

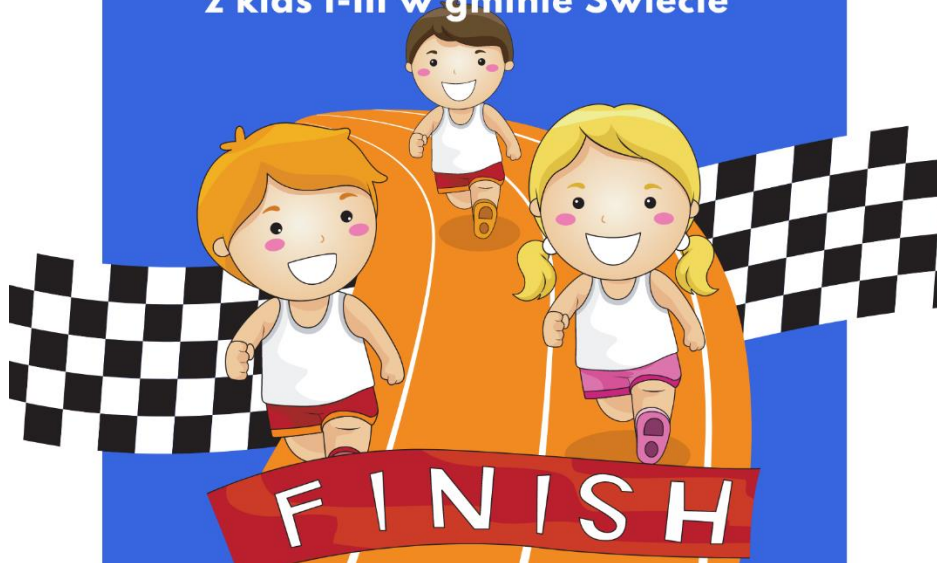


PROGRAM POLUBIĆ SPORT

INFORMATOR

ROK SZKOLNY 2023/2024

Program nadobowiązkowych zajęć
wychowania fizycznego dla dzieci
z klas I-III w gminie Świecie



PROGRAM „POLUBIĆ SPORT”

„Lubisz to co rozumiesz i umiesz”

**PROGRAM NADOBOWIĄZKOWYCH ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO DLA DZIECI Z KLAS I-III W GMINIE ŚWIECIE**

NAUCZANIE ZINTEGROWANE

I. INFORMACJE OGÓLNE

Projekt ma na celu podniesienie sprawności fizycznej dzieci z najmłodszej grupy szkolnej, która ma najmniejsze szanse na korzystanie z profesjonalnie prowadzonych lekcji wychowania fizycznego w szkole. Program ma także na celu przygotowanie dzieci do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, uczestnictwa w sporcie oraz do odbioru widowiska sportowego. Z uwagi na wiek i związany z tym odpowiedni rozwój psychofizyczny dzieci z klas I-III szkoły podstawowej, program zakłada prowadzenie zajęć w oparciu o zabawy i gry ruchowe.

Integralną częścią programu są zawody sportowe, w których uczestniczą wszystkie szkoły podstawowe z terenu gminy Świecie. Celem współzawodnictwa jest kształtowanie postaw w edukacji poprzez sport. Program jest inicjatywą, propagującą ruch i sport wśród najmłodszych bez kierowania ich na drogę rywalizacji sportowej, obejmuje swym działaniem bardzo dużą ilość uczestników, łączy sprawy sportu z rozwojem społecznym (integracja uczniów, nauczycieli i rodziców, zdrowe zasady współzawodnictwa, kultura aktywnego dopingu).

II. CEL ZAJĘĆ

- harmonijny rozwój organizmu oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała,
- rozwój ogólnej sprawności fizycznej;
- zaspokojenie biologicznej potrzeby zwiększonej aktywności ruchowej;
- przygotowanie ucznia do samodzielnej i zespołowej aktywności fizycznej;
- kształtowanie nawyku uczestnictwa w dowolnie wybranych formach rekreacyjnych;
- kształtowanie umiejętności organizowania i aktywnego spędzania czasu wolnego;
- rozbudzanie oraz kształtowanie różnorodnych zainteresowań i zdolności motorycznych ogółu uczniów, nabywania umiejętności współdziałania w różnych grupach;
- rozwój umiejętności ruchowych: chód, bieg, skok, rzut, wspinanie, pokonywanie przeszkód;

- wyposażenie uczniów w elementarną wiedzę dotyczącą rozwoju motorycznego;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- rozbudzanie zainteresowań sportowych;
- kształtowanie postaw warunkujących bezpieczeństwo w czasie zajęć ruchowych.

III. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE

- kształtowanie samodyscypliny poprzez: dostosowywanie się do reguł zabaw i gier, kontrolę własnych reakcji, eksponowanie pozytywnych zachowań;
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka;
- kształtowanie samodzielności w działaniu poprzez: powierzenie wykonywania zadań samodzielnie, stwarzanie warunków samodzielnej organizacji gier i zabaw, nagradzanie samodzielności;
- kształtowanie umiejętności współdziałania zespołowego.

IV. OSIĄGNIĘCIA UCZNIA

Uczeń biorący systematycznie udział w zajęciach sportowych powinien:

- znać podstawowe informacje o wpływie ruchu na organizm człowieka;
- chętnie brać udział w różnych formach zajęć sportowych;
- umieć przyjmować właściwą postawę ciała;
- znać właściwą terminologię ćwiczeń, pozycji wyjściowych, ustawień, nazwy przyborów i przyrządów,
- posiadać wiedzę na temat gier i zabaw sportowych, które będzie potrafił samodzielnie zorganizować w czasie wolnym;
- umieć podporządkować się określonym regułom i przepisom gier i zabaw;
- przestrzegać kultury słowa;
- odczuwać potrzebę noszenia stroju sportowego.

V. ORGANIZATORZY PROGRAMU

- Urząd Miejski w Świeciu;
- Ośrodek Oświaty i Wychowania w Świeciu;
- Centrum Sportu i Rekreacji w Świeciu.

VI. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I METODYKA REALIZACJI

- 1) Zorganizowanie 1 godziny zajęć wychowania fizycznego w każdej klasie nauczania zintegrowanego w okresie czterech miesięcy, każdego roku szkolnego (łącznie 16 godzin lekcyjnych).
- 2) Dodatkowe zajęcia prowadzone są przez nauczyciela wychowania fizycznego (przy wsparciu nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej). Nauczyciele

są wynagradzani według stawki ustalonej przez Urząd Miejski w Świeciu. Zaangażowanie nauczycieli będzie punktowane w programie rozwoju zawodowego.

3) Dodatkowe zajęcia są realizowane:

- jako nadobowiązkowe lekcje wychowania fizycznego, zajęcia odbywają się w ramach możliwości, w obiektach sportowych szkoły z wykorzystaniem szkolnego sprzętu rekreacyjno-sportowego (w ciągu lekcyjnym),
- w formie cyklicznego uczestnictwa w rozgrywkach rekreacyjno-sportowych opartych o najprostsze formy ruchowe jakimi są zabawy i gry ruchowe. Udział w tego typu zawodach zwiększa motywację dzieci do uczestnictwa w zajęciach nadobowiązkowych, uatrakcyjnia program, mobilizuje dyrekcję szkół do zapewnienia najlepszej kadry pedagogicznej i najlepszych warunków dla dzieci.

VII. ZASADY TWORZENIA REPREZENTACJI KLAS

1. Klasy I i II

- w rozgrywkach rekreacyjno-sportowych w zawodach finałowych reprezentacja klasy liczy 10 osób (chłopcy i dziewczęta);
- przed każdą konkurencją istnieje możliwość zmiany reprezentacji;
- integralną częścią każdej reprezentacji jest nauczyciel w-f lub nauczyciel nauczania zintegrowanego lub 1 rodzic, którzy biorą udział w niektórych konkurencjach rekreacyjno-sportowych;
- każda reprezentacja powinna mieć swoją „grupę dopingującą”.

2. Klasy III

W finale klas III udział biorą całe klasy (z wyjątkiem osób posiadających zwolnienie lekarskie).

