WYBIERZ SAM   
  
PORADNIK METODYCZNY  
DO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
O PROFILU REKREACYJNO-ZDROWOTNYM  
  
dla gimnazjum i liceum

Program został zatwierdzony i dopuszczony do użytku szkolnego przez Ministra Edukacji Narodowej dla III etapu kształcenia  
Numer dopuszczenia DKW-4014-283/99.  
  
  
  
  
Budżet godzin w % dla klasy 7 Szkoły Podstawowej.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Sprzęt. | Węzły, asekuracja itp. | Wiedza nt. wspinania. | Technika ruchu. | Przepisy rywalizacji i sędziowanie. | Techniki linowe. | Zajęcia „parawspinaczkowe” Gry i zabawy. |
| 1 | 10,00% | 15,00% | 5,00% | 50,00% | 7,00% | 3,00% | 10,00% |

PLAN WYNIKOWY

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE Program: DKW-4014-283/00  
  
Dział programowy: WSPINACZKA Opracowanie: SABINA STOPYRA

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Numer lekcji | Temat lekcji | Liczba godzin | Wymagania programowe | | Planowane formy oceny osiągnięć ucznia |
| Podstawowe | Ponadpodstawowe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Zapoznanie z programem zajęć, zasadami oceniania  i przepisami bhp | 2 | Uczeń: | Uczeń: |  |
| - zna wymagania programowe, |  |
| 2 | Nauka asekurowania partnera | 2 | - podejmuje próby asekuracji partnera - pokonuje najłatwiejsze drogi wspinaczkowe z asekuracją nauczyciela | - asekuruje partnera podczas wspinania - pokonuje najłatwiejsze drogi wspinaczkowe z asekuracją partnera | - plusy za poprawną asekurację |
| 3 | Nauka posługiwania się komendami podczas wspinania | 2 | – zna komendy stosowane podczas wspinania się - asekuruje partnera | - posługuje się komendami podczas wspinania się  - czuwa nad bezpieczeństwem partnera | - plusy za wiadomości i asekurację |
| 4 | Nauka stawiania stóp na ścianie wspinaczkowej | 2 | - ustawia poprawnie stopy na ścianie wspinaczkowej | - wspina się poprawnie po wyznaczonych drogach - wyjaśni znaczenie używania odpowiedniego obuwia | - plusy za prawidłowe wykonywanie ćwiczeń |
| 5 | Nauka ułożenia ciała podczas wspinania się | 2 | - wykona poprawnie polecone ćwiczenia równoważne - zna zasady ułożenia ciała na ścianie wspinaczkowej | - zaproponuje kilka ćwiczeń równoważnych i wykona je - układa poprawnie ciało na ścianie wspinaczkowej | - plusy za najlepsze propozycje ćwiczeń |
| 6 | Nauka różnych typów chwytów: nachwyt, podchwyt, odciąg | 2 | - demonstruje różne typy chwytów | - stosuje poznane chwyty podczas wspinaczki - koryguje błędy partnera | - plusy za poprawne wykonanie chwytów |
| 7 | Nauka techniki wspinania się – balans ciała | 2 | - balansuje prawidłowo ciałem na ścianie wspinaczkowej | - demonstruje technikę balansowania ciałem na jednej z trudniejszych dróg wspinaczkowych | - plusy za poprawne ułożenie ciała |
| 8 | Nauka „zapieraczki” na ścianie wspinaczkowej | 2 | - wie co to jest „zapieraczka” - podejmuje próbę wykonania „zapieraczki” przy pomocy partnera | - objaśni technikę „zapieraczki” - wykona na ścianie wspinaczkowej poprawną „zapieraczkę” | - plusy za najlepiej wykonaną „zapieraczkę” |
| 9 | Doskonalenie poznanych technik wspinaczkowych | 2 | - zna dwie techniki wspinania się - wykona poprawnie jedną z technik | - wyjaśni różnicę między balansem ciała, a „zapieraczką” - wykona poprawnie poznane techniki | - plusy za wiadomości i umiejętności |
| 10 | Nauka trawersowania, znaczenie treningowe trawersowania | 2 | - wyjaśni zasady trawersowania - podejmuje próby trawersowania | - wyjaśni znaczenie trawersowania - wykona na ścianie wspinaczkowej poprawne trawersowanie | - plusy za poprawne trawersowanie |
