

Program szkolenia w sporcie: UNIHOKEJ

**1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego<sup>1)</sup>**

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Etap szkolenia sportowego					
Szkoła Podstawowa	I – 6–7 lat				
	II – 7–8 lat				
	III – 8–9 lat				
	<b>IV – 9–10 lat</b>			<b>X</b>	
	<b>V – 10–11lat</b>			<b>X</b>	
	<b>VI – 11–12 lat</b>			<b>X</b>	
	<b>VII – 12–13 lat</b>				<b>X</b>
	<b>VIII – 13–14 lat</b>				<b>X</b>
Szkoła Ponadpodstawowa	I – 14–15 lat				
	II – 15–16 lat				
	III – 16–17 lat				
	IV – 17–18 lat				
	V2) –18–19 lat				

## 2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła podstawowa klasy I–III (I etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego			Nie dotyczy	Nie dotyczy
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe			Nie dotyczy	Nie dotyczy

<p>Szkoła podstawowa klasy IV–VIII (II etap edukacyjny)</p>	<p>Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego</p>		<p><b>CELE SZKOLENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.</li> <li>2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.</li> <li>3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.</li> <li>4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.</li> <li>5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.</li> </ol> <p><b>CELE I ZADANIA WYNIKAJĄCE Z UKIERUNOWANIA NA DYSCYPLINĘ UNIHOKAJ</b></p> <p><b>Klasy IV–VIII</b> <b>Cele szkolenia</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwój fizyczny – morfo funkcjonalny: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolowanie rozwoju fizycznego</li> <li>• Obserwowanie układu krążenia (pomiar tętna przed i po wysiłku);</li> <li>• Hartowanie organizmu i kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie</li> </ul> </li> <li>2. Motoryczność – kształtowanie sprawności fizycznej poszczególnych zawodników i grupy.</li> <li>3. Kształtowanie umiejętności: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opanowanie umiejętności współdziałania w trakcie gry w unihokeja;</li> <li>• Stosowanie samokontroli i samooceny w trakcie gry w unihokeja;</li> <li>• Samodoskonalenie w zakresie opanowanych elementów techniki indywidualnej;</li> <li>• Zastosowanie opanowanych umiejętności technicznych i taktycznych w trakcie zawodów sportowych;</li> <li>• Asekuracja i współdziałanie w trakcie wykonywania trudniejszych ćwiczeń;</li> <li>• Określenie zaawansowania technicznego</li> </ul> </li> </ol>	
---	---	--	---	--

				<p>i taktycznego poszczególnych zawodników i grupy.</p> <p>4. Przekaz wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szczegółowe opanowanie przepisów gry w unihokej;</li> <li>• Opanowanie podstawowych zasad oraz nowo poznanych elementów taktyki gry w unihokej.</li> </ul> <p>5. Działania wychowawcze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Współudział zawodników w kontroli i ocenie realizacji zadań;</li> <li>• Współpraca trenera z zawodnikiem i grupą w indywidualnych i zespołowych formach aktywności, organizacji zawodów, imprez sportowych, obozów rekreacyjno – treningowych oraz klubowych i szkolnych imprez okolicznościowych;</li> <li>• Współdziałanie zespołowe;</li> <li>• Utrwalenie pozytywnych postaw i zachowań; <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> stosowanie zasad fair – play wobec przeciwnika i sędziów,</li> <li><input type="checkbox"/> zaangażowanie do kulturalnego dopingu,</li> <li><input type="checkbox"/> ustalenie właściwej relacji kibic – zawodnik, trener – zawodnik przed, w trakcie oraz po treningu i zawodach sportowych.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Zadania szkolenia.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie umiejętności gry na poszczególnych pozycjach w ataku pozycyjnym (indywidualizacja szkolenia).</li> <li>2. Rozwijanie kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych zawodników w połączeniu z doskonaleniem elementów techniki i taktyki gry w obronie i ataku.</li> <li>3. Nauka nowych elementów techniki gry i sposobów ich wykorzystania w walce sportowej.</li> <li>4. Nauka nowych grupowych i zespołowych działań defensywnych oraz ofensywnych.</li> <li>5. Kształtowanie u zawodników umiejętności oceny własnego postępowania taktycznego.</li> <li>6. Kształtowanie u zawodników umiejętności obserwacji walki sportowej.</li> <li>7. Kontynuowanie wewnętrznego współzawodnictwa w sprawności fizycznej, tempie uczenia się techniki i taktyki gry, a także skuteczności gry.</li> <li>8. Udział w rozgrywkach ligi juniorów młodszych.</li> <li>9. Ocena stanu zdrowia ćwiczących.</li> <li>10. Dokonanie pomiarów wydolności zawodników.</li> <li>11. Dbanie o bezpieczeństwo i higienę zajęć</li> </ol>	
--	--	--	--	--	--

