

MINISTERSTWO OŚWIATY

PROGRAM NAUKI  
W 8-LETNIEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ

PROJEKT

WYCHOWANIE FIZYCZNE



PAŃSTWOWE ZAKŁADY WYDAWNICTW SZKOLNYCH  

---

WARSZAWA 1947



WYCHOWANIE FIZYCZNE

*Niniejsze materiały programowe są częścią wydawnictwa pt. „Programy 8-letniej szkoły podstawowej. Projekt”. Pierwszy zeszyt tego wydawnictwa, a mianowicie program języka polskiego, podaje w uwagach wstępnych jego genezę i cele. Odsyłając do tych uwag Ministerstwo ponawia apel do ogółu nauczycielstwa o nadsyłanie uwag, ocen i wypowiedzi pod adresem:*

*Warszawa, Ministerstwo Oświaty, Departament VI*

## Wychowanie fizyczne

W opracowaniu projektu programu wzięli udział:

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1. Dąbrowski Henryk    | 8. Skład Jan              |
| 2. Kalinowski Adam     | 9. Solomian Fanny         |
| 3. Kutzner Janina      | 10. Szymańska Maria       |
| 4. Kuśmidrowicz Michał | 11. Wejrauch Kazimierz    |
| 5. Kwaśnicowa Zofia    | 12. Wieczorek-Górny Stan. |
| 6. Noskiewicz Zbigniew | 13. Zyglar Tadeusz        |
| 7. Pizłówna Janina     |                           |



## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Cele

Wychowanie fizyczne ma na celu przygotowanie do życia zdrowego, aktywnego, użytecznego pod względem społecznym, zdolnego i gotowego do obrony kraju obywatela przez:

podtrzymywanie i pomnażanie zdrowia za pomocą pobudzania naturalnego rozwoju organizmu i przeciwdziałania ujemnym czynnikom współczesnego życia, a zwłaszcza skutkom siedzącego trybu życia szkolnego;

rozwijanie sprawności, która ujawniać się winna zarówno w umiejętności szybkiego, celowego i ekonomicznego wykonywania ruchów potrzebnych w życiu codziennym wychowanka, jak i w łatwości wyuczania się ruchów nowych;

wyrabianie dzielności duchowej przez kształcenie takich cech, jak uczciwość, odwaga, siła woli, umiejętność opanowania się, wytrwałość, zaradność;

wzbudzanie i rozwijanie poczucia społecznego wychowanka poprzez karność, solidarność grupową, umiejętność zespolenia wysiłku indywidualnego z grupowym, inicjatywę, umiejętność przewodzenia i samodzielnego organizowania się;

przyzwyczajanie do kulturalnego współzawodnictwa;

wzbudzanie i rozwijanie zamiłowania do stałego uprawiania ćwiczeń cielesnych, obcowanie z przyrodą i jej przejawami, oderwanie od rozrywek szkodliwych i skierowanie ku właściwym;

kształtowanie poprawnej i estetycznej postawy i ruchów wychowanka, rozwijanie poczucia piękna;

wyrabianie poczucia łączności kulturalnej pomiędzy poszczególnymi dzielnicami przez poznawanie w drodze wycieczek kraju, ludzi i obyczajów.

Realizacja tych celów wiąże się z ogólną organizacją pracy w szkole, która w swoich założeniach uwzględnić musi wszystkie czynniki składające się na całość wychowania fizycznego, jak czys-

tość, odżywianie, higienę pracy oraz ćwiczenia cielesne. W ramach tych ćwiczenia cielesne stanowią kardynalny środek i one to są właściwą treścią programu jako przedmiotu. Za wykonanie programu w zakresie tych możliwości, jakie dają warunki danej szkoły, odpowiada nauczyciel wychowania fizycznego; za całość wychowania fizycznego — cały zespół nauczycielski z kierownictwem szkoły na czele oraz opieka higieniczno-lekarska.

## Uwagi do całości programu

### Warunki pracy

#### *a) Warunki techniczne.*

Do pełnej realizacji programu wychowania fizycznego niezbędne są odpowiednie urządzenia: boisko, dostatecznie obszerna i zaopatrzona sala gimnastyczna, pływalnia oraz przybory do gier i sprzęt sportowy.

Szkoły nie posiadające takich warunków muszą organizować urządzenia zastępcze dążąc do stworzenia sobie stopniowo normalnych warunków pracy.

Dla szkół położonych na wsi lub w mniejszych miastach obowiązuje w pierwszym rzędzie urządzenie własnego boiska w rozmiarach niemniejszych niż boisko do jordaniki. W braku boiska urządzonego, musi to być przynajmniej odpowiednio obszerny plac przystosowany do możliwości prowadzenia ćwiczeń cielesnych. Teren do ćwiczeń winien być obsiany trawą. W najgorszym razie obok boiska o innej nawierzchni winien się znajdować placyk obsiany trawą, aby można było prowadzić na nim ćwiczenia w sianie i leżeniu.

Szkoły posiadające odpowiednio obszerne sale muszą dążyć do stopniowego urządzenia ich, przy czym pierwszym nabytkiem winny być ławeczki gimnastyczne oraz jakiś przyrząd do prowadzenia zwisów.

W szkołach nie posiadających specjalnej sali gimnastycznej należy na ten cel przeznaczyć największe z pomieszczeń szkolnych i odpowiednio je utrzymywać.

W braku i takich warunków, należy tam, gdzie istnieje jakakolwiek pod tym względem możliwość, uciekać się do wykorzystania blisko położonych innych sal.

W zakresie warunków do pływania szkoły nie dysponujące pływalnią winny starać się zdobyć jakikolwiek dostęp do wody, choćby tylko w ciągu miesięcy letnich (p. uwagi dotyczące tego



działu we wskazówkach metodycznych). Zależnie od warunków miejscowych, szkoły winny starać się o urządzenie innych terenów sportowych.

Przybory do zabaw i gier zdobyć może i posiadać powinna każda szkoła 8-klasowa.

Troska o stworzenie warunków pracy dla wychowania fizycznego obciąża zarówno nauczycieli prowadzących ćwiczenia cielesne w poszczególnych klasach, jak i kierownictwo szkoły, na równi ze zdobywaniem pomocy naukowych do innych przedmiotów. W planach budżetowych szkoły uwzględniona musi być stała pozycja na inwestycje potrzebne w zakresie wychowania fizycznego, przy czym projekt przeprowadzenia ich musi być opracowany na czas dłuższy.

#### *b) Warunki higieniczne.*

Nieodzownym warunkiem w ćwiczeniach jest higieniczny i nie krępujący swobody ruchów ubiór. Im lepszy ubiór, tym lepszy przewiew skóry, tym mocniejsze działanie promieni słonecznych, tym dobroczynniejszy ich wpływ na cały organizm dziecka. Ponieważ zaś i względy natury ekonomicznej przemawiają za tym, aby dla oszczędzenia ubrania używać do ćwiczeń cielesnych odrębnego stroju, działwa musi ćwiczyć w odpowiednich kostiumach i miękkich pantoflach robionych ewentualnie na godzinach prac ręcznych. Należy przestrzegać, aby dzieci ćwiczyły w samych kostiumach, bez bielizny. Korzystając z tego, że młódzież jest przebrana, nauczyciel ćwiczeń cielesnych winien sprawdzać czystość uczniów zwracając uwagę zarówno na czystość ciała, jak odzieży. W razie potrzeby interwencji należy porozumieć się z rodzicami dziecka i higienistką szkolną celem zastosowania odpowiednich zabiegów. Wielki nacisk należy położyć na mycie się dzieci po lekcjach ćwiczeń cielesnych.

Niezależnie od tego, każda szkoła winna dołożyć wszelkich starań w celu urządzenia natrysków, kąpielisk lub organizowania możliwości korzystania z kąpielisk publicznych.

Nauczyciel musi również dbać o utrzymanie przez dzieci kostiumów w należytej czystości wymagając odpowiednio częstego prania ich. Ważny jest sposób przechowywania kostiumów. W braku urządzeń zapewniających przechowywanie kostiumów w szkole w należyte wietrzonych szafkach, zabezpieczonych siatką drucianą, wskazane jest raczej zabieranie kostiumów do domu celem przewietrzenia. Nie należy pozwalać na przechowywanie kostiumów w szczelnych workach razem z obuwem.

Drugim kardynalnym warunkiem higieny ćwiczeń cielesnych jest należyte utrzymywanie sali i boiska. Sala i szatnia musi być czysta i dobrze wietrzona. Sala — z reguły przed każdą lekcją w czasie przerw, szatnia — w miarę; jak na to pozwala temperatura w ciągu trwania lekcji.

Jeśli sala posiada odpowiednio urządzone okna zapewniające górną wentylację — należy w miarę możliwości, zależnie od temperatury, pozostawiać je otwarte w ciągu trwania lekcji.

W salach, gdzie łatwo powstaje pył, podłoga winna być przed każdą lekcją przecierana wilgotną, dobrze wyżętą ścierką, podłoga bowiem jest w szkole najbardziej uniwersalnym przyrządem gimnastycznym.

Niedopuszczalne jest natomiast zaprawianie podłogi w sali, w której odbywają się ćwiczenia, pyłochłonem, uniemożliwia to bowiem całkowicie właściwe jej wykorzystanie.

Boiska, względnie place o nawierzchni pozbawionej trawy, winny być odpowiednio często polewane. Najlepsze są boiska trawiaste, zapewniające najkorzystniejsze warunki higieniczne.

Tam, gdzie istnieje możliwość dowolnego regulowania pory ćwiczeń cielesnych, należy unikać godzin bezpośrednio po obfitym posiłku.

Prowadząc lekcje z małymi dziećmi należy wdrożyć je do tego, aby przed zajęciami pamiętały o załatwieniu swych potrzeb fizjologicznych.

Nauczyciel prowadzący ćwiczenia cielesne musi stale i ściśle współpracować z lekarzem szkolnym, zabiegać o zorganizowanie opieki higieniczno-lekarskiej, jeśli jej na tym terenie nie ma. Dzieci i młodzież winny być przez lekarza szkolnego zbadane i odpowiednio zakwalifikowane według ogólnych zasad dla zdrowych, ewentualnie do ćwiczeń specjalnych w razie odchylenia od normy.

## Organizacja pracy

Dwie godziny przeznaczone na lekcje ćwiczeń cielesnych w planie szkolnym rozmieścić należy w tygodniu w równomiernych odstępach czasu.

Zabawy, gry i sporty oraz gry i ćwiczenia terenowe, na które program tam, gdzie są odpowiednie do tego warunki, przeznacza dwie godziny tygodniowo na klasę, odbywać się mogą bądź na ostatnich godzinach lekcyjnych (względnie bezpośrednio po lekcjach), bądź w godzinach popołudniowych.

Przy ustalaniu pory prowadzenia tych zajęć należy brać pod uwagę możliwości i dobro młodzieży na tle warunków miejscowych. W wielkich miastach i ośrodkach, mających duży procent

młodzieży dojeżdżającej i dochodzącej z daleka, wskazana byłaby pierwsza koncepcja; we wszystkich innych, gdzie powyższe czynniki nie wchodzi w grę — raczej druga.

Lekcje ćwiczeń cielesnych należy o ile możliwości przeprowadzać na otwartym powietrzu stosując to jako regułę do zajęć popołudniowych.

Jeśli jednak niesprzyjające warunki atmosferyczne uniemożliwiają to, można w poszczególnych wypadkach korzystać z sali gimnastycznej przeprowadzając w tym czasie formy przygotowawcze do gier i sportów lub tańce regionalne i narodowe.

Należy położyć wielki nacisk na umiejętne wykorzystanie w pracy warunków terenowych, jakie daje najbliższe otoczenie szkoły. Elementy skoku, biegu i rzutu, umieszczone w programie w dziale ćwiczeń stosowanych, powinny być z młodzieżą przeprowadzane w formie przede wszystkim pokonywania naturalnych przeszkód. Brak sztucznych warunków (bieżni, skoczni i rzutni) nie jest tu przeszkodą do wyrabiania i osiągnięcia w tych formach ruchu dużej sprawności, która na tym poziomie winna mieć cechy swobodnego poruszania się i radzenia sobie w terenie.

Lekcje nauki pływania należy prowadzić w grupach liczebnie mniejszych niż inne zajęcia, nie przekraczających 20 uczniów (p. szczegóły w rozdziale „Wskazówki metodyczne“). W tym samym czasie część młodzieży nie zajęta pływaniem pozostaje pod opieką wyszkolonych drużynowych uprawiając inne ćwiczenia — najczęściej dobrze opanowane gry drużynowe.

Przygotowanie takich przodowników — to moment bardzo ważny w pracy nauczyciela, ilustrujący wyraźnie jego wysiłki i osiągnięcia w dziedzinie wychowawczej.

Szkoła winna umożliwić dzieciom i młodzieży organizowanie zabaw i gier poza przepisаныmi godzinami udostępniając jej boiska oraz opiekując się takimi organizacjami, jak harcerstwo, kółka sportowe itp., którym winna zapewnić miejsce na zbiórki i ćwiczenia oraz niezbędne przybory.

Należy zachęcać młodzież, zwłaszcza słabszą, do odbywania codziennych ćwiczeń w domu. Zasób ich powinno stanowić kilka ruchów opanowanych uprzednio na lekcjach szkolnych, o charakterze ćwiczeń wpływających na poprawność postawy i zwiększających ruchomość w stawach.

Zwalniać od ćwiczeń cielesnych całkowicie lub częściowo z powodu chorób lub niedomagań powinien w zasadzie lekarz szkolny, który winien być w stałym kontakcie z nauczycielem ćwiczeń cielesnych. W braku jednak opieki lekarskiej zwolnić może wychowawca danej klasy w porozumieniu z nauczycielem prowadzą-

cym ćwiczenia cielesne lub sam nauczyciel. Młodzież zwolniona z ćwiczeń cielesnych na pewien okres winna być obecna na lekcjach.

Młodzież słabszą fizycznie, względnie zwolnioną przez lekarza z wykonywania intensywniejszych ćwiczeń, należy bądź w odpowiednich momentach lekcji łączyć w oddzielną grupę (w czasie przeprowadzania zwisów, skoków), bądź regulować jej udział przez ograniczenia czasu udziału w ćwiczeniu czy grze (bieg, intensywne zabawy i gry bieżne) lub zmniejszenie wielokrotności powtarzanych ćwiczeń. W czasie przerabiania wspólnych ćwiczeń gimnastycznych tempo dostosować należy do sił młodzieży słabszej. Przechodząc do tempa szybszego należy grupę słabszą wyłączyć z ćwiczeń polecając jej chwilowy odpoczynek.

W pracy z młodzieżą słabszą nauczyciel winien położyć nacisk na te ćwiczenia, które mają wpływ korektywny, wzmacniają układ mięśniowy i kostny (ćwiczenia kształtujące), oraz na te, które wpływają dodatnio na system nerwowy (koordynacyjne) i układ krążeniowy (gry bieżne, biegi, odpowiednio dozowane). Zwisy i skoki, jako te formy ćwiczeń stosowanych, które wymagają dużego wysiłku, należy w tych wypadkach ograniczyć.

Szczegółowe wskazówki w sprawie kwalifikowania młodzieży szkolnej do udziału w zajęciach wychowania fizycznego zawiera Instrukcja z dn. 7. XII. 38 r. (Dz. Urz. Min. W. R. i O. P. nr 13, póź. 392 z 1938 r.).

W klasie IV może wystąpić potrzeba oddzielenia na lekcji chłopców od dziewcząt. Poczynając od klasy V należy prowadzić ćwiczenia cielesne osobno dla dziewcząt, osobno dla chłopców. Łączy się zatem młodzież jednej płci bądź z oddziałów równoległych z tej samej klasy, bądź z dwóch klas kolejno po sobie następujących.

## Wskazówki metodyczne

Uszeregowanie zabaw, gier i ćwiczeń gimnastycznych w programie nie ma nic wspólnego z układem lekcji. Jest to tylko systematyczny wykaz materiału, z którego nauczyciel opracowuje poszczególne lekcje na podstawie toku lekcyjnego. Tok lekcyjny jest to pewne logicznie uzasadnione następstwo rodzajów ćwiczeń, które ułatwia nauczycielowi pracę przez zachowanie następujących warunków:

- a) przećwiczenia całego organizmu przez równomierne rozłożenie pracy na poszczególne organy i grupy mięśniowe,
- b) stopniowania natężenia pracy,
- c) dostosowania charakteru lekcji do płci i wieku ćwiczących z uwzględnieniem ich rozwoju

Kardynalnym warunkiem osiągnięcia w pracy pozytywnych wyników jest jasna świadomość celów i właściwy dobór oraz umiejętne zastosowanie środków. Stąd konieczność dobrze przemyślanego planu pracy dla poszczególnych klas na cały rok szkolny. Plan ten musi być przede wszystkim realny, to znaczy uwzględniać rzeczywiste warunki, w których dana szkoła pracuje w różnych porach roku.

Program ćwiczeń cielesnych jest obszerny i elastyczny, warunki pracy — różne, cel — wspólny. Zależnie od możliwości lokalnych, nauczyciel winien tak pracę zorganizować, aby w rezultacie otrzymać pewne ostateczne wyniki, które są pewnego rodzaju sprawdzianem całorocznej pracy nawet w minimalnych warunkach.

Każda lekcja musi być starannie przygotowana, co na tle planu pracy i usystematyzowanego w programie wykazu materiału jest rzeczą łatwą. Dalszy ciąg to dokładne, porządne przeprowadzenie zajęć, będące warunkiem osiągnięcia zamierzonych celów zarówno natury biologicznej, jak wychowawczej. Wszelka przypadkowość i powierzchowność mści się w sposób szkodliwy. Dobrze prowadzoną lekcję ćwiczeń cielesnych winien przy tym cechować zawsze nastrój pogodny i wesoły.

Rozróżnić należy cztery typy lekcji ćwiczeń cielesnych, a mianowicie:

1. lekcje złożone z zabaw i gier, które tylko w swej części wstępnej zawierają grupę ćwiczeń kształtujących o wybitnym wpływie na postawę,
2. lekcje ćwiczeń gimnastycznych z zabawami i grami,
3. lekcje poświęcone saneczkowaniu, ślizgawce, pływaniu lub narciarstwu,
4. lekcje poświęcone ćwiczeniom terenowym.

Charakter tych lekcji wyjaśniają następujące uwagi:

1. *Zabawy i gry ruchowe* muszą być dobierane odpowiednio do warunków pracy i pory roku. W skład lekcji tego typu winny wchodzić gry z wszystkich grup wykazanych w zasobie materiału programowego na daną klasę celem uwzględnienia wszystkich elementów ruchu. Pierwszeństwo dawać należy takim zabawom, w których udział dzieci jest masowy. Dotyczy to zwłaszcza zabaw i gier bieżnych, w grupie których np. taki „kotek i myszka“ lub trzeciak, prowadzone w licznym zespole, tracają niemal całkowicie swą cechę biegu na rzecz cech innych. Przy doborze zabaw liczyć się trzeba z tym, jaki element jest w nich najważniejszy, typowy, a jaki dodatkowy. W miarę przeistaczania się zabaw w gry stopniowo coraz bardziej skomplikowane, gry te nabierają charakteru złożonego, wielostronnego, skutkiem

czego ilość ich w lekcji ulega zmniejszeniu. Należy jednak unikać monotonii w stosowaniu wciąż jednej i tej samej, choćby uniwersalnej w swym charakterze, gry (np. „w dwa ognie“), pamiętając, że prowadzi to do b. jednostronnej specjalizacji poszczególnych jednostek. Do tego samego celu dążyć należy za pomocą różnych środków, a repertuar zabaw i gier jest dostatecznie bogaty.

