

Zatwierdzam.
31.07.19r.
Polski Związek Sportów Wrotkarskich

PODSEKRETARZ STANU

Jan Widera
Jan Widera



WIELOLETNI PROGRAM SZKOLNIA WE WROTKARSTWIE

PROGRAM SZKOLENIA WE WROTKARSTWIE SZYBKIM

1	WSTĘP.....	2
2	Etap szkolenia wszechstronnego/wczesnego z elementami szkolenia ukierunkowanego.....	4
2.1	Specyfika i zadania.....	4
2.2	Cele szkoleniowe etapu wszechstronnego.....	5
2.3	Zakładane efekty szkolenia sportowego po etapie wszechstronnym.....	5
2.4	TREŚCI PROGRAMOWE ORAZ ŚRODKI TRENINGOWE DLA ETAPU WSZECHESTRONNEGO	7
3	Etap szkolenia ukierunkowany	10
3.1	Specyfikacja i zadania	10
3.2	Cele szkoleniowe etapu ukierunkowanego – ii etapu edukacyjnego.....	11
3.3	Zakładane efekty szkolenia sportowego po etapie ukierunkowanym	12
3.4	Treści programowe oraz środki treningowe etapu ukierunkowanego	14
3.5	Roczny cykl szkolenia we wrotkarstwie szybkim dla etapu ukierunkowanego.....	17
3.6	Przykładowe mikrocykle tygodniowe dla etapu ukierunkowanego.....	19
4	Etap szkolenia specjalistyczny	22
4.1	Specyfika i zadania.....	22
4.2	Cele szkoleniowe etapu specjalistycznego – iii etapu edukacyjnego.....	23
4.3	zakładane efekty szkolenia sportowego po etapie specjalnym	23
4.4	treści programowe i środki treningowe etapu specjalistycznego	26
5	Monitoring efektów wieloletniego szkolenia we wrotkarstwie szybkim	29
6	Zawody we wrotkarstwie szybkim/ Rywalizacja sportowa we wrotkarstwie szybkim	34
7	kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów i szkół sportowych.....	36
	załącznik nr 1 – podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie II edukacyjnym.....	39
	załącznik nr 2 – podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie III edukacyjnym.....	45
	załącznik nr 3 – Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory	50
	Załącznik nr 4 Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. (poz. 671).....	54

1 WSTĘP

Szkolenie sportowe jest to zintegrowany, wieloczynnikowy oraz zaplanowany proces, który ma na celu jak najlepsze przygotowanie zawodników do osiągnięcia mistrzostwa sportowego przy zapewnieniu optymalnych warunków szkoleniowych oraz przy wykorzystaniu ich potencjału sportowego. Należy jednak pamiętać, iż maksymalizacja wyników w sporcie powinna wystąpić w wieku dojrzałym, dlatego ważne jest, aby program szkolenia budować na zasadzie racjonalnej etapizacji z uwzględnieniem celów, metod pracy, środków oraz obciążeń treningowych adekwatnych do danego etapu. System funkcjonuje na zasadzie sumy efektów funkcji jego elementów składowych oraz całej jego struktury. Poszczególne etapy mogą się zazębiać, a zadania w nich realizowane mogą być kontynuowane w kolejnych krokach szkolenia. Niewskazane jest pominięcie jakiegokolwiek etapu ponieważ konsekwencją takiego posunięcia będzie obniżenie efektywności następnych faz szkolenia.

Wrotkarstwo szybkie jest sportem indywidualnym, który polega na jak najszybszym pokonaniu danego odcinka poruszając się na rolkach. Rywalizacja sportowa organizowana jest na specjalistycznych torach wrotkarskich oraz na trasach ulicznych. W programie zawodów wrotkarskich wyróżniamy biegi indywidualne – są to przeważnie dystanse sprinterskie oraz biegi ze startu wspólnego – bieg na punkty, bieg na eliminacje, półmaraton i maraton gdzie występuje bezpośrednia rywalizacja między zawodnikami potęgująca atrakcyjność widowiska. Duże znaczenie podczas startów wspólnych ma taktyka w szczególności uwidaczniająca się na poziomie kategorii juniorskich, młodzieżowych oraz seniorskich. Jest uznawane za sport całego życia za względu na to, iż nie obciąża stawów oraz pozytywnie wpływa na organizm człowieka. Trening wrotkarza szybkiego ma charakter przede wszystkim siłowy, wytrzymałościowy oraz szybkościowy. Warunki klimatyczne jakie panują w Polsce powodują Proces treningowy dostosowany jest do warunków klimatycznych panujących w Polsce, które nie pozwalają na całoroczną jazdę na rolkach i zmusza do podejmowania innych aktywności w tym czasie. Najczęściej jako alternatywę dla rolek w okresie zimy wykorzystuje się jazdę szybką na łyżwach, która jest podobna pod względem pozycji oraz ogólnej struktury ruchu, różni się natomiast nieco odmienną techniką jazdy, która podyktowana jest specyfiką sprzętu (panczeny) oraz innym podłożem (lód). Sport ten posiada również rozbieżny z wrotkarstwem sposób rozgrywania zawodów.

Wrotkarstwo szybkie pojawiło się w Polsce około 1993 wraz z formowaniem się struktur Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich oraz z organizacją pierwszych Mistrzostw Polski we wrotkarstwie szybkim. Jest sportem mało popularnym w Polsce jednak rozwijającym się, o czym świadczy wzrastająca liczba klubów sportowych corocznie przyłączających się do Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich oraz zwiększone uczestnictwo w rywalizacji prowadzonej w ramach tego sportu. Jest to sport indywidualny, który polega na jak najszybszym pokonaniu danego odcinka. Rywalizacja sportowa organizowana jest na specjalistycznych torach wrotkarskich oraz na trasach ulicznych.

W programie zawodów wrotkarskich wyróżniamy biegi indywidualne – są to przeważnie dystanse sprinterskie oraz biegi ze startu wspólnego – bieg na punkty, bieg na eliminacje, półmaraton i

maraton gdzie występuje bezpośrednia rywalizacja między zawodnikami potęgująca atrakcyjność widowiska.

Pomimo, iż jest to najlepiej zorganizowana dyscyplina w Polsce wśród sportów wrotkarskich to poziom sportowy jaki reprezentują zawodnicy z naszego kraju w rywalizacji międzynarodowej jest niezadowalający. W związku z tym, w trosce o rozwój dyscypliny oraz podniesie wspomnianego poziomu, koniecznym jest opracowanie Wieloletniego Programu Szkolenia we Wrotkarstwie Szybkim, który będzie dostosowany do wieku zawodnika oraz spójny z systemem szkolnictwa, tak aby zapewnić harmonijny rozwój jego uczestników. Program szkolenia winien umożliwić realizację procesu treningowego oraz treści programowe zgodnie z danym etapem edukacyjnym.

Wieloletni program szkolenia we wrotkarstwie szybkim ma charakter progresywny i został skonstruowany w zgodzie z prawami rozwoju biologicznego dzieci i młodzieży oraz podzielony na 3 etapy:

- Etap szkolenia wszechstronnego
- Etap szkolenia ukierunkowanego
- Etap szkolenia specjalistycznego

Do każdego z etapów zostały opracowane perspektywiczne cele szkolenia, jednak najważniejszym celem jest maksymalizacja wyników sportowych w wieku seniorskim.

W niniejszym Wieloletnim programie szkolenia we wrotkarstwie szybkim zostały przedstawione realistyczne efekty szkolenia wynikające z długofalowych celów poszczególnych etapów szkolenia. Ze względu na różnice w tempie dojrzewania, rozwoju oraz innych czynników wpływających na postęp danego zawodnika występuje trudność w określeniu konkretnych efektów na każdym poziomie szkolenia sportowego, który z kolei wpisany jest w odpowiednie ramy wiekowe. Dlatego też, w uzasadnionych przypadkach wykorzystuje się efekty przypisane niższemu bądź wyższemu poziomom szkolenia.

Treści kształcenia sportowego zostały natomiast opracowane w oparciu o wyznaczone cele oraz efekty szkolenia, przy czym są podrzędne w stosunku do samych efektów.

Dla każdego z etapów szkolenia realizowane są one według poniżej zamieszczonych zasad dydaktycznych:

- świadomego i aktywnego uczestnictwa
- pogłębłości
- systematyczności
- przystępności

- związku teorii z praktyką
- zasada ustawicznego uczenia się
- zasada efektywności
- indywidualizacji

2 ETAP SZKOLENIA WSZECHSTRONNEGO/WCZESNEGO Z ELEMENTAMI SZKOLENIA UKIERUNKOWANEGO

2.1 SPECYFIKA I ZADANIA

Etap wszechstronny nastawiony jest na ogólny rozwój zdolności ruchowych poprzez różnorodność stosowanych środków i metod realizowanych w formie gier i zabaw ruchowych. Na tym etapie szkolenia współzawodnictwo sportowe ma podrzędne znaczenie, z uwagi na fakt, iż przed uczestnikami procesu treningowego nie stawia się celów wynikowych, a jedynie zadaniowe. Prowadzone zajęcia charakteryzują się wykorzystaniem elementów wielu sportów często dalekich od sportów wrotkarskich. W początkowym etapie szkolenia rozwijane są wszystkie zdolności motoryczne jednak przeważają obciążenia szybkościowo-siłowe przy zastosowaniu środków z grupy ćwiczeń skocznościowych, dynamicznych z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych, koordynacyjnych, gibkościowych, równoważnych oraz akrobatycznych.

