

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO

W SPORCIE ORIENTACJA SPORTOWA – BIEG NA ORIENTACJĘ

szkoła podstawowa, oddział sportowy
klasy IV-V etap ukierunkowany
klasy VI-VIII etap specjalistyczny

I. WSTĘP

Ruch jest przejawem każdej działalności człowieka w aktywnościach życiowych. Jest doskonałym środkiem poznania i wychowania. Dzięki ruchowi nasze ciało rozwija się i doskonali. Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w życiu każdego człowieka a dziecka w szczególności. Uprawiając systematycznie ćwiczenia fizyczne młody człowiek wszechstronnie rozwija organizm a także kształtuje nawyki prozdrowotne, które będą procentować w ciągu całego życia. Aktywność fizyczna wspiera także rozwój społeczny. Uczeń uprawiający sport uczy się lepszej organizacji czasu, odpowiedzialności za podejmowane zadania.

Proponowany program szkolenia w oddziale sportowym dla klas IV – VIII szkoły podstawowej opracowany został do realizacji w szkole posiadającej podstawową bazę sportową i realizowany będzie w kolejnych pięciu klasach szkoły. Szkolenie sportowe realizowane będzie z wykorzystaniem obiektów i terenu wokół szkoły oraz niedalekiego otoczenia. W celu właściwego realizowania programu szkolenia niezbędne jest wykorzystanie specjalistycznych map terenu szkoły (budynku, terenu wokół szkoły) oraz pobliskich parków, lasu, osiedli. Wskazana jest współpraca z klubem sportowym posiadającym odpowiednie doświadczenie i bazę w zakresie dyscypliny orientacji sportowej.

II. SPECYFIKA DYSCYPLINY

Orientacja Sportowa składa się z czterech dyscyplin: biegu na orientację (BnO), rowerowej jazdy na orientację (RJnO), narciarskiego biegu na orientację (NBnO) i orientacji precyzyjnej (OP). Wszystkie te dyscypliny łączy jedno – nawigacja w terenie, która wiąże się z kilkoma nieodłącznymi elementami: Mapa, dzięki której zawodnik orientuje się w terenie, wspomagając się kompasem. Na mapie zaznaczone są punkty kontrolne, które zawodnik potwierdza w odpowiedniej kolejności w jak najkrótszym czasie. Wybór wariantu, czyli drogi pomiędzy kolejnymi punktami pozostaje w gestii zawodnika. Bieg na orientację jest dyscypliną sportową, w której wysiłek fizyczny ma charakter wytrzymałościowy. O wyniku decyduje czas biegu, a zadaniem zawodnika jest potwierdzenie wszystkich punktów kontrolnych (PK) w zadanej kolejności. Zawodnik osiąga sukces, kiedy wypracuje równowagę pomiędzy szybkim biegiem, a poprawnym odczytywaniem mapy i nawigowaniem w terenie.

III. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Program jest przeznaczony dla uczniów kl. IV-VIII.

Program szkolenia sportowego rozszerza o 6 godzin ustalony dla wychowania fizycznego tygodniowy obowiązkowy wymiar – łącznie 10 godzin dla oddziału sportowego. W ramach 4 godzin będzie realizowana podstawa programowa kształcenia ogólnego dla danego etapu edukacyjnego, zgodnie z przyjętym programem wychowania fizycznego.

KL IV-V

a) nauka techniki biegu na orientację z elementami zabaw (poznanie, utrwalenie, stosowanie w praktyce oznaczeń na mapie, kierunków, piktogramów, przeliczanie odległości, ustawienia mapy względem terenu).

b) nauka taktyki (wybór wariantu – drogi do PK)

c) przygotowanie kondycyjne i psychomotoryczne z elementami gier i zabaw.

KL VI-VIII

- a) doskonalenie techniki i taktyki biegu na orientację (rozwój i utrwalanie umiejętności nawigacyjnych, szybkiego i sprawnego odczytywania mapy, optymalnego wyboru wariantu).
 - b) przygotowanie kondycyjne i motoryczne w zakresie sprawnego pokonywania tras właściwych dla kategorii wiekowej)
 - c) przygotowanie psychiczne, mentalne niezbędne do uczestnictwa w rywalizacji sportowej.
- Program szkolenia sportowego w biegu na orientację kładzie nacisk na harmonijny rozwój fizyczny i techniczny zawodnika. Równolegle z rozwojem kondycyjno-sprawnościowym kształtuje się spostrzegawczość, pamięć, wyobraźnię przestrzenną, logiczne myślenie, umiejętności nawigacyjne w terenie. Program pozwala wdrażać dzieci do odpowiedzialności za swoje decyzje (wybór i realizacja wariantu), samodzielności (pokonanie trasy). Doskonalona jest umiejętność sprawnego poruszania się w terenie, posługiwania się planem i mapą – umiejętności uniwersalne, przydatne w życiu codziennym każdego aktywnego człowieka.

IV. CELE EDUKACYJNE

1. Rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej.
2. Wdrażanie do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej, w tym rywalizacji sportowej.
3. Poznanie zasad orientacji sportowej, w tym dyscypliny biegu na orientację.
4. Nabycie umiejętności czytania mapy, orientowania się w różnym terenie.
5. Rozwijanie umiejętności nawigacyjnych w zakresie pokonywania tras w różnych terenach i na różnych dystansach.
6. Osiągnięcie poziomu rozwoju fizycznego, technicznego i taktycznego umożliwiającego podjęcie rywalizacji sportowej.
7. Przygotowanie do dokonywania dojrzałych wyborów związanych z wszechstronnym uczestnictwem w aktywności fizycznej.
8. Systematyczne podnoszenie poziomu rywalizacji sportowej.

V. CELE WYCHOWAWCZE

1. Kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej, samodzielnego działania na rzecz własnego zdrowia i sprawności fizycznej.
2. Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz zasady „FAIR PLAY” w czasie uprawiania sportu i w codziennym życiu.
3. Nauka właściwej organizacji czasu wolnego.
4. Uważnianie na możliwości i ograniczenia innych.
5. Kształtowanie cech charakteru takich jak: cierpliwość, wytrwałość w dążeniu do celu, systematyczność i odpowiedzialność za siebie i innych.
6. Budowanie relacji wspierających funkcjonowanie w zespole sportowym.

VI. ZADANIA, TREŚCI KSZTAŁCENIA, WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Etap ukierunkowany

KLASA IV (6h w tygodniu)

miesiąc	tygodnie	zadania ogólne	treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1-2	Pomiary antropometryczne. Ocena potencjału motorycznego uczniów. Ocena poziomu psychomotoryki.	2h-ocena poziomu cech motorycznych - sprawdziany szybkości, wytrzymałości, skoczności, gibkości, zwinności. 2h-kształtowanie wytrzymałości-

		<p>Zapoznanie się z dyscypliną orientacji sportowej – biegu na orientację.</p> <p>Wdrażanie do bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach, rywalizacji sportowej, zasad „fair play”.</p>	<p>marszobiegi w terenie, ćwiczenia oswajające z lasem.</p> <p>2h-testy predyspozycji do dyscypliny, testy psychomotoryki.</p> <p>6h-zapoznanie z biegiem na orientację jako dyscypliną sportu (historia, przepisy, osiągnięcia). Bezpieczeństwo na zajęciach i zawodach.</p>
Wrzesień	3-4	<p>Nauka kolorów i podstawowych symboli na mapie.</p> <p>Orientowanie (ustawianie) mapy.</p> <p>Poznanie otoczenia szkoły – sposób odwzorowania na mapie.</p> <p>Opisy punktów kontrolnych (PK).</p> <p>Kształtowanie psychomotoryki.</p> <p>Pierwszy start na zawodach-nauka prawidłowego zachowania się.</p>	<p>3h- nauka kolorów i podstawowych symboli na mapie-ćwiczenia.</p> <p>2h- nauka ustawiania mapy według elementów w terenie.</p> <p>2h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe.</p> <p>4h-nauka odczytywania opisów PK – ćwiczenia z mapą, testami kartograficznymi.</p> <p>1h-rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez zabawy ruchowo-logiczne.</p>
Październik -grudzień	5-16	<p>Rozumienie mapy i skali.</p> <p>Pomiary odległości. Szacowanie odległości.</p> <p>Nauka oznaczeń rzeźby terenu.</p> <p>Kształtowanie szybkości i zwinności.</p> <p>Udział uczniów w lokalnych treningach technicznych, zawodach.</p>	<p>10h-porównywanie symboli na mapie z elementami w terenie. Tworzenie fantazyjnej mapy.</p> <p>6h-nauka mierzenia odległości na mapie i w terenie. Szacowanie.</p> <p>6h-ocena odległości w terenie przez krokowanie w marszu.</p> <p>6h-ocena odległości wzrokiem pomiędzy elementami orientacyjnymi - ćwiczenia.</p> <p>6h-wykonanie w wyznaczonej skali planu sali gimnastycznej, korytarza.</p> <p>10h-odczytywanie skali mapy, przeliczanie na odległość rzeczywistą i odwrotnie-ćwiczenia.</p> <p>8h-nauka oznaczeń rzeźby terenu na mapie-ćwiczenia, testy kartograficzne.</p> <p>10h-kształtowanie szybkości i zwinności na sali gimnastycznej i w terenie w formie gier i zabaw z elementami nawigacji</p>
Styczeń- luty	17-24	<p>Umiejętność odczytywania różnych form terenu – czytanie warstwic.</p> <p>Orientowanie mapy po różnych elementach terenu.</p> <p>Kompas – jak działa, jak się nim posługiwać.</p> <p>Kształtowanie cech psychomotorycznych.</p> <p>Udział w lokalnych treningach technicznych, zawodach, obozie</p>	<p>6h-formy terenu wklęsłe, wypukłe, oznaczenia, cięcie warstwicowe</p> <p>6h-nauka odczytywania form terenu z rysunku warstwic z mapy, tworzenie wyobrażenia o formach ukształtowania terenu.</p> <p>6h-doskonalenie orientowania mapy według elementów liniowych na sali gimnastycznej i w terenie. Samodzielne pokonanie trasy, „kciukowanie”.</p>