Z punktu widzenia wychowawczego konieczne jest zawsze: 1. ściśle sformułowanie przepisów gry, 2. konsekwentna egzekucja. Dlatego zabawa czy gra może spełnić swe zadanie tylko w tym wypadku, jeżeli zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym dostosowana jest do rozwoju dzieci. Za łatwa, jak i za trudna, mija się z celem.

Zabawy na śniegu i lodzie mają przyzwyczać dziecię do przebywania zimą na otwartym powietrzu: zahartować i wdroyć do rozgrzewania się za pomocą ruchu. Poświęcone im lekcje w konstrukcji swej muszą odpowiadać wymaganiom jakie postawione zostały przy lekcjach złożonych z zabaw i gier ruchowych, a mianowicie — uwzględniać różne elementy ruchowe. Ze względu na niską temperaturę postulat masowego udziału występuje tu szczególnie mocno: zabawy muszą być tak dobierane, aby żadna grupa dzieci nie była bezczynna.

2. *Lecje ćwiczeń gimnastycznych* powinny odpowiadać wymienionym już trzem zasadniczym warunkom: wszechstronności, stopniowaniu wysiłkowi oraz właściwego doboru ćwiczeń.

Postulat wszechstronności wymaga zatrudnienia i przeciwnienia nie tylko wszystkich grup mięśniowych, ale także narządów krążenia i oddychania, jak również i systemu nerwowego. W lekcji muszą się więc znaleźć ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia koordynacji nerwowej oraz bieg i skok jako ćwiczenia intensywniejszej pracy serca i płuc. Rozmieszczenie ich w lekcji musi odpowiadać drugiemu warunkowi, tj. stopniowemu wzrastaniu natężenia pracy.

Stopniowanie wysiłku polega na stosowaniu coraz większych wymagań dla pracującego organizmu.

Ćwiczenia wstępne zawierają łatwe koordynacyjnie ćwiczenia wyłącznie o pracy dynamicznej, które mają za zadanie pobudzić krążenie poprzez zastosowanie krótkich ćwiczeń kształtujących, wykonanych energicznie i żywo, ponadto zaś nastawić do dalszej pracy i system nerwowy.

Wystąpią tu również formy przygotowawcze do trudniejszych ćwiczeń w części głównej.

Ćwiczenia główne są najistotniejszą i najdłuższą częścią lekcji. Zawierają one podstawowe ćwiczenia zarówno grupy mięśniowo-kształtującej, jak koordynacyjnej oraz stosowanej (biegi,

zwisy i skoki). Rozmieszczenie ćwiczeń części głównej ma odpowiadać warunkowi zmienności pracy; muszą więc ćwiczenia muskulatury, zwłaszcza o pracy statycznej, przeplatać się z ćwiczeniami o charakterze zwinnościowym i innymi ćwiczeniami koordynacji nerwowej. Także ćwiczenia powodujące wzmożoną akcję serca i płuc znajdują tu swoje miejsce.

Końcowa część lekcji dąży do uspokojenia organizmu, zawiera ćwiczenia korektywne i uspakajające oraz ożywiające w znaczeniu psychicznym.

Dobór ćwiczeń jest wyrazem dostosowania charakteru lekcji do płci i wieku ćwiczących, ich rozwoju zarówno psychicznego, jak fizycznego. Odpowiedni materiał podaje program. Dalszy etap to umiejętność takiego operowania nim, aby lekcji towarzyszyła atmosfera jak największego zainteresowania. Zainteresowania tego nie osiąga się nigdy kosztem osłabienia egzekutywy. O ile nauczyciel zdaje sobie wyraźnie sprawę, czego można od dzieci wymagać, i znajdzie odpowiednią formę — osiągnąć pożądany wynik.

Dlatego w pracy tak wielkie znaczenie ma dobrze zrozumiana i odpowiednio zastosowana forma zabawowa i zadaniowa. W wielu bowiem wypadkach, kiedy ścisła forma ruchu zawodzi — wprowadzenie na jej miejsce formy zabawowej ułatwia zrozumienie istoty ruchu, przez co oba te środki najkrótszą drogą prowadzą do celu. Poprawne wykonanie ćwiczeń cechuje lekkość i swoboda, która jest wynikiem dobrej koordynacji nerwowej i opanowania ruchu. Rezultat ten osiąga się jedynie na drodze bardzo starannego stopniowania ćwiczeń, co przy stałym dążeniu do doskonalenia formy ruchu zapewnia jednocześnie dobre samopoczucie ćwiczących i ożywiony nastrój.

Podstawowe znaczenie w lekcji ćwiczeń gimnastycznych ma dobór odpowiednich pozycji wyjściowych oraz kontrola pozycji końcowych ćwiczeń. Muszą one być poprawne, przy czym swobodne, a nie wymuszone lub sztywne, należy je zatem uprzednio odpowiednio wyćwiczyć i całkowicie opanować. Zarówno pozycje wyjściowe, jak ćwiczenia winny odpowiadać wymaganiom estetycznym.

Osnowa lekcyjna jest przeznaczona na kilka lekcji, jednakże nie może być powtarzana w tej samej wersji, gdyż wywołuje to zniechęcenie i znudzenie ćwiczących. Pewne ćwiczenia umieszczone w osnowie będą się składały z form złożonych, wymagających więcej pracy nad przyswojeniem sobie poszczególnych elementów i te będą przerabiane jako następujące po sobie fazy rozwojowe tego samego ćwiczenia, prowadzące do formy zamierzonej. Inne —

znane lub łatwe koordynacyjnie trzeba wymienić wcześniej zastępując je ćwiczeniami nowymi. W myśl tej zasady lekcja nie może zawierać samych ćwiczeń nowych ani też wyłącznie znanych. Przejście z jednej osnowy do drugiej winno się odbywać stopniowo.

Regułą w pracy z młodzieżą szkoły powszechnej są ćwiczenia o pracy dynamicznej, jednakże ucząc dzieci dobrej postawy posługujemy się również ćwiczeniami o pracy statycznej. Będą one przeważnie stosowane w formie zabawowej i zawsze krótko, przy czym wprowadzamy dodatkowo ćwiczenia rozluźniające. Ze szczególną ostrożnością należy stosować te ćwiczenia w okresie dojrzewania; ze względu jednak na wybitne w tym czasie pogorszenie się postawy wskutek słabej muskulatury nie możemy wyrzec się ich całkowicie.

Przy ćwiczeniach kształtujących, równoważnych oraz w marszu i biegach można, szczególnie dla dziewcząt, stosować odpowiednio dobraną i odtwarzaną muzykę. Jest to środek o wielkiej wartości, wymaga jednak bardzo umiejętnego posługiwania się nim w oparciu o gruntowne przygotowanie muzyczno-ruchowe nauczyciela. Marsze ze śpiewem winny być stosowane po opanowaniu umiejętności rytmicznego maszerowania.

Pożądanym i cennym urozmaiceniem w lekcji są ćwiczenia i zabawy taneczne oraz tańce narodowe i regionalne, dające się doskonale wpleść w lekcje ćwiczeń cielesnych. Stosując je nauczyciel przyczynia się jednocześnie do utrwalenia rodzimej kultury w dziedzinie tańca swojskiego.

Należy przy tym przestrzegać następujących zasad:

1. stosować formy taneczne proste, naturalne, niepretensjonalne, z uwzględnieniem w pierwszym rzędzie form autentycznych;
2. umiejętnie stopniować ćwiczenia z podanego zasobu według trudności ruchowych dostosowując je do poziomu wyćwiczenia zespołu, przez co temat taneczny jest łatwy do wykonania i nie traci swojej rozrywkowej wartości;
3. od samego początku nauczania wiązać wyćwiczone elementy taneczne w odpowiednio łatwe układy.

Jednym z naczelných obowiązków nauczyciela jest nauczanie młodzieży umiejętności udzielania sobie ochrony (asekuracji) przy wykonywaniu ćwiczeń na przyrządach. Jest ona dość trudna do zdobycia i wymaga starannego przygotowania; źle pojęta, sprządza się do pomocy w wykonaniu ćwiczenia, zamiast dać zabezpieczenie. W ćwiczeniach trudniejszych nauczyciel obowiązany jest ochraniać młodzież osobiście.



Nauczyciel winien zwracać uwagę, by nie przemoczać młodzieży ćwiczeniami, co osiągnąć można nie tylko drogą racjonalnego stopniowania ich trudności, ale i baczным zwracaniem uwagi na tempo ćwiczeń.

3. *Lekcje poświęcone sportom*, w których program kładzie szczególny nacisk na narciarstwo i pływanie, odbywają się z reguły na otwartym powietrzu.

Celem tych zajęć nie jest dodatkowe opanowanie techniki sportu, lecz wzbudzenie w młodzieży zamiłowania do uprawiania sportu, przyswojenie sobie przez nią podstawowych umiejętności technicznych oraz zasad sportowych związanych z duchem sportu — jego ideologią. Młodzież ma wynieść ze szkoły mocno ugruntowany dobry obyczaj sportowy, być jego szerzycielem w dalszym życiu.

Sposób prowadzenia zajęć sportowych musi odpowiadać dwóm zasadniczym warunkom: zachowaniu charakteru rozrywkowego oraz właściwej organizacji. Przyjęta ogólnie zasada: początkowo swobodna zabawa, potem dopiero, na podstawie indywidualnie przez dziecko zebranych doświadczeń, bardzo stopniowo ściślejsze forma analityczne, wymaga szczególnie silnego podkreślenia. Ruchy muszą być żywe, szybkie, całościowe, zmieniające się. Nie należy w sporcie młodzieżowym żądać nadmiernej dokładności pozostawiając względnie dużą swobodę w sposobie wykonywania w ruchu. Operować raczej pokazywaniem, demonstracją niż objaśnieniami.

Wprowadzając nowy rodzaj sportu — nauczyciel winien od razu nauczać młodzież właściwego obchodzenia się ze sprzętem w celu racjonalnej konserwacji.

### Saneczkowanie, łyżwiarstwo i narciarstwo

Organizacja tych sportów zimowych odpowiada w ogólnych zarysach wskazówkom odnoszącym się do zabaw na śniegu i lodzie, które stanowią ich podbudowę (p. rozdz. zabawy i gry ruchowe).

### Pływanie

Każda szkoła, posiadająca jakikolwiek dostęp do wody, winna go wykorzystać dla prowadzenia nauki pływania. Jeżeli na miejscu nie ma odpowiednich warunków, należy organizować parogodzinne wycieczki w okolice, gdzie dziatwa mogłyby się wykąpać i przerobić choć w najwęższym zakresie ćwiczenia (zabawy) podane w programie. Ten warunek powinien być również uwzględniony w projektowaniu programowych wycieczek całodziennych.

Od obowiązku prowadzenia nauki pływania zwolnione są jedynie szkoły w tych miejscowościach, gdzie nie tylko na miejscu, ale również w pobliskiej okolicy nie ma odpowiednich warunków.

W takich wypadkach pozostaje jeszcze możliwość rozwiązania sprawy nauki pływania na koloniach lub półkoloniach, które winny być organizowane w odpowiednio do tego wybranych miejscowościach.

Do prowadzenia zajęć nadaje się woda czysta, stojąca lub o nieznacznym prądzie, z twardym dnem, o głębokości odpowiadającej warunkom podanym w programie dla poszczególnych klas. Na głębokich jeziorach, rzekach, stawach niezbędne jest zbudowanie pływalni z podłogą drewnianą.

Na terenach otwartych miejsce zajęć musi być dokładnie oznaczone przez wytyczenie żerdziami (chorągiewkami) i ograniczenie sznurem, ponadto zawsze należy sprawdzić, czy dno jest wolne od szkła, kamieni itp.

W nauczaniu pływania rozróżniamy dwie fazy:

1. osvajanie z wodą,
2. naukę właściwego pływania.

Na pierwszym szczeblu operujemy wyłącznie zabawami i grami w wodzie oraz ćwiczeniami wyrabiającymi poczucie ciężaru ciała i oporu wody; na drugim wplątamy stopniowo elementy techniki pływania. Do właściwej nauki pływania przystąpić należy dopiero po całkowitym oswojeniu. Dzieci są oswojone z wodą wtedy, kiedy się jej nie boją, chętnie wchodzi, nurkują, skaczą, przewracają się, kładą na powierzchni i swobodnie wykonują wszelkie ćwiczenia w wodzie. Techniki ruchów pływackich nauczyć można również na normalnych lekcjach ćwiczeń cielesnych (suche pływanie), co w dużym stopniu ułatwi opanowanie ich potem w wodzie. Przy nauce pływania mogą dzieci posługiwać się pływakami z korka, sitowia lub pęcherzy. W poszczególnych wypadkach, gdy uczeń nie może skoordynować ruchów, należy wziąć go na wędkę i w ten sposób ułatwić mu opanowanie pływania. Jako styl pływacki program przewiduje tzw. „żabkę“, a to ze względu na wprowadzone w starszych klasach elementy ratownictwa. Jeżeli nauczyciel nie umie nauczyć tego stylu, należy zastosować jakikolwiek inny sposób, byleby dzieci umiały utrzymać i poruszać się przez pewien czas na powierzchni wody, co już w pewnej mierze zabezpieczy je przed utonięciem. W ciągu całego okresu nauki pływania uważać należy, aby ruchy wykonywane w wodzie były łagodne, miękkie, a mięśnie całego ciała znajdowały się

w stanie zupełnego rozluźniania (obserwacja sposobu poruszania się stworzeń wodnych, np. ryby, żaby).

Przy prowadzeniu lekcji poświęconych nauce pływania przestrzegać należy następujących zasad:

Do nauki pływania dzielić klasę na zespoły (p. wskazówki dotyczące organizacji pracy). Zespół dzieci objętych lekcją nie powinien przekraczać liczby 20, grupa zaś znajdująca się w wodzie liczby 10—12 ćwiczących.

Przed wejściem do wody należy uczniów policzyć, po wyjściu ponownie sprawdzić stan liczebny. Podczas zajęć dwóch uczniów z brzegu czuwa, w razie potrzeby alarmuje. Na głębokiej wodzie wyznaczyć należy ratowników czuwających na łodzi lub kajaku.

Wśród uczniów panować musi wzorowa karność. Pomijając zwykłe względy natury wychowawczej, jest to przy prowadzeniu zajęć w wodzie warunek konieczny dla uniknięcia nieszczęśliwych wypadków oraz przemęczenia nauczyciela.

Czas trwania lekcji normować należy w zależności od temperatury oraz od samopoczucia uczniów, nie przetrzymywać dzieci w wodzie, zwłaszcza unikać wszelkich objaśnień w czasie stania w wodzie, natomiast przeplatać w miarę potrzeby ćwiczenia przerabiane w wodzie wychodzeniem na ląd. Przy pierwszych objawach zmęczenia czy zziębnięcia młodzieży trzeba zajęcia przerwać. Przy wyjściu przestrzegać, by ciało zostało dobrze wytarte ręcznikiem; unikać powolnego osuszania się na powietrzu.

Zajęcia prowadzić należy przed posiłkiem lub 2 godziny po posiłku.

Przed rozpoczęciem nauki pływania wszyscy uczniowie winni być zbadani przez lekarza. Uczniów, którzy kiedykolwiek przechodzili jakieś choroby uszu (np. zapalenie ucha środkowego), należy zwolnić z zanurzenia głowy w wodzie i uczyć ich pływać z trzymaniem głowy nad powierzchnią wody. Słabi i tchórzliwi winni pozostawać pod szczególnie baczna obserwacją nauczyciela.

Jakkolwiek z reguły lekcje pływania prowadzi nauczyciel ćwiczeń cielesnych, to jednak może to robić osoba inna (inny nauczyciel lub instruktor pływania), posiadająca odpowiednie kwalifikacje, zawsze jednak zgodnie z programem i przy współudziale nauczyciela ćwiczeń cielesnych.

4. *Lecje poświęcone ćwiczeniom i grom terenowym* mogą się odbywać:

- a) w czasie godzin lekcyjnych pojedynczych lub podwójnych (np. wyznaczonych na ćwiczenia cielesne i naukę o przyrodzie),

- b) w czasie godzin popołudniowych,
- c) w czasie dłuższych wycieczek.

Odpowiednio do przewidzianej na daną lekcję ilości czasu musi być opracowany plan, który uwzględnia bądź poszczególne elementy, bądź cały zespół ćwiczeń. W ramach poszczególnych lekcji uwzględniony być musi postulat racjonalnego natężenia wysiłku fizycznego. W całości pracy — systematyczne i równomierne traktowanie wszystkich działań, co w sumie dopiero da pożądaný łączny wynik wyszkolenia terenowego.

Organizacja pracy wymaga przestrzegania następujących zasad:

1. Teren ćwiczeń musi być bardzo starannie dobrany.
2. Im młodzież słabsza fizycznie i młodsza wiekiem, tym bliżej szkoły położony być winien teren.
3. W miarę możliwości teren winien być zmieniany.
4. Do zajęć w terenie należy dzielić młodzież na grupy (zastępy, drużyny, gromady), w ramach tych grup wyznaczyć dowódców, zastępców i zależnie od potrzeby — różnego rodzaju funkcyjnych.
5. Każda lekcja w terenie wymaga przygotowania, a po przeprowadzeniu — szczegółowego omówienia. Ćwiczenia, zabawy i gry winny być łatwe, mało skomplikowane. Objasnienia wstępne — zwięzłe i jasne. W starszych klasach dla dopilnowania gry wyznaczyć należy rozjemców.
6. Po skończonych grach, ogłoszeniu wyniku należy nagrodzić zwycięzców: oklaskami, zbiorowym okrzykiem, powierzeniem funkcji honorowych.
7. Osiąganie takich sprawności, jak posługiwanie się w terenie planem, mapą, kompasem, musi być poprzedzone objaśnieniami i przepracowaniem materiału w klasie lub na podwórku szkolnym przy wykorzystaniu nauki geografii.

### **Wycieczki**

Wszystkie wycieczki, które organizuje szkoła winny mieć pewną ciągłość i nawzajem się uzupełniać w ciągu pobytu dziecka w szkole. Niezależnie od specjalnych założeń dydaktycznych, związanych z charakterem przedmiotu, dla celów którego dana wycieczka się odbywa, mają one pewien wspólny trzon i opierają się na tych samych zasadach organizacyjnych. Wycieczki winny być prowadzone tak, aby dając młodzieży jak najwięcej korzyści pod względem dydaktycznym i wychowawczym nie tracił nic ze swej atrakcyjności. Dobrze planowane i kierowane, mają one

nauczyć młodzież „patrzeć“ na otaczający ją świat i zjawiska, przygotować ją i rozbudzić zamięłowanie do stałego uprawiania turystyki.

