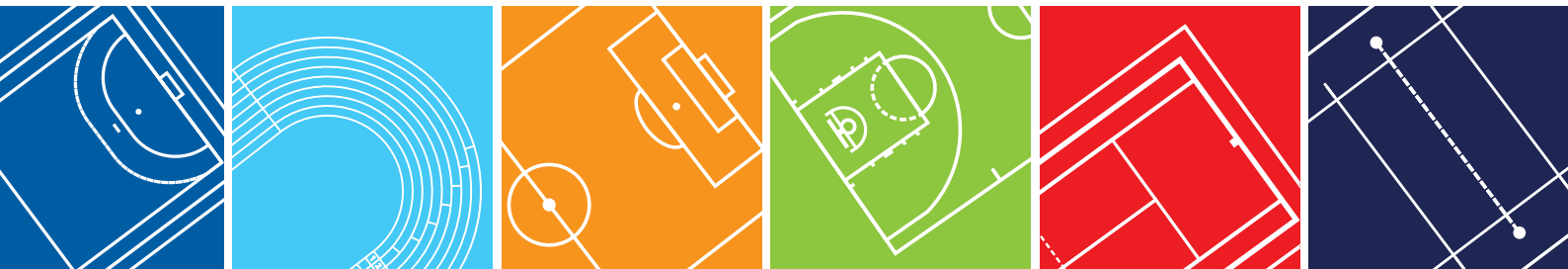
#SKSedukuje

Materiały szkoleniowe



#SKSedukuje

Materiały szkoleniowe

SPIS TREŚCI

1. Trening funkcjonalny z elementami CrossFitu - TS, MP ..... str. 8-11
2. Speed-ball - Przemysław Wolan, Mariusz Rzedzicki ..... str. 12-14
3. Cheerleading - Izabela Nierwińska ..... str. 15-17
4. Gry i zabawy ruchowe - Dariusz Nowicki ..... str. 18-21
5. Lekkoatletyka - Piotr Bora ..... str. 22-24
6. Gimnastyka Artystyczna - Anna Reisch-Rogowska ..... str. 25-27
7. Zapasy - Radosław Radtke ..... str. 28-32
8. Fitness - Bartłomiej Krynicki ..... str. 33-36
9. Piłka nożna - Maciej Szeliga ..... str. 37-40
10. Piłka siatkowa - Andrzej Paszczuk ..... str. 41-43
11. Unihokej - Paweł Ludwichowski ..... str. 44-46
12. Koszykówka - Kacper Lachowicz ..... str. 47-48
13. Pilates funkcjonalny - Aleksandra Pokora ..... str. 49-50
14. Gimnastyka korekcyjna - Marta Napiórkowska-Suwała ..... str. 51-53
15. Stretching i rolowanie - Michał Dachowski ..... str. 54-55

WITOLD BAŃKA

MINISTER SPORTU I TURYSTYKI

Szanowni Państwo,

Drodzy Nauczyciele, Trenerzy!

Naszą wspólną misją jest dbanie o właściwy rozwój dzieci i młodzieży. Mając na uwadze ten cel realizujemy szereg programów aktywizujących młode pokolenie. W 2017 roku reaktywowaliśmy Program Szkolny Klub Sportowy. Po blisko dwóch latach działania inicjatywy śmiało możemy mówić, że było warto!

SKS to największy w historii Ministerstwa Sportu i Turystyki Program upowszechniania sportu wśród dzieci i młodzieży. Rekordowy budżet – ponad 97 mln zł w ciągu dwóch lat, największy zasięg terytorialny i największa liczba uczestników – około 300 tysięcy uczniów rocznie, którzy trenują w 16 tysiącach grup. To wszystko nie byłoby możliwe gdyby nie Wy – Drodzy Nauczyciele! Odgrywacie w tym Programie kluczową rolę. To właśnie Wy najlepiej znacie predyspozycje i zainteresowania swoich uczniów. Zachęcacie, motywujecie i kształtujecie podejście do aktywności fizycznej podopiecznych. Budujecie ich osobowość oraz siłę charakteru. Wierzę, że Wasze zaangażowanie jest w stanie rozbudzić w nich pasję i miłość do sportu. Wierzę również, że SKS to narzędzie, które Wam w tym pomoże.

Dziękuję za Wasze zaangażowanie i codzienny trud wkładany w wychowanie młodego pokolenia. Jestem przekonany, że SKS-owa społeczność będzie stale rosła, dzięki czemu wspólnie będziemy nie tylko budować fundamenty zdrowego i aktywnego społeczeństwa, ale też efektywnie wyszukiwać utalentowaną sportowo młodzież. Razem możemy więcej!

Z wyrazami szacunku,

URSZULA WŁODARCZYK

DYREKTOR INSTYTUTU SPORTU – PAŃSTWOWEGO INSTYTUTU BADAWCZEGO

Szanowni Państwo,

Drodzy Nauczyciele,

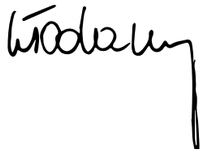
Na wstępie pragnę podkreślić, iż jestem zaszczycona, że Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy realizuje inicjatywę Ministerstwa Sportu i Turystyki: Program Szkolny Klub Sportowy. Pełniąc tę niezwykle odpowiedzialną funkcję dużo wysiłku wkładamy w jego codzienne funkcjonowanie - działania koordynacyjne, ewaluacyjne i promocyjne.

Staramy się również prezentować, że Program SKS to nie tylko pozalekcyjne zajęcia sportowe, ale coś zdecydowanie więcej. SKS to społeczność, to ludzie, którzy dzielą się swoją pasją i przekazują pozytywną energię. Wszystko to, w jednym celu, którym jest upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej.

Prowadzone działania pokazują, że SKS łączy pokolenia, motywuje, wspiera i edukuje! I to właśnie na tym wsparciu i edukacji chciałabym się skoncentrować. Konferencja Szkoleniowa „NOWOCZESNE ZAJĘCIA SKS" to wyjście naprzeciw oczekiwaniom i potrzebom nauczycieli wychowania fizycznego. Wiemy, że chcecie się szkolić i rozwijać, a my chcemy stwarzać ku temu przestrzeń i możliwości. Doceniamy Wasze zaangażowanie i dziękujemy, że jesteście z nami.

Do współpracy przy działaniach szkoleniowych zostali zaproszeni najlepsi specjaliści, trenerzy i instruktorzy. Przed Wami duża dawka merytorycznej wiedzy oraz prawdziwej motywacji! Zachęcam do aktywnego uczestnictwa i korzystania z dostępnych materiałów i konspektów.

Z wyrazami szacunku,



DR ŁUKASZ PANFIL

„W sporcie dzieci najważniejsze są dzieci”

Z jednej strony trochę się uśmiecham sam do siebie, że piszę takie „truizmy” i „oczywiste oczywistości”, a z drugiej... no właśnie... czy na pewno zawsze o tym pamiętamy?! Nie chcę jednak pisać o tym, co źle robimy w tym względzie, a konstruktywnie o tym ile wskazówek daje nam to stwierdzenie.

„W sporcie dzieci głównie chodzi o to, żeby kształtować lepszych ludzi, a dopiero w dalszej kolejności – sportowców.”

Każde dziecko jest wyjątkowe. To oznacza, że każde zasługuje na wyjątkowe traktowanie. Nie ma lepszych lub gorszych. Nie wszyscy zostaną sportowcami, ale KAŻDY ma możliwość stania się lepszym człowiekiem. A sport, czy też szerzej – aktywność ruchowa – mają bardzo duży potencjał by w tym pomóc.

Co na pewno należy zrobić, żeby tak się stało?

Dużo się mówi o zaletach uprawiania sportu na podwórkach, które było tak powszechne w przeszłości. Sam nie raz o tym pisałem. Prawda jest jednak taka, że nie przywrócimy tych czasów – zbyt wiele w tym względzie się zmieniło.

To co możemy robić to oczywiście starajmy się wszyscy dbać o to, na każdy możliwy sposób, żeby dzieciaki w swoim wolnym czasie ruszały się jak najwięcej! Przekonujmy rodziców, bo to od nich najwięcej zależy, że ruch i aktywność fizyczna dziecka może być także świetnym bodźcem dla nich - żeby też zadbać o swoją formę – poprzez wspólną aktywność razem z dziećmi.

I pamiętajmy – dzieci sobie poradzą!

Dalej powinniśmy też organizować im zajęcia sportowe czy ruchowe – bo przy braku powszechności „aktywności na podwórkach”, dla wielu jest to jedyna opcja. Róbmy to jednak z głową. To są ciągle dzieci, a nie mali dorośli!

Mając świadomość największych wartości, jakie dawało tzw. „podwórko”, możemy szukać innych sposobów, żeby zapewnić je współczesnym dzieciom. Jakie to wartości? Podam je na przykładzie gier, bo te były i ciągle są najpopularniejsze wśród dzieci.

– autonomia – samodzielność - w podejmowaniu decyzji (np. o której się ze sobą umówić, odnośnie wyboru składów, działania w grze, ustalania reguł) oraz rozwiązywaniu problemów (np. przygotowanie boiska, rozwiązywanie różnych sytuacji meczowych bez sędziego, umawianie się bez telefonów komórkowych)!

– dużo grania (a przez to więcej kontaktów z piłką) - nie było wyizolowanych ćwiczeń, po prostu się grało, czyli to co jest istotą rozwoju w sporcie!

– relacje z innymi – współtowarzysze gry to była prawdziwa „paczka”, a relacje między nimi tworzyły się i pogłębiały w sposób naturalny!

– zabawa i rozwój pasji – zapewnione przez wszystkie powyższe punkty!

Jaki udział w tym wszystkim mieli dorośli? Żaden! To była wręcz jedna z największych zalet „podwórek” – brak ingerencji dorosłych. Bo to dzieci są w tym najważniejsze....i dzieci sobie poradzą!

Sport powinien być pasją i ścieżką życiową dziecka, a nie przejawem aspiracji i planów rodziców, trenera, nauczyciela czy otoczenia.

Zadaniem nas wszystkich jest to, żeby tę pasję rozwijać i wspierać młodych w ich rozwoju – nie tylko sportowym. Sport daje doskonałe możliwości, żeby kształtować lepszych ludzi.

Dlatego też... znajdźmy przestrzeń do działań w ramach Programu Szkolny Klub Sportowy, uczmy dzieci sportu i tego co z nim związane, służmy radą, świećmy przykładem, bądźmy autorytetem, dopingujmy, budujmy świadomość, uczmy samokontroli nad procesem rozwoju, zachęcajmy do aktywności na dworze, pielęgnujmy radość, inspirujmy.

Dużo tego. Nikt nie powiedział, że będzie łatwo! A ten kto mówi, że bycie trenerem, nauczycielem czy sportowym rodzicem to „łatwizna” jest w błędzie. To duże wyzwanie i odpowiedzialność, ale uczestniczyć w rozwoju sportowym dzieci, widzieć ich radość z uprawiania sportu to największa frajda na świecie i jest warte starania się! Co do tego chyba nie mamy najmniejszych wątpliwości, prawda?! Nie szukajmy poczucia dumy w wynikach sportowych dzieci, ale w uśmiechu, jaki im towarzyszy oraz wysiłku, jakiego się podejmują w stawaniu się coraz lepszymi.