VIII. NAGRODY

Podczas finału klasa, która uzyskała najlepszy sportowy rezultat otrzymuje tytuł „Najbardziej usportowionej klasy Gminy Świecie”.

Wszyscy uczestnicy finału otrzymują pamiątkowe medale.

IX. KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UDZIAŁU W PROGRAMIE

- uczestnicy programu mają pozytywny stosunek do lekcji wychowania fizycznego;
- uczestnicy programu poświęcają więcej czasu na szkolne i pozaszkolne dodatkowe zajęcia ruchowe;
- uczestnicy programu przejawiają większą aktywność ruchową podczas wspólnych zabaw z kolegami na podwórku;
- uczestnicy programu częściej są inicjatorami i pomysłodawcami zabaw wśród rówieśników;

- uczestnicy programu w większym stopniu przenoszą różne formy szkolnej aktywności ruchowej na grunt rodziny i częściej są inicjatorami wspólnych rodzinnych zabaw i ćwiczeń;
- uczestnicy programu są bardziej samodzielni i częściej wyjeżdżają na kolonie i obozy.

X. WYMAGANIA

1) Z ramienia dyrekcji szkół niezbędne jest:

- zapewnienie stałego dostępu do sali sportowej;
- ujęcie godzin programu priorytetowo w planowaniu pracy szkoły;
- zabezpieczenie nauczycieli prowadzących zajęcia wychowania fizycznego w specjalistyczny sprzęt sportowy i przybory gimnastyczne

2) Od prowadzących nauczycieli oczekuje się:

- metodycznego przygotowania jednostki lekcyjnej w wymiarze 45 minut, dostosowanych do założeń tematycznych;
- uczestniczenia przez nauczyciela w-f oraz nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w zajęciach w odpowiednim stroju sportowym wspomagając wdrażanie treści programowych i utrwalanie uczniom zasad bezpieczeństwa i higieny przed, w trakcie i po zajęciach;
- prowadzenie monitoringu zachowań i wyników sportowych;
- wypełnienia arkusza sprawozdania z realizacji programu;
- dostarczenie wypełnionego sprawozdania przesyłając go pocztą elektroniczną do Centrum Sportu i Rekreacji w Świeciu w terminie nie przekraczającym ostatniego dnia realizacji programu.

KLASA I

GLÓWNE ZAŁOŻENIA TEMATYCZNE DLA KLAS I SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

L.p.	Główny temat zajęć	Czas	Umiejętności
1	Ćwiczenia i zabawy organizacyjno-porządkowe	45 min	Ustawienie w rzędzie, szeregu, dwuszeregu, kole.
2	Pomiar sprawności fizycznej	45 min	<i>Próba siły</i> - rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy. <i>Próba szybkości</i> – bieg krótki (30 m). <i>Próba mocy</i> – skok w dal z miejsca.
3	Rozwijanie estetyki i ekonomii ruchu przez gimnastykę	90 min	Podstawowe opanowanie nawyków ruchowych przy wykonywaniu ćwiczeń kształtujących.
4	Nauka postaw i sposobów poruszania się po boisku	45 min	Zna i wykonuje przyjęcie postaw w pozycji leżącej, siedzącej, stojącej oraz porusza się różnymi sposobami (bokiem, tyłem, krokiem dostawnym itp.)
5	Kształtowanie sprawności koordynacyjnej	45 min	Zna i wykonuje ćwiczenia równoważne po linii, krążkach, ławeczce w różnych płaszczyznach i wysokościach.
6	Kształtowanie szybkości	45 min	Poznał starty z różnych pozycji, technikę biegu, opanował pojęcie start, bieg, pomiar szybkości.
7	Nauka chwytów i podań piłki	90 min	Poznanie prawidłowych chwytów i podań piłką do mini siatkówki oraz jej kozłowanie, toczenie.
8	Kształtowanie siły ramion i tułowia	45 min	Poznanie sposobów rzutu piłką lekarską 1 kg, czworakowanie, skoki zajęcze.
9	Pokonywanie torów przeszkód	45 min	Umiejętność pokonywania prostych przeszkód (pachołków, płotków, ławeczek, szarf, obręczy itp.).