Organizując wycieczkę należy przestrzegać następujących zasad:

1. Każda wycieczka musi być dobrze obmyślana, dokładnie rozplanowana w czasie i w przestrzeni.
2. Kierownik wycieczki musi dokładnie znać teren.
3. Wycieczka musi być dostosowana do możliwości dziatwy — zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Należy unikać przeładowywania programu wycieczki, nadmierna ilość wrażeń, których dziecko nie jest w stanie ogarnąć, powoduje znużenie i znudzenie przekreślając całkowicie zamierzone korzyści.
4. Wycieczka winna być przygotowana pod względem rzeczowym i technicznym:
  - a) Dzieci muszą wiedzieć, co będzie przedmiotem obserwacji, na co mają zwrócić uwagę.
  - b) Przed forsowniejszą wycieczką musi być dokonana selekcja w stosunku do dzieci słabszych, które mogą wziąć udział jedynie za zezwoleniem lekarza; dopuszczone do udziału, muszą być otoczone specjalną opieką wychowawcy.
  - c) Dzieci muszą być dokładnie nauczone, jaki mają wziąć ekwipunek, prowiant, jak pakować plecak, zwinąć płaszcz, względnie koc itp. Jeśli przewidywany jest dłuższy marsz — należy zwrócić szczególną uwagę na higienę nóg i odpowiednie obuwie.
  - d) Każda wycieczka dłuższa musi być zaopatrzona w podręczną apteczkę.
  - e) Wycieczka musi mieć swój bodaj najprostszy regulamin, którego przestrzeganie jest koniecznym warunkiem zachowania porządku i bezpieczeństwa (nieoddalanie się od zespołu, zakaz picia wody, kupowania na własną rękę cukierków, owoców nie mytych itp., zachowanie ciszy po wyznaczonej godzinie spoczynku itd).
  - f) Przed wyruszeniem na wycieczkę należy dokonać przydziału funkcji powierzając dzieciom, zależnie od poziomu, szereg czynności pomocniczych, zapewniających porządek i sprawną organizację w terenie.

5. W czasie wycieczki należy poza zwiedzaniem przewidzieć czas na odpowiednie pogadanki związane z programem lub uzupełniające go oraz zostawić pewną ilość czasu do swobodnej dyspozycji dzieci na zabawę, śpiew, załatwienie korespondencji, poczynienie zakupów miejscowych, wymianę wrażeń itp.
6. Po powrocie wycieczka winna być odpowiednio wykorzystana, materiały uporządkowane, utrwalone bądź jako przyczynek do zbiorów szkolnych, bądź jako materiał do wystawy lub zebrania sprawozdawczego dla innych klas z uwzględnieniem momentów krajoznawczo-regionalnych.

Wycieczki specjalne dla celów wychowania fizycznego mają swój odrębny charakter i cele; połączone z reguły z przeprowadzaniem ćwiczeń i gier terenowych dają w większym stopniu niż inne sposobność do zbliżenia się dzieci z przyrodą w możliwie bezpośredni sposób. Mają je ponadto nauczyć umiejętności przystosowania się do każdego warunków, uodpornić na zmiany pogody, głód i zmęczenie, zaprawić do trudów marszowych, życia obozowego. Utylitarny charakter pewnych sprawności terenowych, jak: orientacja w terenie, umiejętność schronienia się przed deszczem, ugotowanie ciepłej strawy i inne czynności z biwakowania, polegające na zapewnieniu sobie maksimum wygód w czasie odpoczynku przy minimalnych środkach, dają sposobność do wyrobienia życiowej zaradności, samowystarczalności i są poważnym przyczynkiem w zakresie przygotowania młodzieży do ciężkiej walki o byt. Pod względem wychowawczym są zarówno próbą, jak szkołą wyrobienia społecznego młodzieży w jak najszerszym zakresie. Stanowią niejako syntezę osiągnięć nauczyciela pod względem usprawnienia i wychowania winny być dla tych walorów wszechstronnie wykorzystane.

W ciągu roku szkolnego program przewiduje co najmniej po 2 wycieczki całodzienne dla każdej klasy oraz dla klas VII i VIII po jednej 2-3 godzinnej wycieczce rozpoczynającej się o zmroku (wybierać należy wieczory księżycowe, ciepłe i pogodne). Wycieczki organizować należy przede wszystkim na wiosnę i na jesieni. W miarę istniejących warunków (bliskość terenu, odpowiedni ubiór młodzieży) pożądane jest uwzględnianie ich również w porze zimowej w celu hartowania młodzieży. Łączyć je także można z uprawianiem narciarstwa.

Wycieczki muszą być stopniowane pod względem długości i szybkości marszu, obciążenia oraz doboru zabaw, gier i ćwiczeń

terenowych (p. program na poszczególne klasy). Tempo marszu należy zawsze dostosowywać do sił młodzieży słabszej.

Przynajmniej raz do roku należy zorganizować wspólną wycieczkę dla całej szkoły do pobliskiego lasu z udziałem całego grona nauczycielskiego — tzw. „majówkę“. Majówka ma być imprezą szkolną o charakterze wybitnie przyjemnościowym. Na program winny się złożyć zabawy, gry, zorganizowanie „ogniska“ (śpiewy chóralne, deklamacje, tańce, ewent. koncert orkiestry szkolnej) itp. atrakcje zapewniające miłe spędzenie czasu. Pewną ilość czasu należy zarezerwować dla dzieci na zbieranie jagód czy grzybów, obserwowanie ptaków, zwierząt itd.

Tam, gdzie to jest możliwe, można w czasie wieczornej wycieczki z młodzieżą starszą wskrzesić zwyczaj „sobótki“ przez palenie ogniska, zabawy i gonitwy.

Zaleca się zachęcanie młodzieży starszej (z klas VII i VIII) do odbywania samodzielnie w małych zespołach wycieczek pieszych, rowerowych i kajakowych celem wdrożenia do turystyki. Na największe poparcie zasługują obozy młodzieży szkolnej organizowane przez harcerstwo czy inne organizacje młodzieżowe lub instytucje opiekuńcze.

Szkoły posiadające niekorzystne warunki dla wychowania fizycznego winny ten dział uzupełnić przez systematyczną i planową akcję organizowania kolonij i półkolonij, względnie osiedli szkolnych.

## BIBLIOGRAFIA <sup>1)</sup>

### Wychowanie fizyczne — prace ogólne

1. Dybowski Władysław: Fizjologiczne podstawy wychowania. Encykl. Wych. tom I.
2. Piasecki Eugeniusz: Zasady wychowania fizycznego. W-wa 1930.
3. Sikorski: Wychowanie fizyczne. Encyklopedia Wychowania. t. I.
4. Krawczyk Marian: Podstawy wychowania fizycznego w szkole powszechnej. Lwów 1938.
5. Krawczyk Marian: Ćwiczeń i wychowuję. Lwów 1937.

<sup>1)</sup> Załączony wykaz wydawnictw obejmuje najważniejsze prace z zakresu wychowania fizycznego, mogące ułatwić nauczycielowi realizowanie programu.

6. Sikorski W.: Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej. Poznań 1934.

### Gry i zabawy

7. Piasecki E.: Gry i zabawy ruchowe. Lwów 1922.
8. Sikorski W.: Gry i zabawy ruchowe dziatwy szkolnej, Poznań 1929.
9. M. Skierczyński, F. Krawczykowski: Zabawy i gry ruchowe. Warszawa 1932.
10. Skierczyński-Mazurkowa: Gry sportowe. Warszawa 1936.

### Gimnastyka

11. Sikorski: Gimnastyka. Lwów 1931.
12. Sikorski W.: Dydaktyka ćwiczeń cielesnych. Encykl. Wych. t. II.
13. Thulin J. G.: Gimnastyka małych dzieci. Kraków 1931.

### Tańce narodowe i regionalne

14. Kwaśnicowa Z. Zbiór piasów. Warszawa, 1937—38.

### Pływanie

15. Kalinowski A.: Nauka pływania.
16. Michałek A.: Pływanie. Kraków.
17. Pietkiewicz K.: Nauka pływania. W-wa 1938.

### Sporty zimowe

18. Pietkiewicz Konstanty: Nauka jazdy na nartach. Warszawa 1935.
19. Skład Jan: Kurs narciarstwa metodą równoległych nart. W-wa 1936.
20. Nehring: Łyżwiarstwo. Warszawa, 1936.

### Gry terenowe

21. Jasiński Jan: Gry i ćwiczenia terenowe. Poznań 1938.
22. Wyrobek L.: Harcerz w polu. Lwów 1937.

### Wycieczki

23. Chmielowska Maria: Wykapka. Warszawa 1935.
24. Krawczyk: Dydaktyka zabaw, gier i wycieczek. Encykl. Wych. t. II.
25. Ministerstwo W. R. i O. P.: Informator wycieczkowy, rok 1938.



## Obozownictwo

26. Bugajski Jan: Zimowiska. Kraków 1945.
27. Trylski: Mały podręcznik obozowania. Warszawa 1929.

## Urządzenia

28. Ministerstwo W. R. O. P.: Poradnik w sprawach nauczania i wychowania oraz administracji.  
„Sale gimnastyczne i boiska szkolne. Projektowanie, budowa i urządzenia“. Zeszyt 3/5. Warszawa 1931.
29. Kalinowski A.: Jak urządzać boisko przy szkole. Wychowanie fizyczne w szkole, rok 1943-5 zeszyt 8.
30. Kalinowski-Ziemkiewicz: Jak urządzać ślizgawki. Warszawa 1936.
31. Krawczykowski Fr.: Jak wykonać przybory do ćwiczeń cielesnych. Warszawa 1935.

## Budowa i utrzymanie szkół

32. Jakubiec Ignacy: Podstawy prawne istnienia i funkcjonowania szkoły powszechnej. Katowice 1946, nakład okręgu śląskiego Z. N. P.

## Higiena szkolna

33. Koczyński St.: Podręcznik higieny szkolnej.
34. Piasecki Eugeniusz: Higiena szkolna. W-wa 1939 (odbitka z Encykl. Wych. t. III).
35. Kacprzak Marian: Bądź zdrowy. W-wa 1946, P. Z. W. S.

## Uwagi dodatkowe

Powojenne nieunormowane warunki, w jakich w chwili obecnej szkoły pracują, utrudniają określenie jednakowego minimum w zakresie urządzeń i zaopatrzenia koniecznych dla pełnej realizacji programu.

Należy jednak zwrócić uwagę, że szereg niżej wymienionych dekretów stwarza korzystną sytuację dla zdobywania i tworzenia lepszych warunków pracy w dziedzinie wychowania fizycznego. Są to:

1. Dekret z dnia 6 września 1944 r. o przeprowadzeniu reformy rolnej, gwarantujący w art. 1 ust. 2d i w art. 16 przydział gruntów dla potrzeb szkół (Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej Nr 4 z 1944 r., poz. 17).

2. Dekret z dnia 16 I. 1946 r. o utworzeniu urzędów i rad wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego (Dz. U. R. P. Nr 3 z dn. 5. II. 1946 r. poz. 25).
3. Dekret z dnia 16 stycznia 1946 r. o powszechnym obowiązku w. f. i p. w. (Dz. U. R. P. Nr 31 poz. 195 z 1946 r).
4. Ustawa z dnia 23 lutego 1939 r. o zespoleniu samorządu szkolnego z samorządem terytorialnym (Dz. U. R. P. z r. 1939 Nr 16 poz. 93), uzupełniona okólnikiem Ministra Oświaty Nr 40 z dnia 11. VIII. 1945 r. w sprawie powołania gminnych i powiatowych Komisji Oświatowych (Dz. Urz. Min. Ośw. z r. 1945 Nr 3 poz. 102).

Opierając się na tych podstawach inspektoraty, względnie kierownictwa szkół winny poprzez nawiązanie jak najściślejszej współpracy z organami nie tylko administracji państwowej, ale i samorządu terytorialnego zabiegać o uzyskanie takich warunków, które zagwarantują w pracy nad wychowaniem fizycznym dziecka możliwości pełnych osiągnięć zarówno natury zdrowotnej, jak wychowawczej. Kontakt ten konieczny jest tym bardziej, że w wielu mniejszych ośrodkach pewne urządzenia higieniczne i techniczne planowane muszą być wspólnie zarówno dla potrzeb szkoły, jak społeczeństwa dorosłego, w myśl zasady powszechności wychowania fizycznego. Wykaz najniezbędniejszych pomocy naukowych, ustalonych przez Ministerialne Komisje Programowe, podaje wydany przez Ministerstwo Oświaty Biuletyn Nr 2 z r. 1945. Wyszczególnione w nim przybory stanowią konieczne minimum zaopatrzenia, które może i musi posiadać każda szkoła. Większość z nich nadaje się do wykonania sposobem samowystarczalnym we własnym zakresie szkoły (P. wskazówki w cytowanej książce Krawczykowskiego: „Jak wykonać przybory“).

Szczegółowe rozpracowanie materiału programowego, poparte wielką ilością przykładów, ma na celu ułatwienie pracy nauczycielowi w warunkach, w których brak podręcznika lub trudność zdobycia go stanowią poważne przeszkody w pracy. Ma również stanowić konkretną pomoc dla nauczyciela, który równoległe z praktyką szkolną zdobywa i uzupełnia swe przygotowanie zawodowe.

Elastyczność programu, podana w nim różnorodność form ruchu — pozwala każdej szkole wybrać z niego to, co w danych warunkach terenowych i lokalowych jest możliwe do prowadzenia, i te wybrane działy rozwinąć. Należy jednak stale mieć na oku perspektywę dalszego rozbudowywania warunków celem rozszerzenia zakresu stosowanych środków dla jak najwszechstronniejszego rozwoju dzieci i młodzieży.

# KLASA I

2 godziny tygodniowo — 4 razy po pół godziny lub  
2 razy po godzinie.

## Materiał ćwiczebny

### A) ZABAWY

*Zabawy ze śpiewem o charakterze rekreacyjnym i ożywiającym, wyrabiające poczucie rytmu i przyzwyczajające do wykonywania ruchów w takt śpiewanej piosenki.*

Przykłady: różyczka, ptaszek, konopki, naokoło wędruję, trzy kółeczka, mak, ojciec Wirgiliusz, w naszej szkółce, jawor, pociąg, stary niedźwiedź, kot i myszka.

*Zabawy orientacyjno-porządkowe, ćwiczące spostrzegawczość, uwagę i szybką reakcję na bodźce słuchowe i wzrokowe.*

Przykłady: zbiórka według kolorów, dzieci do domu — dzieci na spacer, zgubiony kotek, powódź, w lewo — w prawo, mruczek, bomba, wszyscy latają, rób tak — rób inaczej, policjant, kura i kurczęta, przybieranie różnych postaw lub wykonywanie czynności w formie zabawowej na umówione znaki.

*Zabawy na czworakach, przeciwdziałające nadmiernym krzywiznom kręgosłupa, zwłaszcza lędźwiowej i wzmacniające kończyny górne. Przykłady: kotki na polowanie, pieski do domu — pieski na spacer, żabki na łące, żaby i bociany, brytany.*

*Zabawy bieżne, pobudzające do żywszego działania serca i płuca. Nieskomplikowane (o jednej regule) odmiany tzw. łapanek, zabaw ze zdobywaniem miejsc i stopniowo wprowadzanych zabaw z pościgiem. Pierwszeństwo należy dawać zabawom o charakterze masowego, krótkotrwałego biegu. Przykłady: swobodne bieganie w gromadce z wymijaniem, lawina, czarny lud, król i jego dzieci, strażak, wiewiórki w dziupli, podróż, tkacz.*

*Zabawy rzutne, wyrabiające sprawność w rzucaniu i chwytaniu. Rzucanie i chwytanie woreczków (wypełnionych grochem, fasolą*

lub kukurydzą), piłeczek (robionych z gałąńców), rzucanie woreczków do celu (do kosza, do dołka, obręczy), „tulanie“ dużej piłki — piłka parzy (uciekanie przed piłką), poczta (toczenie piłki w dwuszeregu).

*Zabawy skoczne*, przygotowujące do skoków. Przykłady: skoki wróbelka, konika, żabki, podskoki dla rozgrzania się (na śniegu) odbijać się jak piłka.

*Zabawy w wodzie*, oswajające z wodą na głębokości do kolan. Przykłady: brodzenie, chlapanie i „mycie się“, wbieganie do wody; znane dzieciom zabawy skoczne, bieżne, z użyciem piłki; wydobywanie z dna piasku kamyków; zanurzanie się po szyję, kładzenie się na płytkiej wodzie i udawanie pływania.

*Zabawy na śniegu i lodzie*, mające na celu zahartowanie dziatwy przez przyzwyczajanie od przybywania zimą na otwartym powietrzu. Przykłady: toczenie kul ze śniegu, lepienie śnieżek i rzuty na odległość, wożenie saneczek, znane dzieciom łatwe zabawy z grupy zabaw orientacyjnych na lodzie (bez łyżew), ponadto swobodne próby poruszania się na nartach.

## **B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE TYLKO W FORMIE ZABAWOWEJ**

### **Ćwiczenia porządkowe**

Ustawianie się w gromadce, w rzędzie (kolejno, gęsiego), w szeregu (płotek), w dwójkach (parami), ustawianie do ćwiczeń w luźnej gromadce (wiatraczek), tworzenie koła z rzędu, z dwurzędem; zwroty podskokami (do nauczyciela): rozstawianie rzędów (uliczka wąska, szeroka, długa, krótka); mijanie się w biegu bez potrącania; zatrzymywanie się na sygnał.

### **Ćwiczenia kształtujące**

*Ćwiczenia uwzględniające pracę dużych grup mięśniowych* — naśladowanie ruchów z życia codziennego, jak np. pranie, wykręcanie, płukanie, wyciąganie bielizny; kopanie ziemi, sianie, grabienie, koszenie itp. Ćwiczenia poprawiające postawę, np.: w siodle — ptaszek zmarznięty — wesóły, kwiatek zwiędnięty — podlany, człowiek drzemiący — rozbudzony; w staniu — krzywe drzewo — proste, staruszek — młodzieniec.

*Ćwiczenia kończyn górnych*. W sadyie skrzyżnym lub klęcznym — ruchy ramion naśladowujące różne czynności (ludzi, zwie-

rzął), np. lot ptaka, rozrywanie płótna, mierzenie płótna, zrywanie owoców, wskazywanie sufitu, okna, wbijanie gwoździ, strzelanie z łuku, klaskanie, pociąganie sznura, od dzwonu itp.

*Ćwiczenia kończyn dolnych.* Wspięcia, wznosy kolan, postawy kroczone, swobodny przysiad podparty (żabka) — w formie ruchów naśladowczych, np. sięganie wzwyż, karły — olbrzymy, zrywanie owoców, froterowanie podłogi, grzebanie nogą (jak konik), chodzenie po schodach, chód bociana itp.

Ponadto nauczyć poprawnego siadu skrzyżnego i klęcznego. Przejście do klęku przez chwilowy przysiad podparty.

*Ćwiczenia szyi.* W siadach skrzyżnym i klęcznym ruchy głową o rozluźnionych mięśniach szyi, prowadzące do poprawnego trzymania głowy, np. kiwanie głową jak koń, „śrubowanie“ głowy, pianie koguta itp.; specjalnie należy zwracać uwagę na prostowanie i „wyciąganie“ do góry głowy (bez zadzierania podbródka).

*Ćwiczenia tułowia.* W płaszczyźnie strzałkowej, w siadzie skrzyżnym lub klęcznym: zwijanie i rozwijanie się kwiatka, kurka pije wodę, ukłon krasnoludków, wbijanie gwoździ itp.; w klęku podpartym — koci grzbiet; w rozkroku — rąbanie drzewa, kładzenie przed sobą jakiegoś przedmiotu (szarfy, woreczka, piłki), podnoszenie, to samo w stanie zwartym. W leżeniu przodem z łokciami wspartymi — ślimak pokazuje rogi, aniołki — diabelki, patrzenie przez lornetkę, pastuszek gra na fujarce itp. W leżeniu tyłem — jazda na rowerze, chrząszcz, ręka pozdrawia nogę, dzień dobry — dobranoc itp.