		zimowym.	<p>6h-rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości, zapamiętywania poprzez gry i zabawy ruchowo-logiczne.</p> <p>2h-sprawdziany i testy psychomotoryki</p> <p>4h-nauka posługiwania się kompasem-ćwiczenia.</p> <p>2h-potwierdzanie PK- ćwiczenia.</p> <p>6h-kształtowanie szybkości i zwinności na sali gimnastycznej i w terenie w formie gier i zabaw z elementami nawigacji.</p>
Marzec-kwiecień	25-33	<p>Orientowanie mapy z kompasem i bez.</p> <p>Odczytywanie ukształtowania terenu w terenie.</p> <p>Kształtowanie psychomotoryki, sprawności logicznego myślenia.</p> <p>Rozumienie piktogramowych (obrazkowych) symboli międzynarodowego języka opisu punktów kontrolnych (PK).</p> <p>Wybór wariantu pomiędzy PK</p> <p>Udział w lokalnych treningach technicznych, zawodach.</p> <p>Wdrażanie do samodzielnego pokonania trasy..</p>	<p>8h-poruszanie się w różnych kierunkach – zabawy i ćwiczenia z „różą wiatrów”.</p> <p>4h-nauka wyznaczanie azymutu – ćwiczenia w terenie.</p> <p>1h-sposoby oznaczania północy na mapie.</p> <p>2h-orientowanie mapy bez kompasu, po zmianie kierunku przemieszczania się.</p> <p>4h-bieg w małych grupach – orientowanie się według elementów liniowych.</p> <p>6h-ćwiczenia z mapą w terenie: „pociąg”, „gwiazda”, trasa ścieżkowa.</p> <p>6h-kształtowanie pamięci, kojarzenia, spostrzegawczości przez gry i zabawy.</p> <p>4h-ćwiczenia kształtujące rozumienie rzeźby terenu.</p> <p>8h-ćwiczenia w poznawaniu piktogramów w formie testów i zabaw.</p> <p>2h-samodzielne pokonanie trasy wstążkowej.</p> <p>9h-kształtowanie szybkości, zwinności na sali i w terenie.</p>
Maj-czerwiec	34-38	<p>Poruszanie się w terenie z mapą i kompasem.</p> <p>Orientowanie się według obiektów w terenie.</p> <p>Doskonalenie znajomości znaków na piktogramach.</p> <p>Kształtowanie koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci.</p> <p>Samoocena i ocena umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach bezpośredniej rywalizacji.</p>	<p>6h-nauka utrzymywania kierunku w marszu i w biegu.</p> <p>6h-przemieszczanie się z wykorzystaniem obiektów liniowych, punktowych oraz rzeźby terenu.</p> <p>4h-porównywanie mapy z terenem.</p> <p>Zapamiętywanie form i elementów terenu.</p> <p>6h-ćwiczenia koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci w zabawach.</p> <p>6h-ćwiczenia doskonalące znajomość piktogramów w testach.</p> <p>10h-kształtowanie szybkości i zwinności na sali gimnastycznej i w terenie w formie gier i zabaw z elementami nawigacji.</p> <p>4h-zawody wewnętrzzszkolne na terenie</p>

			boiska szkolnego. Samoocena, analiza, ocena postępu w rozwoju umiejętności.
--	--	--	---

Wymagania szczegółowe - osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw po klasie IV.

Uczeń:

1. obserwuje swoje otoczenie, wyróżnia i opisuje cechy krajobrazu,
2. właściwie zachowuje się w terenie, określa strony świata za pomocą naturalnych zjawisk przyrody i kompasu,
3. porusza się w terenie w tempie zależnym od ukształtowania terenu i formy rywalizacji,
4. zna historię orientacji sportowej w Polsce i na świecie,
5. rozumie na czym polega bieg na orientację – opisuje zasady rywalizacji w dyscyplinie,
6. zna podstawowe przepisy dyscypliny bieg na orientację,
7. czyta ze zrozumieniem symbole na mapie. wskazuje odpowiednie elementy w terenie,
8. rozpoznaje podstawowe formy ukształtowania terenu, wskazuje je na mapie i w terenie,
9. przelicza odległość na mapy na odległość w terenie,
10. szacuje odległość w terenie poprzez krokovanie,
11. wykonuje plan sali gimnastycznej w zadanej skali,
12. posługuje się kompasem - przy jego użyciu orientuje mapę i porusza się w terenie często zmieniając kierunek marszu,
13. z pomocą nauczyciela korzysta z planu miasta,
14. czyta mapę podczas marszu posługując się techniką zwaną kciukowaniem,
15. opisuje symbolem PK znajdujący się w terenie,
16. właściwie stosuje zasady potwierdzania PK,
17. pokonuje samodzielnie lub z pomocą nauczyciela niedługą trasę w terenie wzdłuż elementów liniowych,
18. przestrzega zasad kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej,
19. przestrzega zasady „fair-play”. właściwie reaguje na sukces i porażkę,
20. współdziała w grupie przy wykonywaniu zadań,
21. właściwie przygotowuje się do ćwiczeń w celu hartowania organizmu w różnych warunkach terenowych i pogodowych,
22. rozumie celowość ochrony środowiska, swoim postępowaniem dba o nie.

KLASA V (6h w tygodniu)

miesiąc	tygodnie	zadania ogólne	treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1	Pomiary antropometryczne. Ocena potencjału motorycznego uczniów. Ocena poziomu psychomotoryki. Bezpieczeństwo i dyscyplina na zajęciach.	2h-ocena poziomu cech motorycznych - sprawdziany szybkości, wytrzymałości, skoczności, gibkości, zwinności. 2h-kształtowanie wytrzymałości-marszobiegi w terenie, ćwiczenia oswajające z lasem. 2h- Wdrażanie do bezpiecznego i zdyscyplinowanego uczestnictwa na zajęciach i zawodach.
Wrzesień	2-4	Doskonalenie znajomości kolorów i podstawowych symboli na mapie. Orientowanie (ustawianie) mapy. Elementy taktyki w biegu na orientację. Kształtowanie psychomotoryki.	2h- przypomnienie wiadomości o kolorach i podstawowych symbolach na mapie-ćwiczenia. 4h-zasady wyboru wariantu – ćwiczenia. 4h - doskonalenie ustawiania mapy

		<p>Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji sportowej.</p>	<p>według elementów w terenie. Bieg za prowadzącym. Nauka składania mapy 6h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe.</p> <p>2h-rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zabawy ruchowo-logiczne.</p> <p>Uczestnictwo w szkolnych zawodach w Biegu na Orientację.</p>
Październik-grudzień	5-16	<p>Czytanie mapy.</p> <p>Odczytywanie rzeźby terenu.</p> <p>Kształtowanie wyobraźni przestrzennej.</p> <p>Czytanie opisów PK.</p> <p>Kształtowanie szybkiej reakcji.</p> <p>Elementy taktyki w biegu na orientację.</p> <p>Kształtowanie psychomotoryki.</p> <p>Pomiar tętna.</p> <p>Udział w treningach i zawodach.</p>	<p>8h- nauka i doskonalenie czytania mapy w marszu i wolnym biegu.</p> <p>6h-tworzenie fantazyjnej mapy z formami terenu.</p> <p>8h-odczytywanie warstw z mapy i tworzenie wyobrażenia o formach ukształtowania terenu.</p> <p>8h-doskonalenie umiejętności czytania opisów PK.</p> <p>2h – nauka pomiaru tętna po wysiłku</p> <p>10h-nauka szybkiego podejmowania decyzji-zabawy z mapą.</p> <p>14h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe.</p> <p>10h-rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zabawy ruchowo-logiczne.</p> <p>6h-doskonalenie kciukowania i składania mapy.</p>
Styczeń-luty	17-24	<p>Orientowanie mapy.</p> <p>Kształtowanie psychomotoryki.</p> <p>Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w BnO.</p> <p>Elementy techniczne potrzebne do udziału w zawodach.</p> <p>Udział w lokalnych treningach technicznych, zawodach, obozie zimowym.</p>	<p>6h-doskonalenie umiejętności pomiaru odległości na mapie i w terenie.</p> <p>8h-poruszanie się z mapą o różnych skalach, kciukowanie.</p> <p>4h-ocena odległości w terenie przez krokowanie.</p> <p>2h-szybka ocena odległości wzrokiem pomiędzy elementami orientacyjnymi.</p> <p>12h- kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali.</p> <p>sprawdziany i testy psychomotoryki</p> <p>4h-doskonalenie techniki potwierdzania PK- ćwiczenia.</p> <p>4h -sprawne posługiwanie się</p>

			kompasem.
Marzec- kwiecień	25-33	Umiejętności techniczno – taktyczne - wybór wariantu. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej. Doskonalenie wyznaczania i utrzymywania kierunku. Znajomość piktogramów. Kształtowanie psychomotoryki.	8h- doskonalenie umiejętności szybkiego wyboru wariantu. Szukanie wielu wariantów na przebiegu. Doskonalenie składania mapy. 8h-nauka i doskonalenie przeprowadzenia analizy przebiegu do PK i jego skuteczności. 8h-wyznaczanie azymutu -ćwiczenia, szybkie posługiwanie się kompasem przy częstej zmianie kierunku. 4h-orientowanie mapy bez kompasu, po zmianie kierunku przemieszczania się. 2h-przypomnienie sposobów oznaczania północy na mapie. 2h-doskonalenie znajomości piktogramów w formie testów i zabaw. 16h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali.
Maj- czerwiec	34-38	Technika odnajdywania się. Kształtowanie koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci. Czytanie form terenu. Kształtowanie psychomotoryki.. Ocena umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach bezpośredniej rywalizacji.	8h-nauka odnajdywania się przed punktem i na przebiegu. 8h- nauka i doskonalenie biegania według ukształtowania terenu.. 8h-ćw.koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci w grach i zabawach. 16h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali. 4h-sprawdziany i testy określające poziom umiejętności technicznych i taktycznych w BnO - bieg liniowy. 4h-zawody wewnętrzzszkolne na terenie boiska szkolnego.