10	Kształtowanie mocy i wytrzymałości	45 min	Umiejętność skoku w dal z miejsca, przeskoku przez skakankę.
11	Kształtowanie sprawności i dokładności	45 min	Umiejętność rzutów do celu przyborami o różnym ciężarze i z różnej odległości; ocena dystansu i ciężaru.
12	Pomiar sprawności fizycznej	45 min	<i>Próba siły</i> - rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy. <i>Próba szybkości</i> – bieg krótki (30 m). <i>Próba mocy</i> – skok w dal z miejsca.
13	Gry i zabawy ruchowe	90 min	Pokonywanie toru przeszkód

Osnowę lekcyjną wg. podanych tematów głównych układa i przygotowuje nauczyciel wychowania fizycznego w porozumieniu z nauczycielem nauczania zintegrowanego w sposób dowolny. Zajęcia edukacyjne prowadzą nauczyciele wspólnie zgodnie z wcześniej ustalonym scenariuszem lekcji i zachowaniem bezpieczeństwa jak również asekuracji uczniów przy wykonywaniu ćwiczeń.

Wskazane jest takie organizowanie procesu dydaktyczno-wychowawczego, aby w każdej jednostce lekcyjnej ujęto:

- część organizacyjno- porządkową: 2 - 3 minuty
- część wstępną: 5 - 8 minut
- część główną: 15 – 25 minut
- część zabawową: 10 - 15 minut
- część końcową: 3 – 4 minuty

W toku edukacji w klasie pierwszej przygotowujemy dzieci do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, uczestnictwa w sporcie oraz odbioru widowisk sportowych. Jednym z celów jest rozwijanie umiejętności o charakterze utylitarnym, opartych o proste formy ruchu: bieg, skok, rzut, chód, wspinanie, pokonywanie przeszkód. Wykształcenie prawidłowych umiejętności i nawyków wykonywania podstawowych ćwiczeń i postaw już w pierwszym okresie rozwoju psychofizycznego ucznia. Zajęcia mają rozbudzić zainteresowania sportowe, odsłonić tajniki możliwości ruchowych organizmu jak również kontrolować rozwój i stan zdrowia dzieci.

KLASA II

GLÓWNE ZAŁOŻENIA TEMATYCZNE DLA KLAS II SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

L.p.	Główny temat zajęć	Czas	Umiejętności
1	Ćwiczenia i zabawy organizacyjno-porządkowe	45 min	Ustawienie w rzędzie, szeregu, dwuszeregu, kole.
2	Pomiar sprawności fizycznej	45 min	<i>Próba siły</i> - rzut piłką lekarską 1 kg nad głowę. <i>Próba szybkości</i> – bieg krótki (30 m). <i>Próba mocy</i> – skok w dal z miejsca. <i>Próba zwinności</i> – bieg z przewrotem na materacu.
3	Rozwijanie estetyki i ekonomii ruchu przez gimnastykę	90 min	Opanowanie prawidłowych nawyków ruchowych przy wykonywaniu ćwiczeń kształtujących.
4	Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku	45 min	Porusza się różnymi sposobami (bokiem, tyłem, krokiem dostawnym, krokiem skrzyżnym itp.).
5	Kształtowanie sprawności koordynacyjnej	45 min	Zna i wykonuje ćwiczenia równoważne po linii, krążkach, ławeczce w różnych płaszczyznach i wysokościach.
6	Kształtowanie szybkości	45 min	Poznanie podstaw startów z różnych pozycji, techniki biegu, opanowanie pojęć biegowych.
7	Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki	45min	Opanowanie prawidłowych chwytów i podań piłką do mini siatkówki oraz jej kozłowanie, toczenie ręką i nogą.
8	Kształtowanie siły ramion i tułowia	45 min	Opanowanie podrzutów i rzutów piłkami lekarskimi 1 kg, czworakowanie, skoki zajęcze, raczki, itp.
9	Pokonywanie torów przeszkód	45 min	Umiejętność pokonywania prostych przeszkód (pokonywanie pachołków, płotków, ławeczek, szarf, obręczy itp.).