W płaszczyźnie czołowej w siadzie skrzyżnym, w siadzie na ławeczce, w siadzie klęcznym — wahadło zegara, waga, dzwon itp.; w klęku podpartym — niedźwiedź. W płaszczyźnie poprzecznej w siadzie rozkrocznym, w siadzie klęcznym, w klęku rozkrocznym — piłowanie drzewa, chorągiewka, rzuty (naśladowanie rzutów) piłeczkami, śnieżkami, pokazywanie za sobą itp.

## Ćwiczenia koordynacyjne

*Ćwiczenia równowagi* bez przyrządów — wykonywanie czynności wymagającej krótkotrwałego stania na jednej nodze, np. przełożenie z jednej ręki do drugiej woreczka (piłeczki itp.) pod kolanem, „nawlekanie igły“ (przełożenia nogi ponad splecione ręce), wskazywanie nogą drzwi, okna itp., stanie bociana, dotknięcie czołem kolana itp. ponadto jako przygotowanie do ćwiczeń na

przyrządach przechodzenie po desce podłogi, po szparze między deskami, po narysowanej kresce.

*Ćwiczenia zwinności* — w leżeniu toczyć się jak kłoc, w siadzie skrzyżnym z chwytem kolan lub stóp, kołysanie się w różnych kierunkach (laleczka z ołowianą podstawą); przewrót w przód (na materacu lub trawie), względnie przygotowanie do przewrotu — w klęku podpartym dotykane głową podłogi w przysiadzie podpartym głową kolan, podłogi, wtaczanie piłeczki głową pod siebie.

### Ćwiczenia stosowane

*Zwisy* — tylko formy przygotowawcze w rodzaju dowolnego wspinania się na niewysokie przyrządy (stół, skrzynia itp.), wchodzenie na drabinkę, kratę, przepłotnię, przełożenie przez niski płot (rzeczywisty lub improwizowany) itp.

*Skoki* z odbicia jedno- i z doskokiem na jedną lub obie nogi, np. skoki z kamienia na kamień (narysowany lub oznaczony krążkami), z kępy na kępę, przez rów (narysowane kreski), strumyk, kłoc itp.; skoki dosiężne z odbicia obu- i jedno- nogi do urojonych celów, np. podskok w celu zgaszenia świeczki na choince, do gałęzi (zerwanie owocu) itp.; zeskoki z małych wysokości (dó kolan) — z ławeczki, skrzyni itp. (padanie kropel deszczu, płatków śniegu, skoki do wody). Doskok obu- i jedno- nogi zawsze do swobodnego przysiadu podpartego (bez wymagania dokładności).

## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy krakowiaka*: Cwał w przód, cwał bokiem.

*Elementy tańców regionalnych*: Klaskanie lub tupanie w miejscu, oparte na łatwych rytmach, np. 2 ósemek i 1 ćwierci; 2 ćwierci i 1 półnuty itp. Obroty tupaniem 4 ćwierciami dookoła swojej osi itp.

### Tańce regionalne

Zastosowanie łatwych form chodu z przytupnięciami, np. „Stara baba“. Zastosowanie cwału bokiem, np. „litera“.

### Korowody:

w rytmie parzystym i nieparzystym w kołach.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Narciarstwo

Jeżeli warunki śnieżno-terenowe na to pozwalają, to można w klasie pierwszej wprowadzić narciarstwo jako przedmiot ruchowy, zachowując jednak całkowicie dowolny charakter ruchowy.

Będzie to raczej samodzielne — naturalne oswajanie się ze sprzętem i nowym sposobem poruszania się. Nie należy organizować żadnych zbiorowych zabaw, natomiast pozwolić dzieciom na zabawy przez nią samą stosowane. Zabawy dziecięce powinny w zasadzie ograniczyć się do form ruchowych chowu na wprost, zwrotów przez odstawianie nart, zjazdu na wprost z zatrzymaniem się przez utratę szybkości, podejścia schodkowaniem w bok i krokiem zwykłym. (Uwaga: wszystkie zabawy dziecięce odbywają się bez kijów).

### Wycieczki

Wycieczki piesze (do pobliskiego lasu, ogrodu, parku) parogodzinne (do 3 godzin) o długości marszu nie przekraczającej 3 km (łącznie tam i z powrotem) bez obciążenia. Szybkość marszu dostosowana do dzieci najsłabszych, w żadnym wypadku nie powinna przekraczać 1 km na 15 minut. Podczas wycieczek należy przeprowadzać przede wszystkim te zabawy i ćwiczenia z zasobu materiału, których nie można przeprowadzać w godzinach lekcyjnych z braku warunków (odpowiedniego boiska, pływalni).

### Wyniki

Znajomość kilku zabaw z różnych grup wymienionych w materiale; szybkie i sprawne ustawianie się w dwójkach, szybkie reagowanie w ruchu na rozkaz (sygnał) „stój“. Umiejętność przybierania poprawnej postawy w siadzie skrzyżnym, klęcznym; umiejętność rzucania woreczkami lub piłeczkami; umiejętność zachowania się na otwartym powietrzu podczas mrozu.

### Uwagi

Jakkolwiek główny zasób materiału ćwiczebnego mają stanowić zabawy prowadzone w miarę możliwości również i podczas pauz, to jednak należy stopniowo wplatać w lekcje ćwiczenia gimnastyczne. Muszą one być zupełnie proste i sprowadzać się do naśladowania ruchów znanych dzieciom z życia codziennego bądź też do wykonywania czynności mających jakiś cel bezpośredni.

Szczególną uwagę należy zwrócić na dobór odpowiednich postaw wyjściowych do ćwiczeń kształtujących, zwłaszcza forma ćwiczeń o wpływie zlokalizowanym musi być tak dobrana, aby dzieci nieświadomie wykonały ruch w tych stawach i przy udziale tych mięśni, o które nam chodzi.

Ponadto należy przyzwyczajać dzieci do wykonywania ruchów o mięśniach rozluźnionych oraz do swobodnego miarowego oddechu. Fragmenty lekcji (a niekiedy i cała lekcja) mogą być przeprowadzone w formie ilustrowania pogadanek i czytanek z języka polskiego (tzw. opowieści ruchowe).

W przeprowadzeniu ćwiczeń unikać komendy i rozkazów, a używać zrozumiałych dla dzieci określeń zwracając się do dzieci np. w taki sposób: „ustawić się w kolejce“ (lub gęsiego) zamiast „zbiórka w rzędzie“. Następną formą poprzedzającą rozkazy będzie polecenie, np. „skaczcie jak wróbelki“ itp.

Wszelkie wycieczki szkolne mogą być wyzyskane z dużym pożytkiem dla celów wychowania fizycznego; potrzeba dostarczenia działwie obserwacji łączy się bowiem z potrzebą wyprowadzania jej możliwie często na otwarte powietrze i przebywania pieszo pewnych przestrzeni.

Przy wszelkiego rodzaju wycieczkach normy odnoszące się tak do odległości, jak i szybkości marszu, podane wyżej (wycieczki), powinny być bezwzględnie przestrzegane.

Z ćwiczeniami cielesnymi należy łączyć wskazania higieniczne, dotyczące mycia rąk po zabawie, w szczególności po zabawie na czworakach, prawidłowego oddychania, ubierania się zwłaszcza do ćwiczeń cielesnych, rozgrzewania się w czasie przebywania na otwartym powietrzu podczas mrozu, w czasie pauz za pomocą ruchu itp.



# KLASA II

2 godziny tygodniowo.

## Materiał ćwiczebny

### A) ZABAWY

*Zabawy ze śpiewem o charakterze rekreacyjnym i ożywiającym*, wyrabiające poczucie rytmu. Przykłady: listek do listeczka, rzemieślnicy, zgadnij, kogo nie ma, łabędzie, baran, ustawmy się, siwe gąski, ciuciubabka (zgadywanie po głosie).

*Zabawy orientacyjno-porządkowe*, ćwiczące spostrzegawczość, uwagę i szybką reakcję. Przykłady: dzień dobry, komórki do wynajęcia, czaty (marmurki), biedny kotek, drogowskaz, czerwone — białe.

*Zabawy na czworakach*, przeciwdziałające nadmiernym krzywiznom kręgosłupa, zwłaszcza lędźwiowej, i wzmacniające kończyny górne. Przykłady: koty na płoty, pieski na straży, brytany i wilki, koty, dowolne biegi na czworakach (bez wyścigów).

*Zabawy bieżne* — odmiany zabaw stosowanych w kl. I, jak: jastrząb i kury, berek z przysiadem (jak żabka), przeprowadzka, podróż do Krakowa. Ponadto najprostsze rodzaje wyścigów na małych przestrzeniach, jak: tam i z powrotem, wyścigi jedynek i dwójek w kole.

*Zabawy rzutne* jak w klasie I, lecz w różnych postawach — rzuty i chwytty woreczków i piłeczek, rzuty do celu (kosz, skrzynka, tarcza), ponadto: piłka w półkolu (duża i mała), celowanie woreczkami lub piłeczkami w dużą piłkę (cel ruchomy).

*Zabawy skoczne* — jak w kl. I, ponadto — piłka parzy, kula gorąca (piłkę rzuca nauczyciel).

*Zabawy w wodzie*. Oswajanie się z wodą jak w kl. I, ale na większej głębokości (do bioder), ponadto opryskiwanie się wzajemne (w formie zawodów w wypędzaniu z wody), siady w wodzie,

zanurzanie się po szyję, zanurzanie twarzy, wskakiwanie do wody (na nogi) z niskiego pomostu lub brzegu (z wysokości około 20 do 30 cm), to samo z zanurzaniem się po szyję.

*Zabawy na śniegu i lodzie* — jak w kl. I, ponadto próby lepienia bałwana, rzuty śnieżkami (na odległość, wzajemne wożenie się na saneczkach, próby jazdy na łyżwach, na nartach).

## **B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE TYLKO W FORMIE ZABAWOWEJ LUB ZADANIOWEJ**

### **Ćwiczenia porządkowe**

Ustawienia podane dla kl. I w różnych miejscach, skrócenie czasu ich wykonywania. Wyznaczanie (kolorami) dwójek w rzędzie i szeregu. Kroki dostosowane w przód, w bok — chowanie się dwójek za jedynekami, z dwurzędu wyskakiwanie dwójek z szeregu i doganianie ich skokiem lub krokiem przez jedynek. Odstępy — zwykły, wolny. Zwroty podskokami w stronę okna, drzwi itp. Mijanie się rzędów prawą stroną, rytmiczny marsz w miejscu z głośnym liczeniem lub klaskaniem.

### **Ćwiczenia kształtujące**

*Ćwiczenia kończyn górnych.* W siadzie skrzyżnym, klęcznym lub klęku jak w kl. I, ponadto ruchy ramion prostych i zgiętych na przemian, np. lot ptaka — skrzydła krótkie, długie, wiatrak (w siadzie klęcznym) — duży, mały, korba — małe — duże koła itp. wznosy ramion na przemian wwyż — huśtawka.

*Ćwiczenia kończyn dolnych.* Szybkie wykonywanie poznanych postaw: siadu skrzyżnego, klęcznego, klęku, rozkroku (rozkrok — podskokiem), rytmiczne wspięcie — huśtanie się na palcach; rytmiczne półprzysiady na całych stopach — sprężynowy pajacyk; tupanie ciche, głośne — grzmot; przysiad podparty — żabka, powstawanie z siadu skrzyżnego bez pomocy rąk.

*Ćwiczenia szyi.* W siadzie skrzyżnym, klęcznym ze skrzyżowanymi na piersiach rękami, ćwiczenia jak w klasie poprzedniej w różnych płaszczyznach (porcelanowy chińczyk, zegar, chorągiewka itp.) ze zwróceniem uwagi na poprawne ustawienie głowy, zwłaszcza przed i po wykonaniu ruchu.

*Ćwiczenia tułowia.* W płaszczyźnie strzałkowej — jak w klasie I, utrudnione przez zmianę postawy wyjściowej, np. wbijanie gwoździ — w siadzie rozkrocznym, skłony w tył w leżeniu przodem — bez wsparcia łokciami; koci grzbiet — z siadu klęcznego

podpartego itp. Ponadto w siadzie klęcznym ćwiczenia przygotowawcze do opadów, np. dzwoony, ukłon japoński, mycie podłogi, pieski śpiące — pieski szczekające (w siadzie klęcznym podpartym) itp.

W płaszczyźnie czołowej — w dalszym ciągu w siadach (klęcznym, na ławeczce) swobodne skłony, np. łódź na falach, łódź żaglowa, zegar z kukułką, drzewa na wietrze itp.

W płaszczyźnie poprzecznej — w siadzie skrzyżnym o nogach zgiętych, na ławeczce kładzenie przedmiotu (woreczka, szarfy, piłeczki) poza sobą, wiosłowanie na kajaku, chorągiewka, oglądanie się poza siebie itp.

W płaszczyznach kombinowanych: w siadzie skrzyżnym dotykane uchem kolana, stopą czoła; przechodzenie pod nisko ustawioną przeszkodą, chodzenie na czworakach.

### Ćwiczenia koordynacyjne

*Ćwiczenia równowagi wolne* — wykonywanie jakiejś czynności w postawie jednonóż, np. bocian ogląda się, trzepece skrzydłami, podnoszenie woreczka na stopie — winda itp., ponadto — szybkie obroty w miejscu (we wspięciu) — bąk, krok mierniczy (mierzenie stopami).

*Ćwiczenia równowagi na przyrządach* — swobodne przejście po ławeczce, desce ustawionej na małej wysokości (około 20 cm), przejście przez dziurawy most (z ławeczki na ławeczkę), zejście, zeskok na kamień (narysowany na ziemi); zjazd po ławeczce ustawionej skośnie (tylko w siadzie).

*Ćwiczenia zwinności.* Laleczka z ołowianą podstawą — jak w kl. I, ale o większych wychyleniach — aż do padania na plecy, przewrót w przód, względnie przygotowanie do przewrotu, jak w klasie pierwszej (zwrócić uwagę na ułożenie rąk — palcami w przód).

### Ćwiczenia stosowane

*Zwisy.* Swobodne wstępowanie na drabinki, kratę, przepłotnie na dowolną wysokość (wchodzenie na wysoką górę), przechodzenie przez okno kraty.

*Skoki.* Utrudnianie skoków znanych z klasy poprzedniej przez stopniowe zwiększanie odległości; doskonalenie zeskoków z ławeczki — doskok do przysiadu podpartego i szybki powrót do

postawy podskokiem; z chwytem ławeczki wyskoki na ławeczce do przysiadu podpartego z postawy przodem (ławeczka wzdłuż) i bokiem.

## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy krakowiaka:* Cwał w przód ze zmianą nogi kierunkowej co 4 i co 2 (krok polkowy z podskokiem w przód). Cwał w bok z doskokiem na 8 ze zmianą kierunków w prawo i w lewo, w kołach.

*Elementy tańców regionalnych:* podobnie jak w klasie I.

*Tańce regionalne:* Zastosowanie biegu zwykłego w figurze „haczyk“ w tańcu „Błogosławiony“ oraz zastosowanie klaskania w pierwszej części taktu (zaznaczenie akcentu naturalnego).

*Korowody.* W rytmie parzystym i nieparzystym w kołach i wężach.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Narciarstwo

Zasadniczo należy utrzymać ten sam charakter przedmiotu, co i w klasie I. W wypadku sprzyjających warunków zastosować gry i zabawy na śniegu (zmierzające do wyrobienia poślizgu w przód, równoległego prowadzenia nart w chodzie i jeździe na wprost, nauki zwrotów przez odstawianie) oraz podejście schodkowaniem w bok i krokiem zwykłym. (Uwaga: zabawy narciarskie odbywają się bez kijów).

### Wycieczki piesze bez obciążenia

Długość marszu do 4 km (w obie strony łącznie), czas trwania około 3—4 godzin, szybkość marszu dostosowana do najślabszych. Podczas wycieczek należy przeprowadzać przede wszystkim te zabawy i ćwiczenia, których nie można z braku warunków stosować w godzinach lekcyjnych, ponadto zabawy w chowanego, poszukiwanie jakiegoś przedmiotu (np. czapki) schowanego w terenie.

### Wyniki

Znajomość kilku nowych zabaw z różnych grup, szybkie i sprawne wykonywanie ustawień w szeregu, w rzędzie, w dwójkach; umiejętność maszerowania w dwójkach; umiejętność rzu-

cania i chwytania woreczków, umiejętność rzucania piłeczkami; umiejętność przybierania poprawnej postawy w poznanych siadach, w leżeniu (o rozluźnionych mięśniach); umiejętność powstawania z siadu skrzyżnego bez pomocy rąk.

## Uwagi

W lekcjach składających się, podobnie jak w klasie poprzedniej, głównie z zabaw, coraz częściej należy stosować ćwiczenia gimnastyczne (tylko w formie zabawowej lub zadaniowej), zwłaszcza poprawiające postawę, które powinny się znaleźć w każdej lekcji. Obok podtrzymywania naturalnej u dzieci ruchomości stawów oraz wyrabiania zręczności i odwagi trzeba nauczyć dzieci przybierania postaw i wykonywania ruchów bez zbytecznego nadmiernego napinania mięśni; bardziej zwracać uwagę na obszerność i miękkość ruchów niż na dokładność.

W sposobie prowadzenia lekcji nie ma zasadniczej różnicy w porównaniu z klasą I; w dalszym ciągu posługujemy się określeniami zrozumiałymi dla dzieci i poleceniami a nie rozkazami czy komendami. Zarówno w doborze zabaw i ćwiczeń, jak i w prowadzeniu lekcji, należy przede wszystkim uwzględnić momenty wychowawcze.

Wszelkie wycieczki szkolne należy wyzyskiwać w miarę możliwości dla celów wychowania fizycznego. Podane normy dla wycieczek (długość marszu, szybkość, czas trwania) powinny być bezwzględnie przestrzegane, niezależnie od rodzaju wycieczki.

Z ćwiczeniami cielesnymi należy łączyć wskazania higieniczne (jak w klasie I).

# KLASA III

2 godziny tygodniowo

Materiał ćwiczebny

## A) ZABAWY

*Zabawy ze śpiewem i zabawy taneczne.* Przykłady: ogroduszek, kot, myszy i szczury, marsz dzieci, karuzela, szewczyk, chinka, taniec pajaców.

*Zabawy orientacyjno-porządkowe,* jak: wartownik, pisanie liter i wyrazów, ruch uliczny, stado owiec.

*Zabawy na czworakach,* jak: zajączki w kapuście, psy i koty, brytany i jeleń, toczenie piłki głową.

*Zabawy bieżne,* dalsze odmiany stosowanych w klasach poprzednich, jak np.: chiński mur, berek zwykły, kukułka, lis, pastuszek i gęsi, wyścigi par, wyścigi numerów, natarcie.

*Zabawy rzutne* głównie wyrabiające celność rzutu. Przykłady: piłka (duża) w półkolu, rzucanka, objany w kole, piłka wwyż, rzut do tarczy, ciąg przepiórek (z jednym strzelcem), bombardowanie.

*Zabawy skoczne,* uwzględniające reagowanie skokiem na bodźce wzrokowe: przygotowawcza forma szczura (szczur tylko wskazuje, kto ma wykonać podskok; koło luźne o promieniu większym niż długość sznura, którym kręci nauczyciel), przygotowawcze ćwiczenia do skoków ponad wywiadło. Ponadto przygotowanie do skoków mieszanych; swobodne skoki zajączków.

