wraz z doskonaleniem prowadzenia piłki, wygarniania piłki, przyjęć i podań piłki oraz strzałów;
2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów poruszania się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie;
3. Rozwijanie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem różnych odmian strzałów na bramkę;
4. Rozwijanie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań ofensywnych i defensywnych do skutecznego rozwiązania typowych sytuacji taktycznych w ataku i obronie;
5. Rozwijanie umiejętności strzałów na bramkę w różnych sytuacjach i przez różnorakie łączenie ich z podaniami oraz współdziałanie z partnerami itp.;

6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do natychmiastowego przechodzenia z fazy obrony do fazy ataku i odwrotnie przez różnorodne walki o piłkę niczyją z odpowiednim działaniem ofensywnym czy też defensywnym;
7. Doskonalenie indywidualnej taktyki obrony i ataku w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie;
8. Doskonalenie współdziałania w dwójkach i trójkach w ramach systemu taktyki gry w ataku i w obronie;

Sposoby osiągania celów: metody, formy i środki

1. Metody odtwórcze:
 - Metoda zadaniowa;
 - Metoda programowego uczenia się;
2. Metody proaktywne:
 - Metoda bezpośredniej celowości ruchu;
3. Metody twórcze:
 - Metoda problemowa;
4. Metody wychowawcze jako środki pomocnicze w realizacji celów:
 - Metoda wpływu osobistego;
 - Metoda wpływu sytuacyjnego;
 - Metoda kierowania samowychowawczego;
 - Metoda wpływu społecznego;
5. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej:
 - Pokaz i objaśnienie;
 - Dyskusja;
 - Projekcja;
6. Metody kontroli i oceny wyników i postępów:
 - Próby sprawności fizycznej;
 - Obserwacja walki sportowej;
 - Analiza wyniku sportowego;
7. Metody nauczania ruchu:
 - Metoda syntetyczna;
 - Metoda analityczna;
 - Metoda złożona (kombinowana);
8. Formy realizacji zadań w zespołowych grach sportowych:
 - Zabawowa;
 - Ścisła;
 - Praca w małych grupach;
 - Współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku;
 - Fragmenty gry;

- Gra uproszczona;
 - Gra właściwa;
9. Formy kształtowania sprawności ogólnej:
 - Wybrane ćwiczenia gimnastyczne;
 - Gimnastyka akrobatyczna;
 - Atletyka terenowa;
 - Lekka atletyka;
 - Pływanie;
 - Gry sportowe;
 10. Formy kształtowania sprawności specjalnej:
 - Ćwiczenia koordynacji ruchowej;
 - Ćwiczenia szybkości;
 - Ćwiczenia skoczności;
 - Ćwiczenia siły specjalnej głównie z użyciem piłek lekarskich;

Klasa VI

Technika:

1. Doskonalenie poruszania się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie:
 - Postawa oraz sposoby trzymania kija;
 - Bieg przodem, tyłem;
 - Bieg ze zmianą tempa;
 - Bieg ze zmianą kierunku;
 - Starty;
 - Zatrzymania;
2. Doskonalenie podań i przyjęć piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę:
 - Podania piłki w miejscu i w ruchu;
 - Podania dolne;
 - Podania górne;
 - Podania sytuacyjne;
 - Przyjęcia piłki;
 - Przyjęcia piłki dolnej łopatką kija, stopą;
 - Przyjęcia piłki górnej nogą, klatką piersiową bez wyskoku;
3. Doskonalenie techniki strzałów:
 - W miejscu;
 - Z zatrzymania;
 - W biegu;
 - Rzut wolny;
 - Rzut karny;

- Sytuacyjne;
- 4. Doskonalenie prowadzenia piłki:
 - Z boku;
 - Slalomem;
 - Ze zmianą tempa i kierunku biegu;
 - Z dryblingiem;
- 5. Doskonalenie zwodów:
 - Ciałem;
 - Z kijem i piłką;
 - Zamierzonym strzałem;
 - Reagowanie na zwody przeciwnika;
 - Bez piłki;
 - Z piłką;
- 6. Technika gry bramkarza:
 - Doskonalenie ustawiania się i przemieszczania w polu bramkowym;
 - Doskonalenie chwytów i wybijania piłki;
 - Wybór miejsca w bramce;
 - Postępowanie w wybranych sytuacjach strzałów z pozycji zawodników skrzydłowych i środkowych, a także obrona strzałów przy rzucie karnym,
 - Postępowanie związane z organizacją kontrataku

Taktyka:

1. Elementy taktyki indywidualnej:
 - W ataku – właściwe stosowanie elementów technicznych, uwalnianie się od przeciwnika, utrzymanie piłki,
 - W obronie – zmiany w indywidualnym postępowaniu, reagowanie na zwody przeciwnika, utrudnienie przyjęcia i podania piłki między zawodnikami drużyny przeciwnej, blokowanie łopatki kij przeciwnika od strony piłki przy przyjęciu, podaniu i strzale, zachowanie dyscypliny taktycznej;
2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:
 - W ataku:
 - atak szybki – doskonalenie umiejętności organizacji ataku szybkiego po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagraniu obrony, atak szybki ze zmianą i bez zmiany miejsc;
 - atak pozycyjny – bez zmiany miejsc, ze zmianą miejsc pomiędzy zawodnikami linii ataku i obrony, współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązywaniu typowych sytuacji taktycznych;

- W obronie:
 - prawidłowe ustawienie się zawodnika broniącego, pomiędzy przeciwnikiem a bramką;
 - asekuracja i przekazywanie,
 - współdziałanie zawodników – umiejętność komunikacji,
 - utrudnienie w ominięciu się zawodnikowi zagrywającemu o bandę;
 - obserwowanie poczynąń przeciwnika w atakowaniu, przewidywanie jego zagrania w celu przerwania akcji, nie reagowanie na zwody;
 - zmuszenie przeciwnika do popełnienia błędu poprzez swoje postępowanie;
 - zmuszenie przeciwnika do długotrwałego prowadzenia piłki, starając się ją przejąć;

Przygotowanie integralne:

1. Rozwijanie szybkości wraz z doskonaleniem prowadzenia piłki, wygarniania piłki, przyjęć i podań piłki oraz strzałów;
2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów poruszania się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie;
3. Rozwijanie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem różnych odmian strzałów na bramkę;
4. Rozwijanie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań ofensywnych i defensywnych do skutecznego rozwiązania typowych sytuacji taktycznych w ataku i obronie;
5. Rozwijanie umiejętności strzałów na bramkę w różnych sytuacjach i przez różnorakie łączenie ich z podaniami oraz współdziałanie z partnerami itp.;
6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do natychmiastowego przechodzenia z fazy obrony do fazy ataku i odwrotnie przez różnorakie walki o piłkę niczyją z odpowiednim działaniem ofensywnym czy też defensywnym;
7. Doskonalenie indywidualnej taktyki obrony i ataku w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie;
8. Doskonalenie współdziałania w dwójkach i trójkach w ramach systemu taktyki gry w ataku i w obronie;

Sposoby osiągania celów: metody, formy i środki:

1. Metody odtwórcze:
 - Metoda zadaniowa;
 - Metoda programowego uczenia się;
2. Metody proaktywne:
 - Metoda bezpośredniej celowości ruchu;
3. Metody twórcze:

- Metoda problemowa;
- 4. Metody wychowawcze jako środki pomocnicze w realizacji celów:
 - Metoda wpływu osobistego;
 - Metoda wpływu sytuacyjnego;
 - Metoda kierowania samowychowawczego;
 - Metoda wpływu społecznego;
- 5. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej:
 - Pokaz i objaśnienie;
 - Dyskusja;
 - Projekcja;
- 6. Metody kontroli i oceny wyników i postępów:
 - Próby sprawności fizycznej;
 - Obserwacja walki sportowej;
 - Analiza wyniku sportowego;
- 7. Metody nauczania ruchu:
 - Metoda syntetyczna;
 - Metoda analityczna;
 - Metoda złożona (kombinowana);
- 8. Formy realizacji zadań w zespołowych grach sportowych:
 - Zabawowa;
 - Ścisła;
 - Praca w małych grupach;
 - Współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku;
 - Fragmenty gry;
 - Gra uproszczona;
 - Gra właściwa;
- 9. Formy kształtowania sprawności ogólnej:
 - Wybrane ćwiczenia gimnastyczne;
 - Gimnastyka akrobatyczna;
 - Atletyka terenowa;
 - Lekka atletyka;
 - Pływanie;
 - Gry sportowe;
- 10. Formy kształtowania sprawności specjalnej:
 - Ćwiczenia koordynacji ruchowej;
 - Ćwiczenia szybkości;
 - Ćwiczenia skoczności;
 - Ćwiczenia siły specjalnej głównie z użyciem piłek lekarskich;

Uwagi metodyczno - szkoleniowe

W porównaniu do etapu poprzedniego następuje nieznaczne zwiększenie obciążeń, głównie poprzez wzrost intensywności. Program pracy ma charakter szkolenia ukierunkowanego na unihokeję. Równolegle ze szkoleniem specjalistycznym trzeba uwzględnić ogólne usprawnienie ćwiczących. Szczególną uwagę należy zwrócić na rozwój szybkości we wszystkich jej przejawach i zdolności koordynacyjnych oraz gibkości.

Zwiększamy zakres doskonalonych umiejętności techniczno – taktycznych, a opanowanie podstawowych elementów techniki odbywa się poprzez kształtowanie umiejętności ich stosowania w warunkach walki sportowej.

Istotne jest rozpoznawanie zdolności taktycznych zawodników oraz staranne ich rozwijanie, przy jednoczesnym kształtowaniu myślenia taktycznego.

Proporcjonalny udział w treningu ćwiczeń wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalistycznych ulega stopniowej zmianie w kierunku zwiększania ilości tych ostatnich. W końcowym etapie szkolenia powinien on wynosić odpowiednio: środki wszechstronne – 40%, środki ukierunkowane – 40% i środki specjalistyczne – 20%.

Przy planowaniu szkolenia należy uwzględnić odrębności rozwojowe adaptacji wysiłkowej (płeć, osobnicy wcześniej i później dojrzewający). Nie branie ich po uwagę może prowadzić do zahamowania postępów szkolenia. W związku z tym znacznie częściej niż w poprzednim okresie stosujemy indywidualizację pracy uczniem (na bazie jednolitego postępowania metodycznego poszczególni uczniowie realizują zróżnicowane zadania treningowe).

ETAP SPECJALISTYCZNY

Klasy VII - VIII

Celem nadrzędnym tego etapu jest szkolenie wszechstronne tak w zakresie przygotowania ogólnorozwojowego, jak i specjalistycznego. Zbyt wczesna i wąska specjalizacja w zakresie np. gry na poszczególnych pozycjach nie służy odpowiedniemu rozwojowi umiejętności technicznych i taktycznych.