Wymagania szczegółowe - osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw po klasie V.

Uczeń doskonali wiedzę i umiejętności wcześniej nabyte, ponadto:

1. pokonuje wyznaczoną trasę w terenie w tempie zależnym od ukształtowania terenu i formy rywalizacji,
2. opisuje zasady rywalizacji w poszczególnych konkurencjach biegu na orientacji,
3. zna i stosuje podstawowe przepisy i regulaminy dyscypliny bieg na orientację,
4. sprawnie odczytuje symbole na mapie i rozpoznaje je w terenie,
5. rozpoznaje i nazywa formy ukształtowania terenu, wskazuje je na mapie i w terenie,
6. wykonuje plan korytarza szkolnego z kilkoma salami w zadanej skali,
7. posługuje się kompasem - przy jego użyciu orientuje mapę i porusza się w terenie często zmieniając kierunek biegu,
8. samodzielnie korzysta z planu miasta,

9. czyta mapę w wolnym biegu i rozwiązuje trudniejsze zadania logiczne,
10. utrzymuje kierunek biegu bez pomocy elementów liniowych do 200 m,
11. podejmuje decyzję w wyborze wariantu,
12. pokonuje samodzielnie trasy właściwe dla kategorii wiekowej.

Etap specjalistyczny

KLASA VI (6h w tygodniu)

miesiąc	tygodnie	zadania ogólne	treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1	Pomiary antropometryczne. Ocena potencjału motorycznego uczniów. Ocena poziomu psychomotoryki. Bezpieczeństwo i dyscyplina na zajęciach.	2h-ocena poziomu cech motorycznych - sprawdziany szybkości, wytrzymałości, skoczności, gibkości, zwinności. 2h-kształtowanie wytrzymałości- marszobiegi w terenie, ćwiczenia oswajające z lasem. 2h- Wdrażanie do bezpiecznego i zdyscyplinowanego uczestnictwa na zajęciach i zawodach.
Wrzesień	2-4	Doskonalenie odczytywania symboli na mapie. Orientowanie (ustawianie) mapy. Elementy taktyki w biegu na orientację. Kształtowanie psychomotoryki. Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji sportowej.	4h-czytanie obiektów poza elementami liniowymi, korzystanie ze skrótów, ścinanie” rogów. 4h-zasady wyboru wariantu – ćwiczenia. 4h – orientacja na dłuższych odcinkach z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego 6h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe. Uczestnictwo w szkolnych zawodach w Biegu na Orientację.
Październik- grudzień	5-16	Doskonalenie czytania mapy. Odczytywanie rzeźby terenu. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej. Czytanie opisów PK. Kształtowanie szybkiej reakcji. Elementy taktyki w biegu na orientację. Kształtowanie psychomotoryki. Udział w treningach i zawodach.	8h- doskonalenie czytania mapy w biegu, ustalanie punktów „ataku”. 6h-tworzenie fantazyjnej mapy z formami terenu. 8h-odczytywanie warstw z mapy, dokładna orientacja na krótkich odcinkach 8h-doskonalenie umiejętności czytania opisów PK. 4h-rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zabawy ruchowo-logiczne. 10h-nauka szybkiego podejmowania decyzji-zabawy z mapą. 14h-kształtowanie szybkości,

			<p>zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe.</p> <p>10h-rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zabawy ruchowo-logiczne.</p> <p>6h- wybieranie wariantów najbardziej pasujących do przyjętej techniki.</p>
Styczeń-luty	17-24	<p>Orientowanie mapy.</p> <p>Nawigacja na dłuższych odcinkach</p> <p>Kształtowanie psychomotoryki.</p> <p>Ocena poziomu poznanych elementów technicznych i taktycznych w BnO.</p> <p>Udział w lokalnych treningach technicznych, zawodach, obozie zimowym.</p>	<p>6h-doskonalenie umiejętności pomiaru odległości na mapie i w terenie.</p> <p>8h-czytanie warstwic, ukształtowania terenu oraz elementów rzeźby przy większej prędkości</p> <p>4h-ocena odległości w terenie przez krokowanie.</p> <p>2h-wybieranie wariantów</p> <p>12h- kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali.</p> <p>sprawdziany i testy psychomotoryki</p> <p>4h-doskonalenie techniki potwierdzania PK - ćwiczenia.</p> <p>4h -sprawne posługiwanie się kompasem.</p>
Marzec-kwiecień	25-33	<p>Umiejętności techniczno – taktyczne - wybór wariantu.</p> <p>Kształtowanie wyobraźni przestrzennej.</p> <p>Doskonalenie wyznaczania i utrzymywania kierunku.</p> <p>Znajomość piktogramów.</p> <p>Kształtowanie psychomotoryki.</p>	<p>8h- doskonalenie umiejętności szybkiego wyboru wariantu. Szukanie wielu wariantów na przebiegu.</p> <p>8h-doskonalenie przeprowadzenia analizy przebiegu do PK, wnioskowanie jak unikać błędów w nawigowaniu</p> <p>8h- szybkie posługiwanie się kompasem przy częstej zmianie kierunku.</p> <p>4h-orientowanie mapy bez kompasu, po zmianie kierunku przemieszczania się.</p> <p>2h-swobodne poruszanie się w różnych kierunkach – róża wiatrów</p> <p>2h-stosowanie znajomości piktogramów podczas biegu</p> <p>16h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali.</p>
Maj-czerwiec	34-38	<p>Kształtowanie koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci.</p> <p>Technika odnajdywania się.</p> <p>Czytanie wszystkich elementów</p>	<p>8h-doskonalenie odnajdywania się przed punktem i na przebiegu.</p> <p>8h- doskonalenie nawigowania według ukształtowania terenu..</p>

		mapy. Kształtowanie psychomotoryki.. Ocena umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach bezpośredniej rywalizacji.	8h-ćwiczenia koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci w grach i zabawach. 16h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali. 4h-sprawdziany i testy określające poziom umiejętności technicznych i taktycznych w BnO - bieg klasyczny. 4h-zawody wewnętrzzszkolne na terenie boiska szkolnego.
--	--	---	---

Wymagania szczegółowe - osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw po klasie VI.

Uczeń doskonali wiedzę i umiejętności wcześniej nabyte, ponadto:

1. bezbłędnie odczytuje symbole na mapie oraz piktogramy, wykorzystuje informacje w trakcie pokonywania trasy w terenie,
2. czyta rysunek warstwicowy ukształtowania terenu oraz elementów rzeźby przy większej prędkości,
3. sprawnie posługuje się kompasem - przy jego użyciu orientuje mapę i porusza się w terenie często zmieniając kierunek biegu,
4. samodzielnie korzysta z planu miasta i map topograficznych,
5. czyta mapę w biegu, rozwiązuje podczas biegu trudne zadania logiczne,
6. na dłuższych odcinkach utrzymuje kierunek biegu bez pomocy elementów liniowych,
7. wybiera warianty pasujące do techniki i terenu, ustala punkty ataku,
8. dostosowuje prędkość i technikę do zmian terenu i trudności nawigacji.

KLASA VII (6h w tygodniu)

miesiąc	tygodnie	zadania ogólne	treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1-2	Pomiary antropometryczne. Testy sprawności fizycznej. Ocena poziomu psychomotoryki. Doskonalenie techniki i taktyki BnO. Dyscypliny Orientacji Sportowej Bezpieczeństwo i dyscyplina na zajęciach.	2h-ocena poziomu cech motorycznych – test MTSF szybkości, wytrzymałości, gibkości. 4h-wybieranie wariantu adekwatnego do techniki 4h-kształtowanie wytrzymałości i siły – bieg po nierównym terenie, 2h-zasady uczestnictwa w narciarskiej i rowerowej jeździe na orientację. wdrażanie do bezpiecznego i zdyscyplinowanego uczestnictwa na zajęciach i zawodach.
Wrzesień	3-4	Doskonalenie znajomości kolorów i podstawowych symboli na mapie sprinterskiej. Orientacja w terenie trudnym. Orientacja dostosowana do prędkości biegu. Kształtowanie psychomotoryki. Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji	4h- przypomnienie wiadomości o różnicach w symbolach na mapach sprinterskich i klasycznych – normy ISOM i ISSOM 4h – ćwiczenia doskonalące nawigację w biegu, w terenie trudnym. 2h- ocena poziomu cech motorycznych – test MTSF

		sportowej.	zwinności, siły i skoczności. 2h-rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez trening, gry i zabawy ruchowo-logiczne. Uczestnictwo w szkolnych zawodach w Biegu na Orientację.
Październik-listopad	5-12	Szczegółowe czytanie mapy w ruchu. Odczytywanie rzeźby terenu. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej. Czytanie opisów PK. Kształtowanie szybkiej reakcji. Kształtowanie ogólnej wytrzymałości i siły biegowej. Odnova – rozciąganie po treningu Udział uczniów w zawodach.	6h- doskonalenie czytania mapy podczas różnych form biegu. 4h-Tworzenie fantazyjnej mapy „warstwicówki”. 4h-odczytywanie warstw z mapy i tworzenie wyobrażenia o formach ukształtowania terenu – ćwiczenia formowania z plasteliny lub piasku. 4h-doskonalenie umiejętności czytania opisów PK- oznaczenia w piktogramach. 4h-nauka szybkiego podejmowania decyzji-zabawy z mapą. 6h-doskonalenie szybkiego czytania mapy sprinterskiej. 18h-kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez trening, gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali, rozciąganie po treningu.
Grudzień	13-16	Rozumienie warstw. Pomiar tętna – znajomość progów tętna. Kształtowanie ogólnej wytrzymałości i siły biegowej. Orientacja w oparciu o istotne formy terenu. Technika potwierdzania PK.	8h – ćwiczenia wyobraźni, tworzenie profili terenu, pomiar wysokości form terenowych, odczytywanie kierunku nachylenia zbocza. 2h – doskonalenie pomiaru tętna spoczynkowego i po wysiłku, ustalanie progów dla poszczególnych zakresów. 10h – biegi długie, kształtowanie siły biegowej przez podbiegi oraz bieg po nierównym terenie. 2h – ćwiczenia pamięci wzrokowej – pamięciówki. 2h – doskonalenie umiejętności szybkiego podbijania PK z użyciem kart elektronicznych.
Styczeń-luty	17-24	Orientacja w biegu sprinterskim. Orientacja w biegu narciarskim. Kształtowanie ogólnej wytrzymałości i siły biegowej. Ocena poziomu psychomotoryki. Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w BnO. Udział w zimowym zgrupowaniu sportowym.	6h- szybka i precyzyjna nawigacja z mapą do biegu sprinterskiego. 4h- poruszanie się z mapą o różnych skalach. 16h- kształtowanie siły biegowej przez podbiegi oraz bieg po nierównym terenie, doskonalenie pomiaru tętna, ćwiczenia gibkości. 8h - specyfika orientacji na nartach