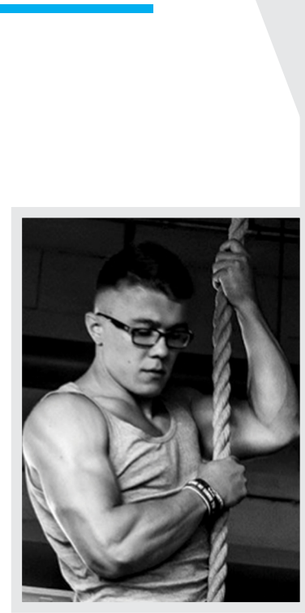
Trening funkcjonalny z elementami CrossFitu

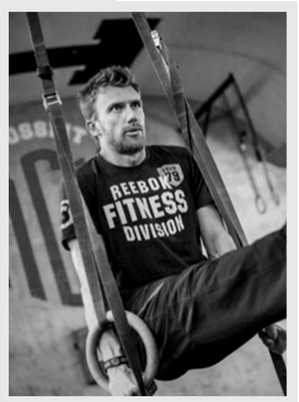
Prowadzący:

TOMASZ SYPNIEWSKI, MICHAŁ PUCHALSKI

Czas trwania:

60 minut





1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Tomasz Sypniewski - współzałożyciel i właściciel CrossFit MGW. Absolwent Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie na wydziale ekonomii. Od urodzenia związany ze sportem jako zawodnik (piłka ręczna, siłowanie na rękę, lekka atletyka) oraz trener. Jeden z pierwszym trenerów CrossFit w Polsce (od 2012), szkolił się m.in. w USA i Niemczech pod okiem wybitnych trenerów i zawodników, którzy byli pionierami tej dyscypliny na świecie.

Michał Puchalski - doświadczony trener CrossFit z wieloletnim stażem. Absolwent Akademi Wychowania Fizycznego w Warszawie. Ma na swoim koncie ukończone takie specjalizacje jak: CrossFit Kids, CrossFit Gymnastics, CrossFit Weightlifting & Kettlebells. Od ponad 4 lat zawodnik oraz trener w CrossFit MGW oraz innych czołowych warszawskich klubach.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

CrossFit Kids to rewolucyjne narzędzie treningowo-rozwojowe dla wszystkich dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 18 lat.

Główne założenia:

- zbudowanie pozytywnej relacji dzieci i młodzieży do aktywności i ćwiczeń fizycznych;
- nauka (odtworzenie) podstawowych wzorców ruchowych, do których nasze ciała są zaprojektowane (ogólna sprawność);
- zapewnienie odpowiedniej porcji mądrego ruchu w tygodniu;
- minimalizacja EDO (exercise deficit disorder) - wad ruchu i postawy dzieci i młodzieży wynikających z braku ruchu lub przebywaniu w pozycjach niesprzyjających zdrowiu i sprawności (długie przebywania w pozycji siedzącej);
- dyskusja o roli jedzenia i zdrowych nawyków żywieniowych jako niezbędnego elementu bycia fit.

Wszystko to zbudowane być powinno na fundamencie zabawy i zaangażowania przy towarzyszącym wsparciu i zrozumieniu rodziców i opiekunów.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: CrossFit Kids - poprawna sprawności jako najlepsza inwestycja w zdrowie naszych dzieci.

Cel zajęć: Przedstawienie systemu CrossFit jako narzędzia do poprawy ogólnej sprawności i budowania zainteresowania aktywnością ruchową.

Zadania:

- umiejętności: uczniowie mają wykonać podstawowe ruchy (wzorce ruchowe), które będą determinować ich dalszą sprawność i rozwój

- wiadomości: poznanie niezbędnych elementów technicznych warunkujących prawidłowe i bezpieczne wykonanie ćwiczeń

- sprawność fizyczna: rozwój wszystkich podstawowych cech motorycznych: koordynacji, siły, szybkości przy równoległej poprawie stabilizacji (core) i mobilności

- postawy: umiejętność koncentracji poprzez słuchanie, obserwację i wykonywanie powierzonych zadań ruchowych. Umiejętność odbierania feedbacku od prowadzącego i korygowania swoich błędów. Zdrowa rywalizacja i praca zespołowa

Grupa (płeć): chłopcy, dziewczęta **Liczebność:** 10-15

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna, boisko, teren

Przyrządy: (nie są niezbędne)

Przybory: (nie są niezbędne) w zależności od grupy wiekowej:

5-12 lat: + lekkie hantelki, odważniki kettlebells, piłki lekarskie

12-18 lat: + rurki PCV, lekkie sztangi, inny sprzęt.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe, rozgrzewka	**5 - 15 min**	Rozstawienie sprzętu prezentacja treningu rozgrzewka
Część główna	Realizacja tematu / głównego celu zajęć: 1. przedstawienie i nauka wybranego ruchu wzorcowego (skalowanie). Do wyboru m.in: - przysiad - martwy ciąg - pompki 2. krótki trening kondycyjno-sprawnościowy The Pyramid workout: 20 high knees (right&left) 15 frog jumps (back&forth) 10 push ups 5 shuttle run (10-30 m w zależności od sali) 10 push ups 15 frog jumps 20 jumping jacks	**20 - 35 min**	Uczniowie tworzą jedną grupę i wykonują polecenia trenera
Część końcowa	“Uspokojenie” organizmu, stretching, inne zagadnienia (m.in. dieta)	**5 - 10 min**	Po uprzątnięciu sali ćwiczący siedzą w kole. Rozmowa z trenerem.

Speed-ball - innowacyjny sport rakietowy

Prowadzący:
PRZEMYSŁAW WOLAN, MARIUSZ RZEDZICKI

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Przemysław Wolan - człowiek, który po roku pobytu w Egipcie zaimportował w 2014 roku speed-ball do Polski. Wielokrotny Mistrz Polski, uczestnik i medalista Mistrzostw Świata. Jego wychowankowie to aktualni Mistrzowie Polski i medaliści Mistrzostw Świata. Aktualnie zakończył aktywną karierę zawodniczą, trenuje kilka sekcji w Krakowie, aktywnie promuje Speed-ball w całym kraju. Pełni rolę trenera Kadry Polski oraz funkcję Prezesa Federacji Speed-ball Polska.

Mariusz Rzedzicki - absolwent AWF i Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego, instruktor piłki siatkowej, ratownik WOPR, animator sportu, lokalny animator sportu na Boiskach Orlik. Medalista Mistrzostw Polski w Speed-ball, trener i Prezes Stowarzyszenia Speed-ball Lublin.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Speed-ball to innowacyjny sport z wykorzystaniem piłeczki i rakiet. Pierwszy Polak wziął udział w międzynarodowym turnieju w lutym 2014 roku. Od tamtego czasu w niemal każdym województwie można już zagrać w speed-ball a koordynacją działań zajmuje się Federacja Speed-ball Polska.

Speed-ball od wszystkich innych sportów z rakietkami i piłeczką różni się tym że piłeczka jest na uwięzi przymocowana półtorametrową żyłką do statywu o wysokości 1,7 metra. Zawodnicy grając w grę singlową czy deblową mają za zadanie zmieniać kierunek obrotu piłeczki wokół statywu. Punkt zdobywa ten zawodnik czy para, która zrobi to w taki sposób, że piłeczka wykona dwa obroty w trakcie których przeciwnicy nie będą w stanie jej odbić.

Innowacyjnym elementem jest konkurencja super-solo, gdzie zawodnik gra indywidualnie a jego zadaniem jest odbicie piłeczki jak największą ilość razy w ciągu określonego czasu. W super solo zawodnik zmuszony jest do gry nie tylko swoją wiodącą ręką, ale też drugą oraz dwiema rękoma jednocześnie. Istnieje również konkurencja z elementami gry sztafetowej nazywana solo-relay.

Więcej o speed-ballu można dowiedzieć się ze stron Federacji:
www.speed-ball.pl, www.facebook.com/speedballpolska
oraz filmu www.youtube.com/watch?v=-NqWe17rrEg&t=1s

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Speed-ball – nowy sport, nowe możliwości.

Cel zajęć: Poznanie nowej dyscypliny sportu i jej walorów sportowych i rekreacyjnych.

Zadania:

- umiejętności: uczniowie mają wykonać uderzenia forhendowe i bekhendowe, wykonać prawidłowy serwis

- wiadomości: poznanie podstawowych zasad i przepisów gry, grający poznają sposoby poruszania się po korcie i sposoby prawidłowego ustawienia się przed i po uderzeniu

- sprawność fizyczna: rozwijanie podstawowych cech motorycznych: szybkości, siły, koordynacji ruchowo-wzrokowej

- postawy: umiejętności koncentracji na wykonywanych ćwiczeniach, uczniowie nabywają umiejętności współpracy z innymi osobami oraz rywalizacji w duchu Fair-Play

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** od 1 do 40 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna, boisko, teren

Przyrządy: zestawy do gry w speed-ball

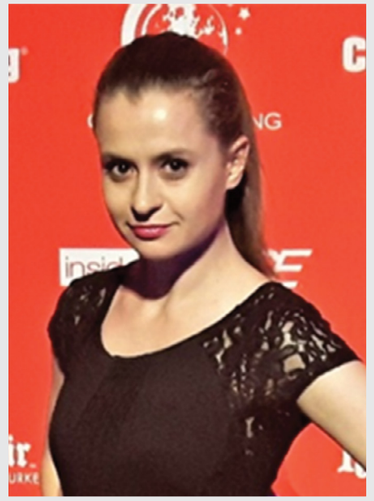
Przybory: rakiety, piłki do gry w speed-ball.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe, przedstawienie tematyki, rozgrzewka.	**5-10 min**	Rozstawienie sprzętu, Rozgrzewka uczniów.
Część główna	**Realizacja tematu / głównego celu zajęć** - Krótkie przedstawienie historii speed-ball na Świecie i w Polsce - Omówienie i prezentacja zasad gry singlowej - Ćwiczenia praktyczne gry singlowej - Omówienie i prezentacja zasad gry deblowej - Ćwiczenia praktyczne gry deblowej - Omówienie i prezentacja zasad super-solo - Ćwiczenia praktyczne super-solo - Omówienie i prezentacja zasad solo-relay - Ćwiczenia praktyczne solo-relay	**35 min**	Uczniowie w grupach przy statywach do gry w speed-ball.
Część końcowa	„Uspokojenie” organizmu, stretching, czynności organizacyjno – porządkowe. Sesja pytań i odpowiedzi.	**10 min**	Ćwiczący ustawieni w kole, po rozciąganiu ćwiczący sprzątają przyrządy i przybory.

Cheerleading

Prowadzący:
IZABELA NIERWIŃSKA

Czas trwania:
60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Izabela Nierwińska - Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie i Mazowieckiego Centrum Kultury i Sztuki. Instruktor tańca jazzowego i cheerleadingu. Trener i choreograf dziecięcych i młodzieżowych zespołów cheerleaders (Garwolin, Warszawa, Legionowo). Osiągniecia trenerskie: ośmiokrotny Mistrz Polski PSCH, dwukrotny Mistrz Europy ECA, trzykrotny uczestnik Mistrzostw Świata ICU w USA. Sędzia I kategorii w Polskim Stowarzyszeniu Cheerleaders.
Wielokrotny uczestnik na szkoleniach i konferencjach krajowych i międzynarodowych dotyczących cheerleadingu oraz przepisów sędziowskich. Organizator wielu szkoleń tanecznych dla zespołów z całej Polski.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Cheerleading (ang. przewodzenie dopingowaniu) – zorganizowane układy składające się z elementów tańca, gimnastyki i akrobatyki wykonywane w celu kibicowania drużynom sportowym w czasie meczów. Jest to również osobna dyscyplina sportu. Jest on uznawany według wielu źródeł za sport ekstremalny (duża ilość wypadków i kontuzji), co spowodowało stworzenie zaostrzonych przepisów dotyczących bezpieczeństwa. Początki cheerleadingu sięgają XIX wieku. Do Polski dotarł w latach 80-tych XX wieku i od tej pory bardzo dynamicznie się rozwija. Cheerleading najbardziej popularny jest w USA ale rozwija się dynamicznie też w innych krajach Od 2013 roku Międzynarodowa Unia Cheerleadingu (ICU) jest członkiem SportAccord – międzynarodowej federacji sportowej uznanej przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski na podstawie Karty Olimpijskiej.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Nauka ARM MOTION oraz podstawowych elementów technicznych charakterystycznych w cheerleadingu.

Cel zajęć: Poznanie i nabycie umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach tańca.