Cele szkolenia

1. Rozwój fizyczny – kształtowanie sprawności morfo funkcyjnej:
 - Hartowanie organizmu,

- Opanowanie umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego,
 - Zapoznanie z zasadami działania i rozwijania poszczególnych grup mięśniowych,
 - Kształtowanie umiejętności prawidłowej rozgrzewki przed zawodami sportowymi,
 - Opanowanie zasad odnowy biologicznej,
 - Kształtowanie świadomości i potrzeby higienicznego (sportowego) trybu życia.
2. Motoryczność – kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej:
- Określenie poziomu sprawności motorycznej poszczególnych uczniów i klasy (porównywanie wyników, samokontrola i samoocena),
 - Opanowanie umiejętności określania postępu lub regresu poszczególnych parametrów sprawności motorycznej.
3. Kształtowanie umiejętności:
- Kształtowanie umiejętności indywidualnych i zespołowych z zakresu unihokeja,
 - Kształtowanie umiejętności dokonywania samokontroli i samooceny poprawności oraz skuteczności wykonywania zadań ruchowych,
 - Wdrażanie do ciągłego samodoskonalenia swoich umiejętności
 - Dalsze rozwijanie umiejętności współdziałania podczas zajęć treningowych i zawodów sportowych,
 - Rozwijanie umiejętności skutecznego wykorzystania opanowanych umiejętności technicznych, techniczno – taktycznych i taktycznych w trakcie zawodów sportowych,
 - Określenie zaawansowania technicznego i taktycznego poszczególnych zawodników oraz grupy.
4. Przekaz wiadomości:
- Wdrażanie do stosowania zasad bezpieczeństwa na zajęciach treningowych,
 - Opanowanie zasad i kształtowanie umiejętności praktycznego zastosowania nowo poznanych elementów taktyki gry w unihokeja
 - Analiza rozgrywanych meczów ligowych i sparingowych, także przy wykorzystaniu środków audiowizualnych,
 - Dalsze rozwijanie zainteresowań uprawianą dyscypliną sportu.
5. Działania wychowawcze:
- Obserwacja właściwości psychicznych zawodników (temperamentu, charakteru, ambicji) – nadawanie właściwego kierunku zachowań poprzez perswazję, zachęcanie, rozmowę, atrakcyjność zajęć,
 - Przyzwyczajanie i egzekwowanie od zawodników dostosowania własnych zachowań do reguł pracy zespołowej,

- Kształtowanie poczucia więzi w kolektywie – identyfikowanie się z grupą, drużyną, szkołą,
- Współpraca zawodników z trenerem w kontroli i ocenie realizacji zadań oraz w organizacji zawodów sportowych i okolicznościowych imprez rekreacyjno – sportowych,
- Kształtowanie prawidłowych postaw niezbędnych w trakcie treningu i zawodów sportowych.

Zadania szkolenia

1. Rozwijanie kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych zawodników w połączeniu z doskonaleniem elementów techniki i taktyki gry w ataku oraz obronie.
2. Utrwalenie u zawodników poczucia odpowiedzialności za prawidłowe wykonywanie zadań programu nauczania i doskonalenia.
3. Nauczanie nowych grupowych i zespołowych działań ofensywnych i defensywnych.
4. Uczestniczenie w rozgrywkach ligi juniorów młodszych.
5. Ocena stanu zdrowia zawodników.
6. Okresowa analiza i ocena wyników szkolenia sportowego.
7. Systematyczna ocena startów w turniejach Polskiego Związku Unihokeja.
8. Doskonalenie umiejętności obserwacji walki sportowej.
9. Wzbogacenie zasobu opanowanych elementów techniki o dodatkowe sposoby ich wykorzystania w trakcie walki sportowej oraz nauczanie nowych elementów techniki gry w ataku i w obronie.
10. Doskonalenie indywidualnej taktyki atakowania i bronienia z uwzględnieniem funkcji w zespole.
11. Doskonalenie współdziałania grupowego oraz zespołowego w ataku i w obronie.
12. Utrwalenie u zawodników umiejętności oceny własnego postępowania taktycznego w grze.
13. Zachowanie bezpieczeństwa i higieny zajęć treningowych.
14. Kontynuacja wewnętrznej rywalizacji w zakresie: sprawności fizycznej, tempa uczenia się i doskonalenia elementów techniki i taktyki oraz skuteczności gry w meczach kontrolnych i ligowych.

Program szkolenia

A. Sprawność motoryczna

Szybkość

Przystosowanie organizmu do wysokiej częstotliwości pobudzania. Kształtowanie szybkości w ruchach cyklicznych i acyklicznych, szybkości

reakcji i działania przy wykorzystaniu ćwiczeń z zakresu unihokeja oraz innych gier zespołowych. Rozwijanie szybkości biegowej.

Sila

Ćwiczenia wszechstronne rozwijające wszystkie grupy mięśniowe – praca zbliżona do czynności ruchowych występujących w unihokeju. Ćwiczenia ukierunkowane i specjalne (około 2/3 ogółu ćwiczeń siłowych) – przy stosowaniu niewielkich obciążeń zewnętrznych, nieprzekraczających 30% możliwości, z wykorzystaniem metody wielokrotnych powtórzeń.

Moc

Ćwiczenia skocznościowe modelowane w kierunkach zwiększania składowej szybkości – skoki i wieloskoki, skoki przez przyrządy typowe i nietypowe. Ćwiczenia modelowane w kierunkach wyższej składowej siłowej – wyskoki na przyrządy i zeskoki, ćwiczenia siły odbicia. Ćwiczenia mocy mięśni obręczy barkowej i ramion, np. rzutu piłkami lekarskimi. Metoda powtórzeniowa. Ćwiczenia mocy mięśni obręczy biodrowej i nóg np. wieloskoki na jednej nodze i na obu nogach na przemian.

Koordynacja

Doskonalenie zdolności koordynacyjnych poprzez naukę nowych czynności ruchowych z zakresu unihokeja, a także innych dyscyplin sportowych. Łączenie różnych elementów technicznych w cykle ruchowe – zwody, ćwiczenia wolne w gimnastyce itp. Kształtowanie zdolności reakcji złożonej, reakcji z wyborem, rozwijanie orientacji przestrzennej, np. przy zastosowaniu ćwiczeń taktycznych z możliwością różnorodnego rozwiązania zaistniałej sytuacji.

Wytrzymałość

Rozwijanie wytrzymałości tlenowej – atletyka terenowa, biegi płaskie na dłuższych dystansach, biegi przełajowe, marszobiegi w terenie o zróżnicowanym ukształtowaniu. Stopniowe zwiększanie w treningu metod i środków kształtujących wytrzymałość szybkościową.

Gibkość

Ćwiczenia rozciągające, elongacyjne, stretching.

B. Przygotowania ogólnorozwojowe

Realizowane będą zadania zawarte podstawie programowej z zakresu:

- Lekkiej atletyki – ćwiczenia na płotkach (tzw. Pędzel płotkowy oraz biegi przez płotki), marszobiegi terenowe, biegi przełajowe, biegi ciągłe

w tempie i na czas, biegi płaskie na dłuższych i krótszych odcinkach, biegi sztafetowe, skoki i rzuty;

- Gimnastyki – ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. Przewroty w przód z odbicia obunóż, łączenie przewrotów, przewroty w tył do stania na ramionach, stania na ramionach, przerzuty bokiem, wychwyty z karku i z głowy, przerzuty w przód i w tył, salto w przód), ćwiczenia z użyciem przyrządów (np. Wychwyty na drążku, wymyki i odmyki wykonywane zamachem i siłą, skoki kuczne, rozkroczone, zawrotne i inne przez różne przyrządy), ćwiczenia akrobatyczne (ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe);
- Sporty walki – zapasy i judo (pady, przewroty, walka o uchwyt, obejmowanie, wynoszenie, wypychanie);
- Gier uzupełniających – nauczanie i doskonalenie elementów techniki i taktyki gry, realizowanie głównie w formie gry szkolnej i właściwej ze szczególnym zwróceniem uwagi na elementy przydatne w trakcie gry w unihokeja (np. Koszykówka – poruszanie się po boisku, obrona „każdy swego”, piłka ręczna – blokowanie strzałów, asekuracja; piłka nożna – wyjście na pozycję, zmiana tempa, starty, przyspieszenia, walka o piłkę bark w bark indywidualnie i zespołowo).

C. Przygotowanie specjalistyczne:

Technika:

1. Doskonalenie poruszania się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie:
 - Bieg przodem, tyłem;
 - Bieg ze zmianą tempa;
 - Bieg ze zmianą kierunku;
 - Starty z różnych pozycji;
 - Zatrzymania;
2. Doskonalenie podań i przyjęć piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę:
 - Podania piłki w miejscu i w ruchu;
 - Podania dolne;
 - Podania górne;
 - Podania sytuacyjne;
 - Przyjęcia piłki;
 - Przyjęcia piłki dolnej łopatką kija, stopą;
 - Przyjęcia piłki górnej nogą, klatką piersiową bez wyskoku;
3. Doskonalenie techniki strzałów:
 - W miejscu;
 - Z zatrzymania;

- W biegu;
 - Rzut wolny;
 - Rzut karny;
 - Sytuacyjne;
4. Doskonalenie prowadzenia piłki:
- Z boku;
 - Slalomem;
 - Ze zmianą tempa i kierunku biegu;
 - Z dryblingiem;
5. Doskonalenie zwodów:
- Ciałem;
 - Z kijem i piłką;
 - Zamierzonym strzałem;
 - Reagowanie na zwody przeciwnika;
 - Bez piłki;
 - Z piłką;
6. Technika gry bramkarza:
- Doskonalenie ustawiania się i przemieszczania w polu bramkowym;
 - Doskonalenie chwytów i wybijania piłki;
 - Wybór miejsca w bramce;
 - Postępowanie w wybranych sytuacjach strzałów z pozycji zawodników skrzydłowych i środkowych, a także obrona strzałów przy rzucie karnym,
 - Postępowanie związane z organizacją kontrataku

Taktyka:

1. Elementy taktyki indywidualnej:
- W ataku – właściwe stosowanie elementów technicznych, uwalnianie się od przeciwnika, utrzymanie piłki,
 - W obronie – zmiany w indywidualnym postępowaniu, reagowanie na zwody przeciwnika, utrudnienie przyjęcia i podania piłki między zawodnikami drużyny przeciwnej, blokowanie łopatką kij przeciwnika od strony piłki przy przyjęciu, podaniu i strzale, zachowanie dyscypliny taktycznej;
2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:
- W ataku:
 - atak szybki – doskonalenie umiejętności organizacji ataku szybkiego po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagranie obrony, atak szybki ze zmianą i bez zmiany miejsc;
 - atak pozycyjny – nauczanie różnych wariantów ataku pozycyjnego (2-1-2; 2-2-1; 1-3-1) bez zmiany miejsc, ze zmianą miejsc pomiędzy

zawodnikami linii ataku i obrony, współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązywaniu typowych sytuacji taktycznych;

- W obronie:
 - prawidłowe ustawienie się zawodnika broniącego, pomiędzy przeciwnikiem a bramką;
 - asekuracja i przekazywanie,
 - współdziałanie zawodników – umiejętność komunikacji,
 - utrudnienie w ominięciu się zawodnikowi zagrywającemu o bandę;
 - obserwowanie poczynąń przeciwnika w atakowaniu, przewidywanie jego zagrania w celu przerwania akcji, nie reagowanie na zwody;
 - zmuszenie przeciwnika do popełnienia błędu poprzez swoje postępowanie;
 - zmuszenie przeciwnika do długotrwałego prowadzenia piłki, starając się ją przejąć;

Przygotowanie integralne:

1. Rozwijanie szybkości wraz z doskonaleniem prowadzenia piłki, wygarniania piłki, przyjęć i podań piłki oraz strzałów;
2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów poruszania się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie;
3. Rozwijanie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem różnych odmian strzałów na bramkę;
4. Rozwijanie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań ofensywnych i defensywnych do skutecznego rozwiązania typowych sytuacji taktycznych w ataku i obronie;
5. Rozwijanie umiejętności strzałów na bramkę w różnych sytuacjach i przez różnorakie łączenie ich z podaniami oraz współdziałanie z partnerami itp.;
6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do natychmiastowego przechodzenia z fazy obrony do fazy ataku i odwrotnie przez różnorakie walki o piłkę niczyją z odpowiednim działaniem ofensywnym czy też defensywnym;
7. Doskonalenie indywidualnej taktyki obrony i ataku w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie;
8. Doskonalenie współdziałania w trójkach, czwórkach i piątkach w ramach systemu taktyki gry w ataku i w obronie;

Sposoby osiągnięcia celów: metody, formy i środki:

1. Metody odtwórcze:
 - Metoda zadaniowa;
 - Metoda programowego uczenia się;
2. Metody proaktywne:

- Metoda bezpośredniej celowości ruchu;
- 3. Metody twórcze:
 - Metoda problemowa;
- 4. Metody wychowawcze jako środki pomocnicze w realizacji celów:
 - Metoda wpływu osobistego;
 - Metoda wpływu sytuacyjnego;
 - Metoda kierowania samowychowawczego;
 - Metoda wpływu społecznego;
- 5. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej:
 - Pokaz i objaśnienie;
 - Dyskusja;
 - Projekcja;
- 6. Metody kontroli i oceny wyników i postępów:
 - Próby sprawności fizycznej;
 - Obserwacja walki sportowej;
 - Analiza wyniku sportowego;
- 7. Metody nauczania ruchu:
 - Metoda syntetyczna;
 - Metoda analityczna;
 - Metoda złożona (kombinowana);
- 8. Formy realizacji zadań w zespołowych grach sportowych:
 - Zabawowa;
 - Ścisła;
 - Praca w małych grupach;
 - Współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku;
 - Fragmenty gry;
 - Gra uproszczona;
 - Gra właściwa;
- 9. Formy kształtowania sprawności ogólnej:
 - Wybrane ćwiczenia gimnastyczne;
 - Gimnastyka akrobatyczna;
 - Atletyka terenowa;
 - Lekka atletyka;
 - Pływanie;
 - Gry sportowe;
- 10. Formy kształtowania sprawności specjalnej:
 - Ćwiczenia koordynacji ruchowej;
 - Ćwiczenia szybkości;
 - Ćwiczenia skoczności;

- Ćwiczenia siły specjalnej głównie z użyciem piłek lekarskich;

Uwagi metodyczno - szkoleniowe

W dalszym ciągu (w porównaniu do etapów poprzednich) wzrastają obciążenia treningowe zarówno poprzez zwiększanie objętości, jak i intensywności pracy. Zmniejsza się udział środków wszechstronnych w szkoleniu, a znacznie zwiększa się czas przeznaczony na ćwiczenia specjalistyczne, przez co treningi stają się podporządkowane nabywaniu i doskonaleniu umiejętności i sprawności specjalnej. Stopniowa stabilizacja procesów rozwojowych zmusza do skrupulatnego wyważenia w zajęciach proporcji pomiędzy poszczególnymi czynnikami determinującymi poziom sportowy. Etap ten, pomimo wahań formy sportowej, powinien charakteryzować się przestrzeganiem zasady ciągłego wspierania rozwoju.

Rozkład obciążeń wskazuje na potrzebę identyfikowania poszczególnych rodzajów ćwiczeń z określonymi strefami intensywności. Ćwiczenia związane z nauczaniem techniki i taktyki oraz kształtowaniem koordynacji realizować trzeba w strefie o niższej intensywności. Natomiast doskonalenie opanowanych elementów techniki oraz rozwiązywanie już znanych zadań taktycznych przeprowadzać należy w strefach o intensywności wyższej.

Praca treningowa oparta jest o plany szkoleniowo – organizacyjne związane z kalendarzem rozgrywek Szkolnego Związku Sportowego oraz Polskiego Związku Unihokeja w kategorii juniorów młodszych. Niezwykle ważne jest także odpowiednie zaplanowanie gier kontrolnych, które są niezbędnym uzupełnieniem procesu szkolenia i startów, kształtując odpowiednio psychiczne oraz powodując większą mobilizację rezerw funkcjonalnych.

OBOZY SPORTOWE

1. Wakacje letnie – obóz o charakterze integracyjnym z elementami techniki i taktyki gry w unihokeja.
2. Ferie zimowe – obóz integracyjny z elementami techniki i taktyki gry w unihokeja.

OPIEKA MEDYCZNA

Stała współpraca z lekarzem medycyny sportowej oraz pielęgniarką szkolną; Okresowe badania zdolności do treningów i zawodów w Przychodni Sportowo Lekarskiej.

VIII. KONTROLA PROCESU SZKOLENIOWEGO KLASY IV - VIII

1. Testy sprawności ogólnej:

- Bieg na dystansie 60 m;
- Bieg na dystansie 300 m;
- Skok w dal z miejsca;

Bieg na 60 m - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca minimum (sek.)	Ocena bardzo dobra minimum (sek.)	Ocena dobra minimum (sek.)	Ocena dostateczna minimum (sek.)	Ocena dopuszczająca minimum (sek.)	Ocena niedostateczna minimum (sek.)
IV SP	10,2	10,7	11,2	11,7	12,1	12,5
V SP	10,0	10,5	11,0	11,5	11,9	12,3
VI SP	9,6	10,1	10,6	11,1	11,5	11,9
VII SP	9,4	9,9	10,4	10,9	11,3	11,8
VIII SP	9,3	9,8	10,3	10,8	11,2	11,6

Bieg na 60 m - chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (sek.)	Ocena bardzo dobra minimum (sek.)	Ocena dobra minimum (sek.)	Ocena dostateczna minimum (sek.)	Ocena dopuszczająca minimum (sek.)	Ocena niedostateczna minimum (sek.)
IV SP	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9
V SP	9,6	10,1	10,6	11,0	11,4	11,8
VI SP	9,2	9,7	10,2	10,7	11,1	11,5
VII SP	8,6	9,2	9,6	10,3	10,8	11,2
VIII SP	8,4	8,9	9,4	9,9	10,4	10,8

--	--	--	--	--	--	--

Bieg na 300 m - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)	Ocena dopuszczająca minimum (min)	Ocena niedostateczna minimum (min)
IV SP	1:02	1:07	1:12	1:21	1:28	1:40
V SP	0:58	1:02	1:08	1:16	1:22	1:34
VI SP	0:56	1:01	1:06	1:12	1:16	1:26
VII SP	0:54	0:59	1:04	1:10	1:14	1:22
VIII SP	0:51	0:55	1:02	1:07	1:12	1:20

Bieg na 300 m - chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)	Ocena dopuszczająca minimum (min)	Ocena niedostateczna minimum (min)
IV SP	0:58	1:03	1:10	1:18	1:26	1:36
V SP	0:56	1:00	1:04	1:12	1:20	1:30
VI SP	0:54	0:58	1:02	1:10	1:14	1:24
VII SP	0:52	0:56	1:00	1:08	1:12	1:20
VIII SP	0:48	0:52	0:58	1:04	1:10	1:18

Skok w dal z miejsca – dziewczęta

Klasa	Ocena celująca minimum (cm)	Ocena bardzo dobra minimum (cm)	Ocena dobra minimum (cm)	Ocena dostateczna minimum (cm)	Ocena dopuszczająca minimum (cm)	Ocena niedostateczna minimum (cm)
IV SP	173	164	154	145	126	107
V SP	188	178	165	155	134	113
VI SP	195	188	178	165	145	125
VII SP	202	195	182	175	152	130
VIII SP	209	200	186	180	160	142

Skok w dal z miejsca - chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (cm)	Ocena bardzo dobra minimum (cm)	Ocena dobra minimum (cm)	Ocena dostateczna minimum (cm)	Ocena dopuszczająca minimum (cm)	Ocena niedostateczna minimum (cm)
IV SP	180	172	164	155	135	125
V SP	190	180	170	160	140	125
VI SP	200	188	178	170	150	132
VII SP	210	200	185	178	158	140
VIII SP	215	205	192	182	164	148

2. Testy sprawności specjalnej:

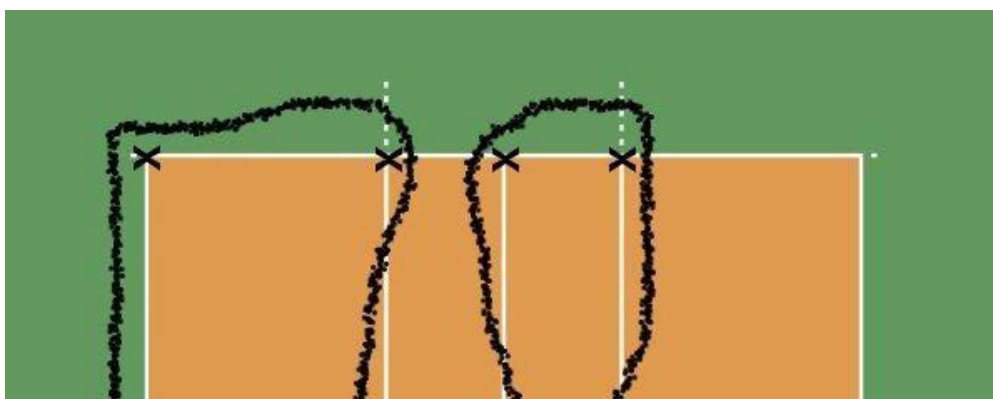
- Test Polskiego Związku Unihokeja;

a) Prowadzenie piłeczki – próba oceny szybkości specjalnej

Sprzęt: stoper, taśma miernicza, chorągiewki oznaczające miejsce startu i mety

Sposób wykonania: na komendę „na miejsca” badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał wybiega prowadząc piłeczkę kijem starając się pokonać dystans jak najszybciej (bieg po liniach boiska do piłki siatkowej), okrążając chorągiewki.

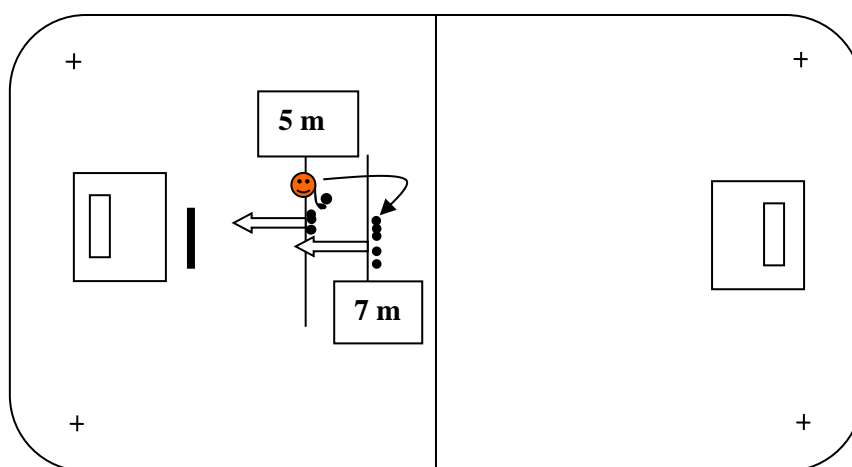
Wynik: liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 0,01 sekundy.



b) Strzały z miejsca – ocena celności strzałów

Sprzęt: stoper, taśma miernicza, chorągiewki, kij, piłeczki, banda do unihokeja.

Sposób wykonania: badany w ciągu 10 s musi oddać 10 strzałów na bramkę z odległości 5 m (5 strzałów) i 7 m (5 strzałów); piłeczka musi wpaść do bramki ustawionej na wprost badanego nad bandą ustawioną w bramce.



Wynik: liczy się suma strzelonych bramek, każdy ma 2 próby, z których oceniana jest lepsza.

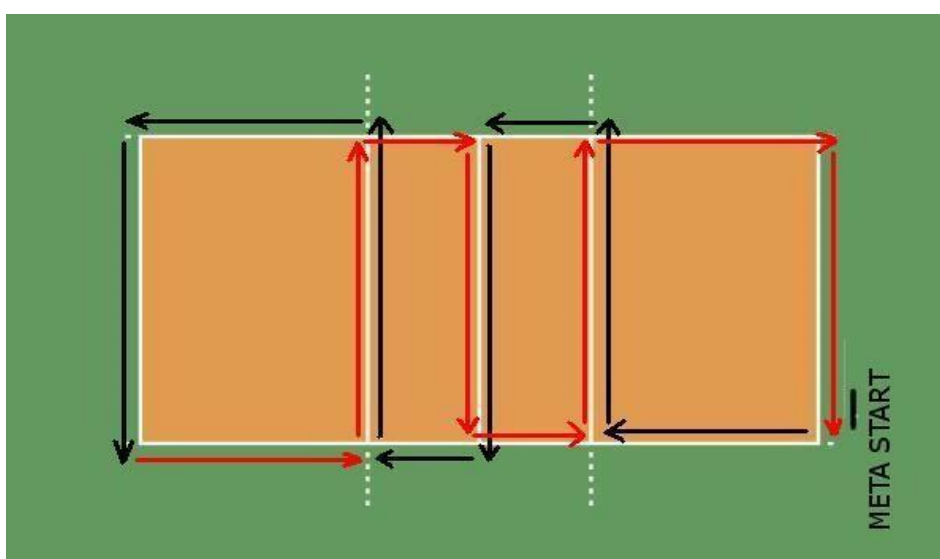
c) Praca nóg w obronie – próba oceny zwinności.