			lub rolkach terenowych. 4h-sprawdziany i testy psychomotoryki.
Marzec- kwiecień	25-32	Technika i taktyka w orientacji sportowej. Wybór wariantu. Orientacja w trudnym terenie. Doskonalenie wyznaczania i utrzymywania kierunku . Kształtowanie motoryki, przygotowania przedstartowe. Ustawianie PK w terenie.	10h- doskonalenie umiejętności szybkiego wyboru wariantu. Szukanie wielu wariantów na przebiegu. 8h- doskonalenie analizy przebiegu do PK, wnioskowanie. 6h-oswajanie mapy z pozycji budowniczego tras. Nauka ustawiania PK w terenie. 10h-doskonalenie nawigowania na dłuższych odcinkach i w trudnym terenie. 4h-orientowanie mapy bez kompasu, po zmianie kierunku przemieszczania się. 10h-kształtowanie szybkości – krótkie odcinki , pomiar tętna. Kształtowanie gibkości - ćwiczenia rozciągające.
Maj- czerwiec	33-38	Technika i taktyka w orientacji sportowej. Kształtowanie koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci. Kształtowanie psychiki w czasie współzawodnictwa. Ocena umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach bezpośredniej rywalizacji i na sprawdzianach. Kształtowanie motoryki. Nauka przeprowadzenia zawodów w biegu na orientację.	8h-doskonalenie odnajdywania się na przebiegu po błędzie. Ćwiczenia koncentracji i pamięci wzrokowej. 12h- doskonalenie biegania „po warstwy”, w korytarzu, pamięciówki. 10h-kształtowanie szybkości i skoczności podczas biegu, ćwiczeń na sali, pomiar tętna, rozciąganie. 8h- elementy treningu mentalnego, technik koncentracji. 4h-sprawdziany i testy określające poziom techniki taktyki w BnO. 6h- przygotowanie zawodów dla innych uczniów, projektowanie tras, kreślenie map, pomiar czasu, zasady bezpieczeństwa.

Wymagania szczegółowe - osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw po klasie VII.

Uczeń doskonali wiedzę i umiejętności wcześniej nabyte, ponadto:

1. posiada umiejętności techniczne i taktyczne pozwalające na samodzielne pokonanie tras o różnym stopniu trudności,
2. odczytuje wysokość form terenu i względem nich porusza się,
3. dokonuje pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku, rozumie znaczenie progów tętna przy wykonywanym treningu,
4. przeprowadza analizę przebiegów z trasy, wnioskuje o możliwych korektach;
5. projektuje proste trasy biegu na orientację,
6. ustawia PK w terenie zgodnie z zaprojektowaną trasą,
7. pokonuje proste trasy w rowerowej i narciarskim biegu na orientację,
8. uczestniczy w wybranych biegach terenowych, przełajowych, sprawdzianach biegowych,

9. systematycznie i harmonijnie pracuje nad rozwojem sprawności i wydolności,
10. współpracuje w zespole treningowym, współzawodniczy przestrzegając przepisów fair – play.

KLASA VIII (6h w tygodniu)

miesiąc	tygodnie	zadania ogólne	treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1-2	Testy sprawności fizycznej. Ocena poziomu psychomotoryki. Doskonalenie techniki i taktyki BnO. Kształtowanie motoryki i techniki biegu. Dyscypliny Orientacji Sportowej Bezpieczeństwo i dyscyplina na zajęciach.	2h-ocena poziomu cech motorycznych – test MTSF szybkości, wytrzymałości, gibkości. 4h-wybieranie wariantu adekwatnego do techniki, kształtowanie spostrzegawczości. 4h-kształtowanie wytrzymałości i siły – bieg po nierównym terenie. 2h-zasady orientacji precyzyjnej. wdrażanie do bezpiecznego i zdyscyplinowanego uczestnictwa na zajęciach i zawodach.
Wrzesień	3-4	Doskonalenie znajomości symboli na mapie sprinterskiej i klasycznej. Doskonalenie techniki i taktyki BnO. Kształtowanie motoryki, sprawności koordynacyjnej biegacza na orientację. Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji sportowej.	3h- symbole na mapach sprinterskiej i klasycznej – normy ISOM i ISSOM – przypomnienie. 4h – kształtowanie wytrzymałości i siły – biegi w terenie, podbiegi, pokonywanie przeszkód terenowych. 2h- ocena poziomu cech motorycznych – test MTSF zwinności, siły i skoczności. 3h – znajomość oznaczeń piktogramów oraz przepisów w Orientacji Precyzyjnej. Uczestnictwo w szkolnych zawodach w Biegu na Orientację.
Październik- listopad	5-12	Doskonalenie techniki i taktyki BnO. Doskonalenie czytania mapy w biegu. Odczytywanie rzeźby terenu. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej – wykonanie mapy. Czytanie opisów PK. Kształtowanie motoryki, sprawności koordynacyjnej biegacza na orientację. Udział uczniów w zawodach.	8h- doskonalenie czytania mapy w zmiennym tempie biegu, w różnym terenie. 8h- nauka tworzenia mapy - wykonania mapy terenu szkolnego. 8h-dostosowanie techniki do stopnia trudności terenu, czytanie warstwicy w biegu. 8h-doskonalenie umiejętności czytania opisów PK- oznaczenia w piktogramach. 8h-nauka szybkiego podejmowania decyzji-zabawy z mapą. 8h – kształtowanie wytrzymałości, skoczności i siły – biegi w terenie, podbiegi, pokonywanie przeszkód terenowych. Uczestnictwo w zawodach

			regionalnych.
Grudzień	13-16	<p>Doskonalenie taktyki i techniki BnO.</p> <p>Orientacja w oparciu o ważne punkty odniesienia.</p> <p>Technika podbijania PK.</p> <p>Kształtowanie motoryki, sprawności koordynacyjnej biegacza na orientację.</p> <p>Prawidłowy odczyt i wnioskowanie z pomiaru tętna.</p> <p>ABC biegacza – rozgrzewka, rozciąganie, odnowa biologiczna.</p> <p>Jak uniknąć kontuzji.</p>	<p>4h – wyznaczanie punktów odniesienia w czasie przebiegu.</p> <p>4h - ćwiczenia wyobraźni, tworzenie profili terenu, różnice wysokości położenia PK.</p> <p>4h – ćwiczenia pamięci wzrokowej podczas ćwiczeń indywidualnych i zespołowych.</p> <p>2h – doskonalenie umiejętności szybkiego podbijania z SI.</p> <p>2h – spadek tętna po maksymalnym wysiłku – poznawanie organizmu.</p> <p>4h – biegi długie oraz kształtowanie siły biegowej przez podbiegi oraz bieg po nierównym terenie.</p> <p>4h – zasady prawidłowego treningu – rozgrzewka, trening zasadniczy, rozciąganie, korzystanie z przyrządów.</p>
Styczeń-luty	17-22	<p>Doskonalenie taktyki i techniki BnO.</p> <p>Doskonalenie i ocena poziomu psychomotoryki.</p> <p>Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w BnO.</p> <p>Elementy techniczne potrzebne do udziału w zawodach.</p> <p>Kształtowanie motoryki, sprawności koordynacyjnej biegacza na orientację.</p> <p>Odnowa biologiczna i odpoczynek.</p>	<p>6h- doskonalenie umiejętności utrzymania kierunku przy częstej jego zmianie.</p> <p>2h- określanie kierunku i odległości przebiegu.</p> <p>4h- szacowanie odległości w terenie i na mapie między elementami.</p> <p>4h-sprawdziany i testy psychomotoryki.</p> <p>6h – umiejętność ustawiania punktów w terenie – kształtowanie pewności siebie.</p> <p>8h – kształtowanie siły biegowej przez biegi terenowe, podbiegi oraz bieg po nierównym terenie.</p> <p>6h - stosowanie odnowy biologicznej i odpoczynku po wysiłku.</p>
Marzec-kwiecień	23-30	<p>Doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych.</p> <p>Szybkie ustalanie wariantu.</p> <p>Kształtowanie wyobraźni przestrzennej.</p> <p>Doskonalenie wyznaczania i utrzymywania kierunku.</p> <p>Doskonalenie umiejętności precyzyjnego ustawiania PK .</p> <p>Kształtowanie motoryki.</p> <p>Przygotowanie mentalne biegacza na orientację.</p> <p>Trasa testowa.</p>	<p>6h- doskonalenie umiejętności szybkiego wyboru wariantu w biegu.</p> <p>6h- analiza przebiegu do PK i jego skuteczności.</p> <p>4h-ćwiczenia wyobraźni i pamięci na przebiegu.</p> <p>6h - doskonalenie ustawiania punktów na różnych elementach terenu.</p> <p>6h-doskonalenie wyznaczania kierunku na dłuższych przebiegach.</p> <p>6h – ćwiczenie szybkiego posługiwania się kompasem. Trasa testowa.</p> <p>6h-kształtowanie szybkości i gibkości</p>