Zadania:

- umiejętności: opanowanie techniki ruchu wybranych elementów technicznych w cheerleadingu

- wiadomości: podstawowe informacje o cheerleadingu

- sprawność fizyczna: doskonalenie wybranych zdolności motorycznych

- postawy: motywująca, informująca, korekcyjna

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** bez znaczenia

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Pomoce dydaktyczne: magnetofon

Przybory: pompony.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe, rozgrzewka.	**15 min**	
Część główna	ARM MOTION – metodyka nauczania. Skoki cheer - metodyka nauczania approach jump (ołówek) star jump (gwiazdka), tuck (kruk) Układ choreograficzny – łączenie poznanych kroków i figur.	**30-40 min**	W czasie nauki ARM MOTION należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe ustawienie rąk i wyprost ramion. Ruchy powinny być dynamiczne i wykonane „w punkt”. W czasie nauki skoków należy zwrócić uwagę na prawidłowe odbicie i lądowanie. Po zakończeniu metodyki nauczania ARM MOTION i podstawowych skoków nauka choreografii z wykorzystaniem poznanych elementów.
Część końcowa	„Uspokojenie” organizmu, stretching czynności organizacyjno – porządkowe Sesja pytań i odpowiedzi.	**5-10 min**	

Gry i zabawy ruchowe

Prowadzący:
DARIUSZ NOWICKI

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Dariusz Nowicki - absolwent AWF Warszawa, ukończony kierunek nauczycielski na Wydziale Wychowania Fizycznego w 1995r. Od 1996 roku pracownik AWF Warszawa w Zakładzie Gier i Zabaw, obecnie Zakład Aktywnych Form Turystyczno-Rekreacyjnych - doktorat w 2006 roku. Prowadzone przedmioty na Uczelni to: Gry i zabawy ruchowe, Badminton, Drużynowe gry rekreacyjne, Polskie gry drużynowe, Narciarstwo, Żeglarstwo, Biegi na orientację, Gry terenowe – outdoor. Od 14 lat koordynator i prowadzący w programie „Od zabawy do sportu" dla młodszych dzieci szkół podstawowych, czynny uczestnik rozgrywek akademickich w badmintonie, koordynator i prowadzący badmintona na Europejskich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych. Organizator i scenarzysta imprez i pikników Sportowo-Rekreacyjnych na lądzie, wodzie i lodzie.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Przedstawione poniżej gry mogą stanowić ciekawe urozmaicenie SKS-ów, jako formy nowe, łatwe i bezpieczne. Ich uniwersalność polega także na braku podziału na płeć i wiek oraz sprawność fizyczną.

Gra Taspony
Gra polega na przebijaniu piłki z gąbki przez siatkę zawieszoną na wysokości 75 cm. Gra się dłonią, piłka może raz odbić się od podłoża. Boisko o wymiarach 4x8m. Można grać gry pojedyncze lub deblowe. Punkty zdobywa strona, która wygrała wymianę. Gra się do dwóch wygranych setów do 15 punktów. Gra łatwa i bezpieczna bez kontaktu bezpośredniego między zawodnikami. Wymyślona w Japonii w 1983 roku.

Gra Smolball
Gra polega na odbijaniu małej gąbczastej piłki za pomocą rakiety do bramek. Gra się po 4 osoby w drużynie w tym jeden bramkarz. Tylko bramkarz może dotykać piłki ręką w polu bramkowym. Jeden zawodnik może bezpośrednio dotknąć piłki 4 razy, a z piłką na rakiecie można zrobić 4 kroki. Na hali piłka może odbijać się od ścian a na trawie gra się z liniami autu i rzutem rożnym. Technika uderzeń jest podobna do badmintona i squasha. Gra toczy się na czas a wygrywa druzyna, która strzeli więcej bramek

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Doskonalenie umiejętności ruchowych w nauczaniu nowatorskich gier rekreacyjnych: Taspony i Smolball.

Cel zajęć: Kształtowanie motoryczności przez nowatorskie gry ruchowe.

Zadania:

- umiejętności: uczestnicy uczą się uderzania piłki ręką oraz za pomocą rakiety

- wiadomości: ćwiczący poznają zasady nowych gier rekreacyjnych

- sprawność fizyczna: uczestnicy doskonalą koordynację i wydolność motoryczną

- postawy: ćwiczący uczą się gry fair play i sprawiedliwego sędziowania

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 2x25 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przybory: 3 liny długości 10 m, 3 szarfy, zestaw do Taspony (6 piłek, 4 siatki ze stojakami, 4 wyklejone boiska), zestaw do Smolball'a (12 rakiet, 2 bramki, 10 piłek, 12 szarf w dwóch kolorach).

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna	**Gra Taspony** Pokaz sprzętu do gry w Taspony. - nauka uderzeń piłki do taspony: uderzenia w okręgu, uderzenia w parach - nauka uderzeń po koźle i z woleja - nauka zagrywki - nauka gry z głębi kortu i pod siatką - przedstawienie podstawowych zasad gry pojedynczej i podwójnej oraz sędziowania - pokaz gry pojedynczej i podwójnej - nauka umiejętności gry i sędziowania w trakcie rozgrywek - doskonalenie prowadzenia rozkładu schematów i systemów rozgrywek.	**20 min**	Grupę 50 osób dzielimy na 2 podgrupy. 25 osób
	Gra Smolball Pokaz sprzętu do gry w Smolball'a. - nauka uderzeń piłki do Smolball'a: uderzenia swobodne w pojedynkę, w okręgu, uderzenia w parach w miejscu i w biegu - nauka strzałów na bramkę - przedstawienie podstawowych zasad gry i sędziowania - nauka umiejętności gry i sędziowania w trakcie rozgrywek - doskonalenie prowadzenia rozkładu schematów i systemów rozgrywek.	**20 min**	25 osób
Część główna	**Zabawa – Talarek – zabawa ze śpiewem** Tekst: Och jak miło i wesoło Gdy talarek krąży w koło Talar tu, talar tam Talar krąży sobie sam Ćwiczący siedzą blisko siebie w siadzie skrzyżnym po okręgu. Każdy z uczestników zabawy układa swoją lewą rękę dłonią na lewym kolanie tak, żeby utworzyła się „miseczka". Prawą dłoń złożoną w kształcie dziubka ćwiczący wkłada do „miseczki" sąsiada po prawej stronie. Na sygnał wraz z rozpoczęciem śpiewu piosenki uczestnicy rytmicznie przekładają rękę (dziubek) z dłoni sąsiada do swojej i z powrotem. W trakcie zabawy jednemu z uczestników do dłoni wkładamy talarek (1 zł), który może być przekładany z ręki do ręki w prawą lub lewą stronę. Po opanowaniu tej umiejętności do środka okręgu wprowadzamy jedną osobę, której zadaniem jest wskazanie położenia talarka po trzykrotnym zaśpiewaniu piosenki. Wyróżniamy te osoby, które w poprawnie wskażą położenie talarka.	**5 min**	Ćwiczący siedzą w kole.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna	**Zabawa Pingwinek** Tekst: Och jak przyjemnie i jak wesoło W pingwinka bawić się, się, się Raz nóżką lewą, raz nóżką prawą Do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy Po nauczeniu tekstu i melodii uczestnicy zabawy zostają ustawieni w rzędzie i trzymają za biodra swoich poprzedników. Na sygnał rozpoczęcia śpiewu zaczynają się poruszać w rytmie drobnymi kroczkami do przodu z jednoczesnym kiwaniem się na boki (jak pingwiny). Na słowa: „się, się, się" wszyscy jednocześnie wykonują podskoki obunóż do przodu. Na słowa: „raz nóżką lewą" – wszyscy wystawiają lewą nogę w lewą stronę w skos, na słowa „raz nóżką prawą" - wszyscy wystawiają prawą nogę w prawą stronę w skos. Na słowa „do przodu" – skok obunóż w przód, „do tyłu" – obunóż skok w tył i na słowa „raz, dwa, trzy" – trzy skoki obunóż w przód. Po zakończeniu cyklu śpiewu z tańcem od razu rozpoczynamy kolejny cykl. **Podsumowanie.** Wyróżniamy osoby najaktywniejsze w zajęciach. Pytamy: jak nazywały się gry, w które graliśmy? Jakie przybory są potrzebne do pokazanych gier? Dziękujemy za wspólną zabawę.	**5 min** **2 min**	

Lekkoatletyka

Prowadzący:
PIOTR BORA

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Piot Bora - doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej (lekkoatletyka), ICCE Coach Developer.

Wychowawca olimpijczyków, medalistów mistrzostw Europy i świata oraz rekordzistów Polski w różnych kategoriach wieku w lekkoatletyce. Trener reprezentacji Polski na wielu imprezach międzynarodowych (m.in. igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy).

Wykładowca na kursach/szkoleniach instruktorskich oraz trenerskich z zakresu teorii i metodyki lekkoatletyki, teorii sportu, teorii i metodyki treningu sportowego, przygotowania motorycznego oraz treningu personalnego.

Wielokrotny uczestnik oraz wykładowca na konferencjach międzynarodowych i krajowych, dotyczących teorii, metodyki i praktyki treningu sportowego.

Autor oraz współautor ponad 130 publikacji naukowych i dydaktycznych z tego zakresu, wydanych w kraju i za granicą.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Lekkoatletyka jest jedną z najstarszych dyscyplin sporu. Zawiera podstawowe formy ruchu, takie, jak bieg, skok, rzut. Zastosowanie ich, podczas lekcji wychowania fizycznego sprawia, że uczniowie nabywają nowe umiejętności ruchowe. Wykorzystywane są one również w innych dyscyplinach sportu.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Metodyka nauczania skoku wzwyż – technika naturalna.

Cel zajęć: Opanowanie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności rekreacyjnej i sportowej.

Zadania:

- umiejętności: opanowanie techniki ruchu wybranej konkurencji la

- wiadomości: podstawowe informacje o dyscyplinie oraz konkurencji

- sprawność fizyczna: doskonalenie wybranych zdolności motorycznych

- postawy: motywująca, informująca, naprowadzająca, korekcyjna

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** 20 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna lub stadion

Przyrządy: zeskok do skoku wzwyż, stojaki, poprzeczka.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe, rozgrzewka.	**20 min**	
Część główna	Skok wzwyż (technika naturalna) – metodyka nauczania. ***Nauka odbicia*** A. Ćwiczenia w miejscu. 1. Imitacja odbicia z pracą wspomagającą RR. 2. J.w. odbicie, z lądowaniem na N odbijającej. B. Ćwiczenia w ruchu. 1. W marszu, imitacja odbicia, co 1 krok, 2. J.w. odbicie , co 1 krok 3. W marszu, imitacja odbicia co 3 kroki 4. J.w. odbicie , co 3 kroki 5. J.w. w truchcie. ***Nauka rozbiegu i pokonywania poprzeczki.*** 1. Z 3-4 kroków rozbiegu, odbicie, w czasie lotu naprzemianstronna zmiana NN, lądowanie na zeskoku na N wymachowej, a następnie dołączenie N odbijającej. 2. J.w. z nisko zawieszoną poprzeczką. 3. J.w. 4-6 kroków rozbiegu. 4. Skoki z pełnego rozbiegu.	**30 min**	*W czasie wykonywania ćwiczeń z pierwszej grupy, należy zwrócić szczególną uwagę na poprawność ruchu. Praca ramion i nogi wymachowej ma na celu efektywne wspomaganie pracy nogi odbijającej (odbicie kończy prawidłowy ruch stopy - zgięcie podeszwowe, po odbiciu, wyprost w pozostałych stawach nogi odbijającej oraz wysunięcie bioder w przód). *W czasie wykonywania ćwiczeń w ruchu należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe odbicie, które powinno być skierowane w górę - w przód oraz na powtarzające się błędy (jak w odbiciu w miejscu). *Po zakończeniu metodyki nauczania techniki naturalnej należy przeprowadzić zawody w skoku wzwyż. W czasie ich trwania, ćwiczący powinni zapoznać się z podstawowymi przepisami obowiązującymi w tej konkurencji.
Część końcowa	„Uspokojenie” organizmu, czynności organizacyjno – porządkowe.	**10 min**	Ćwiczący ustawieni w kole , po rozciąganiu ćwiczący sprzątają przyrządy i przybory.