Sprzęt: stoper, taśma miernicza, chorągiewki, kij.

Sposób wykonania: na komendę „na miejsca” badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał wybiega i stara się jak najszybciej pokonać wyznaczoną trasę (cały czas trzymając oburącz kij) w następujący sposób:

Linie oznaczone kolorem czarnym - bieg przodem oraz bieg krokiem odstawno – dostawnym.

Linie oznaczone kolorem czerwonym - bieg tyłem oraz bieg krokiem odstawno – dostawnym .



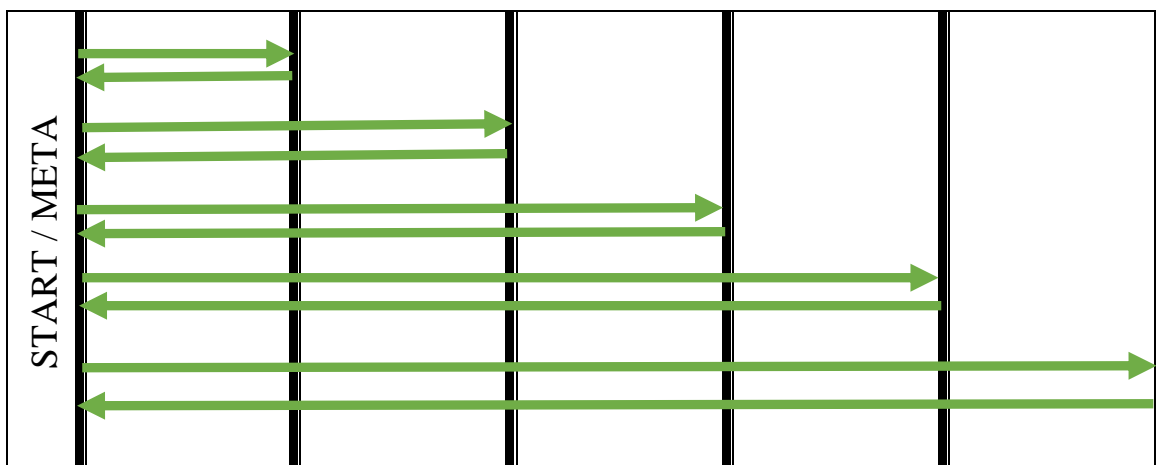
Wynik: liczy się czas biegu mierzony z dokładnością do 0,01 sekundy.

Uwaga: zwracamy uwagę na poprawność wykonania testu, a w szczególności na poprawność poruszania się krokiem odstawno – dostawnym (w przypadku rażących błędów w wykonaniu badany wykonuje próbę powtórnie).

Bieg odbywa się po liniach boiska do siatkówki.

d) Ocena wytrzymałości szybkościowej – wahadło 5m – 10m – 15m – 20m – 25m.

	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m
--	-----	------	------	------	------



Sprzęt: stoper, taśma miernicza, papierowa taśma samoprzylepna do wyznaczenia odcinków.

Sposób wykonania: na komendę „na miejsca” badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał wybiega i stara się jak najszybciej pokonać wyznaczoną trasę: wahadło 5 – 10 – 15 – 20 – 25 metrów.

Wynik: liczy się czas uzyskany z biegu z dokładnością 0,01 sekundy.

Uwaga: badany musi za każdym razem dotknąć stopą linię 5, 10, 15, 20 i 25 metrów wyznaczoną na podłożu wykonywanej próby.

e) Beep Test – ocena wytrzymałości specjalnej.

UWAGA!!! BEEP TEST PRZEPROWADZANY JEST DOPIERO U ZAWODNIKÓW, KTÓRZY SKONCZYLI 15 ROK ŻYCIA.

Sprzęt: odtwarzacz płyt CD, płyta z nagraniem Beep Testem, taśma miernicza, chorągiewki.

Sposób wykonania: na komendę „na miejsca” badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał wybiega i pokonuje odcinki 20 metrowe. Test polega na bieganiu od linii do linii. Linie oddalone są od siebie o 20 m. Każdorazowe pokonanie odcinka 20 metrowego zsynchronizowane jest z nagraniem z płyty CD, tzn. rozpoczynamy bieg na każdym odcinku zawsze po usłyszeniu sygnału z odtwarzacza CD. Na początku odstęp czasu między sygnałami jest długi, z czasem coraz

krótszy. Test kończy się gdy badany popełni 2 błędy pod rząd, czyli dwukrotnie nie zdąży pokonać odcinka 20m przed kolejnym sygnałem z odtwarzacza CD.

Wynik: liczy się ilość odcinków przebiegniętych przez zawodnika:

Np.: Jan Kowalski – poziom V, odcinek 6 (poprawny zapis w tabeli punktowej to V / 6);

TABELA PUNKTOWA TESTU SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ						
PKT	Prowadzenie piłeczki (sek.)	Strzały na bramkę	Praca nóg w obronie (sek.)	Wahadło 5-10-15-20-25 (sek.)	Beep Test	PKT
100	15,00	10	22,00	30,00	XII / 9	100
99	15,20		22,20	30,20	XII / 8	99
98	15,40		22,40	30,40	XII / 7	98
97	15,60		22,60	30,60	XII / 6	97
96	15,80		22,80	30,80	XII / 5	96
95	16,00		23,00	31,00	XII / 4	95
94	16,20		23,20	31,20	XII / 3	94
93	16,40		23,40	31,40	XII / 2	93
92	16,60		23,60	31,60	XII / 1	92
91	16,80		23,80	31,80	XI / 12	91
90	17,00	9	24,00	32,00	XI / 11	90
89	17,20		24,20	32,20	XI / 10	89
88	17,40		24,40	32,40	XI / 9	88
87	17,60		24,60	32,60	XI / 8	87
86	17,80		24,80	32,80	XI / 7	86
85	18,00		25,00	33,00	XI / 6	85
84	18,20		25,20	33,20	XI / 5	84
83	18,40		25,40	33,40	XI / 4	83
82	18,60		25,60	33,60	XI / 3	82
81	18,80		25,80	33,80	XI / 2	81
80	19,00	8	26,00	34,00	XI / 1	80
79	19,20		26,20	34,20	X / 11	79
78	19,40		26,40	34,40	X / 10	78

77	19,60		26,60	34,60	X / 9	77
76	19,80		26,80	34,80	X / 8	76
75	20,00		27,00	35,00	X / 7	75
74	20,20		27,20	35,20	X / 6	74
73	20,40		27,40	35,40	X / 5	73
72	20,60		27,60	35,60	X / 4	72
71	20,80		27,80	35,80	X / 3	71
70	21,00	7	28,00	36,00	X / 2	70
69	21,20		28,20	36,20	X / 1	69
68	21,40		28,40	36,40	IX / 11	68
67	21,60		28,60	36,60	IX / 10	67
66	21		28,80	36,80	IX / 9	66
65	22,00		29,00	37,00	IX / 8	65
64	22,20		29,20	37,20	IX / 7	64
63	22,40		29,40	37,40	IX / 6	63
62	22,60		29,60	37,60	IX / 5	62
61	22,80		29,80	37,80	IX / 4	61
60	23,00	6	30,00	38,00	IX / 3	60
59	23,20		30,20	38,20	IX / 2	59
58	23,40		30,40	38,40	IX / 1	58
57	23,60		30,60	38,60	VIII / 11	57
56	23,80		30,80	38,80	VIII / 10	56
55	24,00		31,00	39,00	VIII / 9	55
54	24,20		31,20	39,20	VIII / 8	54
53	24,40		31,40	39,40	VIII / 7	53
52	24,60		31,60	39,60	VIII / 6	52
51	24,80		31,80	39,80	VIII / 5	51
50	25,00	5	32,00	40,00	VIII / 4	50
49	25,20		32,40	40,20	VIII / 3	49
48	25,40		32,80	40,40	VIII / 2	48
47	25,60		33,20	40,60	VIII / 1	47
46	25,80		33,60	40,80	VII / 10	46
45	26,00		34,00	41,00	VII / 9	45
44	26,20		34,40	41,20	VII / 8	44
43	26,40		34,80	41,40	VII / 7	43
42	26,60		35,20	41,60	VII / 6	42
41	26,80		35,60	41,80	VII / 5	41
40	27,00	4	36,00	42,00	VII / 4	40
39	27,20		36,40	42,20	VII / 3	39
38	27,40		36,80	42,40	VII / 2	38
37	27,60		37,20	42,60	VII / 1	37
36	27,80		37,60	42,80	VI / 10	36
35	28,00		38,00	43,00	VI / 9	35
34	28,40		38,40	43,20	VI / 8	34
33	28,80		38,80	43,40	VI / 7	33

32	29,20		39,20	43,60	VI / 6	32
31	29,60		39,60	43,80	VI / 5	31
30	30,00	3	40,00	44,00	VI / 4	30
29	30,40		40,40	44,20	VI / 3	29
28	30,80		40,80	44,40	VI / 2	28
27	31,20		41,20	44,60	VI / 1	27
26	31,60		41,60	44,80	V / 9	26
25	32,00		42,00	45,00	V / 8	25
24	32,40		42,40	45,20	V / 7	24
23	32,80		42,80	45,40	V / 6	23
22	33,20		43,20	45,60	V / 5	22
21	33,60		43,60	45,80	V / 4	21
20	34,00	2	44,00	46,00	V / 3	20
19	34,40		44,40	46,20	V / 2	19
18	34,80		44,80	46,40	V / 1	18
17	35,20		45,20	46,60	IV / 9	17
16	35,60		45,60	46,80	IV / 8	16
15	36,00		46,00	47,00	IV / 7	15
14	36,40		46,40	47,20	IV / 6	14
13	36,80		46,80	47,40	IV / 5	13
12	37,20		47,20	47,60	IV / 4	12
11	37,60		47,60	47,80	IV / 3	11
10	38,00	1	48,00	48,00	IV / 2	10
9	38,40		48,40	48,20	IV / 1	9
8	38,80		48,80	48,40	III / 8	8
7	39,20		49,20	48,60	III / 7	7
6	39,60		49,60	48,80	III / 6	6
5	40,00		50,00	49,00	III / 5	5
4	40,40		50,40	49,20	III / 4	4
3	40,80		50,80	49,40	III / 3	3
2	41,20		51,20	49,60	III / 2	2
1	42		51,60	49,80	III / 1	1

SKALA OCEN DLA UCZNIÓW W POSZCZEGÓLNYCH KLAS.

Klasa	Ocena celująca minimum (pkt.)	Ocena bardzo dobra minimum (pkt.)	Ocena dobra minimum (pkt.)	Ocena dostateczna minimum (pkt.)	Ocena dopuszczająca minimum (pkt.)
IV SP	150	135	115	90	70
V SP	180	165	145	120	95
VI SP	230	215	195	175	145
VII SP	265	250	225	195	165
VIII SP*	370	355	330	300	270

***W klasie VIII dochodzi ocena z BEEP TESTU.**

Testy Sprawności Specjalnej w unihokeju uzyskały akceptację Ministerstwa Sportu oraz Centralnego Ośrodka Sportu w Warszawie.

3. Udział w rozgrywkach sportowych:

- Szkolnego związku unihokeja
- Polskiego związku unihokeja

IX. MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Bateria testów MTSF składa się z 8 prób. Do celów naborowych do oddziału sportowego o profilu unihokeja zalecamy przeprowadzenie 6 – ciu poniżej opisanych prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2, 3 w pierwszym, zaś 4, 5, 6 – w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

a) *Wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) *Pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c) *Uwagi*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie.

Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) *Sprzęt i pomoce*

Czasomierze, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

a) *Wykonanie*

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) *Pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) *Uwagi*

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) *Sprzęt i pomoce*

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:

600 m - dla dzieci do 12 lat

a) *Wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

b) *Pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

c) *Uwagi*

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) *Sprzęt i pomoce*

Czasomierze, lista badanych

4. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:

a) *Wykonanie*

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) *Pomiar*

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) *Uwagi*

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) *Sprzęt i pomoce.* Drążek lub poręcz, krzesło, magnezja.

5. Bieg zwinnościowy 4x10m:

a) *Wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) *Pomiar*

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 sek. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) *Uwagi*

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) *Sprzęt i pomoce*

Czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

6. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

a) *Wykonanie*

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku.

Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) *Pomiar*

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) *Uwagi*

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) *Sprzęt i pomoce*

Mata, czasomierz.

**MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat
DZIEWCZĘTA 10 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia
Pkt	s	cm	s	s	s	liczba
100	6,7		89		8,8	41
99		219				
98					8,9	
97		218				
96	6,8				9,0	40
95		217	90			
94					9,1	
93		216				
92	6,9	215			9,2	39
91		214	91			
90		213			9,3	
89	7,0	212				38
88		211	92		9,4	
87		210				
86	7,1	209	93		9,5	37
85			94		9,6	
84		206			9,7	
83	7,2		97		9,8	36
82		203			9,9	
81	7,3		100		10,0	
80		200	102	60	10,1	35
79	7,4	198	104	58	10,2	
78		196	107	56	10,4	34
77	7,5	194	110	53	10,5	

76		192	113	51	10,6	
75	7,6	190	116	48	10,7	33
74		188	119	46	10,8	
73	7,7	186	122	43	10,9	32
72	7,8	184	125	40	11,0	
71	7,9	182	128	37	11,1	31
70	8,0	180	131	35	11,2	
69		178	134	33	11,4	30
68	8,1	176	137	32	11,5	
67	8,2	174	140	30	11,6	29
66	8,3	172	143	28	11,7	
65	8,4	170	146	26	11,8	28
64	8,5	168	149	24	11,9	
63	8,6	166	152	22	12,0	27
62	8,7	164	155	21	12,2	
61	8,8	162	158	19	12,4	26
60	8,9	160	161	18	12,5	
59	9,0	158	164	16	12,6	25
58	9,1	156	167	14	12,7	
57	9,2	154	170	13	12,8	24
56	9,3	152	173	12	12,9	
55	9,4	150	176	11	13,0	23
54	9,5	148	179	9	13,1	
53	9,6	146	182	7	13,2	22
52	9,7	144	185	6	13,4	
51	9,8	142	188	4	13,5	21
50	9,9	140	191	3	13,6	20
49	10,0	138	194		13,7	
48	10,1	136	197	2	13,8	19
47	10,2	134	200		14,0	
46	10,3	132	203	1	14,1	18
45		130	206		14,2	
44	10,4	128	209		14,3	17
43	10,5	126	212		14,4	
42	10,6	124	215		14,6	16
41	10,7	122	218		14,7	
40	10,8	120	221		14,8	15
39	10,9	118	224		14,9	
38	11,0	116	227		15,0	14
37		114	230		15,1	
36	11,2	112	233		15,3	13
35	11,3	110	236		15,4	
34	11,4	108	239		15,5	12
33	11,4	106	242		15,6	
32	11,5	104	245		15,7	11
31	11,6	102	248		15,9	
30	11,7	100	251		16,0	10
29	11,8	98	254		16,1	
28	11,9	96	257		16,3	9
27	12,0	94	260		16,4	
26		92	263		16,5	8
25	12,3	90	266			
24		88	269		16,6	7
23	12,6	86	272			
22		84	275		16,7	6

21	12,9	82	278			
20		80	281		16,8	5
19	13,2		284			
18		77	286		16,9	4
17	13,3		288			
16		74	290		17,0	3
15	13,4		292			
14		71	294		17,1	2
13	13,5		296			
12		68	298		17,2	1
11	13,6	67	300			
10		66	302		17,3	
9	13,7	65	304			
8		64	306			
7	13,8	63	308		17,4	
6		62	310			
5	13,9	61	311			
4		60	312		17,5	
3	14,0	59	313			
2		58	314			
1	14,1	57	315		17,6	

MTSF - tabela punktacyjna wiek 10 lat
CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia
Pkt	s	cm	s	s	S	liczba
100	6,1	225			8,9	
99			91			43
98		224				
97	6,2		92			
96		223			9,0	
95			93			
94	6,3	222	94			42
93			95			
92		221	96		9,1	
91	6,4		97			
90		220	98			41
89		219	99		9,2	
88	6,5	218	100			
87		217	101			40
86		216	102		9,3	
85	6,6	215	103			
84		214	104			39
83	6,7		105		9,4	
82		211	105			38
81	6,8				9,5	
80	6,9	208	108	60		37
79	7,0	206		58	9,6	
78	7,1	204	111	57		36
77	7,2	202		56	9,7	
76	7,3	200	114	55		35

75	7,4	198		54	9,8	
74	7,5	196	117	53	9,9	34
73	7,6	194	109	52	10,0	
72	7,7	192	121	51	10,1	33
71	7,8	190	123	50	10,3	
70	7,9	188	125	49	10,4	32
69	8,0	186	127	47	10,6	
68	8,1	184	129	45	10,7	31
67	8,2	182	131	43	10,8	
66	8,3	180	133	41	10,9	30
65	8,4	178	135	40	11,0	
64		176	137	38	11,2	29
63	8,5	174	139	36	11,3	
62	8,6	172	141	34	11,4	28
61	8,7	170	143	32	11,5	
60	8,8	168	145	30	11,7	27
59	8,9	166	147	28	11,8	
58	9,0	164	150	26	11,9	26
57	9,1	162	153	24	12,0	
56	9,2	160	156	22	12,1	25
55		158	159	21	12,3	
54	9,3	156	162	20	12,5	24
53	9,4	154	165	19	12,6	
52	9,5	152	168	18	12,8	23
51	9,6	150	171	17	12,9	
50		148	174	16	13,0	22
49	9,7	146	177	15	13,1	
48	9,8	144	180	14	13,2	21
47	9,9	142	183	13	13,4	
46	10,0	140	186		13,5	20
45		138	189	12	13,6	
44	10,1	136	192		13,7	19
43	10,2	134	195	11	13,9	
42	10,3	132	198		14,0	18
41	10,4	130	201	10	14,1	
40	10,5	128	204		14,2	17
39	10,6	126	208	9	14,3	
38	10,7	124	212		14,5	16
37	10,8	122	216	8	14,6	
36		120	219		14,7	15
35	10,9	118	223	7	14,8	
34	11,0	116	226		15,0	14
33	11,1	114	229	6	15,1	
32	11,2	112	233		15,2	13
31	11,3	110	236	5	15,3	
30	11,4	108	239		15,4	12
29	11,5	106	243	4	15,6	
28	11,6	104	246		15,7	11
27	11,7	102	249	3	15,8	
26		100	253		15,9	10
25	11,8	98	256	2	16,0	
24		96	259		16,2	9
23	11,9	94	262	1	16,3	
22		92	265		16,4	8
21	12,0	90	268		16,5	

20		88	270		16,7	7
19	12,1		272		16,8	
18		85	274		16,9	6
17	12,2		276		17,0	
16		82	278			
15	12,3		280		17,1	5
14		79	282			
13	12,4	78	284		17,2	
12		77	286			4
11		76	288			
10	12,5	75	290		17,3	
9		74	291			3
8			292			
7	12,6	73	293		17,4	
6			294			2
5		72	295			
4					17,5	
3	12,7	71	296			1
2						
1			297		17,6	

X. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja to nieodłączny dziś element dydaktyki, który pozwoli zorientować się autorowi oraz realizatorom programu czy osiągają zakładane cele oraz czy stosowane przez nich metody są skuteczne. Ewaluacji będą podlegały te elementy programu, które nie wynikają wprost z zapisów podstawy programowej. Będą to sposoby osiągania celów (gdzie możliwa jest zmiana metod i form pracy na bardziej skuteczne w danym oddziale klasowym), ocena z wychowania fizycznego (gdzie możliwa jest modyfikacja kryteriów oceniania) oraz treści nauczania (gdzie możliwa zmiana segmentacji treści nauczania lub rezygnacja z treści rozszerzających bez usuwania treści obowiązkowych w obu przypadkach).

Ewaluacja programu powinna być dwuetapowa. Pierwsza (formatywna) odbywająca się w trakcie realizacji programu i druga (sumatywna) przeprowadzona po zakończeniu etapu edukacyjnego.

Do przeprowadzenia ewaluacji formatywnej posłużą: analiza frekwencji uczniów na zajęciach WF, obserwacje zachowań i aktywności uczniów w różnych sytuacjach dydaktycznych, swobodne wypowiedzi uczniów, rozmowy z uczniami i ich rodzicami, uwagi innych nauczycieli przedmiotu np. po obserwacji lekcji koleżeńskej.

Uzyskane w ten sposób wyniki będą wykorzystane do wprowadzenia ewentualnej korekty poszczególnych fragmentów programu lub jego poważniejszej modyfikacji. Należy jednak pamiętać, aby modyfikacja ta nie zaburzyła całej struktury programu. Do przeprowadzenia ewaluacji sumatywnej służyć będą wszystkie wyżej wymienione narzędzia oraz ankiety

skierowane do uczniów, dotyczące m. in.: atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego, oceniania z wychowania fizycznego, rozwoju zainteresowań szeroko pojętą kulturą fizyczną, potrzeb w zakresie wychowania fizycznego. Uzyskane w ten sposób wyniki posłużą do podjęcia decyzji, czy można kontynuować pracę z programem w dotychczasowym kształcie, czy powinno się dokonać jego modyfikacji, lub czy należy dokonać wyboru nowego programu.

XI. WNIOSKI

Celem nadrzędnym jest przygotowanie młodych zawodników do rywalizacji na najwyższym krajowym, a w późniejszym czasie nawet i światowym poziomie. Ponadto ma on pomóc wdrożyć młodzież do uprawiania sportu wyczynowego. Program ma posłużyć szkołom w utworzeniu oddziałów sportowych o profilu unihokeja. Pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na młody organizm i kształtowanie charakteru człowieka poprzez sport, powinny przynieść zamierzone rezultaty.

Młodzież uprawiająca sport jest zdrowsza i odporniejsza psychicznie. Lepiej przechodzi przez okres dojrzewania, łatwiej radzi sobie ze stresem i jest bardziej samodzielna. Marzeniem każdego trenera jest wychowanie MISTRZA, ale satysfakcję sprawia nam również inspirowanie młodych ludzi do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych.