			<p>oraz techniki biegu w terenie.</p> <p>4h- ćwiczenia spostrzegawczości i koncentracji przedstartowej.</p> <p>4h – ćwiczenia wyciszające, koncentrujące na zadaniu, metody opanowania stresu przed startem.</p>
Maj-czerwiec	31-38	<p>Doskonalenie techniki i taktyki BnO.</p> <p>Kształtowanie koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci.</p> <p>Czytanie form terenu.</p> <p>Kształtowanie psychiki w czasie współzawodnictwa.</p> <p>Kształtowanie motoryki.</p> <p>Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia zawodów w biegu na orientację.</p> <p>Doskonalenie współpracy w zespole.</p> <p>Testy kontrolne sprawdzające poziom techniki i wytrenowania.</p>	<p>6h-doskonalenie odnajdywania się na przebiegu. Ćwiczenia koncentracji i pamięci wzrokowej.</p> <p>6h- profile przebiegów - ćwiczenia</p> <p>6h-ćwiczenia samodzielności i szybkości podejmowania decyzji.</p> <p>6h-kształtowanie szybkości i gibkości oraz techniki biegu w terenie.</p> <p>6h- ćwiczenia spostrzegawczości i koncentracji przedstartowej.</p> <p>4h- testy określające osiągnięty poziom techniczno- taktyczny w BnO.</p> <p>2h- sprawdzian biegowy na 2 lub 3km.</p> <p>6h- przeprowadzenie międzyszkolnych zawodów indywidualnych i sztafetowych na terenie boiska szkolnego.</p>

Wymagania szczegółowe - osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw po klasie VIII.

Uczeń doskonali wiedzę i umiejętności wcześniej nabyte, ponadto:

- osiąga wysokie przygotowanie psychomotoryczne,
- posiada umiejętności techniczne i taktyczne pozwalające na samodzielne pokonanie tras o różnym stopniu trudności,
- czyta i dobrze dobiera wybiera warianty podczas szybkiego biegu,
- podejmuje szybkie decyzje przy wyborze wariantu,
- utrzymuje prawidłowy kierunek na dłuższych przebiegach,
- sprawnie odnajduje się w terenie po wykonanym błędzie,
- szybko szacuje odległość na dłuższych odcinkach,
- pewnie porusza się z mapą w trudniejszym terenie,
- stosuje metody skutecznej koncentracji przedstartowej,
- wykonuje mapę prostego terenu,
- projektuje trasę do BnO dla swojej kategorii wiekowej,
- pokonuje proste trasy w orientacji precyzyjnej,
- uczestniczy w wybranych biegach terenowych, przełajowych, sprawdzianach biegowych,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć wf i zawodów,
- dba o odpoczynek, higienę osobistą, odnowę biologiczną po wysiłku.

VII. KRYTERIA NABORU - Warunki przeprowadzania próby sprawności fizycznej oraz kryteria oceny wykorzystywane przy naborze do klas sportowych o profilu bieg na orientację

(opracował Piotr Cych)

Założenia

Bieg na orientację jest dyscypliną sportową o charakterze wytrzymałościowym, w którym o wyniku sportowym decyduje również zdolność do czytania mapy i do szybkiego podejmowania trafnych decyzji. Dlatego testy i próby oceniające sprawność ruchową powinny odzwierciedlać specyfikę dyscypliny. Należy tak je skonstruować, aby preferowały osoby obdarzone potencjalnymi zdolnościami w kierunku uprawiania tej dyscypliny i możliwości odnoszenia w niej w przyszłości sportowych sukcesów.

Bieg na orientację w swej klasycznej formie rozgrywany jest podczas biegu na długiej trasie, a wysiłek trwa co najmniej kilkadziesiąt minut. Ponadto odbywa się on najczęściej w trudnym terenie, co wymaga umiejętności biegu po obszarach o nierównym podłożu, często z pokonywaniem znacznych różnic wysokości. Jednak w ostatnich dekadach rozpowszechniła się również forma miejskiego biegu na orientację o znacznie krótszym czasie trwania wysiłku (kilkunastu minut), co z kolei preferuje osoby biegające po ulicach, chodnikach itp., bardziej uzdolnione w kierunku wysiłków o krótszym czasie trwania i większej intensywności. Stąd w testach dla szkół podstawowych znalazł się bieg na 600m (dla dziewcząt i chłopców do 11 lat włącznie) i 1000m (dla chłopców 12 letnich i starszych).

Szkola Podstawowa

Warunki przeprowadzania próby:

W trakcie wykonywania biegu na dokładnie odmierzonej dystansie 600m lub 1000m (bieżnia stadionu lekkoatletycznego o obwodzie 400m lub 200m.) uczestnicy muszą rozwiązać trzy zadania wymagające ich przeczytania w trakcie biegu oraz umiejętności logicznego myślenia. Kandydaci otrzymują zadania tuż przed startem, w kopercie pod stopę, ale mogą się z nimi zapoznać dopiero po sygnale startu, a odpowiedzi udzielają na trasie biegu. Zadania dotyczą operowania na liczbach. W przeprowadzaniu próby wykorzystuje się system Sport-Ident oraz odpowiednie oprogramowanie, które umożliwia szybką analizę czasu biegu i udzielonych przez kandydata odpowiedzi. Odpowiedzi są udzielane przez kandydatów poprzez potwierdzenie kartą SI odpowiedniej stacji (A, B lub C) umieszczonej przy krawędzi bieżni. Stacje są wyraźnie oznakowane poprzez umieszczenie na nich od góry dużej, drukowanej litery o min. wymiarach 3x2cm. Stacje umieszczone są na stojakach używanych w biegu na orientację i oddalone są od siebie o 1m. Kolejność ustawienia stacji wzdłuż linii stadionu nie jest przypadkowa, lecz zgodna z kolejnością alfabetyczną (najpierw stacja A, potem B, a ostatnia C). Rysunek objaśniający przebieg próby umieszczono poniżej. Uczniowie udzielają odpowiedzi używając karty SI na określonym dystansie. **Za każdą błędną odpowiedź odejmuje się 10 punktów od punktów uzyskanych za końcowy czas biegu.** W sumie może więc być odjęte maksymalnie 30 punktów od liczby punktów uzyskanych za czas biegu.

Uwaga: kandydat nie może korygować raz już udzielonej odpowiedzi!

Przykład zadań::

Zadanie nr 1. Dane są trzy liczby: 17, 37, 34. Która z nich nie zawiera cyfry siedem?

A) 17, B) 37, C) 34

Zadanie nr 2. Dane są trzy liczby: 36, 12, 28. Która z nich jest większa od 30?

A) 36 B) 12 C) 28

Zadanie nr 3. Dane są trzy liczby: 45, 79, 90. Która z nich jest większa od 50 mniejsza od 90?

A) 45 B) 79 C) 90

Stacje umieszczone są po 300, 400 i 500m od startu. Na linii mety również znajdują się min. dwie stacje mety. Jedną z nich kandydat musi potwierdzić celem zamknięcia czasu biegu.

Do udziału w próbie kandydat potrzebuje:

- posiadać aktualne badania lekarskie uprawniające do podjęcia wysiłku fizycznego wydane przez lekarza uprawnionego do orzekania badań w sporcie;
- posiadać adekwatny, do aktualnie panujących warunków atmosferycznych, strój sportowy i obuwie;
- posiadać dokument tożsamości umożliwiający weryfikację (legitymacja szkolna);
- posiadać kartę SI wypożyczoną od organizatorów próby lub własną, która została zgłoszona organizatorowi i przez niego zatwierdzona przed przystąpieniem do próby.

Do przeprowadzenia próby organizator potrzebuje:

- dostęp do obiektu (stadionu o dokładnie wymierzonym obwodzie bieżni 200m lub 400m.), na którym zostanie przeprowadzona próba;
- zestaw Sport-Ident (min. 9 stacji plus stacje: czyszcząca, sprawdzająca, dwie stacje mety oraz opcjonalnie stacja startu);
- min. 11 stojaków używanych w zawodach biegu na orientację, na których umieści stacje Sport-Ident;
- niezbędną liczbę chipów dla kandydatów (można kandydatów podzielić na mniejsze podgrupy);
- zestaw zadań oraz oprogramowanie niezbędne do obsługi systemu Sport-Ident wraz z kluczem odpowiedzi do zadań (udostępnianym przez PZOS w dniu przeprowadzania próby).

Kryteria punktowe oceny wykonania próby

W tabeli testu MTSF zawarta jest punktacja przyznawana za czas pokonania dystansu 600m. (dziewczeta) oraz chłopcy do 11 lat włącznie* lub 1000m (chłopcy 12 lat i więcej).

* wiek oceniany na podstawie roku urodzenia (liczy się dany rocznik)

Kandydat musi uzyskać minimum 60 punktów, aby uzyskać kwalifikację.

VIII. OCENA POSTĘPÓW UCZNIÓW – ZAWODNIKÓW

W wyniku realizacji programu szkolenia sportowego w klasie sportowej o profilu „Orientacja Sportowa” uczeń powinien zdobyć i utrwalić wiedzę z zakresu w/w dyscypliny sportu oraz nabyć umiejętności oraz sprawność pozwalającą zastosować wiedzę w praktyce. Będzie również potrafił rozwiązywać problemy oraz prezentować oczekiwane postawy i przekonania prozdrowotne.

METODY I FORMY KONTROLI POSTĘPÓW UCZNIA

Sprawdzeniu powinny podlegać wszystkie sfery osiągnięć ucznia: sprawność, wiedza, umiejętności, postawa oraz zaangażowanie.