				<p>szkoleniowych.</p> <p>12. Systematyczna ocena startów w meczach ligowych oraz kontrolnych spotkaniach treningowych.</p> <p><b>SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA</b></p> <p><b>Szybkość</b></p> <p>Biegi w szybkim tempie na odcinkach do 100m. Biegi ze zmianą tempa i szybkości biegu na odcinkach do 120m. Sztafety. Pokonywanie i omijanie przeszkód w różnych sytuacjach wymagających szybkiego reagowania. Szybkie wykonywanie zadań ruchowych na sygnał. Przyjmowanie w szybkim tempie różnych pozycji, starty sytuacyjne np.: na sygnał optyczny lub taktyczny, jak najszybsze przejścia z różnych pozycji do biegu, zmiany kierunku biegu, itp.</p> <p><b>Siła</b></p> <p>Wykonywanie różnych siłowych form ruchu z przyborem i bez przyboru oraz ze współwiczącym z uwzględnieniem ćwiczeń kompleksowych ramion i obręczy barkowej, nóg i obręczy biodrowej oraz tułowia (np. podnoszenie i przenoszenie przedmiotów bez i z pokonywaniem przeszkód, wspinanie na przyrządy ustawione w różnych płaszczyznach, rzuty oburącz i jednorącz piłkami lekarskimi, wieloboje rzutowe przyborami o różnym ciężarze, uginanie ramion w podporze, wspinanie na przyrządy, w zwisie na drabinkach unoszenie nóg do poziomu, podciąganie na drążku). Zabawy z mocowaniem (przepychaniem, przeciąganie). Elementy siły biegowej takie jak skipingi, podbiegi, bieg z obciążeniem, biegi po plaży itp.</p> <p><b>Moc</b></p> <p>Wieloskoki obunóż i jedno nóż, skoki wolne i mieszane przez przyrządy typowe i nietypowe oraz współwiczącego, skoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu (np. skoki obunóż w różnych kierunkach przez przeszkody, serie wyskoków dosiężnych, pokonywanie przeszkód itp.). Wieloskoki na różnym podłożu (piasek, mata, trawa) jednonóż i obunóż ze zmianą kierunku, długości, rytmu.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p><b>Koordynacja</b></p> <p>Łączenie ruchu lub ćwiczeń bez przyboru i z przyborem w jedną całość. Szybkie zmiany form ruchu. Łączone przewroty w przód i w tył, przeploty na przyrządach, wejścia i zejścia z różnych przyrządów, omijanie przeszkód, wyprzedzanie osób oraz przyborów będących w ruchu. Pokonywanie torów przeszkód. Podstawowe ćwiczenia akrobatyczne. Ćwiczenia techniczno – taktyczne i taktyczne (rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej i orientacji przestrzennej).</p> <p><b>Wytrzymałość</b></p> <p>Atletyka terenowa, terenowe zabawy biegowe, biegi płaskie na dłuższych dystansach, marszobieg z wykonywaniem zadań sprawnościowych, ćwiczenia w formie interwałowej. Ćwiczenia techniczno – taktyczne wykonywane w dłuższym czasie lub z większą intensywnością.</p> <p><b>Gibkość</b></p> <p>Ćwiczenia gibkościowe z i bez partnera, z i bez przyboru elongacyjne, stretching.</p> <p>Wymagania szczegółowe dotyczące przygotowania ogólnorozwojowego:</p> <p>Realizowane będą zadania zawarte podstawie programowej z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekkiej atletyki – doskonalenie techniki kroku biegowego, skoków i rzutów;</li> <li>• Gimnastyki – ćwiczenia na przyrządach, skoki przez przeszkody oraz skoki akrobatyczne;</li> <li>• Sportów walki – przewroty w przód z rozbiegu i w tył, także na twardym podłożu, pady w przód, w bok i na plecy, zabawy z mocowaniem i ćwiczenia walki o właściwą pozycję i uchwyt (zapasy, judo);</li> <li>• Gier zespołowych i indywidualnych – nauka nowych elementów techniki i taktyki gry w koszykówkę, piłkę nożną, siatkówkę i piłkę ręczną, badmintona, tenisa;</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

	Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe		<p><b>KLASA IV</b> <b>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>• Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>• Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>• Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>• Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;</li> <li>• Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>• Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul> <p><b>Aktywność fizyczna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>• Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</li> <li>• Rozróżnia pojęcia technika i taktyka;</li> <li>• Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>• Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;</li> <li>• Uczestniczy w minigrach;</li> <li>• Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>• Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</li> </ul>	<p><b>KLASY VII i VIII</b> <b>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>• Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> <li>• Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</li> <li>• Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</li> <li>• Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</li> <li>• Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>• Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</li> </ul> <p><b>Aktywność fizyczna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>• Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>• Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>• Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. Pilates, zumba, nordic walking);</li> <li>• Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>• Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> </ul>
--	---	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</li> <li>Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;</li> <li>Wykonuje marszobiegi w terenie;</li> <li>Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</li> <li>Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> </ul> <p><b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</li> <li>Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</li> <li>Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</li> <li>Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</li> <li>Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</li> </ul> <p><b>Edukacja zdrowotna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</li> <li>Opisuje zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</li> <li>Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> <li>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. Stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</li> <li>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</li> <li>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</li> <li>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</li> <li>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</li> <li>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</li> <li>Diagnostuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. Urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</li> <li>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</li> </ul> <p><b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</li> <li>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</li> <li>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> </ul>
--	--	--	--	--



				<p><b>KLASY V i VI</b></p> <p><b>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</li> <li>Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;</li> <li>Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</li> </ul> <p><b>Aktywność fizyczna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);</li> <li>Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki</li> </ul>	<p><b>Edukacja zdrowotna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</li> <li>Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</li> <li>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</li> <li>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</li> <li>Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</li> <li>Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</li> <li>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</li> </ul> <p><b>Wymagania wynikające z ukierunkowania na dyscyplinę unihokej:</b></p> <p><b>KLASA VII i VIII</b></p> <p><b>Technika:</b></p> <p>1. Doskonalenie poruszania się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bieg przodem, tyłem;</li> <li>Bieg ze zmianą tempa;</li> <li>Bieg ze zmianą kierunku;</li> <li>Starty z różnych pozycji;</li> <li>Zatrzymania;</li> </ul>
--	--	--	--	---	--

				<p>w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>• Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>• Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>• Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>• Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>• Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>• Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>• Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>• Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>• Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>• Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>• Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>• Przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ul> <p><b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>• Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>• Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>• Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>• Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>• Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).</li> </ul>	<p>2. Doskonalenie podań i przyjęć piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podania piłki w miejscu i w ruchu;</li> <li>• Podania dolne;</li> <li>• Podania górne;</li> <li>• Podania sytuacyjne;</li> <li>• Przyjęcia piłki;</li> <li>• Przyjęcia piłki dolnej łopatką kija, stopą;</li> <li>• Przyjęcia piłki górnej nogą, klatką piersiową bez wyskoku;</li> </ul> <p>3. Doskonalenie techniki strzałów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W miejscu;</li> <li>• Z zatrzymania;</li> <li>• W biegu;</li> <li>• Rzut wolny;</li> <li>• Rzut karny;</li> <li>• Sytuacyjne;</li> </ul> <p>4. Doskonalenie prowadzenia piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z boku;</li> <li>• Slalomem;</li> <li>• Ze zmianą tempa i kierunku biegu;</li> <li>• Z dryblingiem;</li> </ul> <p>5. Doskonalenie zwodów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciałem;</li> <li>• Z kijem i piłką;</li> <li>• Zamierzonym strzałem;</li> <li>• Reagowanie na zwody przeciwnika;</li> <li>• Bez piłki;</li> <li>• Z piłką;</li> </ul> <p>6. Technika gry bramkarza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doskonalenie ustawiania się i przemieszczania w polu bramkowym;</li> <li>• Doskonalenie chwytów i wybijania piłki;</li> <li>• Wybór miejsca w bramce;</li> <li>• Postępowanie w wybranych sytuacjach strzałów z pozycji zawodników skrzydłowych i środkowych, a także obrona strzałów przy rzucie karnym,</li> <li>• Postępowanie związane z organizacją kontrataku</li> </ul> <p><b>Taktyka:</b></p> <p>1. Elementy taktyki indywidualnej:</p>
--	--	--	--	--	--