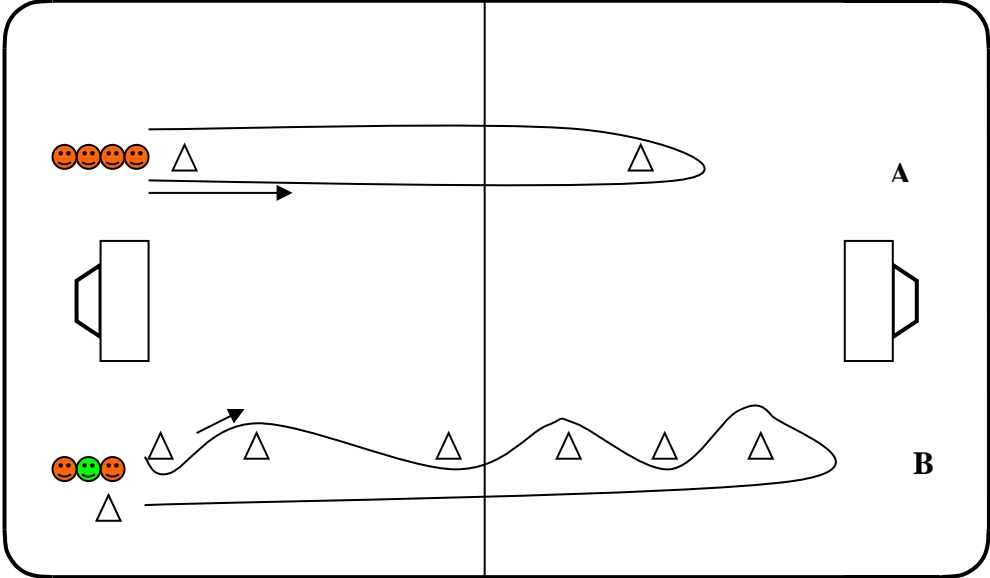
KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ Z UNIHOKEJA nr 1

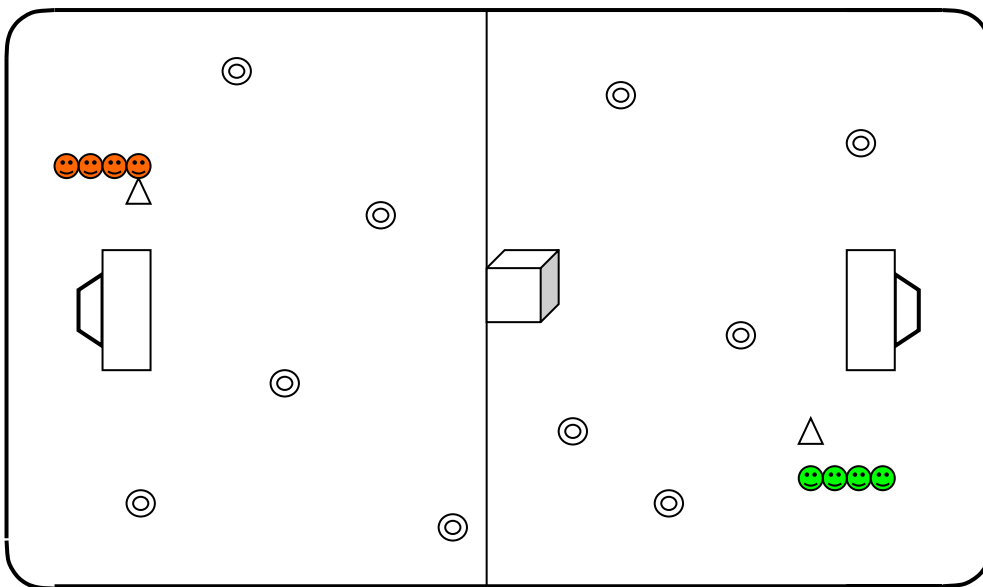
Temat: Gry i zabawy z elementami unihokeja - ćwiczenia oswajające ze sprzętem w formie zabawowej

Czas: 90 min.

Grupa wiekowa: 9-10 lat

Ilość ćwiczących: 20

Treść ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi
<p>ĆWICZENIA BEZ PIŁKI (z kijem)</p> <p>Berek – klasyczny berek, zawodnicy poruszają się po ograniczonym polu trzymając kij jednorącz, łopatkę przesuwamy po podłożu. Zawodnik złapany kładzie kij na podłodze i wykonuje przez niego 10 przeskoków obunóż.</p> <p>Wyścigi rzędów – łopatkę przesuwamy po podłożu, zawodnicy startują na sygnał</p> <p>A – bieg po prostej, ominięcie pachołka, powrót po prostej</p> <p>B – bieg w slalomie, ominięcie pachołka, powrót po prostej</p>  <p>ĆWICZENIA Z PIŁKĄ</p> <p>„Zbierz swoje piłki”</p> <p><u>Sprzęt:</u> Kije, piłeczki do unihokeja w dwóch kolorach, 2 pachołki, karton lub pojemnik o wysokości 25 – 30 cm.</p> <p><u>Ustawienie:</u> Zawodnicy ustawieni przy pachołkach po przeciwnych stronach boiska.</p> <p><u>Przebieg:</u> Na sygnał zawodnicy rozbiegają się po boisku, prowadzą piłkę określonego koloru kijem i przy jego pomocy wrzucają ją do kartonu. Wygrywa ta drużyna, która szybciej zbierze swoje piłki.</p>		



4. „Kto więcej”

Sprzęt :

Kije, piłeczki do unihokeja w dwóch kolorach, 2 pachołki, 2 obręcze gimnastyczne.

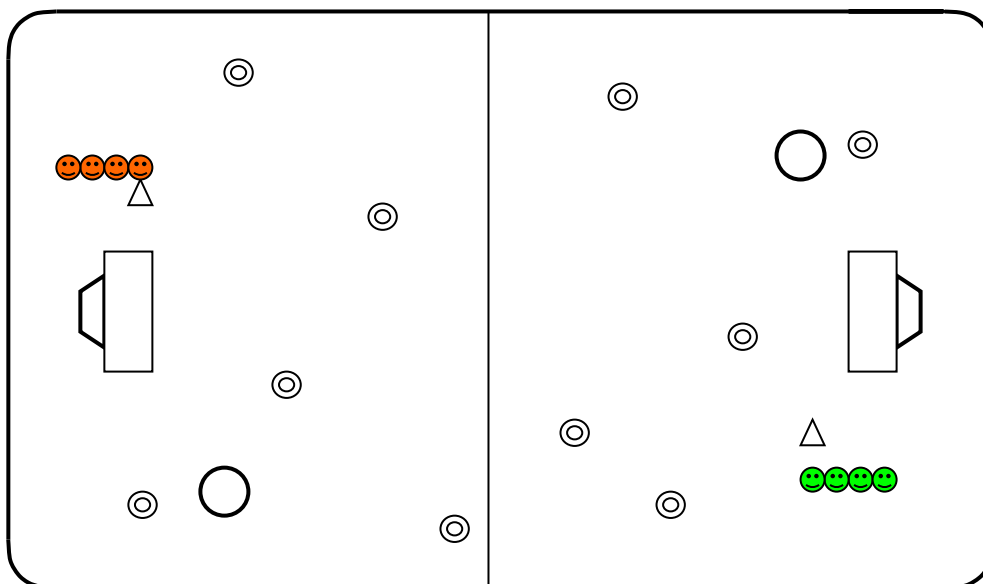
Ustawienie:

Zawodnicy ustawieni przy pachołkach po przeciwnych stronach boiska.

Przebieg:

Na sygnał ćwiczący rozbiegają się po boisku, prowadzą piłkę kijem do swojej obręczy gimnastycznej.

Wygrywa ta drużyna, która zbierze więcej piłek. Gra kończy się gdy wszystkie piłki zostaną zebrane.



Ćwiczenia i zabawy na ograniczonej powierzchni.

Sprzęt:

Kije, piłeczki do unihokeja, 4 pachołki.

Ustawienie:

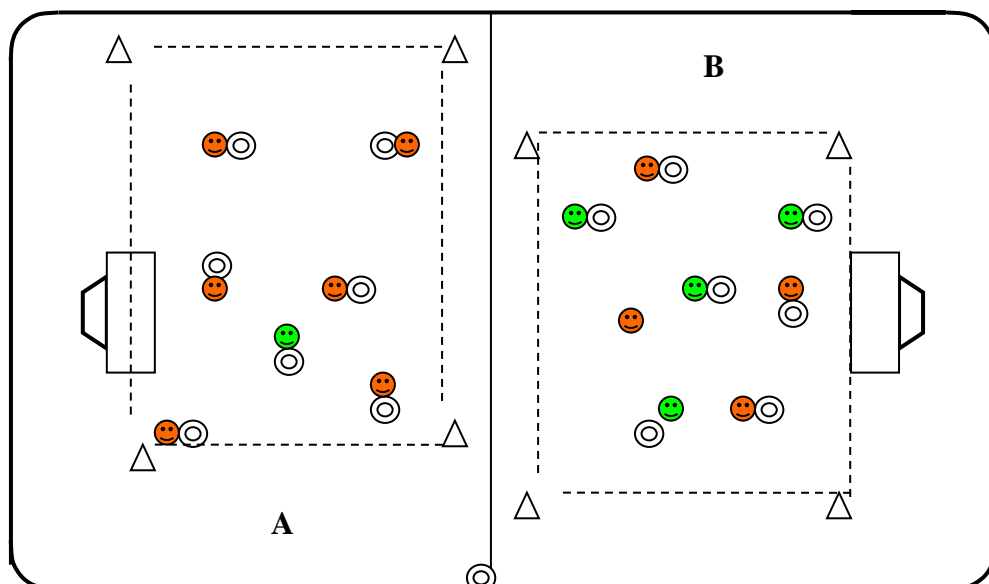
Ćwiczący ustawieni w luźnej rozsypce w polu ograniczonym pachołkami, każdy ze swoją piłeczką. Pachołki powinny być tak ustawione by między nimi przebiegały linie co ułatwi wyznaczenie granic pola.

Przebieg:

A – „Zielony berek” – jeden z ćwiczących oznaczony inną piłeczką (np. zieloną) ma za zadanie zdobyć piłeczkę białą. Osoba, która ją straci staje się berkiem i przejmuje piłeczkę zieloną.

B – „Wybijanka” – wszyscy na sygnał poruszają się w obrębie wyznaczonego pola starając się wybić poza linie piłeczkę współwiczającego i jednocześnie ochronić własną piłkę. Osoba , której piłeczka

została wybita obiega dookoła całe pole prowadząc piłkę i wraca do gry.



Wyścigi rzędów

Sprzęt :

Kije, piłeczki do unihokeja, pachołki.

Ustawienie:

Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny, ustawieni zgodnie z rysunkiem.

Przebieg:

Drużyna A (😊) – zawodnik pierwszy prowadząc piłkę kolejno mija slalomem swoich partnerów z drużyny,

po minięciu ostatniego staje jako pierwszy i podaje piłkę na początek, biegnie następny.

Drużyna B (😊) – zawodnik prowadzi piłkę dookoła rzędu przeciwnika, przekazuje piłkę, biegnie następny.

Grę kończymy gdy wszyscy zawodnicy z drużyny A przeprowadzą piłkę w slalomie. Wygrywa ta drużyna, która więcej razy zdoła obieć rząd przeciwników.

Część końcowa :

Trucht i rozciąganie z wykorzystaniem kijów.