Gimnastyka Artystyczna

Prowadzący:

ANNA REISCH-ROGOWSKA

Czas trwania:

60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Anna Reisch-Rogowska - absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jej kariera sportowa rozpoczęła się od gimnastyki artystycznej, z którą związana jest do dnia dzisiejszego. Posiada najwyższą klasę w tej dziedzinie – klasę mistrzowską. Obecnie pracuje jako trener i sędzia gimnastyki artystycznej, instruktor tańca oraz instruktor rekreacji ruchowej – fitness. Swoją pracę pedagogiczną rozpoczęła na trzecim roku studiów, z dziećmi i młodzieżą pracuje od 12 lat. Specjalizuje się w Tańcu Współczesnym. Dwukrotnie była finalistką Mistrzostw Świata w tańcu Modern oraz Jazz. Swoje umiejętności doskonali cały czas, uczestnicząc w warsztatach tanecznych, biorąc udział w pokazach, projektach teatralnych i tanecznych (Teatr na Woli, Teatr Rampa, Teatr Capitol, Opera Kameralna).

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Gimnastyka Artystyczna zaczęła się rozwijać na początku XIX wieku, jako specyficzna forma połączenia harmonii ruchu i estetyki ciała. Miano dyscypliny Olimpijskiej uzyskała w 1984r. w Los Angeles. Jest dyscypliną łączącą kilka dziedzin sportowych, dlatego też wymaga wszechstronnego przygotowania, zarówno fizycznego jak i psychicznego. Oprócz takich cech jak: ogólna sprawność, wytrzymałość, gibkość, skoczność niezbędne jest posiadanie poczucia rytmu i wrodzonej płynności ruchu. Ta wyjątkowo kobieca dyscyplina sportu wydobywa z gimnastyczki piękno ruchu zarówno podczas ćwiczeń jak i wpływa na poruszanie się w życiu codziennym korygując postawę ciała. Gimnastyka artystyczna łączy w sobie elementy gimnastyki estetycznej, akrobatyki, baletu oraz tańca charakterystycznego. Polega na wykonywaniu układów taneczno-akrobatycznych oraz z przyborami wykorzystywanymi w gimnastyce artystycznej, tj. skakanka, obręcz, piłka, maczugi i wstążka.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Gimnastyka Artystyczna - kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez pracę z przyborem – obręcze, wstążki.

Cel zajęć: Celem zajęć jest nauka pracy z przyborami gimnastyki artystycznej (wstążka, obręcz) oraz współpraca w grupie i współćwiczącym. Elementy pomocnicze – gumy gimnastyczne.

Zadania:

- umiejętności:
- kształtowanie i rozwijanie koordynacji ruchowej
- rozwijanie ruchowych nawyków poprzez utrwalanie małych kombinacji ruchowych
- nabywanie umiejętności z zakresu ćwiczeń z przyborami- wstążka, obręcz
- doskonalenie manipulacji z przyborami: wstążka, obręcz

- wiadomości:
- znajomość zasad prawidłowej pracy z przyborem oraz elementów grup ciała
- technika podstawowych ćwiczeń z przyborem
- znajomość zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń

- sprawność fizyczna:
- zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi koordynację ruchową, gibkość, skoczność
- zwiększanie amplitudy w wykonywanych ćwiczeniach
- samodzielne łączenie podstawowych ćwiczeń fizycznych oraz zadań ruchowych

- postawy:
- promowanie aktywności fizycznej
- wpływ ćwiczeń fizycznych na rozwój organizmu
- świadome uczestnictwo w zajęciach
- stworzenie trwałego zainteresowania do systematycznych zajęć
- współpraca w grupach-integracja i dobra zabawa
- wdrożenie do samodzielnych działań, pomoc w organizacji lekcji

Grupa (płeć): dziewczta, chłopcy

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przybory: obręcz, wstążka, guma gimnastyczna.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Sprawy dydaktyczne: - omówienie tematu w celu świadomego udziału w lekcji, - zapoznanie z dyscypliną - gimnastyka artystyczna, - ustalenie wspólnego planu pracy. Rozgrzewka – pokaz i omówienie ćwiczeń wchodzących w skład rozgrzewki gimnastycznej (pozycje gimnastyczne, skłony tułowia, fale, wymachy, ćw. rozciągające i wzmacniające, siad wykroczno-zakroczny, ćw. akrobatyczne).	**15 min**	Zwrócenie uwagi na ćwiczenia gibkościowe i rozciągające
Część główna	Ćwiczenia kształtujące z obręczą: - nauka kręceń w różnych płaszczyznach, - nauka podrzutów i rzutów, - nauka toczeń po ciele i podłożu, - nauka „bumerangu”, - technika manipulacji z obręczą – ćw. w parach, - doskonalenie poznanych elementów technicznych z obręczą. Ćwiczenia kształtujące ze wstążką: - nauka spiralek, - nauka wężyków, - nauka krążeń (duże koła), - nauka ósemki, - nauka „eschape”, - technika rzutów z przyborem, - doskonalenie poznanych elementów technicznych ze wstążką. Improwizacje ruchowe – swobodna praca z wybranym przyborem.	**30 min**	Ustawienie w rozsypce
Część końcowa	Ćwiczenia uspokajające: Praca indywidualna - rozwijanie inwencji twórczej (każdy nauczyciel wymyśla jedno dodatkowe ćwiczenie z obręczą lub wstążką). Zadania organizacyjno-porządkowe: Podsumowanie i omówienie lekcji.	**15 min**	Możliwość pracy z grupach Burza mózgów – pytania i odpowiedzi dot. zagadnień poruszanych w czasie lekcji

Zapasy

Prowadzący:
RADOSŁAW RADTKE

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Radosław Radtke - absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, magister Wychowania Fizycznego, uprawnienia trenera I klasy w zapasach, nauczyciel dyplomowany, ukończone Podyplomowe Studium Korektywa i Fizjoprofilaktyka na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, ukończone Podyplomowe Studium Nowoczesne Metody Fizjoterapii Dzieci i Młodzieży na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, ukończone Podyplomowe Studium Marketingu Sportowego w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Autor programu szkolenia sportowego w zapasach „Bliżej sportu, dalej od agresji", który realizowany był w szkołach podstawowych.
W roku 2012 otrzymał Nagrodę Prezydenta m.st. Warszawy za wybitne osiągnięcia w pracy dydaktyczno – wychowawczej.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Sport zapaśniczy jest uprawiany na wszystkich kontynentach, ponieważ daje on doskonałe podstawy motoryczne i psychiczne do uprawiania innych dyscyplin sportu. Uprawianie zapasów wszechstronnie wpływa na rozwój dziecka, przyczynia się do podnoszenia jego wydolności oraz ogólnej sprawności fizycznej. Ćwiczenia zapaśnicze w znacznym stopniu podnoszą intensywność zajęć, kształtują koordynację ruchową, zręczność, wytrzymałość, siłę i czucie mięśniowe. Podczas zajęć angażują duże grupy mięśniowe. Kształtują system nerwowy, adaptację na zmęczenie, odwagę i pewność siebie. Zapasy to dyscyplina, która kształtuje charakter i pomaga w walce z własnymi słabościami, daje możliwość szlachetnej rywalizacji na treningu i zawodach. Sporty walki kształtują u młodego człowieka takie cechy jak: posłuszeństwo i szacunek wobec starszych, kulturę w zachowaniu się w sali treningowej i poza nią, upór i wytrwałość w dążeniu do celu, zmaganie się z własnymi słabościami – bólem, niewygodą, zmęczeniem, nie uleganie złym wpływom otoczenia poprzez wybór własnej, niezależnej drogi życiowej. Warsztaty zaprezentują ciekawe gry i zabawy z elementami zapasów oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe, określone złotymi ćwiczeniami zapaśników, wykorzystywane w treningu zapasów, które mogą wzbogacać warsztat nauczycieli wychowania fizycznego. Mogą one być wykonywane w każdych warunkach, zarówno w hali jak i na świeżym powietrzu oraz korytarzach szkolnych.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Jedz, śpij i trenuj zapasy a życie będzie proste!!! Gry i zabawy z elementami zapasów kluczem do sprawności fizycznej dzieci i młodzieży.

Cel zajęć: Celem głównym zajęć jest przybliżenie dyscypliny sportu, gier i zabaw ruchowych z elementami zapasów oraz ćwiczeń ogólnorozwojowych i ukierunkowanych na zapasy, które można wykonywać podczas zajęć w szkole i treningów innych dyscyplin sportu.

Zadania:

- umiejętności: uczeń potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe i ukierunkowane w zapasach, potrafi realizować przydzielone mu zadania

- wiadomości: uczeń zna zasady walki zapaśniczej oraz podstawowe pozycje w zapasach, zna zasady poszczególnych zabaw z elementami zapasów, zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć

- sprawność fizyczna: uczeń rozwija sprawność motoryczną - szybkość, zwinność, szybkość reakcji, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową

- postawy: uczeń kształtuje pewność siebie i umacnia wiarę we własne możliwości, przestrzega zasad współpracy w parach oraz w grupie (podczas gier), zachowuje dyscyplinę podczas zajęć, pokonuje własne słabości

Grupa (płeć): kobiety, mężczyźni **Liczebność:** 30 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna z matą zapaśniczą

Przyrządy: materace

Przybory: szarfy gimnastyczne, piłki lekarskie lub rehabilitacyjne.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna	**Czynności organizacyjno-porządkowe, zbiórka, podanie tematu zajęć, przybliżenie dyscypliny sportu zapasy i sukcesów polskich zapaśników na arenie międzynarodowej.** **Zabawy ożywiające:** **- Berek szpital** – wyznaczona przez prowadzącego osoba jest berkiem, którą oznaczamy szarfą. W polu zabawy rozkładamy materace w dowolnej ilości, które są „szpitalem". Zberkowana osoba kładzie się na plecach. Żeby ją uratować należy złapać ją za nogi i przeciągnąć po macie do „szpitala". Następnie wraca do zabawy. **- Berek w parach z obieganiem** – uczestnicy stają w parach na „zonie". Jeden z przodu a drugi z tyłu z rękoma na łopatkach pierwszego. Na sygnał prowadzącego osoby stojące z tyłu startują i muszą jak najszybciej obiec wszystkich stojących i oprzeć ręce na łopatkach. Następnie zmiana biegnącego. **- Berek w parach** – Uczestnicy podają sobie dłoń i poruszają się po całej macie. Prowadzący wyznacza parę, która oznaczona szarfą goni pozostałych, zberkowana para wykonuje pięć przysiadów, trzymając się za ręce i wraca do zabawy. Oprócz dotknięcia przez goniących para nie może puścić swoich dłoni ponieważ to też skutkuje zberkowaniem. **Ćwiczenia kształtujące:** **w marszu :** wymach ramion, wypady w przód, skręty tułowia w stronę nogi wykrocznej, „marsz narciarski", krążenie głowy, krążenie nadgarstków, na sygnał przysiad i wyskok dosiężny, na sygnał wyskok i obrót o 360 stopni wokół osi ciała. **w truchcie:** krążenia ramion w przód i w tył, wyskoki naprzemianstronne, krok odstawno - dostawny z ramionami przy tułowiu, nad głową i przy podłożu, wieloskoki na prawej nodze i lewej nodze. **w biegu:** bieg tyłem obrót i przyspieszenie, bieg ze zmianą kierunku na sygnał **Ćwiczenia kształtujące w parach:** - jeden ćwiczący staje w rozkroku a drugi bez dotknięcia kolanami maty musi przejść pod nogami, staje do góry i ten stojący wcześniej wykonuje to samo - jeden ćwiczący w podporze przodem, drugi musi przejść pod nim bez dotknięcia kolanami, brzuchem i przedramionami maty - jeden z partnerów staje z przodu wyciąga ramiona do tyłu, drugi łapie go za przedramiona. Osoba z przodu stara się przebiec na drugą stronę zachowując prawidłową postawę ciała, tylna osoba oporuje ciężarem własnego ciała. - taczka – jeden z partnerów staje w podporze przodem, drugi łapie za piszczele i przechodzą na drugą stronę sali - jedna osoba kładzie się na plecach, druga łapie za pięty i przeciąga ją na drugą stronę sali. **Ćwiczenia odcinka szyjnego kręgosłupa:** - krążenia głowy w klęku podpartym - krążenia głowy o matę w klęku podpartym - krążenia głowy o matę z uniesieniem kolan - podstawy stania na głowie	**15 min**	Wprowadzamy większą ilość berków oraz zmieniamy sposób przenoszenia „rannego" do „szpitala". Zmieniamy kierunek biegu, wprowadzamy po obiegnięciu element dźwigania lub zwinnościowy. Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Pary dobieramy pod kątem wzrostu, umiejętności lub masy ciała. Zaprezentować różne wersje taczek stosowane w treningu sportowym u zapaśników. Zwracamy szczególną ostrożność !!!