				<p><b>Edukacja zdrowotna.</b></p> <p>1. W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>Opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).</li> </ul> <p>2. W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul> <p><b>Wymagania wynikające z ukierunkowania na dyscyplinę unihokej:</b></p> <p><b>Klasy IV - V</b> <b>Technika:</b></p> <p>1. Indywidualne poruszanie się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Postawa oraz sposoby trzymania kija;</li> <li>Bieg przodem, tyłem;</li> <li>Bieg ze zmianą tempa;</li> <li>Bieg ze zmianą kierunku;</li> <li>Starty;</li> <li>Zatrzymanie;</li> </ul> <p>2. Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podania piłki w miejscu i w ruchu;</li> <li>Podania dolne;</li> <li>Podania górne;</li> <li>Podania sytuacyjne;</li> <li>Przyjęcia piłki;</li> <li>Przyjęcia piłki dolnej łopatką kija, stopą;</li> <li>Przyjęcia piłki górnej nogą, klatką piersiową bez wyskoku;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>W ataku – właściwe stosowanie elementów technicznych, uwalnianie się od przeciwnika, utrzymanie piłki,</li> <li>W obronie – zmiany w indywidualnym postępowaniu, reagowanie na zwody przeciwnika, utrudnienie przyjęcia i podania piłki między zawodnikami drużyny przeciwnej, blokowanie łopatką kija przeciwnika od strony piłki przy przyjęciu, podaniu i strzale, zachowanie dyscypliny taktycznej;</li> </ul> <p>2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>W ataku: <ul style="list-style-type: none"> <li>atak szybki – doskonalenie umiejętności organizacji ataku szybkiego po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagranie obrony, atak szybki ze zmianą i bez zmiany miejsc;</li> <li>atak pozycyjny – nauczanie różnych wariantów ataku pozycyjnego (2-1-2; 2-2-1; 1-3-1) bez zmiany miejsc, ze zmianą miejsc pomiędzy zawodnikami linii ataku i obrony, współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązywaniu typowych sytuacji taktycznych;</li> </ul> </li> <li>W obronie: <ul style="list-style-type: none"> <li>prawidłowe ustawienie się zawodnika broniącego, pomiędzy przeciwnikiem a bramką;</li> <li>asekuracja i przekazywanie,</li> <li>współdziałanie zawodników – umiejętność komunikacji,</li> <li>utrudnienie w ominięciu się zawodnikowi zagrywającemu o bandę;</li> <li>obserwowanie poczynąń przeciwnika w atakowaniu, przewidywanie jego zagrania w celu przerywania akcji, nie reagowanie na zwody;</li> <li>zmuszenie przeciwnika do popełnienia błędu poprzez swoje postępowanie;</li> <li>zmuszenie przeciwnika do długotrwałego prowadzenia piłki, starając się ją przejąć;</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Przygotowanie integralne:</b></p> <p>1. Rozwijanie szybkości wraz z doskonaleniem prowadzenia piłki, wygarniania piłki, przyjęć i podań piłki oraz strzałów;</p> <p>2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej</p>
--	--	--	--	---	---

			<p>3. Strzały:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W miejscu;</li> <li>• Z zatrzymania;</li> <li>• W biegu;</li> <li>• Rzut wolny;</li> <li>• Rzut karny;</li> <li>• Sytuacyjne;</li> </ul> <p>4. Prowadzenie piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z boku;</li> <li>• Slalomem;</li> <li>• Ze zmianą tempa i kierunku biegu;</li> <li>• Z dryblingiem;</li> </ul> <p>5. Zwody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciałem;</li> <li>• Z kijem i piłką;</li> <li>• Zamierzonym strzałem;</li> <li>• Reagowanie na zwody przeciwnika;</li> <li>• Bez piłki;</li> <li>• Z piłką;</li> </ul> <p>6. Technika gry bramkarza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpowiednie ustawianie się i przemieszczanie;</li> <li>• Chwywanie i wybijanie piłki;</li> <li>• Wybór miejsca w bramce;</li> <li>• Postępowanie w wybranych sytuacjach strzałów z pozycji zawodników skrzydłowych i środkowych, a także obrona strzałów przy rzucie karnym,</li> <li>• Postępowanie związane z organizacją kontrataku</li> </ul> <p><b>Taktyka:</b></p> <p>1. Elementy taktyki indywidualnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W ataku – właściwe stosowanie elementów technicznych, uwalnianie się od przeciwnika, utrzymanie piłki,</li> <li>• W obronie – zmiany w indywidualnym postępowaniu, reagowanie na zwody przeciwnika, utrudnienie przyjęcia i podania piłki między zawodnikami drużyny przeciwnej, blokowanie łopatką kij przeciwnika od strony piłki przy przyjęciu, podaniu i strzale, zachowanie dyscypliny taktycznej;</li> </ul> <p>2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W ataku:</li> <li>- Atak szybki – umiejętność organizacji ataku</li> </ul>	<p>wraz z doskonaleniem różnych sposobów poruszania się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie;</p> <p>3. Rozwijanie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem różnych odmian strzałów na bramkę;</p> <p>4. Rozwijanie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań ofensywnych i defensywnych do skutecznego rozwiązania typowych sytuacji taktycznych w ataku i obronie;</p> <p>5. Rozwijanie umiejętności strzałów na bramkę w różnych sytuacjach i przez różnorakie łączenie ich z podaniami oraz współdziałanie z partnerami itp.;</p> <p>6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do natychmiastowego przechodzenia z fazy obrony do fazy ataku i odwrotnie przez różnorakie walki o piłkę niczyją z odpowiednim działaniem ofensywnym czy też defensywnym;</p> <p>7. Doskonalenie indywidualnej taktyki obrony i ataku w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie;</p> <p>8. Doskonalenie współdziałania w trójkach, czwórkach i piątkach w ramach systemu taktyki gry w ataku i w obronie;</p>
--	--	--	---	--