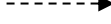

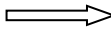
KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ Z UNIHOKEJA nr 2

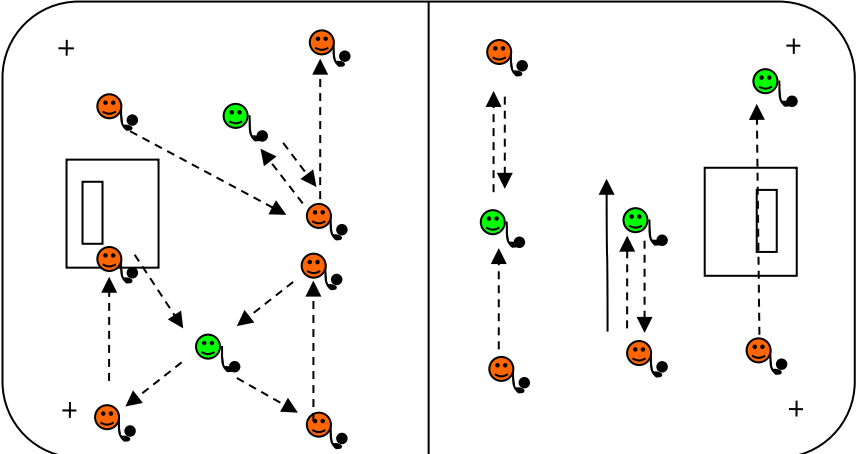
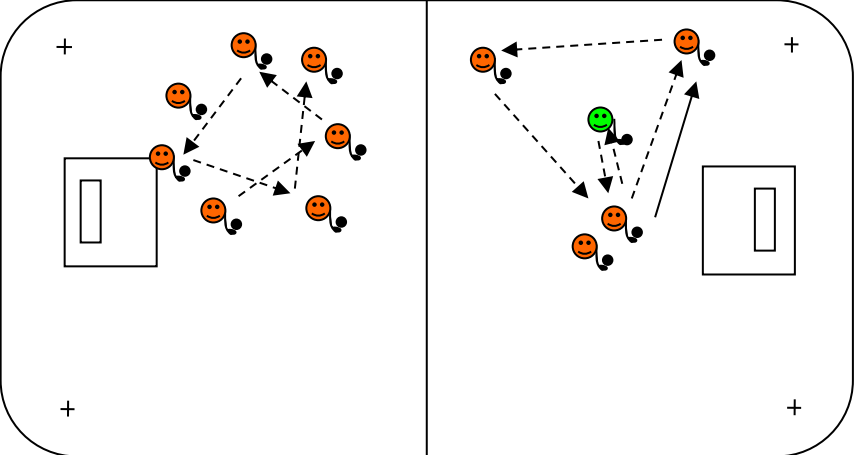
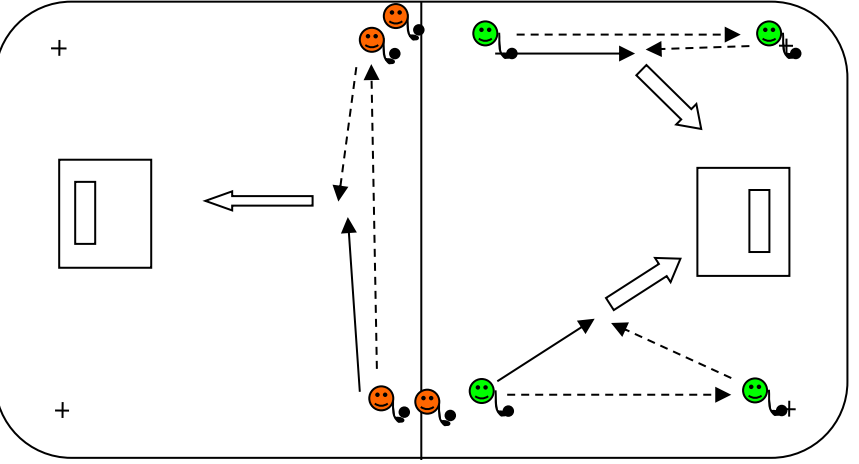
Temat: Doskonalenie techniki podań i strzałów na bramkę w parach oraz grupach 3 i 4 osobowych.

Czas: 90 min.

Grupa wiekowa: 11-12 lat

Ilość ćwiczących: 20

Treść ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi
<p>Część wstępna:</p> <p>1. <u>Zbiórka. Sprawdzenie obecności. Omówienie treningu.</u></p> <p>2. <u>Zabawa ożywiająca „WYBIJANKA”</u></p> <p>Wszyscy zawodnicy na sygnał poruszają się prowadząc piłeczkę kijem w obrębie wyznaczonego pola, starając się wybić poza linie piłeczkę współwiczającego i jednocześnie ochronić własną piłkę. Osoba, której piłeczka została wybita obiega dookoła całe pole prowadząc piłkę i wraca do gry.</p> <p>3. <u>Rozgrzewka ogólnorozwojowa z kijem i piłeczką.</u></p> <p>Ćwiczenia ramion, obręczy barkowej, tułowia, obręczy biodrowej oraz nóg.</p> <p>4. <u>Zabawa nawiązująca do części głównej zajęć.</u></p> <p>„DWA OKRĘGI”</p> <p>Uczestnicy ustawieni są na obwodzie dwóch okręgów. Każdy z kijem i piłeczką. Na sygnał zawodnicy ustawieni w wewnętrznym okręgu rozpoczynają trucht prowadząc piłeczkę w dowolnym kierunku, zaś zawodnicy ustawieni na obwodzie większego okręgu poruszają się po jego obwodzie (np.: zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara) prowadząc piłeczkę. Na sygnał środkowi muszą jak najszybciej znaleźć partnera, z którym wymienią się podaniem. Ostatnia para wykonuje 10 przełożeń piłeczki i wraca do zabawy. Po dwóch turach następuje zamiana okręgów.</p>  <p>Część główna:</p> <p>1. <u>Ćwiczenia doskonalące technikę podań w parach, w miejscu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Podania w miejscu z przyjęciem Podania z przemieszczaniem od bandy do bandy <p>2. <u>Podania w grupach 3, 4 i 5 – cio osobowych;</u></p>	<p>(15'-17')</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>7'</p> <p>5'</p> <p>(50'-60')</p> <p>10'</p>	<p>Dwuszereg.</p> <p>Trener określa rodzaj ćwiczenia wykonywanego z kijem i piłeczką.</p> <p>Trener pilnuje poprawności wykonania zadania.</p> <p>LEGENDA DO RYSUNKÓW:  - ZAWODNICY   - PODANIE  - BIEG BEZ PIŁKI  - PROWADZENIE PIŁKI  - STRZAŁ</p>

	10'	
<p>3. Podania w ruchu w grupach wieloosobowych</p> 	10'	Zawodnicy wykonują podania według instrukcji trenera. Trener zwraca uwagę na dokładność techniki podań.
<p>4. Doskonalenie techniki strzału po podaniu.</p> 	10'	Ćwiczenia mogą być wykonywane na dwie bramki jednocześnie.
<p>Część końcowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne. <ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenia rozciągające mm. grzbietu i RR Podsumowanie zajęć. 	(12'-15'')	Trener decyduje o rodzaju, ilości oraz czasie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Ustawienie w rozsypce. Ustawienie w szeregu.

Do napisania konspektu wykorzystano materiały z podręczników Międzynarodowej Federacji Unihokeja:

- „Floorball – Podręcznik do nauki gry” – Międzynarodowa Federacja Unihokeja.
- „Technika indywidualna i taktyka” – Międzynarodowa Federacja Unihokeja.

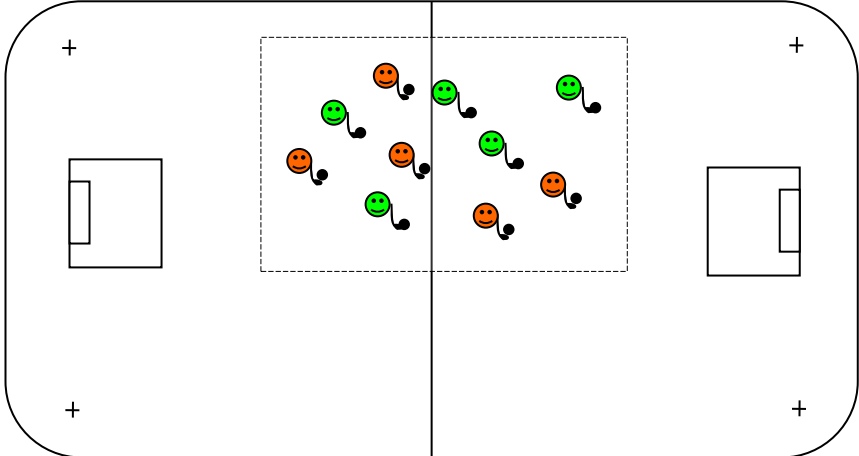
KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ Z UNIHOKEJA nr 3

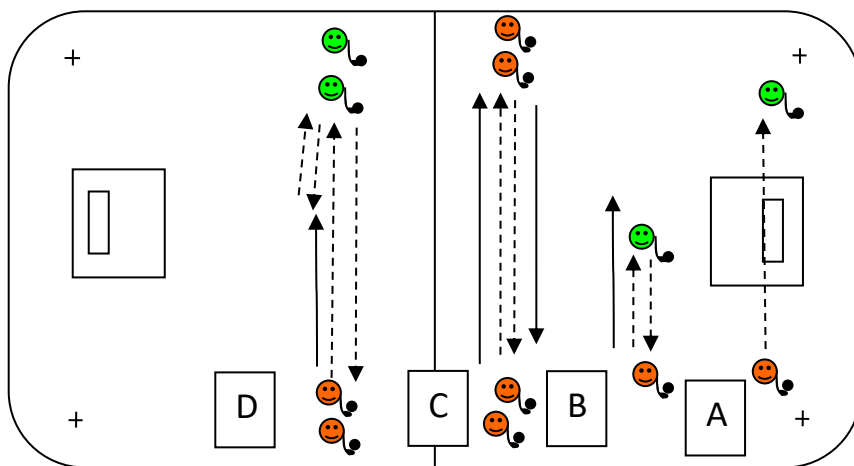
Temat: Doskonalenie techniki strzału w ruchu po podaniu.

Czas: 90 min.

Grupa wiekowa: 11-12 lat

Ilość ćwiczących: 20

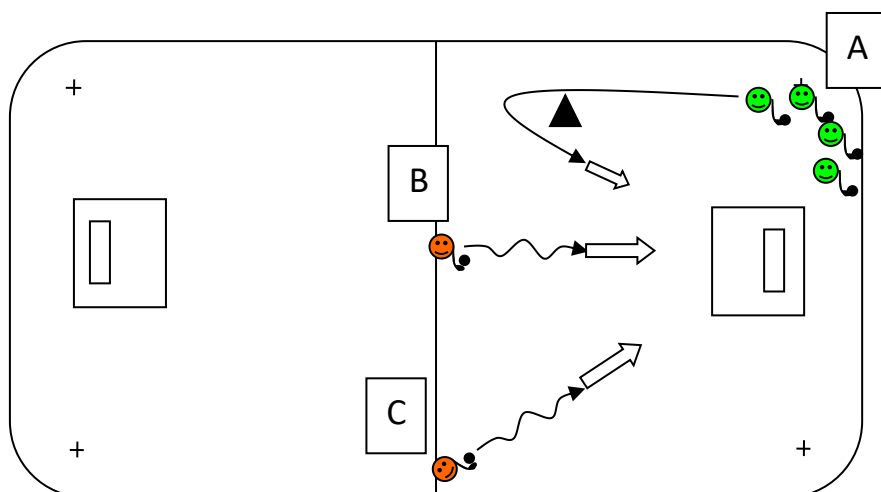
Treść ćwiczenia	Czas trwania	Uwagi
<p><u>Część wstępna</u></p> <p>1. Zbiórka, sprawdzenie obecności i omówienie założeń treningu.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca:</p> <p>„Berek z piłką”</p> <p>Uczestnicy zabawy poruszają się po całym boisku. Jedna wyznaczona osoba jest uciekinierem. Pozostali uczestnicy zabawy podając do siebie piłkę muszą dotknąć nią uciekiniera. Poruszać się po boisku może tylko osoba nietrzymająca piłki. Ta osoba, która trzyma piłkę musi stać nie ruchomo w miejscu i dopiero gdy poda do kogoś piłkę może się ruszyć. Co 30 sekund następuje zmiana uciekiniera.</p> <p>3. Rozgrzewka ogólnorozwojowa z kijem i piłeczką.</p> <p>Ćwiczenia ramion, obręczy barkowej, tułowia, obręczy biodrowej oraz nóg.</p> <p>4. Zabawa ożywiająca. – „WYBIJANKA”</p> <p>Uczestnicy zabawy poruszają się po wyznaczonym terenie. Prowadząc piłeczkę starają się ją ochronić i jednocześnie wybić piłeczkę innej osobie. Osoba, która zagubi piłeczkę lub zostanie jej wybita, wykonuje 10 podań piłeczką o bandę i wraca do zabawy.</p> 	<p>15'-17')</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>7'</p> <p>3'</p> <p>15'</p>	<p>Dwuszereg.</p> <p>Trener określa rodzaj ćwiczenia wykonywanego z kijem i piłeczką.</p> <p>LEGENDA DO RYSUNKÓW:</p> <p>😊 - ZAWODNICY</p> <p>😊 - PODANIE</p> <p>→ - BIEG BEZ PIŁKI</p> <p>→ - PROWADZENIE PIŁKI</p> <p>→ - STRZAŁ</p> <p>△ - PACHOLEK</p> <p>Ćwiczenia te wykonujemy z akcentem na dokładność techniki – celem przypomnienia-, gdyż technika podań jest taka sama jak strzałów, a różni się tylko siłą.</p>
<p><u>Część główna.</u></p> <p>1. Ćwiczenia doskonalące technikę podań.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenia podań w parach w miejscu i w ruchu Ćwiczenia podań w grupach 4 i 5 osobowych w miejscu i w ruchu 		



- A – ćwiczący wykonują podania w miejscu z przyjęciem;
 B – ćwiczący podając do siebie piłkę w małej odległości od siebie, przemieszczają się od jednej bandy do drugiej;
 C – ćwiczący w dwóch grupach wykonują podania do siebie przez całą szerokość boiska, za każdym razem przebiegając na koniec rzędu, do którego podali piłkę;
 D – podania jak w ćwiczeniu „C”, z dodatkowym podaniem podczas przebiegania;

2. Ćwiczenia doskonalące technikę strzału w ruchu.