*Zabawy na śniegu i lodzie,* jak: lepienie bałwana, rozbijanie bałwana śnieżkami, zjazdy na sankach z małych pochyłości (bez zakrętów).

## B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

*Ćwiczenia porządkowe.* Zbiórki w rzędzie, w dwurzędzie, w szeregu, zwroty podskokami (w lewo, w prawo), tworzenie dwu-

szeregu z dwurzędu, odliczanie do dwóch, tworzenie czwórek z dwójek (dwójki oznaczone kolorami), kroki dostawne w różnych kierunkach, tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszeru (jedynek krok w przód), zatrzymywanie się na komendę (czoło stój).

### Ćwiczenia kształtujące

*Ćwiczenia kończyn górnych.* W siadzie skrzyżnym lub klęcznym przeważnie w formie zabawowej: wznosy, wymachy w bok, wwyż (bokiem lub przodem), skurcz ramion, krążenie ramionami skurczonymi i prostymi, wyprosty i rzuty na przemian lub oburącz w bok, wwyż. Położenia ramion (w bok, wwyż, skurcz ramion) nie należy wytrzymywać ani precyzować. Przykłady ćwiczeń: pajac, kolejno wznos ramion w bok, to samo wznos obu ramion, uderzenie palcami o podłogę — klaśnięcie nad głową, uderzenie palcami o podłogę i barki na przemian, uderzenie palcami o kolana o barki z jednoczesnym krążeniem, uderzenie palcami o podłogę, po czym ramiona w bok z jednoczesnym krążeniem, boksowanie, rzuty na przemian rąk itp.

*Ćwiczenia kończyn dolnych.* Doskonalenie przysiadu podpartego o nogach zwartych ze wspięć, podskoków, podskokami rozkroki, postawy kroczone (bez wytrzymywania), podskoki w przysiadzie — wyłącznie w formie zabawowej (np. chód kruka, służenie psa); podskoki z klaskaniem, z uderzaniem rękami o uda, z ćwierćobrotami.

*Ćwiczenia szyi.* Jak w kl. II, ponadto bezwładny skłon głowy w przód i powolny wyprost (jak najwyżej).

*Ćwiczenia tułowia.* (Przeważnie w formie zabawowej). W płaszczyźnie strzałkowej — skłony w przód w siadzie skrzyżnym, klęcznym, np. diabełek w skrzyneczce, nurkowanie kaczki, pokłony krasnoludków, dotykanie czołem podłogi, kolan; w rozkroku pranie bielizny w pralce, dotykanie kostek, podłogi; w leżeniu przodem — skłony w tył z łatwymi ruchami rąk, np. z klaśnięciem przed twarzą, z przykładaniem rąk do głowy (patrzenie pod słońce, Indianie), dalsze formy przygotowawcze do opadów, np. w siadach — dzwon (bim bom), jazda drezyną, wiosłowanie; w leżeniu tyłem — kolejne skurcze nóg (pociąganie ręką za kolano), skurcz obu nóg (z przeciąganiem rękami kolan do piersi), z leżenia tyłem przejście do siadu ze skurczem i wyprostem nóg (z pomocą rąk).

W płaszczyźnie czołowej — w klęku zwartym i rozkrocznym ćwiczenia przerabiane w klasach poprzednich w siadach.

W płaszczyźnie poprzecznej — w siadach, w klęku, skręty z luźnymi wymachami ramion w formie zabawowej, np. łapanie

muchy, wskazywanie ptaka na drzewie, poruszanie gałęziami drzew na wietrze itp.

W płaszczyznach kombinowanych — chodzenie na czworakach, przechodzenie pod przeszkodą nisko ustawioną, w dwójkach na wprost z trzymaniem się za ręce, obroty itp.

### Ćwiczenia koordynacyjne

*Ćwiczenia równowagi wolne* — wykonywanie jakiejś czynności wymagającej dłuższego wytrzymania postawy na jednej nodze, np. podrzucanie woreczka ułożonego na stopie, pisanie w powietrzu stopą liter, liczb, w stanie jednonóż — rzuty i chwytaki piłeczki, zdejmowanie i wkładanie pantofla, bąk — obroty na jednej nodze.

*Ćwiczenia równowagi na przyrządach.* Przejście po ławeczce krokiem mierniczym, przejście z przekładaniem jakiegoś przedmiotu (woreczka, szarfy itp.) z jednej strony ławeczki na drugą, przejście z przekraczaniem łatwej przeszkody, przejście w bok krokiem dostawnym itp., zjazd po ławeczce ustawionej skośnie (w siadzie) w dwójkach trzymając się za ręce, przejście po niskiej równoważni.

*Ćwiczenia zwinności.* Siadanie i wstawanie z pudełkiem od zapalek, krążkiem itp. na głowie, w siadzie skrzyżnym zwroty, w siadzie rozkrócnym o nogach lekko zgiętych z chwytem za stopy, padanie w różnych kierunkach; w dalszym ciągu przygotowanie do przewrotu i przewrót w przód — tylko na miękkim podłożu (materac, trawa); zakończenie przewrotu podskokiem do postawy.

### Ćwiczenia stosowane

*Zwisy.* Na drabinkach w postawach zwieszonych wykonywanie jakichś czynności (malarz, murarz, konduktor, strażak), przechodzenie po drabinkach; z postawy tyłem z chwytem ponad głową — „krzeselko“ (wznos kolan do chwilowego zwisu), z półprzysiadu zwieszono tyłem wyprost nóg i powrót, w postawie przodem chwyt na wysokości czoła i podskoki jak najwyżej (zagładanie ponad trzymany szczebel), na małej wysokości przysiad zwieszony przodem obumóz (żaba) i jednonóż (sięganie nogą do podłogi).

Na kracie przepłot poziomy z pomocą nóg.

*Chód i bieg.* Ćwiczenia wyrabiające poczucie rytmu, np. marsz (początkowo w miejscu) z akcentowaniem pierwszego kroku (tupnięcie lub klaśnięcie), z liczeniem, marsz krokiem dostawnym z liczeniem: raz — dwa. Poza tym w marszu (w miejscu) zwracanie uwagi na stawianie stopy od palców, chód konia rasowego.



*Bieg* — kłusem, galopem we wspięciu.

*Skoki*. Doskonalenie formy w skokach klasy pierwszej, ponadto skoki przez skakankę, wskakiwanie z odbicia jednonóż na ławeczkę (ustawioną wzdłuż), skrzynię (do wysokości kolan) do przysiadu podpartego, po czym przejście po przyrządzie i zeskok z odbicia jednonóż do przysiadu podpartego, zeskok z drabinek (z wysokości do kolan) w tył, w bok, skok wzwyż przez sznur (z wysokości poniżej kolan) z odbicia jednonóż z rozbiegu około 2—3 m.

Skoki zajęcze w formie zabawowej; przeskok zawrotny o nogach zgiętych przez ławeczkę (odbicie obunóż). Doskoki obunóż zawsze do przysiadu podpartego.

## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy krakowiaka*: Cwał w bok z doskokiem na 8 ze zmianą kierunków w prawo i w lewo, w parach. Obroty krakowiaka podskokami. Łączenie cwału w przód z obrotami.

*Przygotowanie do mazura*: bieg w takcie  $\frac{3}{4}$ .

### Elementy tańców regionalnych

Podobnie jak w kl. II oraz kroki dostawne w chodzie. Bieg podskokami. Krok polkowy w przód bez podskoków. Łatwiejsze figury z trojaka, np. krok dostawny w bok w takcie  $\frac{3}{4}$  z przetrzymaniem pauzy na 3 oraz łatwiejsze figury „bramek“.

### Tańce regionalne:

zastosowanie kroku dostawnego w przód i w tył, np. w tańcu „Zagrodnik“. Zastosowanie cwału bokiem, np. „Czyżyk“.

### Korowody:

w kołach, wężach i parami w rytmie parzystym i nieparzystym.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Pływanie

Ćwiczenia i zabawy w wodzie na głębokości do pasa, całkowite zanurzanie się, to samo z klaskaniem w dłonie ponad powierzchnią wody, przysiad podparty w wodzie i odrywanie

od dna stóp, nurkowanie i wydobywanie piasku, kamyków. Leżenie na wodzie z pomocą współwiczającego, w leżeniu na pływakach (z korka, sitowia, pęcherzy) ruchy naśladowujące pływającego psa, z przysiadu kładzenie się na wznak z pomocą współwiczającego, skoki do wody na nogi z wysokości około 50 cm.

### **Łyżwiarstwo**

Jazda na łyżwach w przód — zwracanie uwagi na prawidłowe ustawienie łyżwy i odpychanie się wewnętrzną krawędzią łyżwy.

### **Narciarstwo:**

Postawa narciarska w miejscu i w zjeździe — kuczna, półkuczna i normalna. Zjazdy prostolinijne — na wprost (stok gładki, łagodny z wyjazdem). Podejście — krokiem zwykłym, w podejściu schodkowanie w bok, zwroty — przez odstawianie dziobów. Zatrzymanie — przez utratę szybkości, przez wyjazd na przeciwstok. Metoda nauczania — wyłącznie za pośrednictwem gier i zabaw na nartach, przy tym celem jest zabawa a nie technika narciarska. Przykładowy zasób gier i zabaw: kto wyslizga najładniejszy ślad, kto największy, kto najprostszy, kto najszybciej dobiegnie do oznaczonej granicy, kto zrobi najmniej kroków do wyznaczonej granicy, kto najwięcej. Stańc na nartach jak bocian, unieść dziób narty, podnieść na dziobie śnieżkę, gałązkę, rękawiczkę itp. W marszu dotknąć kolan, stopy, pięty itp. W marszu oglądać się w tył, zatknąć gałązkę z lewej i z prawej strony (zasadzenie drzewek).

### **Zabawy:**

berek zwykły, berek ranny, berek żuraw, pogoń za lisem, rybacy na jezioro, czarny lud, wyścigi szeregów w różnych postaciach. Zabawy skoczne z podnoszeniem jednej i obu nart od ziemi.

### **Ćwiczenia i gry terenowe**

*Obserwacja i podśluch.*

1. Obserwowanie z daleka ludzi pracujących w polu i określanie, jakiego rodzaju wykonują pracę.
2. Obserwacja mrowiska.
3. Rozpoznawanie głosu zwierząt i ptaków.

*Podchody, patrolowanie, tropienie i zwiady.*

W chowanego. Poszukiwanie skarbu. Podchodzenie wartownika. Na pomoc.

### *Orientowanie się w terenie.*

1. Zbieranie jagód i grzybów.
2. Odnaleźć w lesie np. gniazdo wiewiórki, poszukać drzewa z dziuplą itp.
3. Marsz na przełaj na odległość do 200—300 m.
4. Marsz ścieżkami i miedzami na przełaj przez pole.

### *Pokonywanie przeszkód terenowych.*

1. Przejście skokiem wąskiego rowu lub strumienia.
2. Przechodzenie po kamieniach przez wodę lub błoto.
3. Przejście w bród przez wodę głębokości do kolan.
4. Wchodzenie na łatwe drzewa na wysok. 1½ m.

### *Biwakowanie.*

1. Pieczenie ziemniaków.
2. Związywanie linki supłem płaskim.
3. Wykopanie dołu do śmieci.

## **Wycieczki**

Wycieczki o długości marszu około 5 km (w obie strony łącznie), czas trwania do 4 godzin. Podczas wycieczek — zabawy i gry z zasobu przerobionego materiału, nadające się do prowadzenia w terenie oraz ćwiczenia i gry terenowe.

## **Wyniki**

Znajomość przynajmniej 10 nowych zabaw z różnych grup, sprawność w rzutach i chwytach piłeczki, sprawne wykonywanie zbiórek w podanych ustawieniach, umiejętność w przybieraniu poprawnej postawy w staniu, siadzie i leżeniu, umiejętność wykonywania poprawnego przysiadu podpartego o nogach zwartych; przejście po ławeczce krokiem mierniczym z zachowaniem poprawnej postawy.

Poprawne wykonywanie przeskoku zawrotnego przez ławeczkę o nogach zgiętych, lecz zwartych.

## **Uwagi**

W zależności od warunków, w lekcjach mogą przeważać bądź zabawy, bądź ćwiczenia gimnastyczne, należy jednak w równej mierze uwzględniać jedno i drugie. W ćwiczeniach gimnastycznych

w dalszym ciągu należy posługiwać się formą zabawową lub zadaniową, tylko w bardzo ograniczonym zakresie wprowadzać formę ścisłą oraz terminologię gimnastyczną i komendę. Należy wymagać staranności, ale nie precyzji w wykonywaniu ćwiczeń, ponieważ dzieci w tym okresie nie posiadają jeszcze dostatecznie rozwiniętej koordynacji nerwowo-mięśniowej. W doborze materiału trzeba dawać pierwszeństwo tym zabawom i ćwiczeniom, przy których jednocześnie wszystkie dzieci są czynne. W klasie tej rozpoczynamy systematyczną naukę pływania, narciarstwa i łyżwiarstwa, musi to być jednak robione wyłącznie w formie zabawowej.

Dzieci nie znoszą i nie rozumieją analitycznych fragmentów ruchowych, należy więc ograniczyć się do objaśnienia lub najlepiej pokazania właściwego ruchu i zostawić względną swobodę w sposobie wykonywania nie żądając nadmiernej dokładności. Nie wolno jednak zaniedbywać wyrabiania w dzieciach karności i wymagania posłuchu, co obok znaczenia pod względem ogólnowychowawczym jest podstawowym warunkiem zapewnienia dzieciom bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.

Szczególną opieką należy otoczyć dzieci słabsze, lękliwe, których pod żadnym pozorem nie wolno zmuszać (np. wpychać do wody), lecz z wyrozumiałością i cierpliwością zachęcać i stopniowo ośmielać stawiając odpowiednio zmniejszone wymagania.

# KLASA IV

2 godziny tygodniowo.

## Materiał ćwiczebny

### A) ZABAWY I GRY

*Zabawy ze śpiewem* — jak w klasach poprzednich oraz zabawy taneczne, zwłaszcza dla dziewcząt, np. ułani, nie chcę cię znać, sikoreczka, przepióreczka.

*Zabawy orientacyjne*, jak: parzy, łapki, karczma się pali, podrywka toczona.

*Zabawy na czworakach*, jak: wyścigi na czworakach (na małych odległościach), wyścig kozłów.

*Zabawy i gry z mocowaniem*, jak: błotko (kałuża) — z narysowanymi wewnątrz kamieniami, jeniec, kura i kurczęta, w dwójkach przeciąganie (w postawie bokiem w rozkroku z chwytem za ręce).

*Zabawy i gry bieżne*, jak: czarodziej, berek ranny, gołębie i jastrzębie, wyścig rzędów, szycie, sadzenie ziemniaków, przewrót — postaw, bieg strażacki.

*Zabawy i gry rzutne*, wyrabiające celność rzutu bądź pewność rzutu i chwytu: ciąg przepiórek, słupek, stójka, strzelec, wyścigi piłek w rzędach (tylko odmiana: podawanie piłki górą w tył w siedzie), kampa.

*Zabawy skoczne*: szczur, król skoczków, wir.

*Zabawy na śniegu* jak w klasie poprzedniej, ponadto budowanie śnieżnej góry, walka śnieżkami.

### B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

#### *Ćwiczenia porządkowe*

Zbiórki w dwuszeregu. Zbiórka w dwurzędzie w marszu, zbiórka zastępami, odliczanie, tworzenie dwurzędu (z rzędu) w marszu, równanie, zwroty w miejscu, tworzenie czwórek z dwójek, tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwójek, zmiany kierunków (w lewo, w prawo) w marszu w dwójkach, zatrzymywanie się na komendę.

## Ćwiczenia kształtujące

*Ćwiczenia kończyn górnych.* W siadach wznosy i wymachy, skurcze i rzuty ramion w kierunkach głównych, z wyjątkiem rzutu ramion w przód. Ćwiczenia jak w klasie poprzedniej, lecz z krótkotrwałymi wytrzymańciami położenia ramion w bok i skurczu ramion ze zwróceniem uwagi na poprawność tych położeń. Przykłady: w siadzie skrzyżnym — trzykrotne uderzenie palcami o podłogę (sięgając coraz dalej w bok), po czym wznos ramion w bok — wytrzymanie i kontrola; uderzenie o kolana, o barki, wyprost w bok i wytrzymanie z kontrolą; dwa kłaśnięcia przed sobą i skurcz ramion itp. Położenie ramion w przód, wzwwyż w dalszym ciągu jako przejściowe, bez wytrzymań i bez wymagania dokładności, np. w siadzie klęcznym — wymach ramion w przód, w tył, w przód i skurcz ramion, w formie zabawowej — rakietka: ze skurczu ramion szybki wyprost ramion wzwwyż i powolny opust bokiem. Ponadto łatwe ćwiczenia asymetryczne w formie zabawowej — ściąganie windy (wznos kolana z jednoczesnym ściąganiem ręki z góry na dół).

*Ćwiczenia kończyn dolnych.* Rytmiczne wspięcia (coraz wyżej — rośnięcie) z krótkotrwałym wytrzymańciami postawy wspiętej, w dwójkach na wprost chwyt za ręce i wspięcie z jednoczesnym wznosem ramion w bok, w dwójkach na wprost z ramionami w przód chwyt za ręce i na przemian przysiad, to samo do siadu o nogach zgiętych (ważenie soli). Z przysiadu podpartego (zwartego) przejście do przysiadu zwykłego (z rozwarciem kolan), podskokami rozkroki (mały, duży), wymachy nóg (ze wsparciem, np. w czwórkach trzymając się za ręce), klęk przez kolejne odstawianie nóg w tył, powrót przez przysiad podparty, podskoki ze zginaniem na przemian nóg w locie, podskoki z jednoczesnym grzebaniem nogą jak koń.

*Ćwiczenia szyi.* Dalsze doskonalenie skłonu głowy w przód i wyprost w siadach, np. w formie zabawowej — dzieciół — w siadzie skrzyżnym z rękami na wprost czoła zwiniętymi w pięść, lekkie uderzenie czołem o pięści i odchylenie głowy w tył; ćwiczenia w innych płaszczyznach w formie zabawowej lub ścisłej bez wymagania dokładności.

*Ćwiczenia tułowia.* W płaszczyźnie strzałkowej — w siadach skrzyżnym, klęcznym, o nogach zgiętych, skłony w przód z pomocą rąk (chwyt za stopy, kolana, wymach), np. w siadzie skrzyżnym chwyt za stopy i skłony w przód, w siadzie klęcznym ramiona w przód i z wymachem ramion w tył skłon tułowia w przód; z klęku podpartego koci grzbiet i małe podskoki w przód i w tył (biodra

stale wysoko), koci grzbiet z przysiadu podpartego; w rozkroku — pompowanie wody; skłony w tył jak w klasach poprzednich w leżeniu przodem, lecz o nogach zgiętych; w ukłonie japońskim, pranie kijankami, w siadzie klęcznym kołysanie się w przód i w tył; w siadzie o nogach zgiętych wyprosty na przemian nóg z uderzaniem stopami o podłogę i powrót, z leżenia tyłem przejście do siadu bez pomocy rąk, w leżeniu tyłem kolejne wznosy nóg ze zginaniem i prostowaniem stopy.

W płaszczyźnie czołowej: w stanie zwartym lub rozkroku ćwiczenia opanowane w klasach poprzednich w postawach niskich.

W płaszczyźnie poprzecznej: w siadach skręty ze współpracą ramienia w położeniu w bok, np. rysowanie poziomej kreski ręką w powietrzu, zadawanie ciosu.