Środki oraz formy treningu wrotkarskiego są dobrane w ten sposób, aby były atrakcyjne dla uczestników szkolenia oraz zachęcające do podejmowania aktywności fizycznej. W czasie zajęć na rolkach stosuje się uproszczone ćwiczenia techniczne oraz taktyczne specyficzne dla planowanej specjalizacji w celu wzbudzenia zainteresowania jazdą szybką na rolkach. Aspekt edukacyjny specyficzny dla wczesnej fazy szkolenia realizowany jest poprzez zaznajomienie z podstawowymi regułami rywalizacji wiodącego sportu, kształtowanie świadomości na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Ważnym elementem procesu jest rozwój psychologiczny dziecka, gdzie należy się skupić na wytworzeniu motywacji do systematycznego uprawiania sportu oraz na kształtowaniu zdolności poznania i oceny własnych możliwości.

Rama wiekowa wszechstronnego etapu szkolenia w sportach wrotkarskich sięga od 6 do 10 roku życia. Treningi prowadzone są w wymiarze treningowym ok. 3-4 razy w tygodniu po 60 – 90 min co w skali roku będzie wynosiło 190 – 230 godzin.

2.2 CELE SZKOLENIOWE ETAPU WSZECHSTRONNEGO

Sportowe

- Nauka podstaw jazdy na rolkach/wrotkach
- Kształtowanie wszechstronnych umiejętności ruchowych
- Identyfikacja uzdolnień sportowych
- Umacnianie stanu zdrowia oraz odporności
- Profilaktyka wad postawy

Społeczno – wychowawcze

- Nabywanie pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej
- Poznanie i respektowanie zasad bezpieczeństwa poruszania się na rolkach
- Kształtowanie motywacji wewnętrznej
- Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym
- Nauka oraz przestrzeganie zasad higieny osobistej oraz bezpieczeństwa

Edukacyjne

- Nauka podstawowych zasad i przepisów obowiązujących we współzawodnictwie w różnych sportach, w tym reguł fair play.

2.3 ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ETAPIE WSZECHSTRONNYM

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- charakterystykę treningu na poziomie szkolenia wszechstronnego
- ćwiczenia wykorzystywane w kształtowaniu rozwoju wszechstronnego
- uproszczone zasady przygotowania organizmu do podjęcia wysiłku fizycznego
- podstawy współzawodnictwa w różnych sportach z uszanowaniem zasad fair play
- zasady bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych oraz jazdy na rolkach
- rolę wysiłku fizycznego w utrzymaniu zdrowia

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- przeprowadzić ogólną część rozgrzewki
- wykonać podstawowe ćwiczenia z użyciem piłki lekarskiej
- wykonać wybrane ćwiczenia rozciągające dynamiczne oraz statyczne
- skoncentrować się na wykonywanym zadaniu

Z zakresu umiejętności jazdy na rolkach:

- przyjąć prawidłową pozycję wrotkarską
- bezpiecznie upadać oraz wstawać
- w prawidłowej technice wrotkarskiej przemieszczać się w przód oraz w tył
- w bezpieczny sposób zahamować „beczką” oraz T-stopem
- zakręcać
- wykonywać „przeplatankę” przodem oraz tyłem w lewą i prawą stronę
- wykonać obrót o 180 stopni
- pokonać przeszkodę poprzez podskok lajkonikiem oraz obunóż

Przygotowanie motoryczne

- wykonywać ćwiczenia wpływające na rozwój wszystkich cech motorycznych:
 - w zakresie szybkości – bieg sprinterski, starty sytuacyjne na rolkach
 - w zakresie siły – wykonać prawidłowy przysiad, ugięcia ramion w podporze przodem, siad z leżnia tyłem
 - w zakresie wytrzymałości – bieg na długi dystans, jazda ciągła na rolkach
 - w zakresie gibkości – skłon w przód w staniu, skłon w przód w leżeniu
 - w zakresie zwinności – bieg wahadłowy, pokonywać tory przeszkód
 - w zakresie skoczności – przeskoki na jednej nodze, skoki obunóż, skoki jedenonóż, skip A, skip C

Dodatkowo

- bierze udział we współzawodnictwie zgodnym z przepisami i regułami w co najmniej 5 sportach (w warunkach uproszczonych)
- bierze udział w zawodach we wrotkarstwie szybkim w warunkach uproszczonych
- jest przygotowany do wejścia w etap ukierunkowany

Kompetencje społeczne

Uczeń jest zdolny do:

- systematycznie podejmowanego treningu sportowego

- dokonywania oceny wykonywanych przez siebie zadań
- poprawnej komunikacji z trenerem/nauczycielem
- brania udziału w rywalizacji sportowej odpowiedniej dla wszechstronnego etapu szkolenia
- poszanowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych
- kulturalnego kibicowania
- pracy w grupie

2.4 TREŚCI PROGRAMOWE ORAZ ŚRODKI TRENINGOWE DLA ETAPU WSZECHESTRONNEGO

I Nauka podstaw jazdy na rolkach

Ia Treści programowe:

1. Nauka prawidłowej postawy na rolkach.
2. Nauka upadania i wstawania
3. Nauka jazdy w przód
4. Nauka hamowania beczką
5. Nauka skręcania
6. Nauka przeplatanki w przód
7. Nauka jazdy w tył
8. Nauka hamowania T- stopem
9. Obrót o 180 stopni
10. Nauka przeplatanki w tył

Ib Środki treningowe:

- ćwiczenia pozycji wrotkarskiej (najpierw na trawie potem na utwardzonym podłożu)
- ćwiczenia metodyczne techniki jazdy w przód (krok jodełkowy, beczka symetryczna, beczka asymetryczna, imitacja odbicia, jazda na jednej nodze)
- ćwiczenia metodyczne techniki hamowania beczką (beczka, beczka wykonywana wahadłowo na jednym kubku w przód i w tył, hamowanie wykonane z małej prędkości, hamowanie wykonane w ograniczonej strefie, hamowanie sytuacyjne)

- ćwiczenia metodyczne zakręcania techniką „A” (jazda w rozkroku, przenoszenie ciężaru ciała na jedną i drugą nogę, wykonywanie skrętu w ograniczonej strefie w prawą i w lewą stronę, skręcanie sytuacyjne)
- ćwiczenia równoważne na rolkach (jazda na jednej nodze z podparem kółkiem przednim lub tylnym nogi odciążonej, jazda na jednej nodze bez podporu, jazda na jednej nodze z wykonywaniem zadań ruchowych kończyną wolną)
- ćwiczenia metodyczne techniki jazdy przeplatanką w przód (beczka asymetryczna wykonywana po obwodzie koła, wykonywanie ruchu przeplatanki na miękkim podłożu w obie strony, przekładanie nóg w chodzie na twardym podłożu w obie strony, wykonywanie przeplatanki po obwodzie koła w obie strony)
- ćwiczenia metodyczne techniki jazdy w tył (odwrotny krok jodełkowy, beczka symetryczna w tył, beczka asymetryczna w tył, jazda na jednej nodze w tył)
- ćwiczenia metodyczne techniki hamowania T-stopem (prawidłowe ułożenie względem siebie stóp oraz ciała, hamowanie wykonywane z jednego odbicia, hamowanie wykonane w określonej strefie)
- ćwiczenia metodyczne techniki obrotu o 180st (podskoki obunóż wykonywane na miękkim podłożu z prawidłowym, podskoki z ćwierćobrotem wykonywane na miękkim podłożu, podskoki półobrotem wykonywane na miękkim podłożu, podskoki z ćwierćobrotem i półobrotem wykonywane w miejscu na twardym podłożu, podskok z półobrotem wykonywany w czasie jazdy)
- ćwiczenia metodyczne techniki jazdy przeplatanką w tył (beczka asymetryczna w tył wykonywana po obwodzie koła, jazda po obwodzie koła z prawidłowo ustawionym tułowiem oraz ramionami, wykonywanie przeplatanki po obwodzie koła w obie strony)
- ćwiczenia metodyczne techniki podskoku lajkonikiem i obunóż (marsz w miejscu z wysoko unoszonymi nogami, przechodzenie przez przeszkodę, podskok lajkonikiem wykonywany na małej prędkości, pokonywanie przeszkody techniką podskoku lajkonikiem, podskoki obunóż na miękkim podłożu, podskoki obunóż do przysiadu na miękkim podłożu, podskoki obunóż do przysiadu na twardym podłożu, podskoki obunóż przez przeszkodę)
- ćwiczenia koordynacyjne (koordynacja pracy ramion oraz kończyn dolnych w czasie jazdy na prostej i na łuku)
- gry i zabawy ruchowe wykorzystujące elementy nauki podstaw jazdy na rolkach: upadanie i wstawanie, zakręcanie, hamowanie, jazdę tyłem, przeplatankę
- opowieść ruchowa
- zabawy naśladowcze
- tory przeszkód

II Przygotowanie motoryczne

Ila Treści programowe:

1. Rozwijanie szybkości
2. Rozwijanie siły
3. Rozwijanie wytrzymałości
4. Rozwijanie zwinności
5. Rozwijanie skoczności
6. Rozwijanie gibkości

Ilb Środki treningowe:

- gry i zabawy ruchowe bieżne, orientacyjno-porządkowe, na czworakach, z mocowaniem, skoczne
- ćwiczenia ogólnorozwojowe
- ćwiczenia koordynacyjne
- tory przeszkód
- różne formy lekkoatletyczne
- wyścigi rzędów
- elementy różnych dyscyplin sportowych
- marszobiegi
- ćwiczenia skocznościowe
- ćwiczenia rozciągające
- sztafety wahadłowe

III Działania wspomagające proces szkolenia

IIIa szczegółowe treści programowe:

1. Kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi
2. Budowanie uczucia więzi oraz przynależności do grupy
3. Wychowanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki
4. Nauka pracy w grupie
5. Nauka podstawowych zasad zdrowego żywienia

IIIb środki treningowe:

- gry i zabawy integracyjne

- zadania problemowe
- pogadanki na temat zasad zdrowego odżywiania
- ćwiczenia kształtujące umiejętność skupienia uwagi

Uwagi metodyczne i szkoleniowe

1. Treści programowe z zakresu działań wspomagających proces szkolenia zawarte są podczas wstępnej lub końcowej części toku zajęć.
2. Naukę jazdy na rolkach zaleca się rozpocząć od ćwiczeń prowadzonych na trawie, a następnie przenieść ją na utwardzone podłoże.
3. Do realizacji powyższych treści programowych wykorzystuje się głównie gry i zabawy ruchowe, które poprzez swą atrakcyjność oraz swobodę form angażują dzieci do spontanicznego podjęcia wysiłku fizycznego.
4. Proporcja środków treningowych wykorzystanych w szkoleniu na etapie wszechstronnym: wszechstronne – 50%, ukierunkowane – 45% i specjalne – 5%.