- A – Lekki strzał, podając piłkę do bramkarza po wybiegnięciu z rogu boiska;
 B – Strzał do bramki z wybiegnięcia na wprost bramki;
 C – Strzał do bramki z wybiegnięcia po skrzydle ze środka boiska



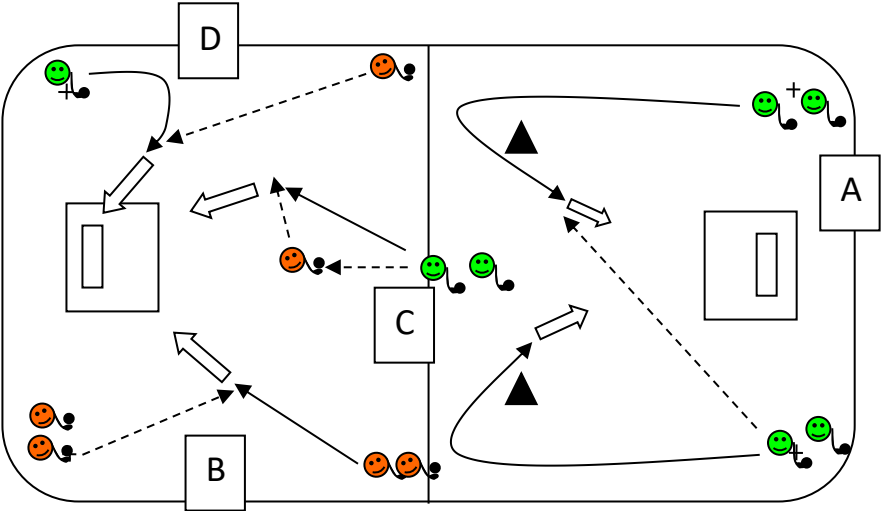
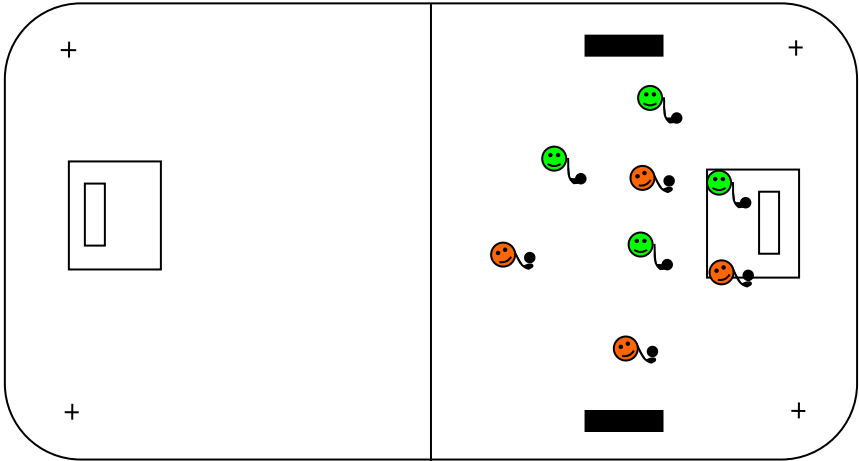
3. Ćwiczenia doskonalące technikę strzału po podaniu w ruchu.

- A. Ćwiczenia techniki strzałów z wybiegnięcia z rogu boiska i otrzymaniu podania od partnera z drugiej strony boiska;
 B. Ćwiczenia techniki strzałów z wybiegnięcia ze skrzydła ze środka boiska po otrzymaniu podania z rogu boiska;
 C. Ćwiczenia techniki strzałów z wybiegnięcia ze środka boiska po otrzymaniu podania od partnera ze środka przedpola;
 D. Ćwiczenia techniki strzałów po wybiegnięciu z rogu boiska i otrzymaniu podania ze skrzydła.

15'

Pierwsza seria strzałów w ćw. A ma służyć rozgrzaniu bramkarza, tak więc powinna być lekka i dokładna do jego rąk. Kolejne serie strzałów powinny być kierowane do bramki.

12'

		
<p>5. <i>Gra szkolna.</i></p> <p>Małe gry 4x4.</p> 	<p>12'</p>	<p>Grupa podzielona na drużyny 4 osobowe. Gry toczą się na połowie boiska na 2 bramki ustawione w poprzek boiska. Celem gry jest wykonywanie jak największej liczby strzałów do bramki po dużej ilości podań.</p>
<p><u>Część końcowa.</u></p> <p>3. Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia rozciągające mm. grzbietu i RR <p>4. Podsumowanie zajęć.</p>	<p>5'</p> <p>2'</p>	<p>Trener decyduje o rodzaju, ilości oraz czasie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Ustawienie w rozсыpcе. Ustawienie w szeregu.</p>

Do napisania konspektu wykorzystano materiały z podręczników Międzynarodowej Federacji Unihokeja:

3. „Floorball – Podręcznik do nauki gry” – Międzynarodowa Federacja Unihokeja.
4. „Technika indywidualna i taktyka” – Międzynarodowa Federacja Unihokeja.

BIBLIOGRAFIA:

1. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.
2. Międzynarodowa Federacja Unihokeja – Anniina Paavilainen – „Technika indywidualna i taktyka” - ISBN 978-83-926702-1-6.
3. Międzynarodowa Federacja Unihokeja – Anniina Paavilainen – „Sytuacje specjalne oraz gra bramkarza wskazówki i ćwiczenia” - ISBN 978-83926702-3-0
4. Międzynarodowa Federacja Unihokeja – Jari Oksanen – „Floorball – podręcznik do nauki gry”
5. Maria Bilka – „Unihokej – gra z bramkarzem, technika i taktyka” – Biała Podlaska 1999 rok.
6. Stanisława Starzyńska – „ Unihokej dla małych i dużych” – Gdańsk 2001 rok.
7. Red. Zbigniewa Mroczynskiego – „Lekkoatletyka - biegi” – Gdańsk 1997 rok.
8. Roman Trześniowski – „Zabawy i gry ruchowe” – Warszawa 1995 rok.
9. M.Bondarowicz – „Zabawy i gry ruchowe” – Warszawa 1996 rok.
10. Dudkiewicz W. (2004): Diagnostyka i ewaluacja w wychowaniu fizycznym. Kielce. Wyd. Akademii Świętokrzyskiej.
11. Beata Kłusewicz – „Program nauczania dla klas z rozszerzonym programem wychowania fizycznego gimnazjum kl. I – III – profil : piłka ręczna.
12. S.Starzyńska, A.Tywoniuk-Małysz – „Unihokej. Podstawy techniki i taktyki w ćwiczeniach, grach i zabawach”. PFU-F, Gdańsk 1998
13. S.Starzyńska – „Ćwiczenia i zabawy doskonalące elementy gry w unihokeja” Lider 1997
14. M.Bondarowicz – „Zabawy w grach sportowych” WSiP Warszawa 1998
15. H.Szoński (pod redakcją) – „Podstawy teorii treningu sportowego” COS, Warszawa 1999
16. M.Kamiński – „Piłka ręczna” RCMS KfiS, Warszawa 1990
17. A.Rumiński – „Minikoszykówka” ZGSZS Warszawa 1988
18. H.Komorowska – „O programach prawie wszystko” WSiP Warszawa 1999

AUTORZY PROGRAMU:

1. Michał Gużyński

- Mgr Wychowania Fizycznego;
- Nauczyciel dyplomowany w Zespole Szkół nr 15 w Gdyni;
- Trener Klasy Mistrzowskiej w Unihokeju;
- Laureat nagrody „Nauczyciel Roku 2000” w województwie pomorskim, przyznawanym przez czytelników „Gazety Wyborczej”;
- W latach 2011 – 2014 II-gi trener Kadry Narodowej Juniorek U19;
- Od roku 2014 do 2016 III-ci trener Kadry Narodowej Seniorek;
- Uczestnik Mistrzostw Świata: kobiet (Tampere - Finlandia - 2015), juniorek U19 (Nitra - Słowacja - 2012 oraz Zbąszyń - 2014);
- Od 1997r. czynnie pracujący jako trener unihokeja z dziećmi i młodzieżą w kategoriach dzieci, młodzików, juniorów młodszych, juniorów starszych i seniorów;
- W latach 1997 - 2001 trener w pierwszym klubie unihokeja w Polsce Klub Unihoc Uno Gdynia, od 2001r. związany jako trener z Uczniowskim Klubem Sportowym Chwarzno w Gdyni;
- Wielokrotny finalista Mistrzostw Polski w kategoriach juniorów młodszych, juniorów starszych oraz 1 Ligi Seniorów (2 miejsce w 2012r. i awans do Ekstraligi Seniorów).
- Od 2015r. wykładowca na kursach dla trenerów i instruktorów unihokeja organizowanych przez Polski Związek Unihokeja, Pomorski Okręgowy Związek Unihokeja oraz PTTK Toruń;
- Od 2015 roku organizator i wykładowca podczas konferencji metodyczno – szkoleniowych organizowanych przez Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu, Polski Związek Unihokeja oraz Program Multi Sport;

2. Piotr Januchta

- Mgr Wychowania Fizycznego;
- Nauczyciel dyplomowany w Szkole Podstawowej nr 85 w Warszawie
- Instruktor Sportu w dyscyplinie UNIHOKAJ, lekka atletyka, żeglarstwo, rekreacja i turystyka;
- Od 2004 roku na stałe związany z unihokejem;
- Współautor programu autorskiego wychowania fizycznego dla klas sportowych o profilu unihokeja (2006r);
- Założyciel i trener unihokeja w UKS 85 Mokotów (od 2007r);
- W latach 2006 – 2016 prowadził szkolenia i warsztaty metodyczne z unihokeja dla nauczycieli pod patronatem WCiES Warszawa, AWF Warszawa i Polskiego Związku Unihokeja;

- W latach 2009 – 2012 napisał trzy artykuły w formie poradników metodycznych - „Gry i zabawy z elementami unihokeja”, „Unihokej w lekcyjnych i pozalekcyjnych formach zajęć”, „Unihokej na wesoło;
- W 2011 roku otrzymał Brązowy Medal Polskiego Związku Unihokeja za wkład w rozwój unihokeja w Polsce;

3. Ilona Gabryel – Januchta

- Mgr Wychowania Fizycznego;
- Nauczyciel dyplomowany w Szkole Podstawowej nr 85 w Warszawie;
- Instruktor Sportu w dyscyplinie gimnastyka, pływanie, aerobik;
- Od 2007r związana z UKS 85 Mokotów;
- Współautor programu autorskiego wychowania fizycznego dla klas sportowych o profilu unihokeja (2006r);
- W latach 2006 – 2013 współorganizatorka szkoleń i warsztatów metodycznych z unihokeja dla nauczycieli pod patronatem WCiES Warszawa;