W płaszczyznach kombinowanych: W klęku podpartym przykładanie ucha do ziemi, prostowanie nogi w tył i ramienia w przód różnoimiennie (przygotowanie do pełzania), w rozkroku wyciąganie wody ze studni, zrąbywanie drzewa.

### Ćwiczenia koordynacyjne

*Ćwiczenia równowagi wolne.* Ćwiczenia znane z klas poprzednich w postawie jednonóż, utrudnione przez zamykanie oczu, różne ruchy ramion, np. rzuty i chwyt piłeczki; w formie zabawowej — szewczyje buty, katarynka; ponadto łatwe walki o równowagę, np. w dwójkach na wprost w małym rozkroku lub postawie zwartej walka o równowagę przez uderzanie dłońmi w dłonie przeciwnika; we wspięciu gra w łapki; jako przygotowanie do opanowania poprawnej postawy równoważnej równoważenie woreczka (piłeczki) na kolanie — na stopie.

*Ćwiczenia równowagi na przyrządach.* Na ławeczce łatwe ćwiczenia w staniu jednonóż, jak: zginanie i prostowanie nogi postawnej, pompa wodna, uderzanie stopą o krawędź ławki — kucie dzięcioła; trudniejsze formy przechodzenia po ławeczce (przejście po ławce chodem kruka). Przejście po niskiej (do wysokości kolan) równoważni.

*Ćwiczenia zwinności.* Z siadu skrzyżnego z chwytem za stopy padanie na plecy i powrót (kołyska), w dwójkach tyłem wsparcie plecami — siąść i wstać; w rzędzie w siadzie skrzyżnym prawa ręka w przód, lewa w tył, chwyt za ręce — jednoczesny zwrót w tył na komendę; w przysiadzie podpartym wierzganie jak koń; przewrót w przód z przysiadu podpartego (na materacu lub trawie), bez dotknięcia głową podłogi; przygotowanie do przewrotu w przód z wykroku (jak w klasach poprzednich do przewrotu z przysiadu podpartego).

## Ćwiczenia stosowane

*Zwisy.* Na drabinkach: chwyt na wysokości głowy — skoki do przysiadu zwieszonoego; z postawy zwieszonoej z chwytem na wysokości szyi — przysiad zwieszony jednonóż i powrót; z postawy zwieszonoej przodem z chwytem na wysokości barków prostowanie ramion z jednoczesnym wysuwaniem jak najdalej w tył bioder (do opadu zwieszonoego) i powrót; z postawy zwieszonoej przodem obrót do chwilowego zwisu tyłem; z postawy tyłem półprzysiad zwieszony — z wyprostem nóg w przód i jednoczesnym odepchnięciem się plecami przejść do postawy (przygotowanie do podmyku).

Na kracie przepłoty poziome (na większej wysokości niż w kl. III) i pionowe z pomocą nóg, wstępowanie (dowolne) i zejście przepłotami.

Na tramie — zapoznanie z nachwytem i podchwytem; tram nieco powyżej głowy — nachwyty i podskoki (zagładanie ponad przyrząd), tram na wysokości głowy — z przysiadu zwieszonoego wyprost nóg w przód i powrót (huśtawka), dotykanie kolanami przyrządu; na tramie na wysokości pasa odmyk o nogach zgiętych (bez precyzji), początkowo kolejno z ochroną przez nauczyciela.

*Chód i bieg.* W dalszym ciągu ćwiczenia wyrabiające poczucie rytmu i lekkość chodu i biegu. Marsz wspięty i akcentowy, akcentowanie różnych kroków, galopka, cwał, krok zmienny (polkowy), zmiana nogi w marszu.

*Skoki wolne.* Skoki dosiężne w miejscu, z odbicia obunóż, skoki przez skakankę; skok wwyż przez poprzeczkę, ławeczkę (do wysokości kolan) z odbicia jednonóż z doskokiem na jedną lub obie nogi, skok w dal (z małego rozbiegu) na skoczni.

*Skoki mieszane.* Na skrzyni do wysokości połowy uda — wyskok klęczny i zeskok w tył; z wysokoku klęcznego przejść (przez przysiad podparty) do postawy na skrzyni i zeskok w przód (na skrzyni wszerz) lub w bok (na skrzyni wzdłuż); z wysokoku klęcznego przysiad podparty i zeskok zawrotny (o nogach zgiętych); wyskok z ćwierć- lub półobrotem do siadu na przyrządzie na wysokości pasa; przeskokki zawrotne przez ławeczkę (posuwając się wzdłuż ławeczki) o nogach zgiętych; skoki zajęcze, zeskoki z drabinek jak w klasie poprzedniej. Doskok obunóż zawsze do przysiadu podpartego.

## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy krakowiaka:* Cwał w przód z doskokiem ze zmianą nogi kierunkowej co 4 takty. Krok obrotowy krakowiaka zło-



żony: podskok i krok. Krakowiak. „Siwe Gołębisie“. Łączenie różnych poznanych tematów krakowiaka w łatwe układy.

*Przygotowanie do mazura.* Bieg w rytmie  $\frac{3}{4}$  z przeskokiem wzwyż w dal na raz.

*Przygotowanie do kujawiaka.* Obroty walcowe z zataczaniem łuku przed i za sobą (kierunek wirowania dookoła sali — w lewo, dookoła swojej osi — w prawo).

### Elementy tańców regionalnych

Zaznaczanie wykroków podskokami w miejscu. Krok polkowy z podskokiem w obrotach (kierunek wirowania dookoła sali w lewo, dookoła swojej osi w prawo). Półobroty walcowe z zataczaniem łuku „przed sobą“. Półobroty walcowe z zataczaniem łuku „za sobą“.

### Tańce regionalne

Zastosowanie biegu podskokami w tańcu oraz zaznaczanie wykroków z podskokami w miejscu, np. „Koziorajka“.

Zastosowanie kroku polkowego z podskokiem w obrotach oraz zastosowanie naśladownictwa ruchami rąk w tańcu, np. „Szewc“, „Kowal“, „Grożony“.

Zastosowanie zabaw tanecznych, np. „Mietlarz“, „Klepany“.

### Korowody

Jak w kl. III.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Pływanie

Jak w klasie III, ponadto: z przysiadu skulnego chwilowe „zawiśnięcie“ w wodzie, kładzenie się na wodzie na piersiach, na plecach i chwilowe wytrzymanie leżenia; w dwójkach — wleczenie po wodzie przez współwiczającego (leżącego na piersiach współwiczający ciągnie za ręce, na plecach — za głowę), strzałka, w leżeniu na pływakach w podporze rękami o dno ćwiczenie swobodnego, miarowego oddechu, w leżeniu na plecach na pływakach zagarnianie wody dłońmi pod siebie, na pływakach pływanie „pieskiem“ (bez wynurzania rąk). Żabie ruchy nóg w siadzie w płytkiej wodzie (po przerobieniu na lądzie), to samo w leżeniu na pływakach na plecach, na piersiach. Skoki do wody na nogi z wysokości około 50 cm do całkowitego zanurzenia się, po czym z odepchnięcia się nogami od dna przejść do leżenia na wodzie i przepłynąć parę metrów „pieskiem“.

## Łyżwiarstwo

Jazda w przód jak w klasie poprzedniej, ponadto jazda na obu nogach.

## Saneczkowanie

Zjazdy z łagodnych pochyłości bez zakrętów.

## Narciarstwo

### 1. Zabawy na płaskim.

Wszystkie zabawy zwinnościowo-zręcznościowe jak dotychczas. Z użyciem kijków i bez kijków. W zabawach uwzględnić zmiany postaw z niskiej do wysokiej i odwrotnie. Ponadto elementy zabaw skocznych w miejscu z odbicia jedno- i obunóż.

### 2. Zabawy na stoku.

Wszystkie zabawy przerabiane na terenie płaskim, jeżeli można zastosować je na zboczu. Zapoznać przy tym uczniów z nowym ustawianiem nart na zboczu.

3. Zabawy w zjeździe prostoliniowym. Zjazd prostoliniowy na wprost i w skos stoku.

- a) Zjazd z dziobami na jednej wysokości;
- b) z jedną nartą wysuniętą;
- c) ze zmianą nart w zjeździe;
- d) ze zmianą szerokości śladu przez przekładanie nart w bok;
- e) z odbicia;
- f) z balansem zwykłym;
- g) z małymi podskokami obunóż.

Wszystkie te zjazdy noszą charakter zabaw zjazdowych. Wykonać je w równej mierze na wprost i w skos stoku.

Teren do zjazdu: stok gładki i falisty, zagłębienie łagodne i obszerne, dla sprawniejszych dopuszczalne są trudniejsze warunki.

### 4. Zwroty i podejścia jak w klasie III.

### 5. Zatrzymania.

Przez utratę szybkości, z wjazdem na przeciwstok, przez odstawienie nart w bok, przez małe skoki w bok (skoki z pomocą lub bez pomocy kijka).

## Wyniki nauczania

Umiejętność zakładania i zdejmowania nart i kijków, chodu zwykłego o mniej więcej równoległym prowadzeniu nart na płaskim terenie; zjazdu prostoliniowego z gładkiego stoku o niezbyt dużym pochyleniu. Umiejętność udziału w zabawach na nartach.

## Ćwiczenia i gry terenowe

### *Obserwacja i podśluch.*

1. Obserwowanie ruchu na drodze z odległości do 200 m.
2. Obserwowanie ruchu na wsi ze wzgórza odległego ponad 0,5 km.
3. Określenie z odległości do 100 m, jakie pojazdy przejeżdżają po niewidocznej drodze.

### *Podchody, patrolowanie, tropienie i zwiady.*

1. Poszukiwanie osoby zaginionej.
2. Na ratunek lotnikowi.
3. Przejście granicy.
4. Partyzanci.

### *Orientowanie się w terenie.*

1. Marsz na przełaj przez las na odległości do 0,5 km.
2. Marsz pojedynczo do wyznaczonego punktu w terenie zakrytym.
3. Zbieranie liści do zielnika.
4. Poszukiwanie kamieni i drzew pokrytych mchem.

### *Pokonywanie przeszkód terenowych.*

1. Przechodzenie po kładce przez rowy i strumienie.
2. Wchodzenie i wychodzenie z dołów głębokości do pasa.
3. Skoki w głąb z niskiej piaszczystej skarpy.
4. Przejście przez niski parkan.
5. Wchodzenie na drzewo na wysokości około 2 m.

### *Biwakowanie.*

1. Rozniecanie i podtrzymywanie ognia.
2. Wykopywanie rowu latrynowego.
3. Wykonanie łuku z leszczyny i strzał.
4. Wiązanie linek supłem pojedynczym rybackim.

## Wycieczki

Wycieczki o długości marszu około 6 km (w obie strony łącznie), czas trwania do 6 godzin. Podczas wycieczek zabawy i gry z zasobu materiału nadającego się do prowadzenia w terenie oraz ćwiczenia i gry terenowe.

## Wyniki

Znajomość przynajmniej 10 nowych zabaw z różnych grup z zasobu przerobionego materiału; sprawność w rzutach i chwytach, piłeczki w dwójkach, sprawne wykonywanie zbiórki w dwuszeregu, sprawne zatrzymywanie się na komendę, umiejętność przybierania poprawnej postawy w leżeniu przodem, opanowanie położenia ramion w bok i skurczu ramion w siadzie, przewrót w przód z przysiadu podpartego bez dotykania głową podłoża, znajomość kroku zmiennego „polkowego“, umiejętność wykonywania skoku przez laweczkę z odbicia jedno nogą z doskokiem na drugą nogę.

## Uwagi

Jak z jednej strony stopniowo przechodzimy od zabaw do gier, tak z drugiej coraz częściej stosujemy formę ścisłą. Należy jednak przestrzegać zasady, by ćwiczenia nie były skomplikowane (liczyć najwyżej do czterech). Różnica w sposobie prowadzenia w porównaniu z klasą poprzednią polega przede wszystkim na posługiwaniu się w szerszym zakresie terminologią gimnastyczną i komendą oraz wymaganiu równoczesności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń; dotyczy to głównie ćwiczeń porządkowych i w pewnym stopniu ćwiczeń kształtujących (zwłaszcza kończyn). Uwzględniając podane różnice należy nadal stosować się do wskazówek omówionych w „Uwagach“ dla klasy III. W tej klasie może wystąpić potrzeba stałego dzielenia dzieci na grupy chłopców i dziewcząt, przede wszystkim do zabaw i gier z mocowaniem, ćwiczeń stosowanych i sportów.

# KLASA V

2 godziny tygodniowo.

Ponadto 2 godziny na gry, sporty oraz ćwiczenia i gry terenowe tam, gdzie są odpowiednie warunki.

## Material ćwiczebny

### A) GRY I ZABAWY

*Zabawy orientacyjne*, jak: Kim, labirynt, Kubuś i jego pan, szcztoka, Kozak i Tatarzyn (mała odległość).

*Zabawy i gry bieżne*, jak: berek-sierota, ostatnia para naprzód, lis i gęsi, wyścig stonóg, sztafeta pisana, zwiąż i rozwiąż, bieg z piłką.

*Zabawy i gry rzutne*, jak: kucie, piłka do dołka, wyścig piłek w szeregach, rzut piłki o ścianę, sztafeta z piłką, w krzyżowym ogniu, polowanie. Ponadto przygotowania do gier z podbijaniem, głównie podbijanie dużej piłki ręką.

*Zabawy i gry skoczne* jak w klasie poprzedniej, ponadto szycie maszyna, koszenie trawy.

*Zabawy i gry z mocowaniem* oraz ćwiczenia przygotowawcze do samoobrony, np. ryby w sieci, błotko (odmiana: dwa koła narysowane współśrodkowo), wąż (do 10 dzieci), w dwójkach walka o poruszenie z miejsca (bokiem w rozkroku chwyt za rękę), chwytły za przegub, ramię, kostkę.

*Gry drużynowe*: piłka więzienna, w dwa ognie.

### B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

#### Ćwiczenia porządkowe

Zbiórki w szeregu, dwuszeregu, w rzędzie, w dwurzędzie, w czwórkach. Zmiany kierunku w marszu w czwórkach, odstępowanie i łączenie, tworzenie czwórek z dwójek w marszu, tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwójek, trójek, czwórek, w marszu w prawo (w lewo) patrz. Proste korowody.

## Ćwiczenia kształtujące

*Ćwiczenia kończyn górnych* jak w klasie poprzedniej, lecz wykonywane również w postawie stojącej, z wyjątkiem krążeń oburącz, wymachu ramion przodem wzwyż i rzutu ramion wzwyż. W siadach doskonalenie wyczucia opanowanych poprzednio położeń (skurcz ramion, ramiona w bok), w ruchach utrudniających zachowanie poprawności — w krążeniach i odchyłaniach („przycinaniach“). W siadach, z częstszym zastosowaniem klęcznego, rzuty, wymachy i wznosy ramion wzwyż ze zwróceniem uwagi na poprawność ruchu, bez wymagania poprawności w położeniu wzwyż.

Łączenie opanowanych ruchów ramion z podskokami (nogi zwarte lub rozkroki podskokiem).

Ćwiczenia doskonalące pracę kończyn w czasie chodu i skoku, jak marsz w miejscu ze wznosem kolan i różnoimiennym wymachem ramion, wspięcie z wymachami ramion w przód, bieg pajaca (nogi i ramiona wyprostowane). Ćwiczenia asymetryczne w formie zabawowej (np. jedna ręka naśladuje ruch tłoka, druga koła) lub złożone z poznanych ruchów.

*Ćwiczenia kończyn dolnych.* Wspięcie w zwarcu, rozkroku i w małym wykroku.

Doskonalenie przysiadu z przysiadu podpartego i przejście z przysiadu do stania z zachowaniem poprawnej postawy podczas wstawania (np.: płomień strzelający w górę lub wstawanie z krążkiem na głowie).

Podskoki z zaznaczeniem kierunku w przód i w bok (bez precyzji). Z klęku powstawanie przez klęk jednonóż.

Wymachy nóg w kierunkach głównych w postawie ustalonej (jak: w klasie IV) ze zwróceniem uwagi na obszerność ruchu. Ćwiczenia przygotowawcze do skoków, jak: po kilku podskokach małych podskok jak najwyżej i doskok do przysiadu podpartego, to samo z rozkrokiem w locie, z wymachem ramion w przód.

*Ćwiczenia szyi.* W siadach — obok doskonalenia skłonu głowy w przód i wyprostu głowy — ćwiczenia prowadzące do poprawnego wykonywania skrętów, np.: skręt z sięganiem podbródkiem do barku i przyciąganiem podbródka do szyi, z jednoczesnymi małymi skłonami głowy w przód, z pośrednim skłonem głowy w przód. Ponadto swobodne krążenie i skłony w bok, bez wymagania dokładności.

*Ćwiczenia tułowia.* Postawy wyjściowe oraz położenie lub ruchy ramion jak w klasach poprzednich; zasadniczą różnicę stanowi pogłębianie skłonów czy skrętów. Ponadto w płaszczyźnie

strzałkowej z siadu płaskiego (nogi lekko zgięte) z ustaleniem stóp — opad w tył i powrót do siadu (ze zwróceniem uwagi na poprawność postawy w siadzie i w leżeniu). Z klęku podpartego z pozostawieniem dłoni w miejscu — siad na piętach i kolejne odrywanie rąk od podłogi. Uwypuklanie klatki piersiowej w leżeniu tyłem o nogach lekko zgiętych. W klęku podpartym o ramionach szeroko rozstawionych\* i palcach zwróconych do środka dotykanie pierśią podłogi przez zgięcie ramion. Przygotowania do podporu leżąc przodem, np. w klęku podpartym odrywanie kolan od podłogi, to samo i przejście do przysiadu podpartego. W płaszczyźnie złożonej — dalsze przygotowanie do pełzania w klęku podpartym.

### Ćwiczenia koordynacyjne

*Ćwiczenia równowagi wolne.* Dalsze przygotowania do opanowania poprawnej postawy równoważnej, np. po kilku zaznaczeniach palcami o podłogę (coraz dalej) wznos kolana, chwyt pod kolano i bezwładne wymachy podudziem, pozdrawianie kolana palcami stopy, naciskanie pedału itp. Utrudnianie zachowania równowagi w postawie jednoonóż przez zamykanie oczu, ruchy ramion, ruchy głowy, walka o równowagę jak w klasie IV, lecz we wspięciu.

*Ćwiczenia równowagi na przyrządach.* Na równoważni ćwiczenia wykonywane w klasie poprzedniej na ławeczce. Przekraczanie łatwych przeszkód na równoważni. Przejścia z równoważni na równoważnię ustawioną w innym kierunku. Zwracanie uwagi na poprawne zejście lub zeskok (również z dochwytem) z równoważni.

*Ćwiczenia zwinności.* Przewrót w przód na pokrywie skrzyni (wzdłuż) z miejsca i z marszu, z odbicia obunóż (nogi zwarte), to samo na niskiej skrzyni (20—30 cm) z wysokości do przysiadu podpartego. Przewrót w przód z wykroku (na materacu). Ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach: w przysiadzie podpartym wyprost nogi w tył i wymachy tą nogą jak najwyżej (głowa wysoko podniesiona), w tej samej postawie podskoki na nodze postawnej, to samo i ćwierć-obrót z oderwaniem ręki od podłogi.