3 ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANY

3.1 SPECYFIKACJA I ZADANIA

Etap ten ma za zadanie kształtować umiejętności i zdolności wiodące w jeździe szybkiej na rolkach z uwzględnieniem ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz z wykorzystaniem elementów treningu sportów zbieżnych funkcjonalnie z dyscypliną przewodnią (jazda na rowerze, lekkoatletyka, łyżwiarstwo szybkie). Z uwagi na fakt, iż przebiega on w korelacji z wiekiem dojrzewania należy odpowiednio dobierać obciążenia treningowe oraz obserwować reakcje organizmu na zastosowane bodźce treningowe. Programując plan treningowy brane są również pod uwagę indywidualne predyspozycje zawodnika. Na tym stopniu szkolenia wprowadzone zostają elementy techniczne wrotkarstwa szybkiego oraz elementy taktyki jazdy na prostej i łuku oraz startów w poszczególnych konkurencjach rozgrywanych w ramach zawodów w jeździe szybkiej na rolkach. Współzawodnictwo w fazie ukierunkowanej ma pełnić przede wszystkim funkcję szkoleniową – zbieranie doświadczenia w startach na rolkach oraz podnoszenie poziomu sportowego, kontrolną – sprawdzenie efektywności szkolenia oraz poziomu wytrenowania, selekcyjną - do dalszej części szkolenia i wychowawczą. Przedział wiekowy etapu ukierunkowanego sięga od 9 do 14 roku życia. Wymiar czasowy zajęć treningowych waha się od 400 do 520 godzin (5 - 6 razy po 90min).

3.2 CELE SZKOLENIOWE ETAPU UKIERUNKOWANEGO – II ETAPU EDUKACYJNEGO

Sportowe

- Nauka elementów techniki i taktyki wrotkarstwa szybkiego
- Wzrost poziomu sportowego
- Świadome uczestnictwo w aktywności fizycznej
- Rozwój wszystkich cech motorycznych
- Przygotowanie do progresywnego treningu
- Umiejętność stawiania sobie realnych celów
- Budowanie poczucia własnej wartości

Społeczno- wychowawcze

- Kształtowanie pozytywnego nastawienia do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej w ramach rekreacji w czasie wolnym
- Nauka radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- Nauka pracy w grupie

Edukacyjne

- Poznanie, rozumienie i respektowanie zasad rozgrywanych konkurencji wpisanych w program zawodów we wrotkarstwie szybkim
- Wzrost świadomości na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka, propagowanie zdrowego stylu życia
- Nabycie umiejętności samooceny pod względem rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- Zdobycie wiedzy na temat podstaw fizjologii wysiłku, żywienia w sporcie oraz znaczenia odnowy biologicznej w procesie treningowym

3.3 ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ETAPIE UKIERUNKOWANYM

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- specyfikę procesu treningowego na etapie ukierunkowanym
- zmiany fizjologiczne zachodzące w budowie somatycznej człowieka i sprawności fizycznej w fazie dojrzewania płciowego
- rolę rozgrzewki oraz ćwiczeń relaksacyjnych w jednostce treningowej
- metody zastosowania odpowiednich obciążeń treningowych oraz ich regulacji
- funkcję i celowość wykorzystywania w treningu wybranych ćwiczeń rozwijających wybrane cech motoryczne
- zasady oraz regulaminy przeprowadzania rywalizacji sportowej we wrotkarstwie szybkim
- taktykę startów na poszczególnych biegach we wrotkarstwie szybkim
- schemat struktury rzeczowej oraz czasowej treningu
- znaczenie diety oraz odnowy biologicznej w procesie treningowym
- wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- dokonać podstawowych pomiarów antropometrycznych oraz fizjologicznych, a także interpretować ich wyniki
- dokonać samooceny pod względem sprawności fizycznej
- zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego oraz zespołowego
- prowadzić dzienniczek treningowy
- wykonywać ćwiczenia w parach z asekuracją współćwiczącego
- zadbać o przygotowanie obiektu oraz sprzętu sportowego do zajęć programowych
- dokonać oceny własnych startów

Z Zakresu umiejętności jazdy na rolkach szybkich:

- wykonać rozbieg startowy
- jeździć w grupie, dokonywać zmian na prowadzeniu
- wykonać zmianę sztafetową
- wykonać atak linii mety w technice wrotkarskiej – wypad
- wykonać procedurę startową „na dwie” oraz „na trzy” komendy
- obrać odpowiednią taktykę uwzględniając przebieg trasy wyścigu oraz warunki na niej panujące

Przygotowanie motoryczne

- przeprowadzić rozgrzewkę z użyciem adekwatnych ćwiczeń przygotowujących do wysiłku w konkretnej jednostce treningowej
- wykonać ćwiczenia powysiłkowe z elementami rozciągania statycznego oraz relaksacji
- wykonywać ćwiczenia wpływające na rozwój wszystkich cech motorycznych:
- w zakresie szybkości – bieg sprinterski, starty sytuacyjne na rolkach, ćwiczenia z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, biegi wahadłowe
- w zakresie siły – ugięcia ramion w podporze przodem, siad z leżnia tyłem, rzut piłką lekarską, skok w dal z miejsca, podciągnięcie na drążku podchwytem i nachwytem zaprezentować technikę ćwiczeń siłowych wielostawowych bez obciążenia zewnętrznego takich jak: przysiad, podrzut, rwanie, martwy ciąg, wyciskanie leżąc tyłem
- w zakresie wytrzymałości – bieg na długi dystans, jazda ciągła na rolkach, interwały, deska, most
- w zakresie gibkości – skłon w przód w staniu, skłon w przód w leżeniu, poprawnie technicznie wykonać przysiad z ramionami nad głową
- w zakresie zwinności – bieg wahadłowy, pokonywać tory przeszkód, bieg po kopercie,
- w zakresie skoczności – przeskoki na jednej nodze, skoki obunóż, skoki jedenonóż, skip A, skip B, skip C, wieloskoki płaskie, wieloskoki przez przeszkody, skoki dosiężne
- osiąga zadowalające wyniki w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej oraz w teście specjalistycznym PZSW

Ponadto

- uczestniczy w ogólnopolskich zawodach dzieci oraz w mistrzostwach Polski
- bierze udział we współzawodnictwie w co najmniej 3 sportach, respektując przepisy oraz reguły obowiązujące w danym sporcie

- jest kompleksowo przygotowany do wejścia w specjalistyczny etap szkolenia

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- pracy w grupie oraz do przejmowania różnych ról w grupie treningowej
- kształtowania umiejętności wolicjonalnych
- dokonania oceny swoich możliwości psychofizycznych
- zachowywać bezpieczeństwo podczas zajęć sportowych
- właściwego przeżywania zwycięstwa i porażki
- - respektowania norm i zasad etycznych występujących w sporcie

3.4 TREŚCI PROGRAMOWE ORAZ ŚRODKI TRENINGOWE ETAPU UKIERUNKOWANEGO

I Nauka techniki jazdy szybkiej na rolkach

Ia Szczegółowe treści programowe:

1. Nauka prawidłowej pozycji wrotkarskiej
2. Nauka techniki jazdy szybkiej na prostej
3. Nauka techniki jazdy szybkiej na wirażu
4. Koordynacja pracy kończyn górnych i dolnych w jeździe na prostej i na wirażu
5. Nauka efektywnego odbicia
6. Nauka prawidłowej pozycji startowej
7. Nauka techniki rozbiegu startowego
8. Nauka techniki zmian sztafetowych
9. Nauka techniki ataku linii mety – wypadu

Ib Środki treningowe:

- ćwiczenia pozycji wrotkarskiej
- ćwiczenia metodyczne techniki jazdy szybkiej na prostej
- ćwiczenia metodyczne techniki jazdy szybkiej na wirażu
- ćwiczenia pozycji startowej
- ćwiczenia metodyczne techniki rozbiegu startowego

- ćwiczenia metodyczne techniki zmian sztafetowych
- ćwiczenia metodyczne techniki wypadu
- ćwiczenia równoważne
- ćwiczenia koordynacyjne
- wyścigi rzędów
- tory przeszkód
- ćwiczenia imitacyjne – ćwiczenia ukierunkowane poparte koordynacją pracy ramion i nóg w technice wrotkarskiej
- jazda na „desce”

II Elementy taktyki w jeździe szybkiej na rolkach

Ila Szczegółowe treści programowe:

1. Nauka taktyki jazdy na dystansach sprinterskich
2. Nauka taktyki jazdy w wyścigu na punkty
3. Nauka taktyki jazdy w biegach na eliminacje
4. Nauka taktyki jazdy i wykonywania zmian w biegu sztafetowym

Ilb Środki treningowe:

- wyścigi sztafet
- jazda w peletonach z wykonywaniem zmian na prowadzeniu
- udział we współzawodnictwie
- sprawdziany

III Przygotowanie motoryczne

IIla Szczegółowe treści programowe:

1. Rozwijanie szybkości ukierunkowanej
2. Rozwijanie siły; głównie mm kończyn dolnych i tułowia
3. Rozwijanie wytrzymałości (tlenowej, beztlenowo-tlenowej, beztlenowej)
 1. Rozwijanie zwinności
 2. Rozwijanie skoczności
 3. Rozwijanie gibkości