			<p>szybkiego po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagranie obrony, atak szybki ze zmianą i bez zmiany miejsc;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atak pozycyjny – bez zmiany miejsc, ze zmianą miejsc pomiędzy zawodnikami linii ataku i obrony, współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązywaniu typowych sytuacji taktycznych;</li> <li>• W obronie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prawidłowe ustawienie się zawodnika broniącego, pomiędzy przeciwnikiem a bramką;</li> <li>- Zajęcie pozycji pomiędzy bramką, przeciwnikiem, którego się kryje a piłką</li> <li>- Asekuracja i przekazywanie,</li> <li>- Współdziałanie zawodników – umiejętność komunikacji,</li> <li>- Utrudnienie w ominięciu się zawodnikowi zagrywającemu o bandę;</li> <li>- Obserwowanie poczynąń przeciwnika w atakowaniu, przewidywanie jego zagrania w celu przerwania akcji, nie reagowanie na zwody;</li> <li>- Zmuszenie przeciwnika do popełnienia błędu poprzez swoje postępowanie;</li> <li>- Zmuszenie przeciwnika do długotrwałego prowadzenia piłki, starając się ją przejąć;</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Przygotowanie integralne:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwijanie szybkości wraz z doskonaleniem prowadzenia piłki, wygarniania piłki, przyjęć i podań piłki oraz strzałów;</li> <li>2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów poruszania się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie;</li> <li>3. Rozwijanie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem różnych odmian strzałów na bramkę;</li> <li>4. Rozwijanie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań ofensywnych i defensywnych do skutecznego rozwiązywania typowych sytuacji taktycznych w ataku i obronie;</li> <li>5. Rozwijanie umiejętności strzałów na bramkę w różnych sytuacjach i przez różnorakie łączenie ich z podaniami oraz współdziałanie z partnerami itp.;</li> <li>6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do natychmiastowego przechodzenia z fazy obrony do fazy ataku i odwrotnie przez różnorakie walki o piłkę niczyją z odpowiednim działaniem ofensywnym czy też defensywnym;</li> </ol>	
--	--	--	--	--