10	Kształtowanie mocy	45 min	Umiejętność skoku w dal z miejsca, przeskoku przez skakankę, skoku w dal na materac o wysokości min 25 cm.
11	Kształtowanie zwinności	45 min	Opanowanie ćwiczeń dynamicznych tj. przewroty w przód i w tył (na materacu).
12	Kształtowanie sprawności i dokładności	45 min	Opanowanie rzutów do celu przyborami o różnym ciężarze i z różnej odległości; ocena dystansu i ciężaru.
13	Pomiar sprawności fizycznej	45 min	<i>Próba siły</i> - rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy. <i>Próba szybkości</i> – bieg krótki (30 m). <i>Próba mocy</i> – skok w dal z miejsca. <i>Próba zwinności</i> – bieg z przewrotem na materacu.
14	Gry i zabawy ruchowe	90 min	Pokonywanie toru przeszkód

Osnowę lekcyjną wg. podanych tematów głównych układa i przygotowuje nauczyciel wychowania fizycznego w porozumieniu z nauczycielem nauczania edukacji wczesnoszkolnej w sposób dowolny. Zajęcia edukacyjne prowadzą nauczyciele wspólnie zgodnie z wcześniej ustalonym scenariuszem lekcji i zachowaniem bezpieczeństwa jak również asekuracji uczniów przy wykonywaniu ćwiczeń.

Wskazane jest takie organizowanie procesu dydaktyczno-wychowawczego, aby w każdej jednostce lekcyjnej ujęto:

- część organizacyjno-porządkową: 2 - 3 minuty
- część wstępną: 5 - 8 minut
- część główną: 15 – 25 minut
- część zabawową: 10 - 15 minut
- część końcową: 3 – 4 minuty

W toku edukacji w klasie drugiej zwracamy większą uwagę na prawidłowe wykonanie zadania i poprawność wykonania ćwiczenia. Prawidłowe nauczanie ruchu, ciągła korekta błędów to główne zadania prowadzących. Pierwszoplanową rolę stawiamy na podmiotowość, motywację, dobry model i odpowiedni nadzór.

KLASA III

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA TEMATYCZNE DLA KLAS III SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

L.p.	Główny temat zajęć	Czas	Umiejętności
1	Ćwiczenia i zabawy organizacyjno-porządkowe	45 min	Uczniowie ustawiają się na sygnał w rzędzie, szeregu, dwuszeregu, kole.
2	Pomiar sprawności fizycznej	45 min	<i>Próba siły</i> - rzut piłką lekarską 1 kg nad głowę. <i>Próba szybkości</i> - bieg krótki (30 m). <i>Próba mocy</i> - skok w dal z miejsca. <i>Próba zwinności</i> - bieg z przewrotem na materacu.
3	Rozwijanie estetyki i ekonomii ruchu przez gimnastykę	45 min	Podstawowe opanowanie aparatu ruchowego i nawyków ruchowych przy wykonywaniu ćwiczeń kształtujących.
4	Kształtowanie szybkości	45 min	Poznał starty z różnych pozycji, technikę biegu.
5	Nauka startu niskiego oraz techniki biegu sprinterskiego	45 min	Umiejętność przykłąku na kolanie nogi zakrocznej oraz oparciu rąk przed linią startu, na komendę uniesienie bioder i na sygnał stopniowe doprowadzenie tułowia do pozycji pionowej. Bieg odbywa się na krótkich dystansach „na luzie”.
6	Nauka skoku w dal	45 min	Umiejętność przeskoku przez przeszkodę oraz prawidłowe wykonanie techniką naturalną (kuczną) lub kroczną, skoku na materac o wysokości minimum 25 cm.
7	Nauka rzutu piłeczką palantową	45min	Uczeń poznaje pozycję wyrzutną, technikę rzutu z miejsca, marszu i biegu.
8	Nauka startu i biegu sprinterskiego	45 min	Umiejętność wykonania startu niskiego, biegu z prawidłową pracą ramion.
9	Gry i zabawy	45 min	Zna zabawy szybkościowe, poprawnie pokonuje tor przeszkód.