### Ćwiczenia stosowane

*Zwisy.* Na drabinkach przygotowanie do wstępowania i zstępowania ze zwróceniem uwagi na przyleganie do drabinki (jak pełzanie). Postawa zwieszona bokiem na różnych wysokościach (chorągiewka). Z postawy przodem z chwytem na wysokości bar-

ków podskokami przysiad zwieszony na różnych wysokościach ze zginaniem i prostowaniem ramion. Doskonalenie obrotu z postawy zwieszonej przodem do chwilowego zwisu tyłem. W postawie tyłem na wysokości dosiężnej zapoznanie ze zwisem czynnym i biernym. Zeskok podmykiem z wysokości dosiężnej.

Na kracie przepłyty jak w klasie IV, ponadto dla chłopców przepłyty poziome bez pomocy nóg.

Na tramie na wysokości barków doskonalenie zwisu postawnego przodem; na wysokości bioder, stojąc na ziemi podpór nachwytem, podchwytem, odmyk do przysiadu zwieszonego (nogi zwarte), na wysokości piersi przygotowanie do zwisu leżąc na podudziu w poprzek, zwis przewrotny (chwilowy) o nogach wyprostowanych — tylko dla chłopców.

Na wysokości dosiężnej we wspięciu zmiany chwytów (nachwyt, podchwyty, chwyt rozpięty).

Wysokość doskoczna — skok do krótkotrwałego zwisu w poprzek (spodem).

*Chód i bieg.* Doskonalenie poczucia rytmu i umiejętności marszu w nogę, współpraca ramion w marszu.

*Rzuty.* Doskonalenie rzutów piłeczką (do celu i na odległość) oraz dużą piłką z zamachu w tył wyprostowanym ramieniem.

*Skoki.* Skoki wolne. Doskonalenie doskoku w skokach wwyż przez przeszkodę stałą (do wysokości kolan) i skoku w dal (na skoczni) z małego rozbiegu. Skoki dosiężne (do zwieszonej piłki) z odbicia jednonóż z rozbiegu 2—3 kroków. Skoki przez skakankę, skok przez okienko, skok wwyż stylem kroczyńskim początkowo z marszu, następnie z małego rozbiegu skośnego (na małych wysokościach). Skoki zajęcze o nogach zwartych przez płaską przeszkodę (narysowane kreski, rozłożoną gazetę itd.).

Skoki mieszane: Na skrzyni do wysokości bioder; z rozbiegu skośnego wyskok kłęczy, kuczny i zeskok zawrotny (nogi zgięte, lecz zwarte); z rozbiegu na wprost wyskok kuczny i zeskok w tył (z podporem); jako przygotowanie do pokonywania przeszkód terenowych przeskok w rodzaju kuczno-zawrotnego i kuczno-odbocznego, bez wymagania poprawności formy skoku. Zeskoki z drabinek w tył i w bok z wysokości do bioder. Przeskok rozkroczyński przez kozła (wysokość do pasa) — głównie dla chłopców. Doskok obunóż w dalszym ciągu do przysiadu podpartego, lecz w formie jakby pośredniej między podpartym i zwykłym (dotknięcie rękami podłogi).



## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy mazura:* Zwykły bieg mazurowy. Hołubce pojedyncze mazura w kole z krokiem dostawnym, bokiem oraz ze zmianą kierunku w lewo i w prawo. Zakończenie mazurowe: a) z trzykrotnym przytupnięciem, b) rozkrok — zeskok — pauza.

*Elementy krakowiaka:* Hołubce dwukrotne z przytupnięciem (bez wymachów rąk) w parach. Łatwe układy krakowiaka z poznanych tematów.

*Elementy kujawiaka.* Wirowanie dookoła sali w lewo, dookoła osi — w prawo z trzykrotnymi przytupnięciami w ustalonych taktach.

### Elementy tańców regionalnych

Krok polkowy bez podskoków w obrotach (kier. wirowania dookoła sali w lewo — dookoła swojej osi w prawo).

Zwykły krok obrotowy chodem ćwierciowym. Przygotowanie do skrzyżnego zaznaczania nogą skierowaniem stopy na zewnątrz w rozmaitych ćwiczeniach. Kroki walcowe w przód i w tył zwykle lub z dostawnym krokiem na 3.

### Tańce regionalne

Zastosowanie tańców figurowych, np. „Ułan“ i „Kaczok“. Zastosowanie kroku walcowego w tańcach, np. „Drybek“, „Łewczarz“, „Nie chcę cię znać“.

### Korowody

jak w klasie IV, oparte na figurach polonezowych.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Pływanie

Na różnych głębokościach aż po pierś — pływanie „pieskiem“, pływanie na boku, pływanie na plecach, na plecach żabimi ruchami nóg z jednoczesnym zagarnianiem rękami wody. Doskonalenie strzałki na piersiach z odbicia się stopą od dna, od ścianki pływalni (zwrócić uwagę na zanurzanie się najpierw rękami i głową, unikając „rzucania się“ na wodę i „rozbijania“ piersią powierzchni wody), strzałka na plecach, na boku. W leżeniu na piersiach z oparciem się rękami o dno, na pływakach, z przytrzymywaniem się

rękami ścianki basenu — opuszczanie i podnoszenie na przemian i równocześnie nóg, zanurzanie i wynurzanie twarzy bez przesadnego odchylenia głowy w tył, ćwiczenia swobodnego i miarowego oddechu, „wypuszczanie torpedy“ przez pchnięcie za stopy leżące na wodzie, w leżeniu na pływakach i bez — obroty w wodzie. Na pływakach — pływanie na piersiach żabimi ruchami nóg. W wodzie po biodra lub po pas, w opadzie w przód ruchy ramion do pływania żabką, to samo w leżeniu na pływakach, to samo z jednoczesnym normowaniem oddechu. Koordynacja ruchów ramion i nóg, a następnie i oddechu w leżeniu na pływakach, z siadu klęcznego na niskim pomoście lub brzegu z ramionami wzniesionymi wpadanie do wody na głowę. Skoki na nogi z wysokości około 1 metra.

### Łyżwiarstwo

Wydłużanie posunięcia, sprężynowanie w jeździe na obu nogach (na przemian półprzysiady i przysiady), przekładanka w zjeździe w przód, omijanie przeszkód, w zjeździe w tył odrywanie jednej nogi.

### Narciarstwo

#### 1. Zabawy na płaskim i na stoku.

Wszystkie zabawy jak dotychczas — jako dalsze zespolenie się ucznia ze sprzętem narciarskim jako środkiem do poruszania się na śniegu. Nadto: skoki w miejscu na jednym i dwu kijkach jako tzw. sztuczki narciarskie (tylko dla chłopców), wiatraczki, zwroty, przeskoki itp.

#### 2. Chody narciarskie:

- a) krok zwykły bez i z kijkami,
- b) krok z odbicia,
- c) jednokrok.

3. Zabawy na stoku. Szczególne podkreślenie zabaw o charakterze zjazdu wskos stoku z próbą ześlizgu jako czynnika hamującego.

#### 4. Zjazdy prostolinijne na wprost i w skos stoku celem:

- a) oswojenia się z szybkością, z wychyleniem do przodu, balansem ciała,
- b) zjazd prostoliniżny na wprost i w skos stoku dla zapoznania się z działaniem terenu, stok — przeciwstok, zagłębienie — garb, skarpa, próg terenowy.
- c) zjazdy prostoliniżne z małymi skokami z progu na wprost (skoki bez kijków tylko dla chłopców).

5. Obskok na kijku jako częściowa zmiana kierunku.
6. Zwroty i podejścia.
  - a) zakosami ze zwrotem w tył (do stoku i od stoku),
  - b) krokiem rozkrocznym (choinka),
  - c) schodkowanie w przód i w tył.
7. Zatrzymania:
  - a) przez wyjazd na przeciwstok,
  - b) przez odstawianie narty w bok, skoki w bok obunóż (z pomocą kijka i bez kijka), ześlizgiem do stoku (Kristiania),
  - c) przez małe skoki,
  - d) zjazd w skos stoku i zatrzymanie.
8. Wycieczki: małe wycieczki po łatwym terenie i w dobrych warunkach śniegowych.

## Wyniki nauczania

Umiejętność swobodnego zachowania się w zabawach narciarskich. Chód zwykły z kijkami oraz krok z odbicia. Umiejętność zjazdu prostoliniowego na wprost i w skos po gładkim stoku. Zwroty i podejście pkt. 6 (całość), zatrzymanie przez wjazd na przeciwstok.

## Saneczkowanie

Wożenie się na saneczkach w terenie równym oraz zjazdu z łagodnych, naturalnych pochyłości bez ostrzejszych zakrętów.

## Ćwiczenia i gry terenowe

### *Obserwacja i podstuch.*

1. Obserwacja biwakującego nieprzyjaciela.
2. Na czujce.
3. Szukanie listów za pomocą znaków indyjskich.
4. Słuchanie głosów wsi.

### *Podchody, patrolowanie, tropienie i zwiady.*

1. Goniec.
2. Na warcie.
3. Obława.
4. Przemytnicy.
5. Zapoznanie się ze znakami podawanymi gwizdkiem na zbiórkę, marsz, zatrzymanie się i krycie.
6. Odczytywanie śladów rowerów, wozów, ludzi, zwierząt na drodze piaszczystej.

### *Orientowanie się w terenie.*

1. Określanie stron świata przy pomocy słońca, słońca i zegarka.
2. Określanie kierunku, z którego wieje wiatr, nadciągają chmury i słychać szczekanie psów.
3. Marsz na przełaj w terenie lesistym na przestrzeni 0,5 km w kierunku północnym, południowym, wschodnim lub zachodnim, orientując się według słońca, wiatru lub chmur.

### *Pokonywanie przeszkód terenowych.*

1. Wchodzenie na strome zbocza.
2. Wspinanie się na drzewa po linie umocowanej do gałęzi.
3. Skoki w głąb ze skarpy.
4. Przechodzenie przez parkan kolczasty.
5. Skoki przez rowy lub strumienie szerokości do 1 m.

### *Biwakowanie.*

1. Wybudowanie najprostszej kuchni polowej.
2. Gotowanie kawy.
3. Wiązanie linek węzłami: płaskim, pętłą, tkackim i rybackim.
4. Zrobienie wieszaka na ubranie.

### *Doraźna pomoc.*

1. Opatrywanie drobnych skaleczeń i przyjęcie z pomocą omdlałemu.
2. Przenoszenie rannego na stołeczku.

## **Wycieczki**

Całodzienne wycieczki dla prowadzenia ćwiczeń i gier terenowych, długość marszu do 8 km (łącznie w obie strony) z dopuszczalnym obciążeniem plecaka 2—3 kg.

## **Wyniki**

Znajomość gier rzutnych, wykazujących zdolność celowania i współdziałania grających w podawaniu sobie piłki. Umiejętność przestrzegania prawideł w grach bieżnych, zwłaszcza opanowanie wybiegu.

Szybka zbiórka w dwuszeregu z zachowaniem odstępów; znajomość formowania kolumny ćwiczebnej; opanowanie marszu rytmicznego w dwójkach. Umiejętność poprawiania postaw wyj-

ściowych przed wykonaniem ćwiczenia i po ćwiczeniu. W staniu o stopach zwartych głęboki skłon tułowia w przód z rozluźnieniem mięśni i powolny wyprost („krąg po kręgu“). Umiejętność poprawnego przejścia z przysiadu podpartego do prostego. Przejście na równoważni z przekładaniem przedmiotu (obniżanie punktu ciężkości). Opanowanie przewrotu na materacu (z zachowaniem kierunku i bez dotykania głową podłoża) z poprawnym powrotem do postawy. Przeskok przez ławeczkę z rozbiegu, z odbicia jednonóż (prawą i lewą nogą) z poprawnym doskokiem.

## Uwagi

Poczynając od klasy V należy ćwiczenia cielesne prowadzić w oddzielnych zespołach chłopców i dziewcząt, przy czym z reguły łączy się w grupy oddziały równoległe. W szkołach nie posiadających oddziałów równoległych można łączyć zespoły klas bezpośrednio po sobie następujących, a więc V i VI. Zróżniczkowanie ćwiczeń w grupach chłopców i dziewcząt w tej klasie dotyczy przede wszystkim słabszego natężenia dla dziewcząt ze względu na zaczynające się pokwitowanie. Różnice te zaznaczają się szczególnie przy ćwiczeniach przyrządowych (zwisy, skoki), niektórych grach drużynowych, ćwiczeniach sportowych — narciarstwie i pływaniu oraz grach terenowych. Występująca już często u dziewcząt wzmózona pobudliwość i nerwowość wymagają szczególnej czujności w zapewnieniu warunków bezpieczeństwa (patrz uwagi do całości programu).

Zasób materiału w tej klasie jest w porównaniu z klasą IV znacznie rozszerzony, co wiąże się z tym, że klasa V jest ostatnią klasą pierwszego cyklu nauczania. Ponieważ zaś sprawność nerwowo-mięśniowa jest w tym okresie duża, wymaga tylko umiejętnego podtrzymywania i rozwijania. Rezultatem pracy w klasie V winno być wykończenie podstawowych założeń wychowania fizycznego, będących fundamentem do dalszego rozwoju.

W zakresie ćwiczeń gimnastycznych wyrazem tego będzie: a) wycucie i opanowanie poprawnej postawy, b) ciche i sprawne przybieranie wszystkich znanych pozycji wyjściowych, c) umiejętność poprawiania błędów na polecenie nauczyciela.

Warunkiem zaś jest pobudzenie aktywności dzieci przez stopniowanie trudności oraz wymaganie samokontroli.

W metodzie nauczania posługujemy się zarówno formą ścisłą, jak formą zadaniową i zabawową tam, gdzie zwiększa ona zainteresowanie lub ułatwia zrozumienie treści i opanowanie właściwej

formy ruchu (Przykład: w siadzie klęcznym podpartym — skłon w przód i przejście do skłonu łukiem w tył z uwypukleniem klatki piersiowej. Forma zabawowa: „kaczka nurkuje — wychyla głowę“).

Z ćwiczeń podanych w zasobie materiału należy bardzo oględnie posługiwać się tymi, które mają charakter pracy statycznej. Winny one być zawsze krótkotrwałe, występować jako momenty przejściowe, zwłaszcza w lekcjach z dziewczętami.

W zakresie gier występuje w klasie V nowy moment — gry drużynowe, w związku z którym należy szczególną uwagę zwrócić na właściwy dobór gier przygotowawczych, taki, aby wymagania nie przekraczały usprawnienia technicznego dzieci. Czynnikiem, który zwiększy zainteresowanie i aktywność dzieci, a jednocześnie ułatwi nauczycielowi egzekutywę pod względem wychowawczym, będzie dopuszczenie dzieci do współpracy z nauczycielem w prowadzeniu gier przez powierzanie im takich funkcji, jak wyznaczenie boiska, losowanie i pomoc w sędziowaniu.

Takie nauczanie dzieci samodzielnego organizowania gier pod okiem nauczyciela ma z jednej strony rozwinąć w dzieciach karność opartą na samoopanowaniu i zrozumieniu zarządzeń, z drugiej — przygotować przodowników drużynowych do dalszej pracy.

Wskazówki do prowadzenia sportów i wycieczek zawierają uwagi do całości programu (p. odpowiednie rozdziały), przy czym raz jeszcze podkreślić należy postulat racjonalnej organizacji tych zajęć pod kątem zapewnienia dzieciom maksimum bezpieczeństwa.

W wyniku dotychczasowej pracy dzieci winny z klasy V wynieść: a) wycucie i opanowanie poprawnej postawy, b) zamiłowanie do ruchu, c) znajomość zasobu ćwiczeń, a zwłaszcza gier zespołowych i zabaw na wolnym powietrzu, d) umiejętność samodzielnego organizowania zabaw ruchowych na wolnym powietrzu.

W związku z powyższym egzekwowanie momentów natury organizacyjno-wychowawczej wysuwa się w pracy z klasą V na plan pierwszy.

# KLASA VI

2 godziny tygodniowo.

Ponadto 2 godziny na gry, sporty oraz ćwiczenia i gry terenowe tam, gdzie są odpowiednie warunki.

## Material ćwiczebny

### A) ZABAWY I GRY

*Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym*, stosowane między ćwiczeniami o formie ścisłej, jako też między trudniejszymi grami, również jako przygotowanie do gier oraz podczas pauz. Zabawy z zasobu klas poprzednich i ich odmiany, jak: berek ranny, berek z przysiadem (prawidłowy przysiad podparty), czaty, niedźwiedź, piłka — przemytnik, ogrodnik, bij — zabij, piłka w półkolu.

*Gry bieżne*, jak: gwiazda, wyścig szeregów, bieg łańcuchowy, bieg do szarfy, walka o sztandar.

*Gry rzutne*, jak: raz—dwa—trzy, oblężenie twierdzy, wyścig piłek w kole, rzut do kija.

*Gry z podbijaniem*: piłka podbijana, podbijak (początkowo dłonią).

*Gry drużynowe*: piłka graniczna, kwadrant w postaci uproszczonej.

### B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

#### Ćwiczenia porządkowe

Zbiórka w szeregu, dwuszeregu, w rzędzie, w dwurzędzie, w czwórkach. Zbiórki w marszu w dwójkach i w czwórkach. Kolumna w marszu; ćwiczebna i czwórkowa. Zmiany kierunków w marszu w kolumnie dwójkowej i czwórkowej (zachodzenie). Powrót do kolumny ćwiczebnej (szybko) na zapamiętane miejsca.

## Ćwiczenia kształtujące

*Ćwiczenia kończyn górnych.* W staniu — ćwiczenia złożone z poznanych poprzednio elementów, opanowanych w postawach niskich (skurcz ramion, położenie ramion w bok). Drogi ruchu do położenia ramion wzwyż. Nowe położenia; chwyt ciemienia jako położenie przejściowe i wyjściowe, zapoznanie ze skurczem poziomym (bez precyzji).

Zasada ogólna: przy nowych położeniach — postawy niskie; przy ruchach znanych, opanowanych — wprowadzić zmienność rytmu (pauzy, zwalnianie, przyśpieszanie, akcentowanie). Doskonalenie współpracy ramion w marszu, skoku i w biegu (zwłaszcza w skokach z odbicia jednonóż).

Ćwiczenia asymetryczne — zabawowe lub złożone z elementów znanych.

*Ćwiczenia kończyn dolnych.* Ćwiczenia zmierzające do opanowania wyczucia kierunku w przód i w bok; zaznaczanie podskokami jednonóż i z podskoku obunóż o nodze prostej, zgiętej itp.

Rozkrok przez kolejne odstawienie nóg.

Doskonalenie wstawania z przysiadu. Półprzysiad (z postawy zasadniczej), również w małym wykroku.

Wymachy nóg w kierunkach głównych (zwrócenie uwagi na obszerność ruchu). Nauczanie odbicia ze współpracą kończyn w skoku z odbicia jednonóż i obunóż.

*Ćwiczenia szyi.* Dalsze doskonalenie ruchów w płaszczyźnie strzałkowej (dla potrzeb uwypuklenia klatki piersiowej) i wprowadzenie skłonu głowy w tył.

Osiąganie poprawności skrętów. Skłony w bok i krążenia bez precyzji.

*Ćwiczenia tułowia.* We wszystkich płaszczyznach — doskonalenie pogłębiania. Płaszczyzna strzałkowa; w siadach (przy drabinkach, przy ścianie) — uwypuklenie klatki piersiowej (ramiona opuszczone, wsparcie tylko głową).