W trakcie realizacji programu występują różnorodne metody kontroli nabytej wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznego wykorzystania wiedzy ucznia:

- samokontrola przeprowadzana przez ucznia
- kontrola wewnętrzna przeprowadzana przez nauczyciela, instruktora lub trenera realizującego program na dwóch poziomach:
 - ocena postępów przygotowania kondycyjnego – co rok uczeń/zawodnik będzie podlegał ocenie Międzynarodowemu Testowi Sprawności Fizycznej (punktacja zgodnie z obowiązującymi tabelami). Co 1 miesiąc uczeń/zawodnik będzie podlegał ocenie poprzez Test Coopera polegającego na przebiegnięciu jak najdłuższego dystansu w czasie 12'

Tabela wyników Testu Coopera:

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Zle	Bardzo zle
8	K	2010+ m	1670-2000 m	1320-1660 m	990-1310 m	980 - m
9	K	2120+ m	1770-2110 m	1400-1760 m	1050-1390 m	1040 - m
10	K	2200+ m	1680-2190 m	1500-1850 m	1160-1490 m	1150 - m
11	K	2330+ m	1980-2320 m	1620-1970 m	1270-1610 m	1260 - m
12	K	2370+ m	2030-2360 m	1670-2020 m	1330-1660 m	1320 - m
Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 do 12 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Zle	Bardzo zle
8	M	2190+ m	1810-2180 m	1420-1800 m	1050-1410 m	1040 - m
9	M	2350+ m	1950-2340 m	1540-1940 m	1130-1530 m	1120 - m
10	M	2460+ m	2070-2450 m	1670-2060 m	1270-1660 m	1260 - m
11	M	2610+ m	2200-2600 m	1790-2190 m	1390-1780 m	1380 - m
12	M	2690+ m	2290-2680 m	1880-2280 m	1480-1870 m	1470 - m
Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Zle	Bardzo zle
13-14	M	2700+ m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	2100 - m
	K	2000+ m	1900-2000 m	1600-1899 m	1500-1599 m	1500 - m
15-16	M	2800+ m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	2200 - m
	K	2100+ m	2000-2100 m	1700-1999 m	1600-1699 m	1600 - m
17-19	M	3000+ m	2700-3000 m	2500-2699 m	2300-2499 m	2300 - m
	K	2300+ m	2100-2300 m	1800-2099 m	1700-1799 m	1700 - m

- ocena postępów przygotowania technicznego - co rok uczeń/zawodnik będzie przechodził testy polegające na ocenie stopnia poziomu technicznego (praca z mapą) w zależności od etapu nauczania: testy, sprawdziany przeprowadzane indywidualnie, praca w grupach (w formie projektu lub pracy wymagającej kreatywnego myślenia).
- kontrola zewnętrzna przeprowadzana w trakcie zawodów sportowych w biegu na orientację na podstawie osiągniętych wyników na różnych szczeblach rywalizacji.
- obserwacja pracy ucznia, jego postawy oraz zaangażowania w czasie zajęć, treningów i zawodów.

PRZYKŁADOWE TESTY SPECJALISTYCZNE SPRAWDZAJĄCE ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI NAWIGACYJNYCH I TECHNIKĘ W BIEGU NA ORIENTACJĘ

opracował Przemysław Patejko, Sylwester Jarosiński

Testy specjalistyczne w biegu na orientację opierają się na sprawdzeniu najważniejszych umiejętności i cech potrzebnych w biegu na orientację. Poszczególne części ułożone są w kolejności, która zdeterminowana jest przez piramidę nauczania na poszczególnym poziomie: kl IV – test nr 1, kl V – test nr 2, kl VI – test nr 3, kl VII i VIII – test nr 4 i 5. Wyniki uzyskane we wszystkich testach, przeliczane są na punkty.

1. Test odczytywania symboli mapy – bada umiejętność posługiwania się mapą. Symbole używane na mapie to język, którego znajomość jest niezbędna do poruszania się w terenie. Na pełno kolorowej mapie zaznaczono 15 PK każdy określający jeden symbol. Symbole są wybrane tak, aby zawierały te podstawowe symbole, jak również te rzadziej spotykane w Polsce lub powodujące wiele problemów.

Punktacja: Za każdy dobrze opisany symbol można uzyskać 1 punkt.

2. Test czytania warstwic i rozpoznawania rzeźby terenu – znajomość odczytywania i wyobrażania rzeźby terenu (obrazu trójwymiarowego) z płaskiego jej rysunku jest bardzo ważną umiejętnością ułatwiającą poruszanie się w terenie. Test składa się z dwóch części. Łączna ilość punktów możliwych do zdobycia w teście to 15.

- a. Przyporządkowanie obrazu warstwicowego do profilu terenu – należy przygotować lub skorzystać z istniejących przykładów 10 obrazów warstwicowych oraz profili terenu. Zadaniem zawodnika jest dopasować obraz do profilu.

Punktacja: Za każde prawidłowe dopasowanie można uzyskać 0,5 punktu.

- b. Określenie spadku terenu – na dowolnej mapie warstwicowej, bogatej w rzeźbę terenu, należy umieścić 10 strzałek. Zadaniem zawodnika jest określenie czy strzałka wskazuje spadek czy podnoszenie się terenu. **Punktacja:** Za każdą prawidłową odpowiedź można otrzymać 1 punkt.

3. Test odczytywania opisów Punktów Kontrolnych – umiejętne i szybkie odczytywanie opisów PK, tzw. piktogramów, pozwala na szybsze zlokalizowanie PK, a co za tym idzie zysk czasowy i mniejsze ryzyko popełnienia błędu. Opisy PK do testu powinny spełniać normy określone przez IOF (Międzynarodowa Federacja Orientacji Sportowej) z dnia 1.01.2004. Piktogram powinien zawierać linię kategorii, linię parametrów trasy, opis umiejscowienia startu, opis dobiegu do mety oraz 11 Punktów Kontrolnych. Opis samego PK powinien być jak najbardziej szczegółowy i mieć wypełnione co najmniej kolumny C – określenie, który z takich samych obiektów, D – rodzaj obiektu, G – umiejscowienie stojaka z lampionem. Należy słownie zapisać piktogramy.

Punktacja: 1 punkt można otrzymać za każdy w pełni poprawnie opisany PK.

4. Test „pamięci” – pamięć potrzebna jest, aby skrócić czas potrzebny na nawigację, kontrolę biegu i szybsze potwierdzanie PK. Należy go przeprowadzić w warunkach zbliżonych do rzeczywistości, czyli w trakcie zmęczenia fizycznego. Do przeprowadzenia testu potrzebna jest dostępność sali lub boiska i podstawowego sprzętu sportowego. Test polega na przeniesieniu „w pamięci” 30 PK z mapy wzorcowej, na mapę czystą po pokonaniu toru przeszkód, który ma imitować naturalne warunki terenowe. Mapa powinna zawierać wiele różnych szczegółów, zróżnicowaną rzeźbę oraz bogatą drożnię. Tor przeszkód zaleca się umieścić na drodze od mapy czystej do mapy wzorcowej, jak i w drodze powrotnej. Dla przykładu:

- a. Ławeczka, bieg po równoważni – przebieg po drzewie, kładce, mostku
- b. Materace, materac do zeskoku – bieg po miękkim podłożu, mchu, bagnie
- c. Przeskok przez skrzynię, płotki – pokonywanie dużych przeszkód terenowych
- d. Płotki: przejścia środkiem lub raz nad, raz pod płotkiem – pokonywanie wielu przeszkód terenowych
- e. Piłki lekarskie, inne piłki rozłożone nieregularnie na małym obszarze – bieg po terenie kamienistym.

Za błąd liczone jest nie przeniesienie PK lub nieprawidłowe wrysowanie PK na mapę czystą. Maksymalna ilość nawrotów dla juniorów 6, dla młodzików 8. Start następuje przy mapach czystych. Za 1 nawrót należy rozumieć pokonanie drogi od mapy czystej do mapy wzorcowej i z powrotem.

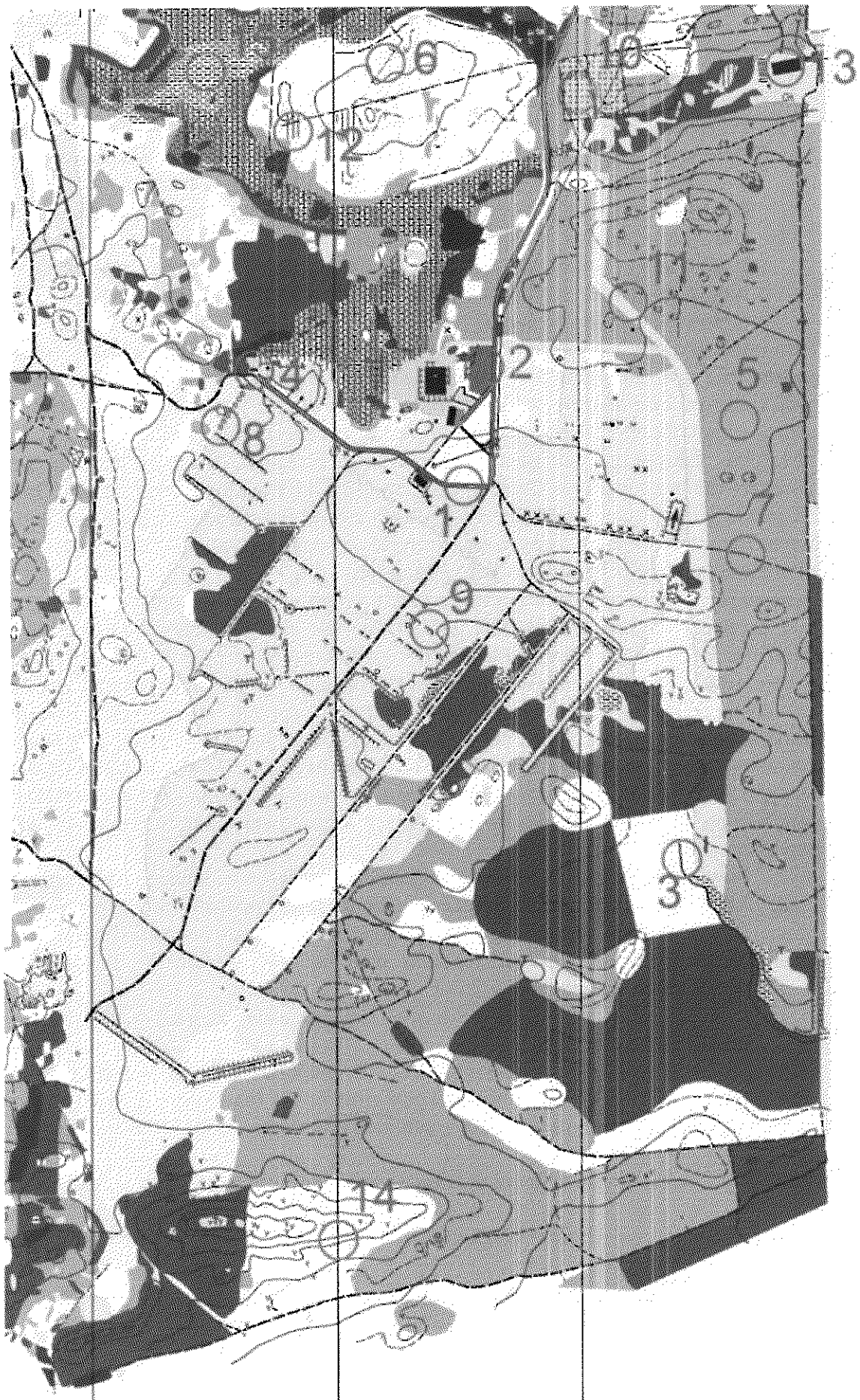
Punktacja: Za każdy prawidłowo przeniesiony punkt można otrzymać 0,5 punkt.