| 11 | Nauka wykonania przybloku | 2 | - wie, co to jest przyblok - wykona przyblok przy pomocy nauczyciela | - wyjaśni rolę przybloku - wykona prawidłowy przyblok | - plusy za wiadomości i poprawne wykonanie przybloku |
| 12 | Nauka odpoczynku podczas wspinania się | 2 | - wie, jak odpoczywać podczas wspinaczki - demonstruje odpoczynek na łatwej drodze wspinaczkowej | - wyjaśni znaczenie umiejętnego odpoczynku podczas wspinaczki - demonstruje odpoczynek na jednej z trudniejszych dróg wspinaczkowych | - plusy za poprawne demonstracje |
| 13 | Nauka opuszczania partnera na linie | 2 | - podejmuje próby samodzielnego opuszczania partnera na linie | - demonstruje prawidłowe i bezpieczne opuszczanie partnera na linie | - plusy za poprawne wykonanie ćwiczeń |
| 14 | Doskonalenie balansowania ciałem w strefie przewieszonej | 2 | - wykona balansowanie ciałem na ścianie wspinaczkowej przy pomocy partnera | - wykona poprawne balansowanie ciałem w strefie przewieszonej | - plusy za korygowanie błędów partnera |
| 15 | Poznanie techniki Dülfera | 2 | - zna elementy techniki Dülfera - próbuje zastosować tę technikę podczas wspinania się | - wyjaśni znaczenie techniki Dülfera - zastosuje technikę Dülfera podczas wspinaczki | - plusy za wiadomości |
| 16 | Nauka układania dróg wspinaczkowych | 2 | - ułoży wspólnie z partnerem drogę wspinaczkową i podejmie próby pokonania jej | - ułoży samodzielnie drogę wspinaczkowa i pokona ją poprawnie | - plusy za aktywność |
| 17 | Nauka dalekich przechwytów na trudniejszych drogach ściany wspinaczkowej | 2 | - zna technikę wykonywania przechwytów - wykona prawidłowo dwa przechwyty | - zademonstruje cztery przechwyty na jednej z trudniejszych dróg wspinaczkowych | - plusy za najlepiej wykonane przechwyty |
| 18 | Nauka ustawiania się bokiem do ściany wspinaczkowej | 2 | - wykona polecone ćwiczenia przy pomocy partnera | - zaproponuje i wykona poprawnie kilka ćwiczeń pomocniczych do ustawiania się bokiem przy ścianie | - plusy za prawidłowe ustawienie ciała |
| 19 | Poznanie techniki używania małych chwytów – kontrowanie kciukiem | 2 | - wykona poznane chwyty, korzystając ze wskazówek nauczyciela | - zademonstruje prawidłowe ustawienie palców na małych chwytach i kontrowanie kciukiem | - plusy za poprawne wykonanie ćwiczeń |
| 20 | Wzmacnianie mięśni słoni i palców. Chwyty na jeden palec | 2 | - wykona polecone ćwiczenia wzmacniające mięśnie dłoni i palców - podejmie próby wykonania chwytów na jeden palec | -dobierze i wykona ćwiczenia wzmacniające mięśnie dłoni i palców - wykona poprawnie chwyty na jeden palec | - plusy za prawidłowy dobór ćwiczeń |
| 21 | Kształtowanie wytrzymałości | 2 | - powtórzy kilkakrotnie wspinanie się po jednej drodze z krótkimi przerwami na odpoczynek | - powtórzy wielokrotnie wspinanie się po jednej drodze bez odpoczynku | - plusy za największą liczbę powtórzeń |
| 22 | Nauka schodzenia po drodze wspinaczkowej | 2 | - wykona zejście przy pomocy partnera | - zademonstruje zejście drogą wspinaczkową | - plusy za prawidłową asekurację |
| 23 | Nauka wiązania węzłów zaciskowych i podchodzenia po linie | 2 | - wykona węzły zaciskowe przy pomocy partnera - podejmie próby podchodzenia po linie | - wykona poprawnie poznane węzły zaciskowe - zademonstruje prawidłowe podchodzenie po linie | - plusy za poprawne wykonanie węzłów |
| 24 | Doskonalenie podchodzenia po linie. Zjazdy w różnych przyrządach zjazdowych | 2 | - wykona podchodzenie po linie i zjazd w wybranym przyrządzie zjazdowym | - wykona szybkie podchodzenie po linie - zademonstruje zjazdy w poznanych przyrządach zjazdowych | - plusy za sprawne podejścia i prawidłowe zjazdy |