10	Nauka „biegów sztafetowych”	45 min	Umiejętność podania pałeczki sztafetowej sposobem dolnym w miejscu, marszu i truchcie.
11	Nauka skoku w dal	45 min	Umiejętność skoku w dal ze strefy 1 m i odległości max 10 – 16 kroków.
12	Nauka rzutu piłeczką palantową	45 min	Podania, rzuty do celu, prawidłowe wykonanie rzutu z miejsca i z biegu.
13	Nauka „Biegów sztafetowych”	45 min	Umiejętność przekazywania pałeczki w biegu z zachowaniem strefy zmian i biegu po torach.
14	Wewnątrz klasowe zawody w trójboju LA (doskonalenie techniki biegu, skoku, rzutu)	45 min	Umiejętność podporządkowania się określonym regułom i przepisom
15	Pomiar sprawności fizycznej	45 min	<i>Próba siły</i> - rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy. <i>Próba szybkości</i> – bieg krótki (30 m). <i>Próba mocy</i> – skok w dal z miejsca. <i>Próba zwinności</i> – bieg z przewrotem na materacu.
16	Wewnątrz klasowe zawody w trójboju LA (doskonalenie techniki biegu, skoku, rzutu)	45 min	Umiejętność podporządkowania się określonym regułom i przepisom.

Osnowę lekcyjną wg. podanych tematów głównych układu i przygotowuje nauczyciel wychowania fizycznego w porozumieniu z nauczycielem nauczania edukacji wczesnoszkolnej w sposób dowolny. Zajęcia edukacyjne prowadzą nauczyciele wspólnie zgodnie z wcześniej ustalonym scenariuszem lekcji i zachowaniem bezpieczeństwa jak również asekuracji uczniów przy wykonywaniu ćwiczeń.

Wskazane jest takie organizowanie procesu dydaktyczno-wychowawczego, aby w każdej jednostce lekcyjnej ujęto:

- Część organizacyjno-porządkową: 3 minuty
- część wstępną: 5 minut
- część główną: 24 minuty
- część zabawową: 10 minut
- część końcową: 3 minuty

Pierwszoplanową rolę stawiamy na podmiotowość, motywację, prawidłowość wykonania ćwiczenia i korektę błędów.

BADANIA SPRAWNOŚCI I ROZWOJU UCZNIÓW

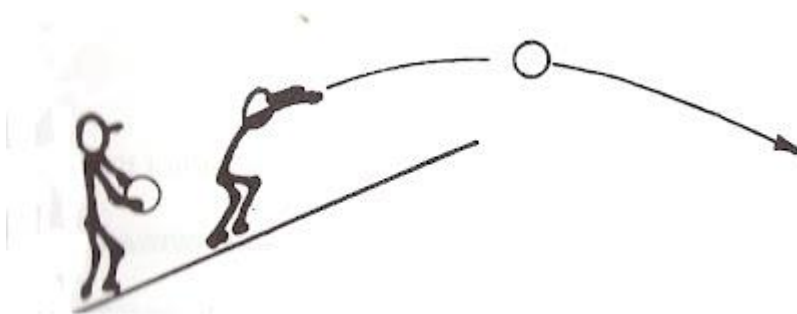
TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ LUDWIKA DENISIUKA

1. PRÓBA SIŁY

Rzut piłką lekarską

Wykonanie: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość.

Ocena: po wykonaniu dwóch rzutów próbnych (piłka 1 kg), wykonuje się trzy rzuty kwalifikowane do pomiaru. Mierzy się najdłuższy rzut z dokładnością do 10 cm.