5. Test psychologiczny – Sport Competition Anxiety Test (SCAT) – poziom zmotywowania.

Zakładamy jednak, że uczeń, który ma osiągnąć wynik dobry powinien w każdym z testów uzyskiwać nie mniej niż 75% maksymalnej liczby punktów.

Poniżej prezentowane są przykładowe testy wraz z rozwiązaniem.

1. TEST ZNAJOMOŚCI SYMBOLI MAPY

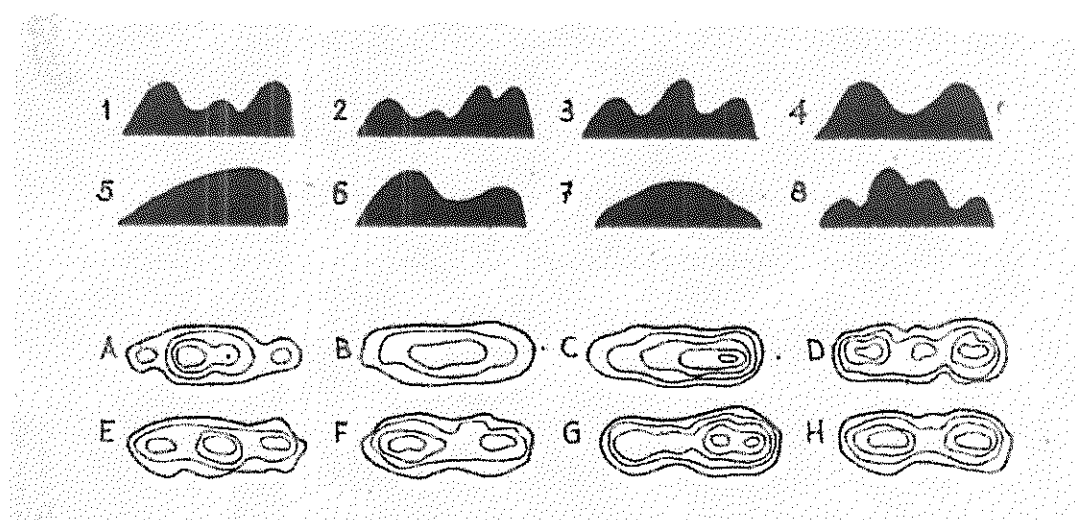


odpowiedzi

Nr PK	Opis	Nr PK	Opis
1	Droga asfaltowa	11	Granica kultur
2	Teren prywatny	12	Porost
3	Strumień	13	Jezioro, staw
4	Budynek	14	Warstwiec
5	Las średnio przebieżny	15	Bagno okresowe
6	Mokry rów	16	Młodnik
7	Przecinka	17	Droga
8	Drzewo	18	Pole orne
9	Ściana skalna	19	Warstwiec pomocniczy
10	Sad	20	Pole

2 TEST CZYTANIA RZEŻBY

ZADANIE 1: Dopasuj przekrój poprzeczny ukształtowania terenu do obrazu warstwicowego.



ZADANIE 2: Określ pokazuje strzałka (teren spada w dół czy idzie do góry)



2 TEST CZYTANIA RZEŻBY - odpowiedzi

Zadanie 1:

1	D	5	C
2	G	6	F
3	E	7	B
4	H	8	A

Zadanie 2:

1	do góry	6	do góry
2	w dół	7	w dół
3	do góry	8	w dół
4	w dół	9	do góry
5	do góry	10	w dół

3 TEST OPISÓW PK

ME									
2		12.3 km			120 m				
▷			▧	▨	×				
1	31	▧	▨	▩		▩			
2	32	▧	▨		2	▩			
3	33	↓	▧			▩			
4	34		▧	▨		<			
5	35	↗	▧	▨	3x5				
6	36	↖	▧	▨		○			
7	37		▧	▨		○			
8	38	→	▧		1,5	○			
9	39		▧	▨		○			
10	40	↑	▧			▩			
○ — 150 m — → ⊙									

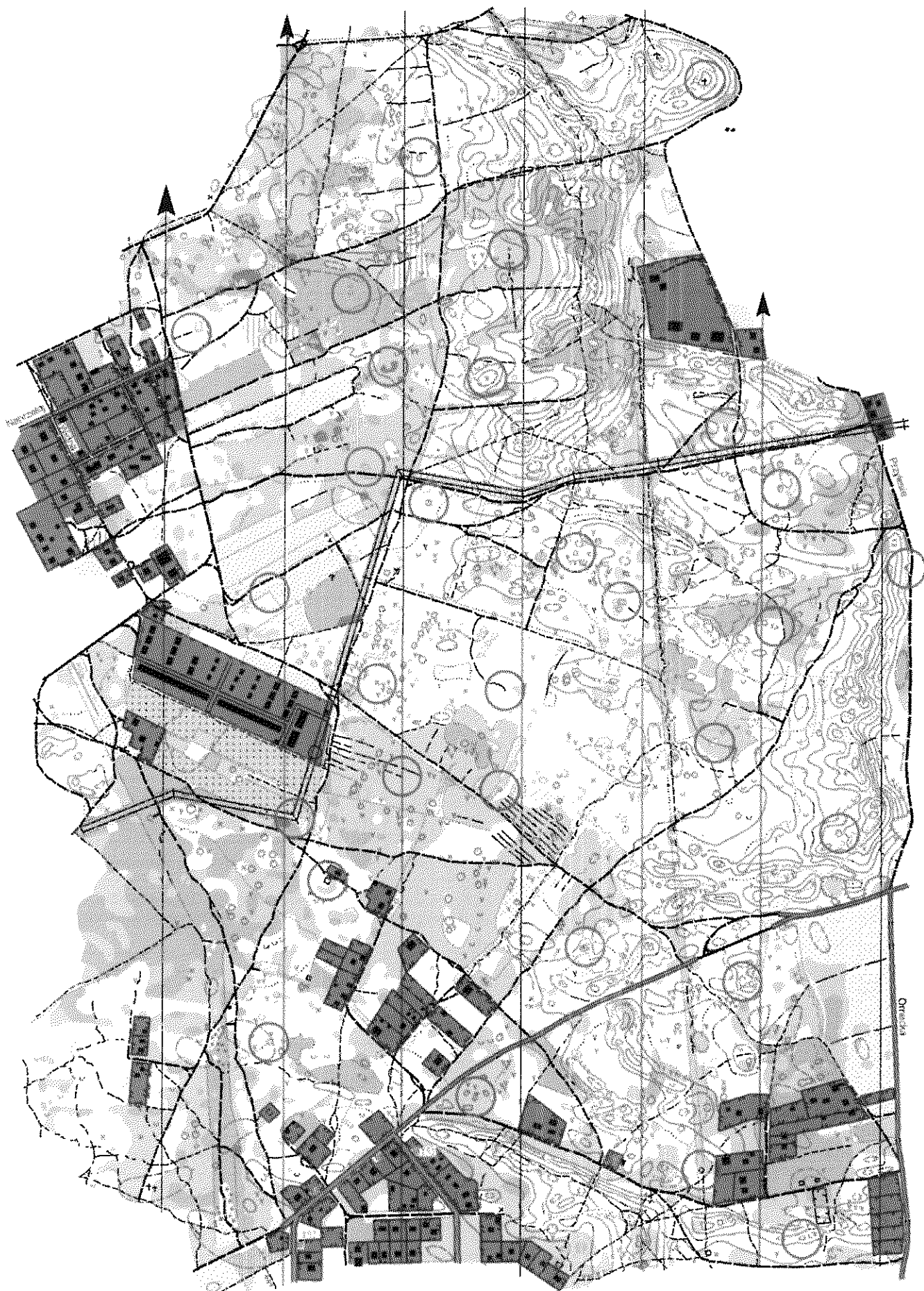
▽		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

odpowiedzi

ME									
2		12.3 km			120 m				
▷			▧	▨	×				
1	31	▧	▨	▩		▩			
2	32	▧	▨		2	▩			
3	33	↓	▧			▩			
4	34		▧	▨		<			
5	35	↗	▧	▨	3x5				
6	36	↖	▧	▨		○			
7	37		▧	▨		○			
8	38	→	▧		1,5	○			
9	39		▧	▨		○			
10	40	↑	▧			▩			
○ — 150 m — → ⊙									

Męska elita		
		12,3 km 120m przewyż
▽		Skrzyżowanie ścieżki i suchego rowu
1	31	Środkowa mulda w gęstwinie, dolna część
2	32	Górna ściana skalna, wys. 2m, u podnóża
3	33	Płd. domek, pł.-wsch. róg
4	34	Zakręt suchego rowu, na terenie otwartym
5	35	Płd-wsch głęboki dół, wymiary 3na 5m
6	36	Płd-zach płaska niecka, płd część
7	37	Płaska górką, płn część
8	38	Wsch kamień, wys. 1,5m, płd-zach strona
9	39	Bagno na polanie, Zach krawędź
10	40	Płn wał ziemny, Zach koniec
Dobieg przechwytyjący, 150 m		

4 TEST PAMIĘCI



5 TEST

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Arkusz oceny poziomu zmotywowania

Przeczytaj podane poniżej zdania, oceń, czy twoje odczucia związane z uprawianiem twojego sportu występują „Rzadko”, „Czasem” lub „Często” i zaznacz odpowiednią kratkę w celu udzielenia odpowiedzi.