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna	**Zabawy i formy walki kształtujące szybkość reakcji:** **- Gra w łapki** – ćwiczący w podporze przodem twarzą do siebie, na sygnał starają się klepnąć w dłoń przeciwnika. **- Ogonki** – ćwiczący w pozycji stojącej naprzeciwko siebie, w spodenkach z tyłu włożona szarfa. Na sygnał obie osoby starają się wyciągnąć szarfę przeciwnikowi. **Ćwiczenie kształtujące:** Skręty tułowia z partnerem w podporze przodem **Zabawy i formy walki kształtujące zdolność utrzymania równowagi:** **a) zabawy i walki z elementami przepychania** **- Wypychanie w podporze** – ćwiczący w podporze przodem, stykają się barkami, na sygnał poruszając się do przodu starają się przepchnąć swojego przeciwnika. **- Sumo na materacu** – ćwiczący naprzeciw siebie stykają się klatkami piersiowymi, ręce założone z tyłu. Na sygnał starają się przepchnąć swojego przeciwnika. **Ćwiczenie kształtujące:** Przysiady w parach, stykając się plecami **b) zabawy i walki z elementami przeciągania** **- Przeciąganie w parach** – ćwiczący stoją zwróceni twarzami do siebie we wzajemnym uchwycie za jedną (lub dwie) ręce – usiłują przeciągnąć partnera 2-3 m na swoją stronę. **- Zabieranie rąk w parach** – ćwiczący w podporze przodem zwróceni twarzą do siebie, na sygnał starają się szarpnąć za przedramię aby zmusić współćwiczącego do podporu kolanem lub upadku na brzuch. **Ćwiczenie kształtujące:** Poprzez mocne szarpnięcie za prawą i lewą rękę staramy się podnieść współćwiczącego z pozycji siadu rozkrocznego do pozycji stojącej . **Zabawy i formy z elementami powalenia:** **- Klamra „ręka – tułów"** – współćwiczący siadają w siadzie prostym w klamrze „ręka – tułów". Na sygnał starają się przejść do siadu płotkarskiego i położyć przeciwnika na łopatki. **- Klamra „ręka – głowa"** - współćwiczący siadają w siadzie prostym w klamrze „ręka – głowa". Na sygnał starają się przejść do siadu płotkarskiego i położyć przeciwnika na łopatki.	**35 min**	Zwracamy uwagę na podpór przodem z wąskim rozstawem nóg i nie dotykanie kolanami maty. Wprowadzamy elementy chwytów za ręce i barki. Zwracamy uwagę na podpór przodem z wąskim rozstawem nóg i nie dotykanie kolanami maty. Ustawiamy współćwiczących w pozycji wykrocznej przodem a nie bokiem. Zwracamy uwagę, że nie wolno siadać na pośladkach ani schodzić na kolana. Ugięcie w stawach łokciowych i prawidłowe ustawienie dłoni.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna	**Ćwiczenie kształtujące:** Próba wstania z parteru niskiego ze współćwiczącym **Zabawy i formy walki o charakterze zwinnościowym:** **- Walka o obejście** - jeden z ćwiczących w parterze, przeciwnik stojąc z przodu opiera się klatką piersiową na barkach. Na sygnał stara się obejść do tyłu przeciwnika nie pomagając sobie rękoma. Przeciwnik broni się obracając w lewo i w prawo. **- Walka o obejście w siadzie** - ćwiczący siedzą tyłem do siebie opierając się plecami. Ręce splecione na klatce piersiowej. Na sygnał starają się obejść z tyłu i „opanować" swojego przeciwnika. **Ćwiczenie kształtujące:** Wejście do mostu z pozycji leżącej przy pomocy chwytów za nadgarstki partnera. **Zabawy i formy z elementami kształtowania siły:** **- Walka o piłkę** - jeden z ćwiczących (klęcząc lub stojąc) trzyma oburącz piłkę lekarską, przeciwnik stara się ją zabrać. **- Walka o wstanie z parteru** – jeden z ćwiczących leży na brzuchu, drugi ciężarem ciała przylega do niego, uniemożliwiając wstanie do góry. **Ćwiczenie kształtujące:** „Wahadło" w parach.	**35 min**	Wprowadzamy modyfikację bez dotknięcia kolanami maty. Wytłumaczyć termin „obejście".
Część końcowa	**Zabawa o charakterze uspokajającym:** **- Surfer** – Kilkoro ćwiczących kładzie się obok siebie na brzuchu. Prowadzący kładzie na plecach leżących materac. Osoba chętna kładzie się na materacu a następnie wstaje. Osoby pod materacem toczą się w wybranym kierunku a osoba na materacu stara się utrzymać na nogach imitując pozycję surfera. **- Lawina** - Kilkoro ćwiczących kładzie się obok siebie na brzuchu. Osoba na końcu zaczyna toczyć się po plecach ćwiczących i kładzie się na końcu. **Zbiórka, omówienie zajęć, dyskusja i odpowiedzi na pytania uczestników, pożegnanie**	**10 min**	

Fitness

Prowadzący:

BARTŁOMIEJ KRYNICKI

Czas trwania:

60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Dr Bartłomiej Krynicki – starszy wykładowca Zakładu Metodyki Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Trener Kadry Narodowej Juniorów w skokach do wody, Master trener Fitness University jednej z wiodących szkół fitness w Polsce. Prezenter i szkoleniowiec w branży Fitness, autor wielu artykułów w tej dziedzinie. Z pod jego ręki wyszło już ponad 1000 instruktorów. Od urodzenia ruch, trening to jego sposób na życie. Chęć dzielenia się swoją wiedzą, doświadczeniem i radością życia spowodowała, że został trenerem Fitness. Jak mówi ma wiele satysfakcji, kiedy ludzie dzięki niemu zmieniają swój sposób na życie i stają się aktywni, kreatywni, zdrowsi, bardziej uśmiechnięci i zrelaksowani.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Fitness - stan poszukiwań dobrego samopoczucia w dążeniu do osiągnięcia maksymalnej sprawności fizycznej poprzez różne formy ruchu.

Formy fitness oparte na krótkich i łatwych układach choreograficznych wpływają na uatrakcyjnienie wszelkiego typu zajęć ruchowych. Są to formy poprawiające poziom motoryczny ćwiczącego, technikę oddychania, koncentrację, redukujące tkankę tłuszczową, rozwijające tkankę mięśniową, zwiększające gęstość tkanki kostnej, zwiększające wydolność krążeniowo - oddechową, również wyzwalające radość, a poprzez relaksacyjną część wyciszającą - obniżające agresję.

Zestaw ćwiczeń gimnastyczo - tanecznych wykonywanych w rytmie muzyki to forma zabawy, rekreacji, profilaktyki zdrowotnej – odprężająca psychicznie. Jest to jeden z wielu środków do osiągania rozwoju poziomu sprawności fizycznej - bycia „FIT". Również w szkołach zajęcia tegoż typu zajmują czołowe miejsca w rankingach na najatrakcyjniejsze formy ruchu w zakresie wychowania fizycznego, czy też zajęć sportowo-rekreacyjnych.

Głównym celem form opartych na krótkich i prostych układach choreograficznych jest :

- stymulacja systemu krążeniowo – oddechowego w celu zwiększenia wydolności tlenowej organizmu poprzez wywoływanie i utrzymywanie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na tlen przez odpowiednio długi okres czasu, a w konsekwencji: zmniejszenie ciśnienia, obniżenie tętna spoczynkowego oraz mniejsza ilość odkładającego Ca w naczyniach krwionośnych.
- zwiększenie wytrzymałości mięśni
- poprawa koordynacji
- odprężenie psychiczne
- poprawa ruchomości – pozbycie napięć mięśniowych
- poprawa samopoczucia
- ułatwione spalanie tkanki tłuszczowej
- przyśpieszenie przemiany materii
- poprawa pamięci, wyobraźni, inwencji twórczej

Stosowanie na lekcjach wychowania fizycznego nowoczesnych form fitness - wyzwalających radość i estetykę ruchu zapewne wpłynie na zwiększenie aktywności ucznia, atrakcyjności i różnorodności zajęć, a w konsekwencji na podniesienie ogólnej sprawności dziecka .

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Nauka i doskonalenie prostych układów choreograficznych w lekcji fitness.

Cel zajęć: stymulacja systemu krążeniowo – oddechowego w celu zwiększenia wydolności tlenowej organizmu poprzez stosowanie krótkich układów chorograficznych w lekcji fitness. Wyzwolenie radości i estetyki ruchu u uczniów.

Zadania:

- umiejętności: nauka układu choreograficznego w lekcji fitness
- umie dostosować ruch do muzyki
- umie wykonać podstawowe kroki (step touch, step out, grapevine, heel back, v step)
- umie łączyć poszczególne kroki w jedną całość wraz z pracą ramion
- potrafi wykonać i powtórzyć układ choreograficzny

- wiadomości: zasady budowy choreografii, metody, techniki, założenia teoretyczne
- zna komendy i nazewnictwo podstawowych kroków
- zna ćwiczenia kształtujące mięśnie ud, brzucha i pośladków
- zna ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion
- dostrzega pozytywną rolę muzyki na lekcjach wychowania fizycznego

- sprawność fizyczna: podniesienie jakości i estetyki ruchu wśród uczestników zajęć fitness
- rozwinie siłę mięśni nóg i pośladków
- wzmocni siłę mięśni ramion i brzucha
- poprawi kondycję i rozwinie koordynację ruchową przy muzyce

- postawy: aktywne spędzanie czasu wolnego – wyzwalające radość, prozdrowotny styl życia
- doceni zdrowotne walory aktywności ruchowej
- przyjmie prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń

Grupa (płeć): chłopcy, dziewczęta

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Pomoce dydaktyczne: nagłośnienie

Przybory: brak.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna **zorgan-izowanie grupy** **motywacja**	Prawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu lekcji. Zachęcenie do udziału w l zajęciach. Pogadanka na temat ogólnych zasad budowy lekcji fitness opartej na choreografii.		Luźna gromada.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
rozgrzewka (przygot-owanie organizmu do wysiłku)	Marsz w miejscu: • 1-8 PN marsz, wymach RR z dołu w górę (wdech – wydech) • 1-8 PN marsz, skłony głowy w P i L 2. Step - out (szeroki rozkrok i akcent z dotykaniem podłoża palcami stóp): • 1-8 krążenia barków w tył • 1-8 krążenia barków na przemian w tył (PB, LB) • 1-8 krążenia RR (na zewnątrz przed sobą) • 1-8 krążenia RR (do wewnątrz przed sobą) • 1-8 wymachy RR na przemian (PR, LR) z boku w przód • 1-8 wymachy RR (obu jednocześnie) z boku w przód) • 1-8 wymachy RR na przemian (PR, LR) z boku w górę • 1-8 wymachy RR (obu jednocześnie) z boku w górę Step – touch (krok dostawny): • 1-8 wyrzut RR (obu jednocześnie) góra, dół • 1-8 wyrzut RR na przemian (PR, LR) góra, dół • 1-8 wyrzut RR (obu jednocześnie) w przód na 1-2, na 3-4 skrzyżuj dłonie na barkach • 1-8 wyrzut RR (obu jednocześnie) w górę na 1-2, na 3-4 skrzyżuj dłonie na barkach • 1-8 ugnij RR na wysokości klatki piersiowej na 1-2, na 3-4 wymach RR na boki • 1-8 klaśnij w dłonie przed sobą • 1-8 klaśnij w dłonie za plecami • 1-8 akcent łokieć - kolanko (PŁ – LK, LŁ – PK) • 1-8 akcent dłoń – pięta (PD – LP, LD – PP)		Rozsypka przodem do prowadzącego Ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku, rozgrzewające mięśnie NN, RR i pośladków.
Część główna **nauka po-szczególnych kroków** **• łączenie kroków w całość** **• doskonale-nie układu ćwiczeń**	1-8 PN heel – back (1-1-2) 1-8 grapevine 1-8 PN step touch po kwadracie, wymach RR na przemian w bok, w górę 1-4 PN V step przód 1-4 PN V step tył (A step) 1-8 LN heel – back (1-1-2) 1-8 LN grapevine 1-8 LN step touch po kwadracie, wymach RR na przemian w bok, w górę 1-4 LN V step przód 1-4 LN V step tył (A step)		Nauka fragmentami, które połączone w całość tworzą układ choreograficzny.
Część końcowa **uspokojenie organizmu po wysiłku** **stretching**	Siad rozkroczny, skłon tułowia w bok, przedramię oprzeć na podłodze, drugie ramię nad głową, wytrzymać. Siad prosty, ugięcie PN w kolanie i postawienie nogi na podłodze na zewnątrz lewego kolana, skręt tułowia w prawo i przyciągnięcie prawego kolana do klatki piersiowej. Leżenie przodem, podpór na przedramionach - unoszenie klatki piersiowej w górę. Leżenie tyłem LN ugięta, PN w górze, RR trzymają stopę, zmiana nóg. Siad klęczny, pośladki na piętach - tułów do przodu, RR w przód, nie odrywając pięt od pośladków.		Muzyka relaksacyjna Demonstrowanie przez N ćwiczeń oddechowo - rozciągających.