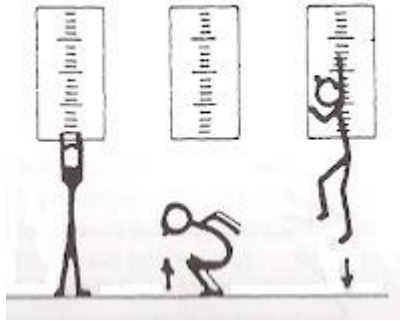
2. PRÓBA MOCY

Wykonujemy jeden z dwóch testów: skok dosiężny lub skok w dal z miejsca

a) Skok dosiężny

Wykonanie: potarcie czubków palców kredą lub namoczenie wodą i zaznaczenie palcami na desce miejsca dosięgu. Odsunięcie się od ściany na odległość zapewniającą wykonanie swobodnego zamachu. Przysiad z zamachem ramion w tył - wyskok z odbicia obunóż w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramiona w górę - dotknięcie jak najwyżej podziałki palcami. Dwa skoki próbne

Ocena: z trzech skoków mierzonych - bierzemy tylko jeden najlepszy. Wynik określamy w centymetrach na podstawie różnicy najwyższego dosięgu w wyskoku i dosięgu w staniu.



b) Skok w dal z miejsca

Wykonanie: ustawienie w miejscu oznaczonym linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach - zamach rąk do tyłu - skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

Ocena: miara odległości od linii do tylnej krawędzi pięty w centymetrach

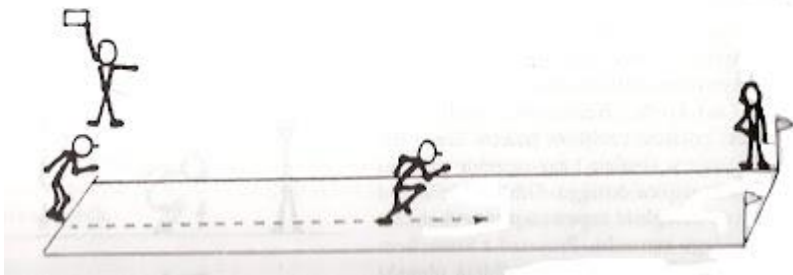


3. PRÓBA SZYBKOŚCI

Bieg na 30 m

Wykonanie: na sygnał wysoki start z wyznaczonego miejsca, bieg sprintem na dystansie 30 m.

Ocena: Ocenę stanowi czas biegu na dystansie 30 m, mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.



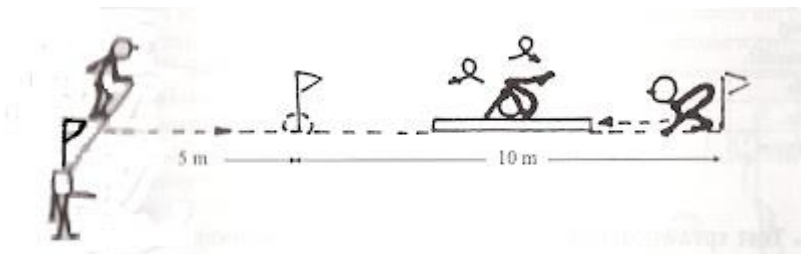
4. PRÓBA ZWINNOŚCI

Wykonujemy jedną z dwóch prób: kompleksową lub przysiady z wyrzutem nóg

a) Kompleksowa

Wykonanie: na podłodze należy zaznaczyć linię startu, która jest jednocześnie linią mety. W odległości 5 m ustawić chorągiewkę. Następną chorągiewkę ustawić w odległości 15 m od linii startu (10 m od pierwszej chorągiewki). Poędzy chorągiewkami położyć materac. Na sygnał uczeń startuje z linii startu/mety do pierwszej chorągiewki, okrąży ją nie dotykając jej. Dobiega do materaca wykonując na nim przewrót w przód. Biegnie do drugiej chorągiewki, obiega ją i na czworaka wraca do materaca, ponownie wykonując na nim przewrót w przód. Biegnie do 1 chorągiewki, którą ponownie okrąży ją i wraca na linię mety.

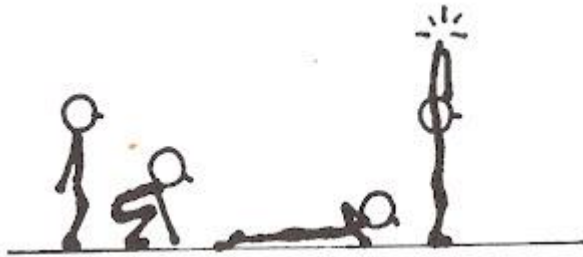
Ocena: czas wykonania całej próby mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy.



b) Przysiady z wyrzutem nóg

Wykonanie: przysiady z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczeta - 30 s, chłopcy - 60 s). Na komendę "ćwicz" z postawy stojąc - przysiad podparty - energiczny wyrzut nóg w tył, tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej pięty z karkiem lub poniżej niej - powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z klaśnięciem w dłonie nad głową.