| 25 | Nauka odpadania od ściany wspinaczkowej – ustawienie ciała w czasie lotu | 2 | - podejmie próby prawidłowego ustawienia ciała w czasie odpadnięcia | - zademonstruje poprawne ustawienie ciała podczas odpadnięcia od ścianki wspinaczkowej | - plusy za odwagę i poprawne wykonanie ćwiczeń |
| 26 | Nauka ćwiczeń kształtujących siłę – podchodzenie po drabince Bachara | 2 | - dobierze samodzielnie i wykona ćwiczenia kształtujące siłę - podejmie próby podejścia po drabince Bachara | - zaproponuje i wykona ćwiczenia siłowe w obwodzie stacyjnym - wykona podchodzenie po drabince Bachara | - plusy za poprawny dobór ćwiczeń |
| 27 | Nauka wykonania przystawki na ściance boulderingowej | 2 | - wykona krótką i łatwą przystawkę na ściance boulderingowej | - wykona trudniejszą przystawkę na ściance boulderingowej | - plusy za wiadomości i aktywność |
| 28 | Tworzenie obwodów na ściance boulderingowej | 2 | - wykona polecony obwód na ściance boulderingowej przy pomocy partnera | - zaproponuje i poprawnie wykona własny obwód na ściance boulderingowej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa | - plusy za inwencję i zaangażowanie |
| 29 | Nauka asekuracji „na wędkę”. Posługiwanie się przyrządami asekuracyjnymi ósemką Fischera i płytką | 2 | - zna zasady asekuracji „na wędkę”, posługiwanie się ósemką Fischera i płytką - ćwiczy przy pomocy nauczyciela | - asekuruje partnera „na wędkę”, posługuje się sprawnie przyrządami asekuracyjnymi ósemką Fischera i płytką | - plusy za wiadomości i prawidłową asekurację |
| 30 | Nauka wspinania się z dolną asekuracją | 2 | - wie, na czym polega wspinanie się z dolną asekuracją, - asekuruje przy pomocy nauczyciela | - wspina się z dolną asekuracją - asekuruje samodzielnie z zachowaniem prawidłowej postawy ciała | - plusy za wiadomości i prawidłową asekurację |
| 31 | Zapoznanie ze skalą trudności stosowaną w Polsce | 2 | - oceni wspólnie z partnerem stopień trudności przebytej drogi | - oceni samodzielnie stopień trudności wybranej drogi wspinaczkowej | - plusy za właściwa ocenę stopnia trudności |
| 32 | Nauka wspinania się w okapie z dolną asekuracją | 2 | - wie, jak wspinać się w okapie z dolną asekuracją - ćwiczy przy pomocy nauczyciela | - demonstruje wspinaczkę w okapie - czuwa nad bezpieczeństwem partnera | - plusy za prawidłowe wykonanie ćwiczeń |
| 33 | Nauka wspinania się w zacięciach z górną asekuracją | 2 | - podejmuje próby wspinania się w zacięciach - asekuruje przy pomocy nauczyciela | - wspina się w zacięciach z górną asekuracją  - asekuruje samodzielnie partnera | - plusy za prawidłowe wykonanie górnej asekuracji |
| 34 | Nauka wspinania się na otwartej ścianie | 2 | - zna zasady wspinania się na otwartej ścianie - asekuruje partnera | - zaproponuje i wykona wspinaczkę po wybranej drodze na otwartej ścianie – stosuje poznane techniki asekuracji | - plusy za poprawne wykonanie ćwiczeń i aktywność |
| 35 | Nauka wspinania się w strefie przewieszonej na małych chwytach | 2 | - podejmuje próby wspinania się na otwartej ścianie - asekuruje partnera | - wspina się w strefie przewieszonej, używając małych chwytów | - plusy za prawidłową wspinaczkę |
| 36 | Doskonalenie poznanych sposobów wspinania się i asekuracji | 2 | - wykona poprawnie dwie dowolnie wybrane techniki wspinania się i asekuracji | - zademonstruje poznane techniki wspinania się i asekuracji | - plusy za wiadomości i aktywność |
| 37 | Dokonujemy samooceny technik wspinania się i asekuracji | 2 | - oceni swoje umiejętności i zaangażowanie |  | - plusy za obiektywną samoocenę |