PIŁKA NOŻNA – Rozwijanie sfery poznawczej (postrzeganie gry) zawodników poprzez gry i zabawy z piłką nożną.

Prowadzący:
MACIEJ SZELIGA

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Maciek Szeliga - trener UEFA A;
Magister wychowania fizycznego, specjalizacja trenerska – Trener II klasy (AWF Wrocław), menadżer sportu (Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku), nauczyciel sportu z przygotowaniem pedagogicznym. Ukończone kursy Ekkono organizowane przez Soccer Services Barcelona w Barcelonie i w Polsce; Trener – asystent sesji techniczno-taktycznych podczas obozów Ekkono w Polsce.
Prowadzący szkolenia i warsztaty szkoleniowe z Metodologii Treningu Poznawczego dla trenerów i zawodników piłki nożnej (m.in. WKS Śląsk Wrocław, RKS Raków Częstochowa, Akademia GKS Tychy).
Staż trenerski w katalońskich klubach: CE Sabadell FC – Secunda B oraz Sant Cugat Esport FC - U12.
Trener – koordynator Mobilnej Akademii Młodych Orłów PZPN w woj. dolnośląskim.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Współczesna piłka nożna coraz mocniej daje do zrozumienia, że oprócz perfekcyjnego przygotowania technicznego, motorycznego istnieje trzeci bardzo ważny aspekt, który stanowi ogromną wartość w tym, czy zawodnik trafi na ścieżkę profesjonalnego futbolu. To aspekt poznawczy gry. To jak zawodnicy postrzegają grę wokół nich i jakie podejmują decyzje jest kluczowe dla jakości gry.

Jakie zatem kryteria musi spełniać dzisiejszy zawodnik, aby można było stwierdzić, że wykazuje się inteligencją podczas gry?

Zgodnie z Metodologią Treningu Poznawczego – Ekkono, opracowaną przez hiszpańskich trenerów z Soccer Services Barcelona zawodnik ten musi przede wszystkim:
- oferować różne rozwiązania dla różnych problemów w grze;
- aktywnie zbierać informacje podczas gry – „skanować" pole gry;
- grać samodzielnie;
- grać świadomie (rozumieć cele gry oraz jej zamierzenia).

W związku z tym, należy zastanowić się, jakie mechanizmy należy rozwijać i jakie metody stosować aby to osiągnąć?
Na pewno te, które będą rozwijać:
- zbieranie informacji – mechanizm percepcji;
- mechanizm porównania informacji z pamięcią – decyzyjność;
- mechanizm wykonania – wszystko związane z techniką.

Odpowiedź co do zastosowania metody wydaje się banalna. Metoda globalna (w formie gier) na pewno stwarza ku temu odpowiednie warunki.
Ale Soccer Services Barcelona idzie krok dalej i proponuje metodologię, która daje szanse na wyższy poziom rozumienia gry przez zawodników.

Metoda EKKONO skupia się na 4 wytycznych:

1. GRA - praca w specyfice najbliższej realnej grze;

2. PERCEPCJA - aktywne poszukiwanie informacji, uwaga selektywna

3. PYTANIA - gra z samodzielnością, odkrywanie sterowane;

4. KONCEPTY - wyposażenie zawodnika w narzędzia do rozumienia gry.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Rozwijanie sfery poznawczej (postrzeganie gry) zawodników poprzez gry i zabawy z piłką nożną.

Cel zajęć: Szukanie informacji o sytuacji w grze poprzez ustawienie ciała i ruchy głowy.

Zadania:

- umiejętności: ustawia ciało tak , aby widzieć piłkę i jak najwięcej pola gry

- wiadomości: wie, że ustawienie diagonalne w stosunku do posiadacza piłki daję szansę na zwiększenie pola widzenia

- sprawność fizyczna: zwrotność, koordynacja ustawienia ciała w stosunku do różnego położenia piłki

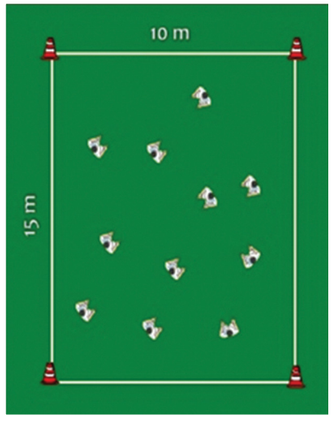
- postawy: szacunek do przeciwnika, pomoc koledze

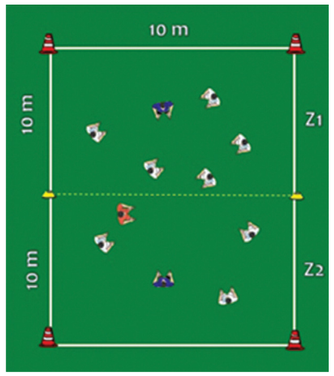
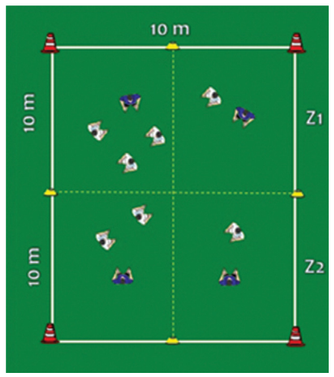
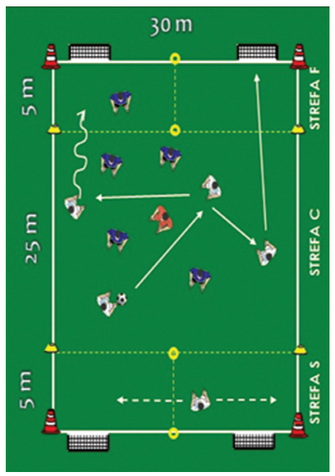
Grupa (płeć): chłopcy, dziewczęta, bez znaczenia **Liczebność:** 12

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna, boisko, teren

Przyrządy: brak

Przybory: oznaczniki (3 kolory x 6 szt.), pachołki – 10 szt., stożki (talerzyki) – 20 szt., piłki nożne – 10 szt.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)
Część wstępna	Przywitanie, omówienie tematyki zajęć, wyjaśnienie celu zajęć	**5 min**
	 **Rodzaj gry: Berek** **Zawartość (Temat):** Percepcja bez piłki **Opis gry:** Każdy z uczestników ma koszulkę włożoną za spodenki (ogonek). Wygrywa zawodnik, który zbierze najwięcej "ogonków" w określonym czasie. **Pole gry:** 15m x 10m **Normy (Zasady gry):** 1. Zawodnik może zabierać "ogonek" tylko w sytuacji, kiedy uciekający go nie widzi (nie identyfikuje go). **Koncept (cel szkoleniowy)** - Ustawienie ciała / ruchy głowy. - Identyfikacja przeciwnika / sytuacji za plecami.	**5 - 10 min**

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)
Część wstępna	 **Rodzaj gry: Berek** **Zawartość (Temat):** Percepcja bez piłki. **Opis gry:** Zawodnicy uciekajcy nie dają się złapać goniącym, którzy trzymają koszulkę (znacznik) w ręku. Przekazują berka dotykając uciekającego, który przejmuje znacznik. **Pole gry:** 20m x 10m **Normy (Zasady gry):** 1. Niebieski berek tylko w swojej strefie (Z1/Z2). Czerwony berek porusza się po całym polu (dowolnie). 2. Min. 2 / Max. 5 zawodników w strefie. 3. Niebieski berek dodatkowo może złapać uciekajcego jeśli zidentyfikuje 5-ego w swojej strefie. **Koncept (cel szkoleniowy)** - Ustawienie ciała / ruchy głowy. - Identyfikacja przeciwnika / kolegów.	**5 - 10 min**
	 **Rodzaj gry: Berek** **Zawartość (Temat):** Percepcja bez piłki. **Opis gry:** Zawodnicy uciekajcy nie dają się złapać goniącym, którzy trzymają koszulkę (znacznik) w ręku. Przekazują berka dotykając uciekającego, który przejmuje znacznik. **Pole gry:** 20m x 10m **Normy (Zasady gry):** 1. Niebieski berek tylko w swojej strefie. 2. Min. 1 / Max. 3 zawodników w strefie. 3. Niebieski berek dodatkowo może złapać uciekajcego jeśli zidentyfikuje 3-ego w swojej strefie. **Koncept (cel szkoleniowy)** - Ustawienie ciała / ruchy głowy. - Identyfikacja przeciwnika / kolegów.	**5 - 10 min**
Część główna	 **Rodzaj gry: Mecz** **Zawartość (Temat):** Percepcja z piłką. **Opis gry:** Gra na 4 bramki z dwoma sposobami zdobycia gola. **Drużyny:** BR+4 c BR+ 4 + 1J **Pole gry:** 35m x 30m **Normy (Zasady gry):** 1. Gra zawsze rozpoczyna się w Strefie S (od BR). 2. Zdobycie gola: a) ze Strefy C - tylko gdy bramka w Strefie F jest wolna (bez BR) b) w innym wypadku tylko ze Strefy F 2.1* Gol tylko ze strefy C - jeśli bramka w strefie F jest wolna. 3. BR w strefie bramki może przebywać 10 sek. **Koncept (cel szkoleniowy)** - Identyfikacja wolnej przestrzeni (wolna bramka) / przestrzeń do użycia. - Identyfikacja kolegi na lepszej pozycji (z przewagą).	**20 - 30 min**
Część końcowa	Podsumowanie zajęć. Rozmowa i pytania do uczestników. Pożegnanie.	**5 min**

Piłka siatkowa

Prowadzący:
ANDRZEJ PASZCZUK

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Andrzej Paszczuk - Trener piłki siatkowej od 2002 roku, pracę rozpoczął w 2001 prowadząc drużynę AWF Warszawa w Akademickich Mistrzostwach Warszawy. Później prowadził drużyny chłopców i dziewcząt w rozgrywkach klubowych i szkolnych. Jako trener sekcji męskiej i żeńskiej AZS Koźmiński zdobywał medale Akademickich Mistrzostw Polski. Obecnie prowadzi kursy instruktorskie dla Polskiej Akademii Sportu.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Piłka siatkowa uznawana jest za najbardziej zespołową ze wszystkich gier. Wynika to z faktu, że każde kolejne zagranie uzależnione jest od poprzedniego. Idąc za przykładem najpopularniejszej formy zdobywania punktów, czyli ataku, można powiedzieć, że jest on niemożliwy do wykonania bez dogrania piłki do siatki (np. po przyjęciu zagrywki), a jakość wykonania tego elementu determinuje kolejny, czyli rozegranie czy wystawienie piłki, co z kolei wpływa na atak.