Ocena: liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 30 sekund dla dziewcząt i 60 sekund dla chłopców. Cała próba powoduje zadłużenie tlenowe, mierzy wytrzymałość ogólną.



TERMINY

Klasy I

Okres realizacji programu: **od 18.11.2023 r. do 12 kwietnia 2024 r.**
Dostarczenie dokumentów do CSiR w Świeciu **do 12 kwietnia 2024 r.**

Zawody finałowe w formie gier i zabaw: **26.04.2024 r.**
Hala Widowiskowo-Sportowa w Świeciu przy ul. Sienkiewicza 3

Klasy II

Okres realizacji programu: **od 9.09.2023 r. do 12 stycznia 2024 r.**
Dostarczenie dokumentów do CSiR w Świeciu: **do 12 stycznia 2024 r.**

Zawody finałowe w formie gier i zabaw: **24.01.2024 r.**
Hala Widowiskowo-Sportowa w Świeciu przy ul. Sienkiewicza 3

Klasy III

Okres realizacji programu: **od 29.01.2024 r. do 07 czerwca 2024 r.**
Dostarczenie dokumentów do CSiR w Świeciu: **do 07 czerwca 2024 r.**

Zawody finałowe w formie trójkboju lekkoatletycznego: **18.06.2024 r.**
Stadion K.S. WDA Świecie przy ul. Sienkiewicza 18

SPRAWOZDANIA

Sprawozdanie z wykonania projektu „POLUBIĆ SPORT” w roku szkolnym 2023/2024 w gminie Świecie należy przesłać w wersji elektronicznej (Microsoft Word lub Excel) na adres:

kneпка@csirswiecie.pl

(w terminie nie przekraczającym ostatniego dnia realizacji programu podanego powyżej)

W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem tel. 504-237-140 lub 504-237-141

Scenariusz zawodów finałowych dla klas I i II dostępny będzie nie później niż dwa tygodnie przed planowanym terminem wydarzenia na stronie:

www.csirswiecie.pl

(Zakładka: SPORT → PROGRAMY → POLUBIĆ SPORT)

WZÓR SPRAWOZDANIA

sprawozdanie do pobrania pod adresem:

www.csirswiecie.pl

(Zakładka: SPORT → PROGRAMY → POLUBIĆ SPORT)

**Sprawozdanie z wykonania projektu „POLUBIĆ SPORT”
w roku szkolnym 2023/2024 w gminie Świecie**

Nazwa szkoły:	
Klasa:	
Rocznik:	
Wychowawca klasy:	
Telefon, e-mail:	
Nauczyciel w-f:	
Telefon, e-mail:	
Wnioski, uwagi, opinie wychowawcy klasy:	
Wnioski, uwagi, opinie nauczyciela wychowania fizycznego:	
Przewidywana ilość uczestników w zawodach finałowych <i>(podana ilość nie jest wiążąca i może się różnić od rzeczywistej-jest to wyłącznie informacja dla organizatora do organizacji zawodów)</i>	

BADANIA SPRAWNOŚCI I ROZWOJU UCZNIÓW

L.p.	Nazwisko i imię ucznia	T e s t	Warunki fizyczne ucznia		Test sprawności fizycznej				Obecność (ilość jednostek) od 0 do 16
					(L. Denysiuka) wyniki				
			wzrost	waga	Siła (m)	Moc (cm)	Szybkość (sek.)	Zwinność (sek. lub ilość)	
1		1							
		2							
2		1							
		2							
3		1							
		2							
4		1							
		2							
5		1							
		2							
6		1							
		2							
7		1							
		2							
8		1							
		2							
9		1							
		2							
10		1							
		2							