IIIb Środki treningowe:

- ćwiczenia doskonalące reakcję startową
- starty sytuacyjne
- starty lotne
- wyścigi rzędów
- bieg po kopercie
- jazda ciągła na średnich i długich odcinkach
- trening interwałowy
- trening siłowy z przewyższaniem ciężaru własnego ciała oraz z niewielkim obciążeniem zewnętrznym
- trening o charakterze biegowo-imitacyjnym
- wieloskoki płaskie
- skok dosiężny
- różne formy lekkoatletyczne
- ćwiczenia skocznościowe
- trening obwodowy
- ćwiczenia stabilizacyjne
- sprint pod górę
- gry i zabawy ruchowe o wydłużonym czasie trwania, zawierające elementy wysiłku o różnej intensywności

IV Działania wspomagające proces szkolenia:

IVa Szczegółowe treści programowe:

1. Kształtowanie nastawienia startowego
2. Kształtowanie cech wolicjonalnych
3. Pogłębianie wiedzy na temat procesu treningowego (prowadzenie dzienniczka treningowego)
4. Poznanie i respektowanie zasad rozgrywania zawodów we wrotkarstwie szybkim
5. Rozwijanie wiedzy na temat odnowy biologicznej
6. Wdrożenie zasad żywienia sportowców

7. Nauka radzenia sobie ze stresem związanym ze współzawodnictwem

IVb Środki treningowe:

- pogadanki
- mowy motywacyjne
- wykłady z dziedziny dietetyki i odnowy biologicznej
- stosowanie prostych form odnowy biologicznej
- różne formy relaksacji
- omawianie i analiza wyścigów

Uwagi metodyczne i szkoleniowe

1. W treningu przeważa forma ściśła i zadaniowa nad formą zabawową.
2. W nauce techniki jazdy szybkiej na rolkach dominuje metoda analityczna.
3. Proporcja środków treningowych wykorzystanych w szkoleniu na etapie ukierunkowanym: wszechstronne – 35%, ukierunkowane – 50% i specjalne – 15%.

W załączniku nr 1 - Podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie II edukacyjnym

3.5 ROCZNY CYKL SZKOLENIA WE WROTKARSTWIE SZYBKIM DLA ETAPU UKIERUNKOWANEGO

Struktura rocznego cyklu treningowego jest uniwersalna dla zawodników w różnych kategoriach wiekowych etapu ukierunkowanego. Zmiany wystąpią w doborze środków treningowych, objętości pracy treningowej oraz intensywności. Obciążenia treningowe ustalane są indywidualnie na podstawie zdolności psycho-fizycznych poszczególnych zawodników z uwzględnieniem wieku oraz płci.

Poniższy roczny cykl szkolenia we wrotkarstwie szybkim został przygotowany w oparciu o fazy kształtowania się formy sportowej: rozwoju – okres przygotowawczy rocznego cyklu szkoleniowego, stabilizacji – okres startowy rocznego cyklu szkoleniowego oraz czasowego obniżenia – okres przejściowy rocznego cyklu szkoleniowego.

Roczny cykl szkolenia we wrotkarstwie szybkim

Okres	Cele	Środki treningowe
-------	------	-------------------

<p>Okres przygotowawczy Listopad - Marzec</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poprawa ogólnej sprawności fizycznej 2. Budowanie sprawności ukierunkowanej oraz specjalnej 3. Przygotowanie techniczne 4. Przygotowanie taktyczne 5. Kształtowanie nastawienia startowego oraz cech wolicjonalnych 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Technika i koordynacja za pomocą ćw. ukierunkowanych 2. Ćwiczenia plyometryczne – skoki w pozycji wrotkarskiej 3. Ćwiczenia ukierunkowane i specjalne z wykorzystaniem trenażerów 4. Jednostki treningowe o charakterze siłowym: metoda stacyjna, ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała oraz z obciążeniem zewnętrznym, ćwiczenia z taśmami thera band 5. Jednostki treningowe o charakterze szybkościowym: metoda powtórzeniowa: starty z miejsca, odcinki lotne, starty sytuacyjne; metoda szybkości kontrolowanych: odcinki z intensywnością w przedziale 80-95%, z utrzymaniem prędkości submaksymalnej, z przyspieszeniami, 6. Jednostki treningowe o charakterze wytrzymałościowym – bieg oraz jazda metodą ciągłą o jednej intensywności oraz o zmiennej intensywności, 7. Jednostki treningowe kształtujące wytrzymałość szybkościową – interwały intensywne biegowe oraz na rolkach 8. Jednostki treningowe kształtujące wytrzymałość siłową; podbiegi pod górę, wieloskoki wykonywane pod górę, starty z oporem 9. Trening o charakterze biegowo-imitacyjnym metodą zmienną 10. Sprawdziany organizowane w warunkach treningowych 11. Jazda w peletonach 12. Tory przeszkód 13. Jazda na rowerze
<p>Okres Startowy Kwiecień - Wrzesień</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trening o charakterze szybkości specjalnej: starty z miejsca na rolkach, starty

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Doskonalenie sprawności ukierunkowanej 3. Doskonalenie techniki 4. Doskonalenie przygotowania taktycznego 	<p>lotne na rolkach, odcinki o intensywności submaksymalnej wykonywane metodą powtórzeniową z utrzymaniem prędkości, z przyspieszeniami</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Trening o charakterze wytrzymałości specjalnej: jazda metodą ciągłą o jednej intensywności na rolkach, jazda na rolkach metodą ciągłą o zmiennej intensywności 3. Trening o charakterze siłowym: ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała oraz z obciążeniem zewnętrznym (np. piłka lekarska) 4. Trening o charakterze siłowym specjalnym: starty na rolkach z oporem zewnętrznym 5. Sprawdziany wykonywane w warunkach treningowych (biegi indywidualne, biegi ze startu wspólnego, bieg sztafetowy) 6. Udział w zawodach 7. Jednostki treningowe o charakterze technicznym: ćwiczenia specjalne na rolkach
Okres Przejściowy Październik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Celowe obniżenie sprawności ukierunkowanej 2. Regeneracja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jednostki treningowe o charakterze wszechstronnym – gry zespołowe 2. Rekreacja: bieg, jazda na rowerze, pływanie 3. Zabiegi odnowy biologicznej

3.6 PRZYKŁADOWE MIKROCYKLE TYGODNIOWE DLA ETAPU UKIERUNKOWANEGO

Okres przygotowawczy

Dzień tygodnia	Treści treningowe
----------------	-------------------

Poniedziałek	Trening o charakterze wytrzymałościowym, jazda na rolkach, metoda ciągła, 4 x 10min, 6 min przerwy między odcinkami 6 x 200m – koordynacja w technice wrotkarskiej
Wtorek	Trening o charakterze siłowym – metoda obwodowa, siła wszechstronna, ćwiczenia siłowe ukierunkowane 3 x 12 x 1min ćwiczeń rozwijających wszystkie partie mięśniowe, 5 min przerwy między seriami 10 x 30 s ćwiczeń siłowych ukierunkowanych
Środa	Trening o charakterze szybkościowym – jazda na rolkach, 6 min wjazdu metodą ciągłą, 8 x 200m z najazdu, tempo szybkie, przerwa 3 min, doskonalenie techniki startu wrotkarskiego, 5 min rozjazd, metodą ciągłą, tempo wolne
Czwartek	Trening o charakterze wytrzymałościowym – jazda na rolkach, interwał ekstensywny, 10 min wjazdu 8 x 300m przerwa 1,5 min x 2, przerwa między seriami 5 min 5 min rozjazd, metodą ciągłą, tempo wolne
Piątek	Trening o charakterze siłowym, ćwiczenia siłowe ukierunkowane, 3 x 12 x 45s ćwiczeń siłowych ukierunkowanych, przerwa między seriami 5 min
Sobota	Trening o charakterze wytrzymałościowym: metoda ciągła 1h biegu lub 2h jazdy na rowerze w tempie umiarkowanym
Niedziela	wolne

Okres startowy

Dzień tygodnia	Treści treningowe
----------------	-------------------

Poniedziałek	<p>Trening o charakterze wytrzymałościowym – jazda na rolkach, metoda ciągła o zmiennej intensywności</p> <p>7 x 2 min w tempie umiarkowanym i 1 min w tempie szybkim (21 min)</p> <p>5 x 200m – technika, koordynacja specjalna, 5 min rozjazd, metoda ciągła, tempo wolne</p>
Wtorek	<p>Trening o charakterze siłowym – ćwiczenia siłowe ukierunkowane metodą obwodową, 3 x 12 ćwiczeń siłowych ukierunkowanych x 1 min, 5 min przerwy między seriami</p>
Środa	<p>Wytrzymałość tempowa – jazda na rolkach, metoda powtórzeniowa,</p> <p>10 min wjazdu, metoda ciągła, tempo umiarkowane,</p> <p>6 x 1000m prędkość submaksymalna, przerwa 4 min,</p> <p>3 x 200m – technika, koordynacja specjalna</p> <p>5 min rozjazd, metoda ciągła, tempo wolne</p>
Czwartek	<p>Trening o charakterze wytrzymałościowym, jazda na rolkach, interwał ekstensywny,</p> <p>10 min wjazdu, metoda ciągła, tempo umiarkowane,</p> <p>16 x 300m przerwa 1,5 min,</p> <p>5 min rozjazd, metoda ciągła, tempo wolne</p>
Piątek	<p>Trening o charakterze szybkościowym, jazda na rolkach,</p> <p>6 min wjazdu, metoda ciągła, tempo umiarkowane,</p> <p>8 x 200m z najazdu, tempo szybkie, przerwa 3 minuty,</p> <p>6 x 100m ze startu, przerwa 3 minuty,</p> <p>doskonalenie techniki zmian sztafetowych</p> <p>5 min rozjazd, metoda ciągła, tempo wolne</p>
Sobota	<p>Trening o charakterze wytrzymałościowym, jazda na rolkach, metoda ciągła 20 km, intensywność umiarkowana</p>