			<p>7. Doskonalenie indywidualnej taktyki obrony i ataku w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie;</p> <p>8. Doskonalenie współdziałania w dwójkach i trójkach w ramach systemu taktyki gry w ataku i w obronie;</p> <p><b>Klasa VI</b> <b>Technika:</b></p> <p>1. Doskonalenie poruszania się zawodnika z kijem po boisku w ataku i obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postawa oraz sposoby trzymania kija;</li> <li>• Bieg przodem, tyłem;</li> <li>• Bieg ze zmianą tempa;</li> <li>• Bieg ze zmianą kierunku;</li> <li>• Starty;</li> <li>• Zatrzymania;</li> </ul> <p>2. Doskonalenie podań i przyjęć piłki kijem w miejscu i w ruchu. Gra o bandę:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podania piłki w miejscu i w ruchu;</li> <li>• Podania dolne;</li> <li>• Podania górne;</li> <li>• Podania sytuacyjne;</li> <li>• Przyjęcia piłki;</li> <li>• Przyjęcia piłki dolnej łopatką kija, stopą;</li> <li>• Przyjęcia piłki górnej nogą, klatką piersiową bez wyskoku;</li> </ul> <p>3. Doskonalenie techniki strzałów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W miejscu;</li> <li>• Z zatrzymania;</li> <li>• W biegu;</li> <li>• Rzut wolny;</li> <li>• Rzut karny;</li> <li>• Sytuacyjne;</li> </ul> <p>4. Doskonalenie prowadzenia piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z boku;</li> <li>• Ślalomem;</li> <li>• Ze zmianą tempa i kierunku biegu;</li> <li>• Z dryblingiem;</li> </ul> <p>5. Doskonalenie zwodów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciałem;</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Z kijem i piłką;</li> <li>• Zamierzonym strzałem;</li> <li>• Reagowanie na zwody przeciwnika;</li> <li>• Bez piłki;</li> <li>• Z piłką;</li> </ul> <p>6. Technika gry bramkarza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doskonalenie ustawiania się i przemieszczania w polu bramkowym;</li> <li>• Doskonalenie chwytów i wybijania piłki;</li> <li>• Wybór miejsca w bramce;</li> <li>• Postępowanie w wybranych sytuacjach strzałów z pozycji zawodników skrzydłowych i środkowych, a także obrona strzałów przy rzucie karnym,</li> <li>• Postępowanie związane z organizacją kontrataku</li> </ul> <p><b>Taktyka:</b></p> <p>1. Elementy taktyki indywidualnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W ataku – właściwe stosowanie elementów technicznych, uwalnianie się od przeciwnika, utrzymanie piłki,</li> <li>• W obronie – zmiany w indywidualnym postępowaniu, reagowanie na zwody przeciwnika, utrudnienie przyjęcia i podania piłki między zawodnikami drużyny przeciwnej, blokowanie łopatką kija przeciwnika od strony piłki przy przyjęciu, podaniu i strzale, zachowanie dyscypliny taktycznej;</li> </ul> <p>2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W ataku: <ul style="list-style-type: none"> <li>- atak szybki – doskonalenie umiejętności organizacji ataku szybkiego po obronie piłki przez bramkarza, błędzie przeciwnika i udanym zagraniu obrony, atak szybki ze zmianą i bez zmiany miejsc;</li> <li>- atak pozycyjny – bez zmiany miejsc, ze zmianą miejsc pomiędzy zawodnikami linii ataku i obrony, współpraca dwójkowa i trójkowa w rozwiązywaniu typowych sytuacji taktycznych;</li> </ul> </li> <li>• W obronie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowe ustawienie się zawodnika broniącego, pomiędzy przeciwnikiem a bramką;</li> <li>- asekuracja i przekazywanie,</li> <li>- współdziałanie zawodników – umiejętność komunikacji,</li> <li>- utrudnienie w ominięciu się zawodnikowi</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	--	---	--

				<p>zagrywającemu o bandę;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwowanie poczynąń przeciwnika w atakowaniu, przewidywanie jego zagrania w celu przerwania akcji, nie reagowanie na zwody;</li> <li>- zmuszenie przeciwnika do popełnienia błędu poprzez swoje postępowanie;</li> <li>- zmuszenie przeciwnika do długotrwałego prowadzenia piłki, starając się ją przejąć;</li> </ul> <p><b>Przygotowanie integralne:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwijanie szybkości wraz z doskonaleniem prowadzenia piłki, wygarniania piłki, przyjęć i podań piłki oraz strzałów;</li> <li>2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów poruszania się po boisku bez piłki i z piłką w ataku i w obronie;</li> <li>3. Rozwijanie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem różnych odmian strzałów na bramkę;</li> <li>4. Rozwijanie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań ofensywnych i defensywnych do skutecznego rozwiązania typowych sytuacji taktycznych w ataku i obronie;</li> <li>5. Rozwijanie umiejętności strzałów na bramkę w różnych sytuacjach i przez różnorakie łączenie ich z podaniami oraz współdziałanie z partnerami itp.;</li> <li>6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do natychmiastowego przechodzenia z fazy obrony do fazy ataku i odwrotnie przez różnorakie walki o piłkę niczyją z odpowiednim działaniem ofensywnym czy też defensywnym;</li> <li>7. Doskonalenie indywidualnej taktyki obrony i ataku w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie;</li> <li>8. Doskonalenie współdziałania w dwójkach i trójkach w ramach systemu taktyki gry w ataku i w obronie;</li> </ol>	
--	--	--	--	---	--



Szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego				
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				