	Rzadko	Czasem	Często
1. Rywalizacja sportowa przynosi mi zadowolenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Przed zawodami odczuwam niepokój	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Przed startem martwię się o dobry wynik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. W trakcie zawodów jestem dobrym zawodnikiem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. W trakcie zawodów obawiam się zrobienia błędu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Przed zawodami jestem wyciszona-y	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wyznaczanie celu jest istotne dla rywalizacji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Przed zawodami czuję obręcz zaciśniętą na żołądku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tuż przed zawodami czuję jak serce tłucze szybciej niż zwykle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Lubię startować w zawodach, które wymagają dużo fizycznej energii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Przed zawodami jestem zrelaksowana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Przed zawodami moje nerwy są napięte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sporty drużynowe są bardziej ekscytujące niż sporty indywidualne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Moje zdenerwowanie narasta w trakcie oczekiwania na start	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Przed zawodami zwykle odczuwam wewnętrzne spięcie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nazwisko zawodnika

Podsumowanie wyniku testu

Mniej niż 17
17 do 24
Więcej niż 24

Masz mały poziom motywacji
Masz średni poziom motywacji
Masz wysoki poziom motywacji

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Podsumowanie

Poniżej podano wynik uzyskany w zależności od odpowiedzi na poszczególne pytania. Zapisz ten wynik w tabelce po prawej, a następnie zsumuj całą kolumnę

Zauważ, że odpowiedzi na pytania 1, 4, 7, 10 i 13 punktuja zero niezależnie od odpowiedzi.

Numer pytania	Rzadko	Czasem	Często	Wynik zawodnika
1	0	0	0	
2	1	2	3	
3	1	2	3	
4	0	0	0	
5	1	2	3	
6	3	2	1	
7	0	0	0	
8	1	2	3	
9	1	2	3	
10	0	0	0	
11	3	2	1	
12	1	2	3	
13	0	0	0	
14	1	2	3	
15	1	2	3	

Razem

Ilość punktów

Mniej niż 17
17 do 24
Więcej niż 24

Poziom motywacji

Masz mały poziom motywacji
Masz średni poziom motywacji
Masz wysoki poziom motywacji

- kontrola zewnętrzna przeprowadzana w trakcie zawodów sportowych w biegu na orientację na podstawie osiągniętych wyników na różnych szczeblach rywalizacji.
- obserwacja pracy ucznia, jego postawy oraz zaangażowania w czasie zajęć, treningów i zawodów.

IX. PARAMETRY OBCIĄŻEŃ W KLASACH VI-VIII

a. Obciążenie w okresach treningowych klasy 7-8 w układzie miesięcznym

Wrzesień	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 treningi, 1-2 sala • okres wprowadzający
Listopad Grudzień	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 treningi, 2-3 sala p₁ • weekend teren - objętość
Styczeń-Luty	<ul style="list-style-type: none"> • 6 treningów, 2 x sala • obóz 12 dni góry p₂
Kwiecień-Maj	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 treningi i starty kontrolne p₃ • sala 1-2 w tygodniu
Czerwiec bps	<ul style="list-style-type: none"> • bezpośrednie przygotowanie startowe • Ostatnie 2 tyg. p₄

Przykłady szczegółowe

Przykład 1

PN BC1 30' + skip A,C 10x60m

WT sala siła biegowa

ŚR wolne

CZ OWB1 40-45' podbiegi 10x1'

PT sala sprawność ogólna

SO Bieg Kabaty 6km

N OWB1 45-50'

PN BC1 35' + skip A,C 10x60m

WT sala siła biegowa

ŚR wolne

CZ BC1 35-40' podbiegi 10x1'

PT sala sprawność ogólna

SO OWB1 15' + BC2 2x3km + OWB1 15' p₂

N OWB1 60' – 70' + Wawer Cross

Przykład 2

Obóz Zimowy

Data	Trening przedpołudniowy		Trening popołudniowy	
	Godziny Od-do	Opis treningu	Godziny Od-do	Opis treningu
So		Wyjazd z Warszawy	15:30- 17:00	I: OWB ₁ 45-55' + spr II: OWB ₁ 30-35' + spr
N	10:00- 12:00	I: OWB ₁ 45 - 50' + skip A,C 10 x 50m + wiel 35x5wiel+ spr II: OWB ₁ 35 - 40' + skip A,C 10 x 50m + wiel 25x5wiel+ spr	15:30- 17:00	OWB ₁ 25-45' + spr
Pn	10:00- 12:00	I: Cross ₁ 3 x 20' p 2' + spr lub mapa II: Cross ₁ 1 x 20' p 4' + spr lub mapa	15:30- 17:00	OWB ₁ 20-35' + podbiegi. 4-8 x 2'
Wt	10:00- 13:00	I Wycieczka 2,5 – 3 h II: Wycieczka -1,5h	15:30- 17:30	OWB ₁ 30-35' lub wolne
Śr	10:00- 12:00	I: OWB ₁ 15'+BC ₂ 2-3-2km+OWB ₁ 10' p ₂ ' II: OWB ₁ 15'+BC ₂ 2km+OWB ₁ 10' p ₂ '	15:30- 18:30	OWB ₁ 30-35' + R. 6-12 x 15" p ₁₅ "
Cz	10:00-	I: BC ₁ 25' + BC ₂ 15" + BC ₁ 25' lub mapa	15:30-	OWB ₁ 25-30' + R. (15"-30")x6-8 p ₂₀ " + spr

	12:00	II: BC ₁ 10' + BC ₂ 10' + BC ₁ 10' lub mapa	17:30	
Pt	10:00-	I: Cross _{1/2} 3 x 20' p 2' + spr	15:30-	OWB ₁ 25-45' + spr
	12:00	II: Cross ₁ 1 x 20' + spr	17:30	
So	10:00-	I Wycieczka 3 – 3,5 h	15:00-	Wolne
	13:30	II: OWB ₁ 30-35' + R. 6 x 15" p15"	17:00	
N	10:00-	I. OWB ₁ 15'+BC ₂ (4'-6'')x4+OWB ₁ 10' p2' + R. 10 x 15" p 15"	15:30-18:	OWB ₁ 25-30' + R. 6-10 x 30" p20" + spr
	12:00	II. OWB ₁ 15'+BC ₂ (4'-2'')x3-4+OWB ₁ 10' p2' + R. 10 x 15" p 15"	30	
Pn	10:00-	I.OWB ₁ 110-120' + mapa w Jagniątkowie	15:30-	OWB ₁ 30-35' + spr
	12:00	II.OWB ₁ 60-70-	17:00	
Wt	10:00-	I Wycieczka 3 – 3,5 h	15:30-	OWB ₁ 30-35' + R. 6-12 x 15" p15" + spr,
	13:00	II. Wycieczka 2 – 2,5 h	17:00	
Śr	10:00-	I.Cross ₁ 75-80' + spr	15:30-	OWB ₁ 25-30' + R. (15"-30'')x6-8 p20" + spr
	12:00	II. narty	17:30	
Cz	10:00-	I. OWB ₁ 15'+BC ₂ (3km-1km)x2+OWB ₁ 10' p2'	16:00-	Wyjazd z obozu
	12:00	II.OWB ₁ 15'+BC ₂ 1kmx3+OWB ₁ 10' p2'	18:00	

I: grupa dziewczyny, II: grupa chłopcy

Przykład 3

PN wolne

WT Teren+sala

ŚR BC1 45-50' podbiegi 10x1'

CZ Teren+sala

PT BC1 25' + R (-30"-45'')x5 p 30"

SO Stat kontrolny – mistrzostwa województwa

N Wolne

PN sala siła biegowa

WT BC1 35' + R 15" x 10 p 15"

ŚR OWB1 15' + BC2/3 (3'-1'')x4 + OWB1 15' p 1'

CZ BC1 30' + R (15"-30'') x 5 p20"

PT wolne

SO Start kontrolny, zawody regionalne

N Start kontrolny, zawody regionalne

Przykład 4

PN wolne

WT OWB1 30' + sala siła biegowa

ŚR OWB1 15' + BC2/3 (3'-1'')x6 + OWB1 15' p1'

CZ BC1 25' + R (30"-45'')x6 p 30"

PT PN bieg sprinterski

SO PN bieg klasyczny

N PN bieg sztafetowy

PN BC1 25' + R (15"-30'') x 6 - 8 p 20"

WT BC1 35' + BC2 20' + BC1 15'

ŚR OWB1 15'+BC2/3 2-1-2-1km +OWB1 10' p2'

CZ Wyjazd zawody ogólnopolskie Puchar Wawelu

PT zawody ogólnopolskie Puchar Wawelu

SO zawody ogólnopolskie Puchar Wawelu

N zawody ogólnopolskie Puchar Wawelu

autor programu:

Anna Górnicka Antonowicz

nauczyciel wychowania fizycznego,

trener orientacji sportowej

PREZES

Polskiego Związku Orientacji Sportowej

Krzysztof Urbaniak