Niedziela	Wolne
-----------	-------

Okres przejściowy

Dzień tygodnia	Treści treningowe
Poniedziałek	Rekreacyjna jazda na rowerze
Wtorek	Gry i zabawy na rolkach
Środa	Trening o charakterze szybkościowym – bieg tempem narastającym 4 x 100m, ćwiczenia na drabince koordynacyjnej
Czwartek	Basen – 20 x 25 metrów stylem dowolnym, tempo wolne
Piątek	Trening o charakterze siłowym, metoda obwodowa 3 x 10 ćwiczeń wszechstronnych, przerwa między seriami 5 min
Sobota	Bieg metodą ciągłą 45 min, intensywność umiarkowana
Niedziela	Wolne

4 ETAP SZKOLENIA SPECJALISTYCZNY

4.1 SPECYFIKA I ZADANIA

Etap specjalistyczny to najwyższy szczebel programu szkolenia, który nastawiony jest na uzyskanie mistrzostwa sportowego we wrotkarstwie szybkim. Charakteryzuje się progresywnym wzrostem intensywności i objętości treningu oraz aktywności startowej. Etap ten podzielony jest na 3 fazy: specjalistycznego przygotowania bazowego, maksymalnych osiągnięć sportowych oraz stabilizacji osiągnięć. Specjalizacja treningu ma odzwierciedlenie w proporcji zastosowanych środków: przeważają środki specjalne nad środkami wszechstronnymi. W zależności od predyspozycji dystansowych oraz odrębności płciowej

zawodników następuje indywidualizacja obciążeń treningowych i startowych. Współzawodnictwo sportowe stanowi nadrzędny cel szkolenia na etapie specjalistycznym, a cykl treningowy podporządkowany jest kalendarzowi imprez sportowych we wrotkarstwie szybkim. Etap ten rozpoczyna się wraz z rozpoczęciem III etapu edukacyjnego – 14 – 15 rok życia. Wymiar jednostek treningowych jest bardzo obszerny. W tygodniu przeprowadzonych zostaje od 8 do 14 zajęć treningowych o czasie trwania od 90 do 150 minut co w ciągu roku daje od 580 do 780 godzin.

4.2 CELE SZKOLENIOWE ETAPU SPECJALISTYCZNEGO – III ETAPU EDUKACYJNEGO

Sportowe

- Rozwój i doskonalenie specjalistycznych umiejętności techniczno-taktycznych we wrotkarstwie szybkim
- Kształtowanie specjalnej sprawności fizycznej
- Indywidualizacja w kształtowaniu uzdolnień
- Maksymalizacja wyników sportowych
- Osiągnięcie mistrzostwa sportowego

Społeczno – edukacyjne

- Doskonalenie umiejętności samooceny pod względem rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- Budowanie umiejętności funkcjonowania jako świadomy oraz zdolny do oceny konsument produktów sportowych, usług sportowych oraz samego sportu
- Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

4.3 ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ETAPIE SPECJALNYM

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- charakter treningu na etapie szkolenia specjalnego
- strukturę rzeczową oraz czasową treningu

- zasady korzystania z metod nieprzerwanej, powtórzeniowej i interwałowej w treningu wytrzymałości, szybkości oraz siły
- znaczenie monitoringu i kontroli w procesie treningowym
- wpływ zażywania środków dopingujących na zdrowie człowieka oraz konsekwencje moralne ich stosowania
- rolę nowoczesnych technologii w treningu oraz w rywalizacji sportowej
- znaczenie stosowania treningu funkcyjnego m. in. jako czynnik prewencyjny bólów kręgosłupa
- szczegółowe przepisy oraz regulaminy rozgrywania rywalizacji we wrotkarstwie szybkim
- zasady polityki startowej oraz funkcje kalendarza imprez
- ideę olimpijską oraz zagrożenia współczesnego sportu
- znaczenie stosowania treningu mentalnego w procesie szkoleniowym
- taktykę startów w biegach sprinterskich, na punkty, na eliminacje, w maratonach, w półmaratonach, w sztafecie
- realia profesjonalnego uprawiania wrotkarstwa szybkiego
- możliwości podjęcia pracy zawodowej we wrotkarstwie szybkim
- wpływ mediów społecznościowych na efekt marketingowy
- zasady tworzenia wizerunku oraz komunikacji z odbiorcami w mediach społecznościowych
- zasady korzystania z prostych metod odnowy biologicznej i ich wpływ na organizm człowieka
- zasady żywienia w sporcie
- reguły udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- teorię rolowania mięśni

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- uzyskiwać wysokie wyniki w rywalizacji na poziomie mistrzostw Polski oraz w rywalizacji zagranicznej, na których podstawie przyznawane są klasy sportowe
- odżywiać się zgodnie z zaleceniami diety sportowego
- korzystać z odnowy biologicznej
- kreować swój wizerunek w mediach społecznościowych oraz nawiązać kontakt z odbiorcami
- udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej
- celowo wykorzystywać w procesie treningowym elementów innych sportów co przyczyni się do osiągnięcia mistrzostwa sportowego
- przeprowadzać trening mentalny
- odczytywać reakcje organizmu po wysiłku fizycznym w zależności od rodzaju i intensywności form i środków treningowych
- w rozgrzewce stosować ćwiczenia z przyborami

- prowadzić dokładne zapisy z treningów oraz zaawansowaną statystykę na ich podstawie
- pomagać w organizacji oraz w trakcie prowadzenia zajęć sportowych
- samodzielnie przeprowadzać trening relaksacyjny
- wyznaczać realne cele pośrednie oraz cele główne oraz dokonywać ich sukcesywnej aktualizacji
- stosować ćwiczenia umiejętności psychologicznych, które wpływają na podniesienie pewności siebie oraz na poziom koncentracji przed startem (dialog wewnętrzny, wyobrażenie)
- potrafi przeprowadzić powysiłkowe rolowanie mięśni

Z zakresu umiejętności jazdy na rolkach:

- dokonać samooceny poziomu umiejętności techniczno-taktycznych we wrotkarstwie szybkim
- obrać odpowiednią taktykę rozegrania biegu w zależności od warunków atmosferycznych, własnych predyspozycji fizycznych, aktualnej sytuacji panującej podczas biegu
- jeździć w sposób ergonomiczny w indywidualnej technice wrotkarskiej niezależnie od długości dystansu

Przygotowanie motoryczne

- wykonać zaawansowane ćwiczenia kształtujące sprawność motoryczną m. in.:
 - ćwiczenia z obciążeniem zewnętrznym: przysiady, podrzut, wyciskanie leżąc tyłem, martwy ciąg, rwanie
 - ćwiczenia z wykorzystywaniem przyborów: ekspanderów i gum, niestabilnego podłoża - berety sensomotoryczne lub/i BOSU
 - ćwiczenia plyometryczne
- wykonać ćwiczenia funkcjonalne m. in., te które mają na celu prewencję bólów kręgosłupa

Dodatkowo

- wyróżnia się podczas rywalizacji we wrotkarstwie szybkim pod względem przygotowania fizycznego, technicznego i taktycznego oraz zdobywa wysokie wyniki sportowe

Kompetencje społeczne

Uczeń jest zdolny do:

- konstruktywnej opinii na temat własnych działań i świadomego ponoszenia konsekwencji za skutki realizacji procesu treningowego
- promocji wrotkarstwa szybkiego, zdrowego stylu życia, zasad fair play
- do przekraczania własnych granic wytrzymałości
- ustawicznego podnoszenia kompetencji zawodnika jazdy szybkiej na rolkach
- obserwowanie kierunków rozwojowych w sporcie
- kształtowania umiejętności podejmowania decyzji
- kreowania poczucia własnej wartości

4.4 TREŚCI PROGRAMOWE I ŚRODKI TRENINGOWE ETAPU SPECJALISTYCZNEGO

I Doskonalenie techniki jazdy szybkiej na rolkach

Ia Szczegółowe treści programowe:

1. Doskonalenie techniki jazdy na prostej
2. Doskonalenie techniki jazdy na wirażu
3. Doskonalenie techniki rozbiegu startowego
4. Doskonalenie techniki wykonywanie zmian sztafetowych
5. Automatyzacja ruchu – najefektywniejsze wykonanie zadania ruchowego w warunkach treningowych oraz startowych

Ib Środki treningowe:

- ćwiczenia imitacyjne w technice wrotkarskiej
- monitoring techniki w czasie treningu i w czasie zawodów
- analiza nagrań video
- zmienność warunków wykonania zadania ruchowego

II Taktyka w jeździe szybkiej na rolkach

Ila Szczegółowe treści programowe:

1. Doskonalenie taktyki jazdy na dystansach sprinterskich
2. Doskonalenie taktyki jazdy w wyścigu na punkty
3. Doskonalenie taktyki jazdy w biegach na eliminacje
4. Doskonalenie taktyki jazdy i wykonywania zmian w biegu sztafetowym

5. Tworzenie planu ataku

IIb Środki treningowe:

- sprawdziany realizowane w warunkach treningowych
- udział w zawodach
- jazda w peletonach

III Przygotowanie motoryczne

IIIa szczegółowe treści programowe:

1. Budowanie wytrzymałości specjalnej
2. Budowanie szybkości specjalnej
3. Budowanie siły specjalnej
4. Kształtowanie skoczności

IIIb środki treningowe:

- trening kształtujący szybkość oraz wytrzymałość szybkościową specjalną (sprinty, starty, starty lotne, starty z oporem)
- trening kształtujący zdolności szybkościowo-siłowe – starty, ćwiczenia imitacyjne z wykorzystaniem trenażerów o działaniu odśrodkowo – hamującym – gum
- ćwiczenia siły odbicia (wyskoki z półprzysiadu, wyskoki na podwyższenie ze zmianą nóg, marsz głębokimi wypadami, skoki ze zmianą nóg, wyskoki z głębokiego przysiadu, skoki na prostych nogach, bieg w miejscu i lekki bieg z wysokim unoszeniem kolan)
- właściwe ćwiczenia skocznościowe (ćwiczenia skoczności w miejscu, skoki z rozbiegu, wieloskoki płaskie, wieloskoki przez przeszkody, zeskoki w głąb, skoki i sytuacyjne zadania okolicznościowe, skoki dosiężne i specjalne zadania techniczne)
- metody interwałowe
- metody ciągłe o jednej intensywności
- -metody przerywane: metoda powtórzeniowa, metody interwałowe: intensywna i ekstensywna

IV Działania wspomagające proces szkolenia

IVa Szczegółowe treści programowe:

1. Stosowanie zaleceń dietetycznych
2. Stosowanie zabiegów odnowy biologicznej
3. Monitoring wskaźników fizjologicznych
4. Realizacja zagadnień z zakresu kariery dwutorowej
5. Zwiększenie świadomości na temat zagrożeń płynących ze stosowania środków zakazanych w sporcie
6. Stosowanie elementów treningu mentalnego

IVb Środki treningowe:

- wykorzystanie w treningu sport-testerów
- wykłady z zakresu dopingu w sporcie
- korzystanie z opieki dietetyki
- trening psychoterapeutyczny
- korzystanie z opieki fizjoterapeuty
- pomiar poziomu enzymów mięśni szkieletowych (CK i LDH)
- szkolenia z mediów społecznościowych

Uwagi metodyczne i szkoleniowe

1. Treningi prowadzone są w formie ścisłej.
2. Doskonalenie techniki jazdy szybkiej na rolkach odbywa się za pomocą metody syntetycznej.
3. Proporcja środków treningowych wykorzystanych w szkoleniu na etapie specjalistycznym:
 - specjalny bazowy: wszechstronne – 20%, ukierunkowane – 40% i specjalne – 40%
 - maksymalnych osiągnięć: wszechstronne – 15%, ukierunkowane – 25% i specjalne – 60%
 - stabilizacji osiągnięć: wszechstronne – 10%, ukierunkowane – 25% i specjalne – 65%

W załączniku nr 2 - Podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie III edukacyjnym

5 MONITORING EFEKTÓW WIELOLETNIEGO SZKOLENIA WE WROTKARSTWIE SZYBKIM

Niezbędnym elementem programu szkolenia są procedury kontrolne, które pozwolą na ocenę efektywności poszczególnych jego etapów. Kontrola powinna być przeprowadzana w taki sposób, aby określała uzdolnienia adekwatne do danego etapu szkolenia tj. w początkowym etapie procesu szkoleniowego ocenie podlegają ogólne uzdolnienia sportowe natomiast w etapie specjalistycznym – uzdolnienia specjalne.

Perspektywiczna funkcja monitoringu polegać będzie na umożliwieniu wprowadzenia ewentualnych zmian oraz modernizacji w kolejnych programach szkolenia.

Etap wszechstronny

Na etapie wczesnym ocenie podlega sprawność ogólna, która badana jest za pomocą testu z Narodowej Bazy Talentów. Narzędzie obejmuje pomiar somatyczny (wysokość i masę ciała) oraz 3 próby sprawnościowe: bieg na 50m, bieg na 600m/800m/1000m (w zależności od wieku i płci). Test należy wykonać raz na pół roku.

Etap ukierunkowany

Kontroli na etapie ukierunkowanym podlega sprawność ogólna za pomocą testu z Narodowej Bazy Talentów i Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz sprawność ukierunkowana przy zastosowaniu Specjalistycznego Testu PZSW i zawodów we wrotkarstwie szybkim. Wyniki testów dadzą możliwość tworzenia indywidualnych planów rozwoju fizycznego dla uczestników szkolenia oraz selekcji najzdolniejszych zawodników do szkolenia specjalistycznego.

Kontynuacja wykonania testu z Narodowej Bazy Talentów pozwoli na porównanie wyników z okresu wczesnego i umiarkowanego.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Uczestnicy testu poddani zostaną 8 próbom, które oceniają następujące zdolności motoryczne: szybkość, skoczność, wytrzymałość, siła dłoni, siła rąk i barków, zwinność, siła mięśni brzucha, gibkość. Realizacja badania sprawności kondycyjnej powinna być zaplanowana na dwa dni (próby: 1,2,3 – dnia pierwszego oraz próby: 4,5,6,7,8 – dnia drugiego). Przeprowadzenie testu poprzedza odpowiednia rozgrzewka oraz przedstawienie zasad i instrukcji wykonania poszczególnych prób. Uzyskanym wynikiom w poszczególnych próbach nadaje się odpowiednie wartości punktowe określone w tabelach punktacyjnych

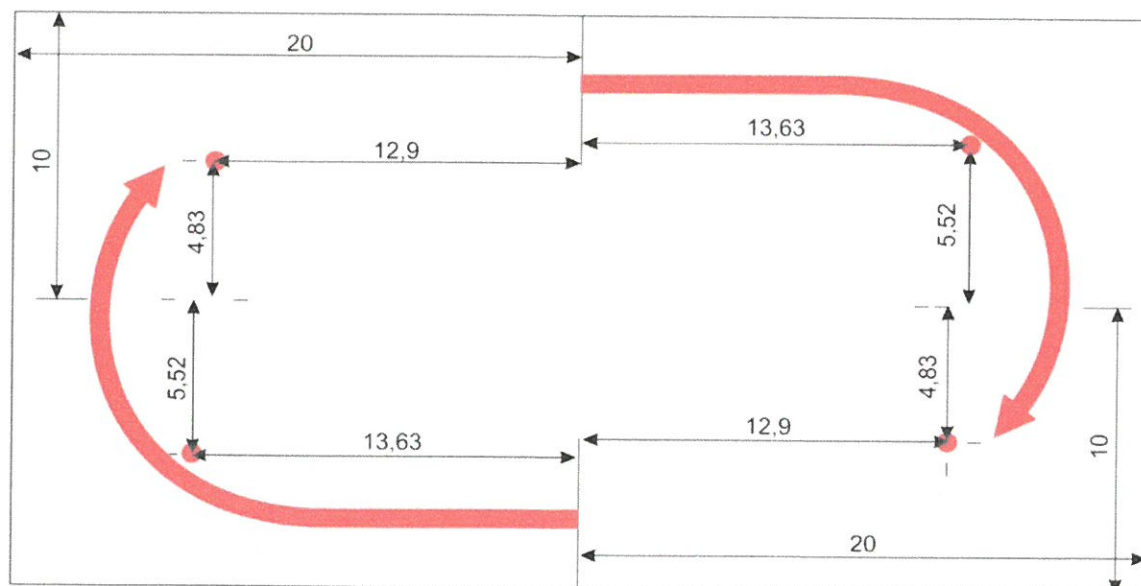
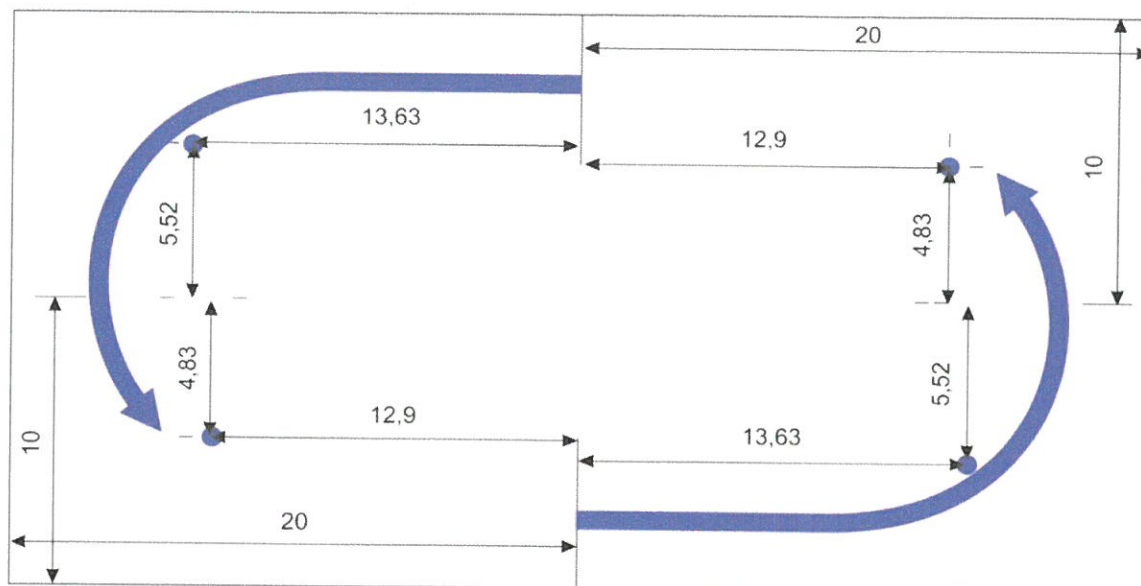
MTSF dla dziewcząt i chłopców w różnych grupach wiekowych następnie poprzez porównanie do norm ocenia się poziom przygotowania kondycyjnego.