Nauka techniki jest żmudnym procesem, który uatrakcyjnić możemy wykorzystując przybory czy trenażery. Odpowiednie ich zastosowanie warunkuje również prawidłowość wykonania stawianych przed podopiecznymi zadań ruchowych, co powinno mieć przełożenie na późniejszą technikę gry.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Wykorzystujemy obręcze gimnastyczne w treningu siatkówki.

Cel zajęć: Pokazanie sposobów wykorzystania obręczy gimnastycznych przy nauczaniu techniki poruszania się po boisku, naskoku do ataku, zastawienia pojedynczego.

Zadania:

- umiejętności: - poruszanie się krokiem dostawnym, skrzyżnym
- zatrzymanie w postawie siatkarskiej wysokiej
- naskok do ataku

- wiadomości: - kiedy stosujemy krok dostawny a kiedy skrzyżny
- jak wygląda optymalna postawa siatkarska wysoka
- jak wygląda prawidłowo wykonany naskok do ataku

- sprawność fizyczna: koordynacja

- postawy: - samokontrola i samoocena poprawności wykonania

Grupa (płeć): bez znaczenia

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przybory: piłki do siatkówki, obręcze gimnastyczne

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna			
Sprawy organizacyjne	Sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć, motywacja do nich.		
Zabawa ożywiająca	Berek „Piłka chroni”.		Zabawa w „berka”, w której osoba posiadająca piłkę nie może być „zberkowana”. Uczestnicy mogą podawać sobie piłkę w celu chronienia się przed „zberkowaniem”, ilość piłek można uzależnić od ilości uczestników.
Rozgrzewka	Ćwiczący wykonują serie zadań w oparciu sekwencje kroków podawanych przez prowadzącego: bieg, krok łyżwowy, sekwencje skoków.		Obręcze układamy w linii, jedna obok drugiej tak, by przypominało to drabinkę koordynacyjną.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna			
Technika poruszania się	„Przekładaj piłkę przez obręcz”: **1.** Jedynka toczy obręcz przed sobą poruszając się tyłem, dwójka przekłada piłkę przez obręcz poruszając się przodem”. **2.** Jedynka toczy obręcz do przodu, dwójka dogania ją i stara się przełożyć piłkę przez obręcz jak najwięcej razy. **3.** Ćwiczący toczą obręcz. Sami ustawiają się po jej przeciwnych stronach i tak długo jak obręcz się toczy mogą podawać sobie piłkę tak aby przelatywała przez jej środek. **4.** Jedynka toczy obręcz, dwójka stara się przejść przez jej środek.		Zmiana zadań. Zwycięża „Dwójka”, która wykona największą ilość powtórzeń. Prowadzący określa sposoby podawania piłki np. oburącz sprzed klatki piersiowej, jednorącz, po koźle itp. Ćwiczący starają się nie dotknąć obręczy.
Technika poruszania się przy zastawieniu	**5.** Ćwiczący wykonują sekwencje kroków z wykorzystaniem obręczy leżącej na podłożu. **6.** Ćwiczący uczą się pracy rąk i przedramion w bloku. Jedynka trzyma obręcz, dwójka wykonuje zadanie. **7.** To samo zadanie z wyskokiem. **8.** Wykonanie zastawienia po przemieszczeniu się z wykorzystaniem sekwencji kroków wykonywanych wcześniej.		
Technika naskoku do ataku	**9.** Ćwiczący wykonują naskok do ataku, umiejscawiając go we wnętrzu obręczy. **10.** J.w. ale przed naskokiem należy wykonać zadanie dodatkowe np. obrót, trucht w miejscu itp.		Prowadzący zwraca uwagę na prawidłowość sekwencji kroków, zsynchronizowaną i symetryczną pracę rąk, odpowiednie ustawienie stóp we wnętrzu obręczy, wyskok i lądowanie na obie nogi.
Część końcowa			
Technika poruszania się	**1.** Klęk jednonóż, jedna noga z przodu wyprostowana w stawie kolanowym, oparta na pięcie, stopa zgięta grzbietowo, skłon w kierunku nogi wykrocznej. **2.** Pozycja j.w. tylko noga wykroczna ugięta w stawie kolanowym pod kątem 90 stopni. Kolano kierujemy na zewnątrz. **3.** Z pozycji j.w. nogę zakroczną uginamy w stawie kolanowym chwytając ręką za stopę, tułów wyprostowany, biodra wypchnięte do przodu.		Zadania wykonujemy na obie nogi. Dla ułatwienia zadania można podeprzeć się ręką przy nodze wykrocznej, chwycić nogę zakroczną nie za stopę ale podudzie czy staw skokowy.

Unihokej

Prowadzący:
PAWEŁ LUDWICHOWSKI

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Paweł Ludwichowski - wykładowca na kursach dla trenerów i instruktorów unihokeja organizowanych przez Polski Związek Unihokeja, Pomorski Okręgowy Związek Unihokeja oraz PTTK Toruń.

Organizator i wykładowca podczas konferencji metodyczno – szkoleniowych organizowanych przez Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu, Polski Związek Unihokeja oraz Program Multi Sport.

TRENER INTERPLASTIC OLIMPIA OSOWA GDAŃSK
- 8 krotny Mistrz Polski Kobiet
- wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w kategoriach młodzieżowych
- II miejsce w Pucharze Europy – Łotwa 2017

TRENER KADRY NARODOWEJ
- Mistrzostwa Świata Kobiet 2015, 2017
- Mistrzostwa Świata Juniorek U19 2012,2014
- Akademickie Mistrzostwa Świata 2010,2016.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Unihokej, floorball, innebandy – pod taką nazwą w różnych krajach kryje się unihokej, uznawany za najszybszą halową grę zespołową. Do Polski trafił za sprawą Ewy i Rogera Żółtowskich w 1991 roku. W 2002 roku został zarejestrowany Polski Związek Unihokeja. Istnieje również Międzynarodowa Federacja Unihokeja – IFF, która skupia 68 krajów. Aktualnie na świecie jest 350 tysięcy licencjonowanych zawodników zaś rekreacyjnie w unihokeja gra ok 3,5 mln ludzi.
Warsztat przygotowany jest dla osób początkujących i średnio zaawansowanych.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Doskonalenie podstawowych elementów techniki unihokeja.

Cel zajęć: Doskonalenie umiejętności technicznych w unihokeja.

Zadania:

- umiejętności: ćwiczący potrafi prowadzić piłeczkę w biegu z omijaniem przeszkód, ćwiczący potrafi przyjąć i podać piłkę w miejscu i biegu

- wiadomości: ćwiczący potrafi dobrać odpowiedni sprzęt do gry, poznanie najnowszych przepisów gry

- sprawność fizyczna: zręczność, zwinność, szybkość

- postawy: współdziałanie w zespole

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** od 15 do 20 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przybory: kije do unihokeja, piłeczki do unihokeja, bramki, pachołki, znaczniki.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Zbiórka, powitanie, omówienie zadań lekcji.	**2 min**	Ustawienie grupy w dwuszeregu
	Zabawa ożywiająca – „Uni-but” Zadaniem drużyny jest zdobycie bramki butem trzymanym w jednej ręce. Gramy piłeczką unihokejową, która po uderzeniu butem musi wpaść do bramki.	**6 min**	Podział na dwa zespoły.
	Rozgrzewka ogólnorozwojowa.	**7 min**	Rozgrzewka z użyciem kijów do unihokeja

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część główna	**Doskonalenie prowadzenia piłeczki:** ***I – forma zabawowa:*** **1.** Zabawa „Samochód” Ćwiczący na znak prowadzącego poruszają się po boisku, zmieniając tempo i kierunek biegu jak w samochodzie. Jedynka – przekładanie piłeczki w miejscu, Dwójka – wolne prowadzenie piłeczki, Trójka – szybkie prowadzenie piłeczki, Czwórka – bardzo szybkie prowadzenie piłeczki	**4 min**	Na początku części głównej pokaz i omówienie prawidłowej postawy unihokejowej i trzymania kija. Ćwiczący oprócz doskonalenie techniki prowadzenia piłeczki uczą się koncentracji uwagi.
	2. Zabawa „Cyferki” Prowadzenie piłeczki w różnych kierunkach. Na sygnał prowadzącego ćwiczący dobierają się w 2,3,4,5 itd.	**4 min**	
	3 Zabawa „Wybijanka” Wszyscy ćwiczący poruszają się w obrębie wyznaczonego pola starając się wybić poza linie piłeczkę współćwiczącego i jednocześnie ochronić własną. Osoba, której piłeczka została wybita, obiega dookoła całe pole prowadząc piłkę i wraca do gry.	**4 min**	Zabawa w wyznaczonym polu, najlepiej boisko do piłki siatkowej.
	4. Zabawa „Kolory” Ćwiczący prowadzą piłeczkę w różnych kierunkach. Prowadzący trzyma w ręku kolorowe talerzyki i na każdy kolor ćwiczący ma do wykonania określone zadanie a) przekłada piłeczkę backhand-forehand b) zatrzymuję piłeczkę stopą c) podbijam piłeczkę w powietrzu	**4 min**	
	II - forma zadaniowa-ścisła: - obwód ćwiczebny: a) prowadzenie piłeczki slalomem b) prowadzenie piłeczki „wąskim” slalomem c) prowadzenie piłeczki ze zmianą kierunku biegu d) prowadzenie piłeczki szerokim łukiem e) prowadzenie piłeczki krokiem odstawno-dostawnym	**5 x 3 min** **5 x 2 min**	Po wykonaniu całego obwodu minuta przerwy na picie i za drugim razem staramy się wykonać wszystkie ćwiczenia dużo szybciej. Dla uatrakcyjnienia obwodu po każdym prowadzeniu piłeczki ćwiczący wykonuje strzał na bramkę.
	Doskonalenie podań i przyjęcia piłeczki **1.** podania i przyjęcia piłeczki w parach: - w miejscu - w marszu - w biegu	**5 min**	
	2. podania i przyjęcia piłeczki w grupach 3,4,5,6-osobowych - w miejscu - w biegu	**5 min**	
	Gra właściwa	**2 x 8 min**	Podział na dwa zespoły
Część końcowa	Zabawa uspokajająca: Ćwiczący ustawiają się w kółku trzymając kij trzonkiem do podłogi. Na sygnał prowadzącego puszczają swój kij i jak najszybciej przesuwają się w prawo, żeby złapać kij współćwiczącego po prawej stronie.	**3 min**	
	Porządkowanie miejsca ćwiczeń.	**2 min**	
	Omówienie i podsumowanie zajęć.	**2 min**	

Koszykówka

Prowadzący:
KACPER LACHOWICZ

Czas trwania:
60 minut

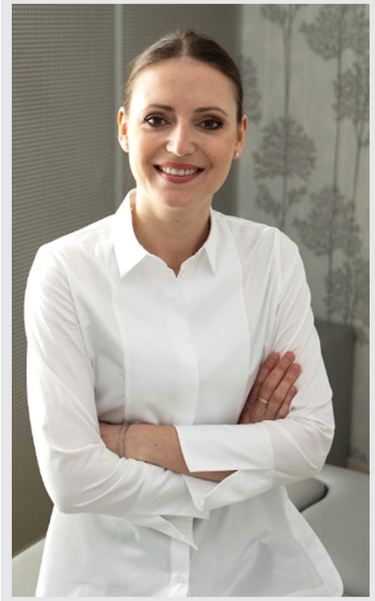
1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Kacper Lachowicz - czyli KACPA, to trener koszykówki, specjalista od pracy indywidualnej, którego umiejętności zarówno trenerskie, jak i motywacyjne zyskały uznanie również w zagranicznym środowisku koszykarskim. Dzięki swojej wytrwałej i konsekwentnej pracy może cieszyć się szacunkiem m.in. jako trener na klinikach Jr NBA i Campach Marcina Gortata, którego jest bliskim współpracownikiem. Znany jest również jako autor spotkań inspiracyjnych w szkołach, których w kraju i za granicą odwiedził kilkaset.
Podczas swojej pracy stara się swoim wychowankom przekazywać nie tylko wiedzę sportową, ale przede wszystkim wartości, które rozwijają ich osobowość. Kolejnym projektem, którego Kacper jest pomysłodawcą to KACPA CHALLENGE, forma sportowego święta pozwalającego uczestnikom sprawdzić swoje umiejętności i dostrzec, że sport pomaga nawiązywać wartościowe relacje.