1. Próba szybkości – bieg na 50m
2. Próba skoczności (mocy) - skok w dal z miejsca
3. Próba wytrzymałości – bieg na 600/800/1000m
4. Pomiar siły mm. dłoni – dynamometryczny
5. Próba siły mm. ramion i barków – zwis na ugiętych ramionach
6. Próba zwinności – bieg wahadłowy 4 x 10m
7. Próba siły mm. brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s
8. Próba gibkości - skłon w przód

Test specjalistyczny PZSW

Wykonanie testu pozwoli na ocenę sprawności ukierunkowanej. Sprawdzian przeprowadzany jest w warunkach uproszczonych – na sali gimnastycznej. Zawodnicy są poddawani 2 próbom: próbie szybkości – wyścig na rolkach na dystansie 1 okrążenia oraz próbie wytrzymałości – wyścig na rolkach na dystansie 10 okrążeń. Wyścigi realizowane są w parach w formie biegu na dochodzenie (bieg rozpoczynają po dwóch przeciwnych prostych) oraz w 2 kierunkach (test składa się z 4 biegów).

Schemat przedstawiający sposób wykonania testu specjalistycznego PZSW



Wyniki biegów w obu kierunkach, poszczególnych prób zostają dodane do siebie. Następnie suma ta jest przyrównana do norm zawartych w poniższych tabelach.

JUN A 17-18	wybitny	dobry +	dobry	przeciętny +	przeciętny
Próba szyb.K	Poniżej-23,1"-	23,2"-23,8"	23,9"-24,5"	24,6"-25,2"	Powyżej-25,3"
Próba szyb.M	Poniżej-22,1"	22,2"-22,8"	22,9"-23,5"	23,6"-24,2"	Powyżej-24,3"
Próba wytrz.K	Poniżej-3'35"	3'36"-3'41"	3'42"-3'47"	3'48"-3'53"	Powyżej 3'54"
Próba wytrz.M	Poniżej-3'26"	3'27"-3'32"	3'33"-3'38"	3'39"-3'44"	Powyżej 3'45"

JUN B 15-16	wybitny	dobry +	dobry	przeciętny +	przeciętny
Próba szyb. K	Poniżej-24"	24,1"-24,6"	24,7"-25,2"	25,3"-25,8"	Powyżej-25,9"
Próba szyb.M	Poniżej-23"	23,1'-23,6"	23,7"-24,2"	24,3"-24,8"	Powyżej-24,9"
Próba wytrz.K	Poniżej-3'40"	3'41"-3,46"	3'47"-3'52"	3'53"-3,58"	Powyżej-3'59"
Próba wytrz.M	Poniżej-3'33"	3'34"-3,39"	3'40"-3'45"	3'46"-3,51"	Powyżej-3'52"

Kadet 13-14	wybitny	dobry +	dobry	przeciętny +	przeciętny
Próba szyb.K	Poniżej-25"	25,1"-25,6"	25,7"-26,2"	26,3"-26,8"	Powyżej-26,9"
Próba szyb.M	Poniżej-24,3"	24,4"-24,9"	25"-25,5"	25,6"-26,1"	Powyżej-26,2"
Próba wytrz.K	Poniżej-3'45"	3'46"-3'51"	3'52"-3'57"	3'58"-4'03"	Powyżej-4'04"
Próba wytrz.M	Poniżej-3'39"	3'40"-3,45"	3'46"-3'51"	3'52"-3'57"	Powyżej-3'58"

JUN C 11-12	wybitny	dobry +	dobry	przeciętny +	przeciętny
Próba szyb.K	Poniżej-26,5"	26,6"-27,1"	27,2"-27,7"	27,8"-28,3"	Powyżej-28,4"
Próba szyb.M	Poniżej-25,9"	26"-26,5"	26,6"-27,1"	27,2"-27,7"	Powyżej-27,8"
Próba wytrz.K	Poniżej-3'52"	3'53"-3'58"	3'59"-4'04"	4'05"-4'10"	Powyżej-4'11"
Próba wytrz.M	Poniżej-3'47"	3'48"-3,53"	3'54"-3'59"	4'00"-4'05"	Powyżej-4'06"

Na etapie ukierunkowanym ważną rolę w kontroli efektywności programu szkoleniowego odgrywają zawody we wrotkarstwie szybkim. Wynik sportowy pełni funkcję informacyjną. Zawodnicy oraz trenerzy mają możliwość zestawienia wyników rywalizacji sportowej z rówieśnikami z kraju i ze świata. Dodatkowo stanowią bodziec motywacyjny do systematycznego podejmowania wysiłku fizycznego. Zawodnicy zdobywają bezcenne doświadczenie ucząc się zasad i regulaminów rozgrywania zawodów oraz taktyki startów na poszczególnych dystansach. W ramach zawodów rozgrywanych we wrotkarstwie szybkim rywalizacja odbywa się na 4 dystansach w klasyfikacji indywidualnej oraz w biegu sztafetowym. Osiągnięcie wieku 11 lat kwalifikuje zawodnika do startu w imprezach na poziomie mistrzowskim: Torowych Mistrzostwach Polski, Ulicznych Mistrzostwach Polski. Oprócz wyżej wymienionych zawodów na terenie naszego kraju organizuje się coraz większą

ilość wydarzeń sportowych o niższej randze, często z uwzględnieniem kategorii dla amatorów co sprzyja popularyzacji sportu wśród dzieci i młodzieży.

Etap specjalistyczny

Najważniejszym wskaźnikiem efektywności szkolenia na etapie specjalistycznym jest wynik sportowy. Udział w zawodach weryfikuje zarówno przygotowanie motoryczne specjalne oraz przygotowanie techniczne, taktyczne jak i psychiczne zawodnika. Uzyskany wynik na poziomie specjalistycznym, ma charakter wartościujący określając poziom wytrenowania uczestnika szkolenia. Na podstawie osiągnięć sportowych zawodnika ustala się klasę sportową wg norm miejscowych załączonych w tabeli poniżej.

Normy miejscowe na uzyskanie klasy sportowej we współzawodnictwie krajowym i zagranicznym

Nazwa zawodów	Klasa MM	Klasa M	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Mistrzowski Świata Seniorów	1-8	9-16	17-25		
Mistrzostwa Europy Seniorów	1-6	7-12	13-20		
Mistrzostwa Polski Seniorów		1	2-3	4-6	7-10
Mistrzostwa Świata Juniorów		1-8	9-15	15-20	20-25
Mistrzostwa Europy Juniorów i Kadetów		1-3	4-10	11-15	16-20
Mistrzostwa Polski Juniorów			1	2-5	6-12
Mistrzostwa Polski Juniorów B			1	2-3	4-12
Mistrzostwa Polski Kadetów			1	2-3	4-12
Mistrzostwa Polski Juniorów C			1	2-3	4-12
Puchar Polski – klasyfikacja generalna		1	2-3	4-6	7-10

6 ZAWODY WE WROTKARSTWIE SZYBKIM/ RYWALIZACJA SPORTOWA WE WROTKARSTWIE SZYBKIM

We wrotkarstwie szybkim rywalizacja sportowa na poziomie krajowym rozgrywana jest na następujących zawodach:

- Torowych Mistrzostwach Polski
- Ulicznych Mistrzostwach Polski,
- Mistrzostwach Polski w półmaratonie

Kategoria wiekowa	Lata
Senior	19 i starsi
Junior A/ Młodzieżowiec	17 i 18 lat
Junior B/ Junior	15 i 16 lat
Kadet/ Junior Młodszy	13 i 14 lat
Junior C/ Młodzik	11 i 12 lat
Junior D	9 i 10 lat
Junior E	7 i 8 lat
Junior F	6 i młodszy

- Mistrzostwach Polski w maratonie
- Długodystansowym Pucharze Polski
-

Największą imprezą na poziomie światowym, w której program wpisuje się wrotkarstwo szybkie są Igrzyska Sportów Nieolimpijskich - World Games – rozgrywane co 4 lata. Zawodnicy z całego świata, co 2 lata mierzą się również w zawodach Roller Games, które zrzeszają następujące dyscypliny: jazdę szybką, deskorolkę, hulajnogę, roller derby, inline alpine, jazdę figurową, downhill, freestyle slalom, jazdę agresywną, hokej (inline, rink). Impreza ta posiada rangę mistrzostw świata. Co roku odbywają się Mistrzostwa Świata w jeździe szybkiej oraz Mistrzostwa Europy i zawody z cyklu Pucharu Świata i Pucharu Europy.

Kategorie wiekowe we wrotkarstwie szybkim

Dystanse rozgrywane w ramach Torowych Mistrzostw Polski we wrotkarstwie szybkim

Kategoria wiekowa (K i M)	Dystans
Senior	500 m + D (<i>sprint</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>eliminacje</i>)
	1 000 m
	3 000 m (<i>sztafeta</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>na punkty</i>)

	200 m
Junior A	500 m (<i>sprint</i>) + D
	5 000 m / 10 000 m (<i>eliminacje</i>)
	1 000 m
	3 000 m (<i>sztafeta</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>na punkty</i>)
	200 m
Junior B	500 m + D (<i>sprint</i>)
	10 000 m / 5 000 m (<i>eliminacje</i>)
	1 000 m
	3 000 m (<i>sztafeta</i>)
	10 000 m / 5 000 m (<i>na punkty</i>)
	200 m
Kadet	500 m + D (<i>sprint</i>)
	5 000 m (<i>eliminacje</i>)
	3 000 m (<i>sztafeta</i>)
	200 m
	3 000 m (<i>na punkty</i>)
Junior C	500 m + D (<i>sprint</i>)
	3 000 m (<i>eliminacje</i>)
	3 000 m (<i>sztafeta</i>)
	200 m
	2 000 m (<i>na punkty</i>)

Dystanse rozgrywane w ramach Ulicznych Mistrzostw Polski we wrotkarstwie szybkim.

Kategoria wiekowa (K i M)	Dystans
Senior	100 m (<i>sprint</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>eliminacje</i>)
	5 000 m (<i>sztafeta</i>)
	1 okrążenie (<i>sprint</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>na punkty</i>)
Junior A	100 m (<i>sprint</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>eliminacje</i>)
	5 000 m (<i>sztafeta</i>)
	1 okrążenie (<i>sprint</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>na punkty</i>)
Junior B	100 m (<i>sprint</i>)
	5 000 m / 10 000 m (<i>eliminacje</i>)
	5 000 m (<i>sztafeta</i>)
	1 okrążenie (<i>sprint</i>)
	3 000 m / 5 000 m (<i>na punkty</i>)
Kadet	100 m (<i>sprint</i>)
	5 000 m (<i>eliminacje</i>)

Junior C	3 000 m (<i>sztafeta</i>)
	1 okrążenie (<i>sprint</i>)
	3 000 m (<i>na punkty</i>)
	100 m (<i>sprint</i>)
	3 000 m (<i>eliminacje</i>)
	3 000 m (<i>sztafeta</i>)
	1 okrążenie (<i>sprint</i>)
	2 000 m (<i>na punkty</i>)

7 KRYTERIA I ZASADY KWALIFIKACJI UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH

Podstawą do podjęcia aktywności fizycznej jest dobry stan zdrowia ucznia, dlatego podczas rekrutacji do oddziałów sportowych oraz szkół sportowych, kandydat musi przedstawić zaświadczenie lekarskie o zdolności do uprawiania wrotkarstwa szybkiego.

Oprócz tego warunkiem przyjęcia ucznia do szkolenia w szkole lub oddziałach sportowych jest:

- posiadanie pisemnej zgody rodzica/opiekuna prawnego na uczęszczanie do szkoły lub oddziału sportowego
- uzyskanie zgody nauczyciela/trenera prowadzącego rekrutację zgodnie z przyjętymi zasadami

Prowadząc nabór do każdego z etapów szkolenia należy zwrócić uwagę na różnorodność w poziomie rozwoju biologicznym oraz na wiek kalendarzowy ponieważ w większości przypadków osoby urodzone w pierwszym kwartale oraz w czwartym kwartale będą posiadali odmienne parametry budowy ciała oraz osiągnięcia motoryczne.

Etap ukierunkowany

Na etapie ukierunkowanym kwalifikacja do oddziałów i szkół sportowych następuje na podstawie:

- dobrego stanu zdrowia kandydata
- obserwacji trenera/nauczyciela wychowania fizycznego
- indeksu sprawności fizycznej Zuchory
- testu specjalistycznego PZSW

Podczas rekrutacji ocenie zostaną poddane zdolności motoryczne wg Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory. Próby: szybkość, skoczność, siła ramion, gibkość, siła mięśni brzucha.

Indeks Sprawności Zuchory w załączniku nr 3.

Poziom sprawności fizycznej oceniony na podstawie Indeksu Sprawności K. Zuchory kwalifikujący kandydata do etapu ukierunkowanego w oddziale sportowym oraz szkół sportowych to: bardzo dobry, wysoki oraz wybitny z uwzględnieniem norm przyjętych dla poszczególnych płci oraz wieku.

Oprócz oceny sprawności ogólnej przy naborze do szkół i oddziałów sportowych o profilu wrotkarstwa szybkiego należy przeprowadzić test specjalistyczny PZSW opisany w rozdziale "Monitoring efektów wieloletniego szkolenia we wrotkarstwie szybkim". Ocenami kwalifikującymi ucznia do przyjęcia są oceny: wybitny, dobry + oraz dobry.

Ważnym elementem globalnej oceny kandydata jest obserwacja trenera oraz nauczyciela wychowania fizycznego dokonywana podczas zajęć wychowania fizycznego oraz treningach jazdy na rolkach. Cechami pożądanymi, które powinien przejawiać uczeń są:

- ogólne zainteresowanie wrotkarstwem szybkim
- łatwość przyswajania nowych informacji
- bardzo dobra sprawność fizyczna oraz koordynacja
- zadowalające wyniki w nauce
- umiejętność pracy w grupie
- motywacja wewnętrzna
- odpowiedzialność
- systematyczność
- pracowitość
- wytrwałość

Etap Specjalistyczny

Podczas kwalifikacji zawodnika do etapu specjalistycznego najważniejszym czynnikiem, który brany jest pod uwagę są wyniki sportowe kandydata oraz kompleksowa ocena postępów zawodnika dokonana na przestrzeni jego dotychczasowej kariery sportowej. Na podstawie osiągnięć zawodnika we wrotkarstwie szybkim zostaje mu nadana klasa sportowa zgodnie z normami miejscowymi przedstawionymi w rozdziale "Monitoring efektów wieloletniego szkolenia we wrotkarstwie szybkim". Do szkół oraz oddziałów sportowych zostaną przyjęci zawodnicy posiadający: II klasę sportową, I klasę sportową oraz mistrzowską klasę sportową.

Podobnie jak w przypadku naborów do etapu ukierunkowanego częścią rekrutacji do etapu specjalistycznego będzie test specjalistyczny PZSW opisany wyżej. Do etapu specjalnego będą zakwalifikowani zawodnicy, którzy otrzymają ocenę wybitna i dobry +.

Należy również przeprowadzić analizę poniższych czynników:

- dotychczasowe obciążenia treningowe we wrotkarstwie szybkim i innych sportach

- tempo oraz trwałość przyswajania nowych umiejętności
- ocena umiejętności technicznych
- ocenę zdolności regeneracyjnych po wzmożonej aktywności fizycznej
- stabilność psychiczna
- cechy wolicjonalne
- opinia ekspercka
- stanowisko rodziców
- partycypacja oraz wyniki w innych dyscyplinach sportu
- wyniki w nauce

Opracowała

Agata Jabłońska,

na podstawie materiałów szkoleniowych przygotowanych przez Ryszarda Białkowskiego oraz przy współpracy Bartosza Pisarka - Prezesa Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich.

ZAŁĄCZNIK NR 1 – PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ETAPIE II EDUKACYJNYM

Treści kształcenia – wymogi szczegółowe w Podstawie programowej kształcenia ogólnego z komentarzem – szkoła podstawowa (wychowanie fizyczne), Ośrodek Rozwoju Edukacji (2017), Warszawa.

KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wiedza

Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- 4) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- 5) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- 6) rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- 7) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- 8) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie,
- 9) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- 10) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- 11) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- 12) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- 13) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- 14) opisuje zasady zdrowego odżywiania,
- 15) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

Umiejętności

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,
- 6) 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,
- 7) uczestniczy w minigrach,
- 8) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- 9) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- 10) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- 11) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- 12) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- 13) wykonuje marszobieg w terenie,
- 14) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- 15) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
- 16) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- 17) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,
- 18) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 19) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku,
- 20) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- 21) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASA V-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wiedza

Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera),
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa),
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- 4) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych,
- 5) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 6) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych,
- 7) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),
- 8) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,
- 9) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego,
- 10) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- 11) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- 12) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,
- 13) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku,
- 14) wyjaśnia pojęcie zdrowia,
- 15) opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- 16) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- 17) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą,
- 18) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

Umiejętności

Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem,
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem,
- 4) 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,
- 5) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,
- 6) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,
- 7) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,
- 8) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,
- 9) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),
- 10) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez,
- 11) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,
- 12) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 13) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,
- 14) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- 15) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,
- 16) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,
- 17) przeprowadza fragment rozgrzewki,
- 18) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,

- 19) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- 20) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad),

- 15) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- 16) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie, w okresie dojrzewania.

Umiejętności

Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała,
- 6) 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,
- 7) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- 8) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- 9) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,
- 10) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- 11) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- 12) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- 13) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- 14) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- 15) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,

- 16) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- 17) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności,
- 18) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji,
- 19) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- 20) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- 21) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- 22) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

KLASA IV-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- 1) 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,
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną,
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność

i empatię,

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

ZAŁĄCZNIK NR 2 – PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ETAPIE III EDUKACYJNYM

(ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia)

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych

potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- 3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- 4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- 5) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- 3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- 4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
- 6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach

życia;

7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;

8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;

9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnościami, chorych psychicznie i dyskryminowanych;

10) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;

2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;

3) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

V. Kompetencje społeczne. Uczeń:

1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;

2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;

- 3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- 4) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- 5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- 6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i

rodzinnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.

Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. 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.

Kompetencje społeczne, dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole.

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać

interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych.

Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (poprzedzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły.

Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego Edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji 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.

Do realizacji treści wychowania fizycznego 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.

ZAŁĄCZNIK NR 3 – INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZUCHORY

1. Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnień.
 2. Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
 3. Siła ramion - Zwis na drążku (może być np. gałąź).
- Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem

skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

5. Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.

Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

6. Wytrzymałość - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:

o bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu

o bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach.

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnieć	15 klaśnieć	minimalny 1 pkt
16 klaśnieć	20 klaśnieć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnieć	25 klaśnieć	dobry 3 pkt
25 klaśnieć	30 klaśnieć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnieć	35 klaśnieć	wysoki 5 pkt
35 klaśnieć	40 klaśnieć	wybitny 6 pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	dobry 3 pkt

zawis na jednej ręce, utrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, utrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, utrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Siła mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

Wytrzymałość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

ZAŁĄCZNIK NR 4 ZAŁĄCZNIK DO ROZPORZĄDZENIA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ Z DNIA 27 MARCA 2017 R. (POZ. 671)

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etap szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego Typ szkoły, Klasa, wiek ucznia		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła Podstawowa	I – 6-7 lat			X	
	II – 7-8 lat			X	
	III – 8-9 lat			X	
	IV – 9-10 lat			X	
	V – 10-11 lat			X	
	VI – 11-12 lat			X	
	VII – 12-13 lat			X	
	VIII – 13-14 lat			X	
Szkoła Ponadgimnazjalna	I – 14-15 lat				X
	II – 15-16 lat				X
	III – 16-17 lat				X
	IV – 17-18 lat				X
	V ₂) – 18-19 lat				X

¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.