Pilates funkcjonalny

Prowadzący:
ALEKSANDRA POKORA

Czas trwania:
60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Aleksandra Pokora - mgr fizjoterapii, ukończyła kurs instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, oraz studia na wydziale Rehabilitacji. Obecnie studiuje osteopatię. Od tamtej pory ukończyła wiele szkoleń z zakresu: metody pilatesu, metod wzmacniania ciała, treningu funkcjonalnego, technik nerwowo-mięśniowych, terapii manualnej. Pracuje z kobietami w okresie około-porodowym, pacjentami uro-ginekologicznymi, ortopedycznymi oraz prowadzi treningi medyczne (funkcjonalne, wady postawy). Prowadzę również warsztaty na temat aktywności fizycznej w czasie ciąży, powikłań około porodowych pod kątem fizjoterapii oraz warsztaty dla firm o tematyce profilaktyki bólu kręgosłupa.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Choć koszykówka jest sportem zespołowym, to w ogromnej mierze opiera się na indywidualnych umiejętnościach graczy. Umiejętności te sprowadzają się przede wszystkim do takiej kontroli piłki, aby umieścić ją w koszu osobiście, lub ułatwić to komuś ze swojej drużyny. Jednak by kontrolować piłkę, najpierw należy kontrolować swoje ciało, na tyle, aby realizować odpowiednie decyzje wynikające z przebiegu gry. Podczas treningu skupiamy się na stabilnej postawie koszykarskiej, poprawnym piwotowaniu, stawianiu dynamicznego pierwszego kroku, umiejętności reagowania na zachowania obrońcy. Poruszymy również kwestie techniki rzutu.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Doskonalenie panowania nad ciałem, po to by lepiej panować nad piłką.

Cel zajęć: DOBRA ZABAWA, RADOŚĆ Z RUCHU, a przy okazji jak wyżej.

Zadania:

- umiejętności: reagowanie na zachowanie obrońcy – decyzyjność

- wiadomości: żeby kontrolować piłkę musisz kontrolować ciało

- sprawność fizyczna: poruszanie się z piłką

- postawy: postawa koszykarska (potrójnego zagrożenia)

Grupa (płeć): dziewczęta, chłopcy, kobiety, mężczyźni, bez znaczenia **Liczebność:** 16 osób

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna lub boisko zewnętrzne

Przyrządy: kosze

Przybory: 16 piłek do koszykówki.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Wprowadzenie, przedstawienie się, zapoznanie z zasadami porządkowymi. Podział na pary, rozgrzewkowe ćwiczenia w parach, pozycja koszykarska.	**15 min**	
Część główna	Rytmika kozłowania. Następnie podział na trójki, podejmowanie decyzji w reakcji na zachowanie obrońcy.	**35 min**	
Część końcowa	Statyczny stretching / rollowanie.	**10 min**	Czas na ewentualne pytania.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Zajęcia mają na celu poprawę świadomości ciała i ruchu u dziecka/nastolatka na podstawie dostarczenia im odpowiednich, celowanych bodźców proprioceptywnych, pracę nad odpowiednim oddechem – aktywizacją przepony, dolnej części żeber oraz mobilnością kręgosłupa oraz stawów obwodowych, za pomocą metody pilates.

Metoda pilates polega m.in. na kontrolowaniu ruchu, precyzji, centrowaniu (angażowaniu mięśni posturalnych), oddechu, płynności ruchu – część z tych zasad wydaje się być trudna do uzyskania podczas pracy z dziećmi. Jednak wprowadzenie odpowiednich modyfikacji, pozwala na wprowadzenie tych aspektów do lekcji i konstruowania odpowiednich ćwiczeń dla grupy w oparciu o metodę pilatesu funkcjonalnego.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Nauczanie oraz świadomość umiejętności ruchowych.

Cel zajęć: Poprawa postawy ciała, aktywacja mięśni posturalnych.

Grupa (płeć): bez znaczenia

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: maty.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe, rozgrzewka, omówienie poszczególnych ruchów kręgosłupa, i części ciała.	**15 min**	Ćwiczenie od lokalnego – do globalnego ruchu, integracja ruchu.
Część główna	Realizacja tematu / głównego celu zajęć: aktywizacja mm. Pośladkowych, poprawienie ruchomości kręgosłupa, mobilizacja stawu biodrowego, ćwiczenia neuro-ruchowe.	**35 min**	Przeplatanie ćwiczeń, powrotem do prawidłowego toru oddechowego, aktywizacją bocznej części żeber, przepony.
Część końcowa	„Uspokojenie” organizmu, ćwiczenia uelastyczniające taśmy ciała i integrujące je ze sobą, czynności organizacyjno – porządkowe.	**10 min**	Przeplatanie ćwiczeń, powrotem do prawidłowego toru oddechowego, aktywizacją bocznej części żeber, przepony.

Gimnastyka korekcyjna

Prowadzący:
MARTA NAPIÓRKOWSKA-SUWAŁA

Czas trwania:
60 minut

1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Marta Napiórkowska-Suwała - absolwentka Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie oraz Akademii Medycznej w Warszawie. Od ponad 13 lat zajmuje się usprawnianiem dzieci z wadami postawy, a w szczególności pacjentami ze skoliozą od 3 roku życia. W swojej pracy nie tylko skupia się na problemie w obrębie kręgosłupa, ale także na innych wadach zlokalizowanych w obrębie całego organizmu pacjentów. Ukończyła dwa kierunki studiów – ratownictwo medyczne, wtedy jeszcze na Akademii Medycznej w Warszawie, oraz fizjoterapię na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, pozostając na tej uczelni kontynuowała naukę na studiach doktoranckich. Od 2014 r. współpracuje z Instytutem Sportu – Państwowym Instytutem Badawczym w zakresie badań diagnostycznych związanych z rozpowszechnieniem nieprawidłowości postawy ciała.

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Wady postawy można uznać za problem społeczny. Przyczyny powstawania wad są zależne od układu kostno-stawowego, mięśniowego oraz nerwowego. Dysproporcje pomiędzy funkcjonowaniem tych układów prowadzą do mniejszych lub większych wad w obrębie różnych struktur ciała człowieka. Niezależnie od przyczyn ich powstawania, są czynniki zewnętrze na które możemy w stopniu większym lub mniejszym wpłynąć, aby zapobiegać dalszemu pogłębianiu powstałych wad.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Najczęstsze wady postawy u dzieci i młodzieży – zapobieganie i postępowanie.

Cel zajęć: Założeniem warsztatów jest przedstawienie najczęściej występujących wad postawy i schorzeń narządu ruchu w grupie uczniów uczęszczających do szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Uczestnicy będą mieli możliwość zapoznania się z problemem oraz wezmą udział w zajęciach, na których zapoznają się z ćwiczeniami zapobiegającymi dalszemu pogłębianiu wad.

Zadania:

- umiejętności: nauka doboru ćwiczeń do wady postawy ciała

- wiadomości: wpływ ćwiczeń fizycznych na kształtowanie postawy ciała

- sprawność fizyczna: wzmocnienie mięśni posturalnych, wzmocnienie i poprawa elastyczności mięśni obręczy barkowej, miednicznej, mięśni kończyn dolnych

- postawy: wykonywanie ćwiczeń w prawidłowych pozycjach

Grupa (płeć): bez znaczenia **Liczebność:** dowolna

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przyrządy: maty

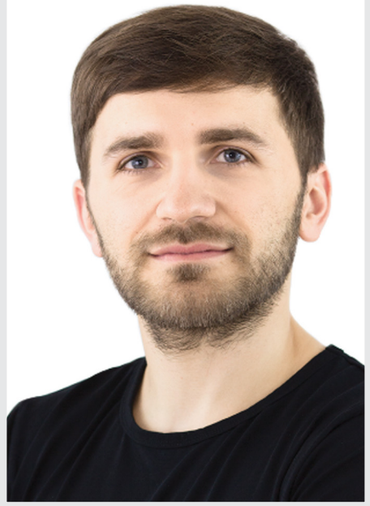
Przybory: szarfy, piłki.

TOK ZAJĘĆ	TREŚĆ ZADAŃ	DOZOWANIE (czas trwania/ liczba powtórzeń)	UWAGI ORGANIZACYJNO METODYCZNE
Część wstępna	Czynności organizacyjno – porządkowe, rozgrzewka - ćwiczenia aktywujące wszystkie partie mięśniowe, omówienie najczęściej występujących wad postawy.	**15 min**	
Część główna	Realizacja tematu / głównego celu zajęć: ćwiczenia aktywujące mięśnie posturalne od ruchu globalnego do ruchu lokalnego. Ćwiczenia z odkrytymi stopami. Wzmocnienie mięśni posturalnych, wzmocnienie i poprawa elastyczności mięśni obręczy barkowej, miednicznej, mięśni kończyn dolnych.	**35 min**	
Część końcowa	Ćwiczenia rozluźniające połączone z ćwiczeniami rozciągającymi. „Uspokojenie" organizmu, czynności porządkowe.	**10 min**	

Stretching i rolowanie

Prowadzący:
MICHAŁ DACHOWSKI

Czas trwania:
60 minut



1. INFORMACJE O PROWADZĄCYM

Michał Dachowski - absolwent wydziału rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Rehabilitant z wieloletnim doświadczeniem w pracy z zawodowymi sportowcami i pacjentami urazowymi. Specjalizuje się w terapii manualnej tkanek miękkich i układu nerwowego metodą FDM, P-DTR, Klawipresury, czy wg dr Ciechomskiego.

Międzynarodowy Master Trener BLACKROLL, prezenter IFAA i Treningu Biegacza. Ekspert od rehabilitacji w Przeglądzie Sportowym oraz takich serwisach jak Trening Biegacza, czy Czas na bieganie. Wykładowca IFAA (International Fitness & Aerobic Academy). Właściciel warszawskiej kliniki Fizjo4life oferującej holistyczne podejście do terapii, treningu i dietetyki. Pomysłodawca i współtwórca i programu edukacyjnego BLACKROLL Education w tym sztandarowego szkolenia BLACKROLL Trainer.

W swojej karierze pracował jako trener odnowy biologicznej z zespołem Matizol Lider Pruszków (ekstraklasa kobiet- koszykówka), Polonią 2011 Warszawa U-20, z którą zdobył mistrzostwo Polski, AZS Politechniką Warszawską (I liga mężczyzn- koszykówka) oraz Polonią Warszawa (ekstraklasa mężczyzn – koszykówka).

2. WPROWADZENIE TEORETYCZNE

Blackroll trening przeznaczony jest dla każdego, zarówno dla amatorów czy sportowców wyczynowych jak i dla seniorów. Prowadzony jest na potrzeby klienta z dostosowaniem do każdego poziomu zaawansowania. Rolowanie to metoda rozluźniania powięzi, która wykonywana zgodnie z założeniami realnie wpływa na wzrost efektywności treningowej oraz metod rehabilitacji zwiększających mobilność i gibkość ciała.

3. KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć: Rolowanie.

Cel zajęć: Masaż ciała, rozluźnienie tkanki mięśniowo-powięziowej. Nauczenie poprawnego rolowania.

Zadania:

- umiejętności: nauka rolowania się za pomocą wałka

- wiadomości: informacja o tkance mięśniowej, powięziowej i połączeniach które z nich wynikają

- sprawność fizyczna: zwiększenie zakresu ruchu, podnoszenie sprawności fizycznej, rozluźnianie

Grupa (płeć): bez znaczenia, **Liczebność:** bez znaczenia

Miejsce realizacji: sala gimnastyczna

Przybory: maty, rolki.

SKS

SZKOLNY KLUB SPORTOWY

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

INSTYTUT SPORTU
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

ORLEN

www.szkolnyklubsportowy.pl