Przygotowanie do opadu w przód: w siadzie klęcznym — skłon w przód i przejście do opadu ze splotem rąk z tyłu na plecach. Przy ławeczce lub drabince ze wsparciem rąk w pozycji ukłonu japońskiego — uwypuklenie klatki piersiowej. W siadzie z zacementem stóp o nogach lekko zgiętych — opad w tył z zachowaniem poprawnej postawy przy padaniu (powrót bez poprawności). To samo z zachowaniem całkowitej poprawności w obie strony w półopadzie. Przygotowanie do podporu leżąc przodem: w przysiadzie



podpartym — parę kroków rękami w przód i powrót do przysiadu w ten sam sposób lub skokiem (bez wytrzymywania podporu leżąc, biodra stale wzniesione).

W leżeniu przodem z ramionami w dół lub w bok — skłony tułowia w tył. W płaszczyźnie złożonej — przygotowanie do pełzania w leżeniu przodem (w miejscu). Przeczolgiwanie się pod nisko ustawioną przeszkodą.

### Ćwiczenia koordynacyjne

*Ćwiczenia równowagi wolne.* Opanowanie poprawnej postawy równoważnej w miejscu i po ruchu. Utrudnianie przez ruchy głowy, ramion i zamykanie oczu. W dwójkach na wprost walka o równowagę w postawie jednonóż z uderzaniem stopą o stopę przeciwnika.

*Ćwiczenia równowagi na przyrządach.* Przeniesienie na równoważnię ćwiczeń opanowanych jako wolne (w miejscu).

Przechodzenie po równoważni różnymi rodzajami kroków, opanowanymi uprzednio w marszu (krok zmienny z zaznaczeniem, ze zginaniem nogi postawnej) — przyrząd do wysokości połowy uda. Zeskakiwanie z dochwytem do przysiadu na hasło jako ćwiczenie. Obniżanie środka ciężkości — wyćwiczenie niskich postaw. Przejście w tył na niskim przyrządzie oraz przejście w bok — dwójkami z chwytem za ręce.

*Ćwiczenia zwinnności.* Przewrót w przód na skrzyni o wysokości 20—30 cm z odbicia na ziemi. Na ziemi (materacu) — przewrót w przód z wykroku (odbiecie jednonóż) z osłoną głowy jednorącz, noga wolna wyprostowana.

Na skrzyni: przewrót z odbicia obunóż — obie nogi proste. Z siadu (na materacu) — padanie w tył z nakrywaniem się nogami (do przewrotu w tył).

Przygotowanie do stania na rękach dla dziewcząt — jak w klasie V, dla chłopców — w przysiadzie podpartym — wyprost jednej nogi w tył i wymachy tą nogą z jednoczesnym podskokiem na nodze postawnej (zwrócić uwagę na położenie głowy), to samo z półobrotom w kierunku nogi zamachowej.

### Ćwiczenia stosowane

*Zwisy.* Na drabinkach wstępowanie i zstępowanie asymetryczne jak najbliższej drabinki (obok form naturalnych, również jako ćwiczenie koordynacji. Z postawy zwieszanej tyłem na małych

wysokościach — zeskok podmykiem. Z postawy przodem przy drabinkach — głęboki skłon tułowia w przód, wymach ramion dołem do chwytu za szczebel: podskoki w miejscu, skurcz nóg.

Na trawie: przygotowania do wymyku, podchwyt z odbiciem obunóż i koordynacja skurczu i wyprostu ramion ze skurczem nóg: a) tram dosiężnie — podskok do chwilowego zwisu o ramionach skurczonych, b) to samo, lecz w czasie rozkurczu ramion skurczyć nogi. Wyćwiczanie odmyku: z podporu na tramie do wysokości pasa — odmyk do dotknięcia kolanami przyrządu i powrót do podporu. Wymyk z leżenia pod tramem. Przygotowanie do podmyku: tram na wysokości głowy — „przymknięcie się“ pod przyrządem; z nachwytu — rzutem nóg w przód — przejście do postawy za przyrządem. Odmyk o nogach prostych do dotknięcia stopami przyrządu i opust nóg zgiętych. Na tramie na wysokości głowy — zwis leżąc spodem na podudziu w poprzek. Tram doskocznie: poprawny skok do zwisu i poprawny zeskok. Tram na wysokości piersi: ze zwisu postawnego przodem — przejście do zwisu postawnego bokiem jednorącz (rytmiczne huśtanie). W zwisie postawnym — zmiany chwytów naprzemianrącz. W tym samym zwisie postawnym — zginanie ramion. W zwisie postawnym poprzek — postępowanie w tył (im wyżej, tym łatwiej).

Dla dziewcząt — doskonalenie zwisu postawnego przodem.

Na kracie: przepłoty skośne z pomocą nóg. Zejście pionowymi przepłotami z pomocą nóg.

*Chód i bieg.* Dalsze doskonalenie współpracy kończyn: w marszu ramion prostych, w biegu — zgiętych.

*Rzuty.* Rzuty piłeczką ze zwróceniem uwagi na odwrócenie dłoni i rzut sponad głowy (porówn. z oszczepem).

*Skoki wolne.* Z odbicia jednonóż wyskoki do postawy na przyrząd wysokości do połowy uda (chłopcy), do wysokości kolan (dziewczeta). Skok wzwyż z rozbiegu na wprost ze zwróceniem uwagi na współpracę ramion i rozbieg 3—5 kroków. Skok wzwyż stylem kroczyńnym z określeniem miejsca odbicia. Skoki z odbicia jednonóż o ławeczkę, jedna warstwa skrzyni.

*Skoki dosiężne.* Skok w dal z małego rozbiegu z doskonaleniem odbicia. Skok przez okienko. Skoki przez skakankę.

Skoki zajęcze o nogach złączonych z wydłużeniem skoku, z użyciem przeszkody szerszej niż w klasach poprzednich.

*Mieszane.* Skrzynia wszerek na wysokości bioder: wyskok klęczny, zeskok w przód bez opierania się rękami (z pomocą nauczyciela). Z rozbiegu skośnego przeskok zawrotny przez przyrząd

na wysokości bioder (chłopcy) lub połowy uda (dziewczęta); doskok na linii chwytu rąk. Przyrząd do wysokości bioder dla chłopców, niższy dla dziewcząt; przeskok w rodzaju kuczno-odboycznego. Kozioł — wysokość maksymalna do pasa: przeskok rozkroczony, doskonalenie doskoku.

## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy mazura.* Doskonalenie zwykłego biegu mazurowego w przód i bieg mazurowy w tył. Zakończenia mazurowe: a) z dwukrotnym przytupnięciem, b) ze skokiem obunóż. Obroty mazurowe zwykłym biegiem mazurowym. Hołubce mazurowe w parze „do siebie“. Figura mazura towarzyskiego „Kwiaty“. Łączenie poznanych tematów mazura w łatwe układy.

*Elementy kujawiaka.* Doskonalenie kroku kujawiaka. Przytupywanie trójkrokiem w dowolnym takcie. Zeskok obunóż na 2 w czwartym takcie.

*Przygotowanie do oberka.* Kujawiak bez przytupywań i zeskoków w szybszym tempie. Figura „Rozwijany“.

*Elementy krakowiaka.* Hołubce krakowiaka z wymachem ręki wzwyż — w skos równomiernie. Hołubce „w kwadracie“. Łączenie poznanych tematów krakowiaka w trudniejsze układy.

### Elementy tańców regionalnych

jak w kl. V oraz trudniejsze figury bramek „Trojaka“, złożone z biegu i przytupywań.

### Tańce regionalne

*Tańce regionalne.* Zastosowanie skrzyżnego unoszenia nogi w powietrzu we wspięciu, np. w tańcu „Trojak“.

Zastosowanie zwykłego kroku obrotowego oraz kroku polkowego bez podskoków w obrotach, np. w tańcu „Ruś dwa“ albo „Olender“.

### Korowody

Jak w klasie V z zastosowaniem trudniejszych układów figurowych.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Pływanie

Przewroty w wodzie, stawanie na rękach, przechodzenie pomiędzy nogami współwiczających, nurkowanie z wydobywaniem

z dna rozrzuconych przedmiotów. „Karuzela“ z kładzeniem się na wznak. Ćwiczenie (na pływakach i bez) dokładnego wykonywania ruchów nóg i ramion w „żabce“, doskonalenie koordynacji ruchów. Przepływanie „żabką“ początkowo kilku, następnie kilkunastu, do 25 m, jak najmniejszą ilością ruchów. Koordynacja oddechu z ruchami kończyn.

● Skok startowy. Skoki na nogi z wysokości około 1 m.

### • Łyżwiarstwo

Omijanie przeszkód w większym pędzie. Ze „sprężynowania“ wydłużanie posunięcia. „Sprężynowanie“ w jeździe tyłem. Zatrzymywanie się (na sygnał).

### Narciarstwo

1. Zabawy na płaskim i na stoku — jak w klasie V.
2. Chody narciarskie:
  - a) krok zwykły bez i z kijkami
  - b) krok z odbicia
  - c) jednokrok
  - d) krok łyżwiarski.
3. Zabawy na stoku:
  - a) ześlizg jako hamowanie;
  - b) zjazd prostoliniowy na wprost i w skos: 1) dla oceny zmian szybkości w zależności od terenu, 2) balans łącznie z wychyleniem i odciążeniem, 3) odciążenie i wychylenie wraz z przedmachem i zamachem.
4. Zatrzymanie:
  - a) ześlizgiem do stoku ze zjazdu na wprost i w skos stoku.
5. Zmiany kierunku:
  - a) łuk rozmachowy od stoku (Kristiania)
  - b) obskok na jednym kijku (chłopcy).
6. Wycieczki:
  - a) Próby małych biegów narciarskich płaskich,
  - b) wycieczki turystyczne po łatwych terenach, ale w różnych warunkach śniegowych.

### Wyniki nauczania

Kroki — jednokrok, zjazdy prostoliniowe z umiejętn. balansu wychylenia i zjazd po łagodnych ukształtowaniach terenu. Zatrzymanie po zjeździe w skos stoku — ześlizgiem do stoku (Kristiania).

## Saneczkowanie

Jak w klasach poprzednich z wyzyskaniem możliwości terenowych.

### Ćwiczenia i gry terenowe

1. Obserwowanie i wykrywanie obiektów.
2. Podchodzenie wartownika z obserwowaniem jego zachowania się.
3. Słuchanie głosów miasta.
4. Wykryć podsłuchem hasło przeciwnika.

*Podchody, patrołowanie, tropienie i zwiady.*

1. Ucieczka z obozu.
2. Do chorągiewki.
3. Tropienie zbiega.
4. Ucieczka jeńców.
5. Zapoznanie ze znakami ramieniem na : uwaga, alarm, zbiórka, naprzód, stój i kryć się.

*Orientowanie się w terenie.*

1. Określanie stron świata przy pomocy kompasu.
2. Określenie kierunku, z którego słychać turkot wozów, warokot motorów, gwizd lokomotywy itp.
3. Marsz na przełaj w terenie nieznanym na odległość do 1 km.

*Pokonywanie przeszkód terenowych.*

1. Przejście przez mur i wysokie parkany.
2. Skoki przez strumienie szerokości do 2 m.
3. Wejście na drzewo i zejście po linie uwiązanej do gałęzi.

*Biwakowanie.*

1. Rozniecanie ognia w utrudnionych warunkach, np. mokre drzewo, określona ilość zapalek.
2. Ugotowanie zupy.
3. Wykonanie zegara słonecznego.
4. Rąbanie suchych gałęzi na opał do ogniska.
5. Wiązanie linek węzłem tatrzańskim skrajnym i wiązanie powróśla ze słomy.

## *Doraźna pomoc.*

1. Opatrywanie ran.
2. Przenoszenie rannych.

## **Wycieczki**

Całodzienne wycieczki dla prowadzenia ćwiczeń i gier terenowych. Długość marszu (w obie strony łącznie) do 10 km. Obciążenie plecaka do 3 kg.

## **Wyniki**

Znajomość dwóch gier drużynowych z podanych w programach klas V i VI; umiejętność wyznaczania i przygotowania boiska do gry.

Krycie i równanie we wszystkich znanych ustawieniach, zwrotu w miejscu. Marsz w dwójkach z zachowaniem rytmu i odstępów.

W siadzie klęcznym rozróżnianie skłonu w przód i opadu. Umiejętność przybierania poprawnego klęku podpartego.

Przejsięcie po równoważni na wysokości połowy uda i poprawny zeskok z dochwytym.

Przeskok ponad ławką szwedzką ze współpracą ramion i prawidłowym doskokiem. Przeskok zawrotny z rozbiegu skośnego przez ławeczkę na wysokości połowy uda (nogi zgięte, doskok na linii chwytu rąk).

Rzuty na odległość dużą piłką z zamachu bocznego. Dla chłopców umiejętność podbijania piłeczki palantem.

## **Uwagi**

W prowadzeniu lekcji z grupami chłopców i dziewcząt wystąpią dalsze, coraz silniej się zaznaczające różnice — zarówno w doborze, jak wykonaniu ćwiczeń. Cechy związane z okresem dojrzwania stawiają dziewczęta pod względem usprawnienia na poziomie znacznie niższym niż chłopców, których możliwości ruchowe są w tym okresie nadal dobre.

W zakresie form ruchu wymagających większego wysiłku nastąpi u dziewcząt wyraźne cofnięcie się (patrz szczegółowy

program w zakresie ćwiczeń stosowanych oraz uwagi do klasy poprzedniej), a zasada ostrożnego dawkowania pracy statycznej musi tu być szczególnie silnie podkreślona.

Przy wykonywaniu skoków zwrócić większą uwagę na formę (opanowanie elementów odbicia i doskoku) niż na wysokość i odległość. Przewagę należy dać różnego rodzaju podskokom (tanecznym i przez skakankę), zwiększającym elastyczność stawów nóg i pobudzającym akcję serca. Ze względu na występujące zachwianie równowagi nerwowej należy w pracy z dziewczętami położyć szczególny nacisk na ćwiczenia koordynacyjne. Pod względem układu i wykonania ćwiczenia dziewcząt można w tym okresie urozmaicić przez bogatsze zastosowanie rytmu i zmienności pracy mięśniowej. Ponadto w większym niż dotychczas wymiarze należy wprowadzić elementy taneczne oraz tańce regionalne i narodowe.

W wypadkach, gdy poziom klasy VI okaże się nierówny — należy się cofnąć do materiału klas poprzednich celem przygotowania podstaw do dalszej pracy programowej.

Ta sama zasada odnosi się do strony wychowawczej.

Punktem wyjścia musi być zdyscyplinowanie klasy oparte na:

1. samoopanowaniu młodzieży (błyskawiczna reakcja na sygnał);
2. zrozumieniu konieczności podporządkowania się rozkazowi i przepisom;
3. ścisłym wykonywaniu poleceń (uczciwe przestrzeganie prawidłowej gry, regulaminu wycieczek).

# KLASA VII

2 godziny tygodniowo. Ponadto 2 godz. na gry, sporty oraz ćwiczenia i gry terenowe tam, gdzie są odpowiednie warunki.

## Material ćwiczebny

### A) ZABAWY I GRY

*Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym*, stosowane między ćwiczeniami o formie ścisłej, jak też między trudniejszymi gramami oraz podczas pauz. Zabawy z zasobu materiału dla klas poprzednich i ich odmiany, jak np.: berek przecinany, berek żuraw, trzeciak, rzucanka, sparak, podrywka podawana, piłka latająca, miś i ogary.

*Gry bieżne*, jak: wyścigi z obrotami, wyścig obwodowy, wyścig z jajkiem, sztafeta z chorągiewkami, wyzywanka.

*Gry rzutne*, jak: niebo — piekło — czyściec, wyścig piłek w dwuszeregach, wyścig piłek w kole z gwiazdą, wyścig piłek z rzutem o ścianę, forteca.

*Gry z podbijaniem*, jak: świnka, odmiany podbijanki.

*Gry drużynowe*: Podaj dalej, kwadrant lub palant w postaci uproszczonej.

### B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

#### Ćwiczenia porządkowe

Zbiórki jak w klasach poprzednich, marsz w szeregu i dwuszeręgu z zachowaniem równania i krycia na małych przestrzeniach; zmiany kierunku w marszu o  $180^{\circ}$  w kolumnie dwójkowej i czwórkowej, tworzenie czwórek z dwuszeręgu, tworzenie kolumny ćwiczebnej z różnych ustawień w miejscu i z marszu, zwroty w marszu o  $90^{\circ}$ .

#### Ćwiczenia kształtujące

*Ćwiczenia kończyn górnych*. Nowe położenia — chwyt karku i poziomy skurcz ramion, początkowo jako położenie przejściowe w postawach niskich. Ponadto wszystkie znane położenia i formy



ruchu utrudniane według dotychczasowej zasady. Łączenie ćwiczeń ramion z ćwiczeniami nóg — również jako ćwiczeń koordynacji, bez charakteru utylitarnego. Współpraca kończyn w marszu, biegu i skoku — dalsze doskonalenie.

*Ćwiczenia kończyn dolnych.* Opanowanie przysiadu (również w małym wyroku) — droga od przysiadu do postawy i odwrotnie. Wykroki i rozkroki wspięte jako umiejtność wyczucia kierunków głównych. Zapoznanie z nową pozycją — „unik podparty” — z ruchu, z podskoków, bez precyzji, jako nowa forma ruchu. Wymachy nóg — z punktu widzenia obszerności ruchu i przeciwdziałania sztywności.

*Ćwiczenia asymetryczne.* Współpraca kończyn (do skoków): najprostsza forma doskonalenia lotu w skoku — rozkrok w locie.

*Ćwiczenia szyi.* Skłony w bok — zwracanie uwagi na poprawność wykonania.

*Ćwiczenia tułowia.* Zasada ogólna — doskonalenie pogłębiania z wprowadzeniem współpracy ramion w formie ruchów współdziałających z właściwą pracą tułowia.

W płaszczyźnie strzałkowej: uwypuklanie klatki piersiowej w siadzie klęcznym (ręce opuszczone); w leżeniu tyłem z ramionami w bok, nogi lekko zgięte. Przygotowanie do opadu w przód: w rozkroku ze skłonu w dół — przejście do opadu ze spletem rąk na plecach. Opady w tył w siadzie z zaczepem stóp z zachowaniem poprawności postawy w obie strony (początkowo pomoc przez podpieranie się rękami z położenia ramion w bok przy powrocie). W leżeniu przodem — skłony w tył z przejściowym skurczem ramion (ogłędnie). Z przysiadu podpartego — kolejne wyprosty nóg do krótkotrwałego podporu leżąc przodem ze zwróceniem uwagi na wysokość bioder. We wszystkich płaszczyznach — zastosowanie wszystkich opanowanych pozycji i położeń, zmiana tempa, rytmu itd., ponadto w płaszczyźnie złożonej ćwiczenia przygotowawcze do pełzania; ze wsparciem na łokciu i na kolanie. Czołganie się w leżeniu przodem bez podporu („jak wąż”).

## Ćwiczenia koordynacyjne

*Ćwiczenia równowagi wolne.* W postawach jednonóg — zachowanie równowagi przy jednoczesnym wykonywaniu ruchów płynnych, noga wolna (wznosy, przemachy, przenosy), obroty, zachowanie równowagi po intensywnym ruchu (biegu); utrudnianie przez ruchy ramion (a więc i użycie piłeczek), ruchy głowy.

*Ćwiczenia równowagi na przyrządach* (najwyżej do wysokości bioder).

Ćwiczenia opanowane uprzednio na ziemi; przejścia po równoważni z wykonywaniem czynności rękami, np.: rzuty woreczkami, piłeczkami, przejścia na czworakach, z przysiadami, w tył i w bok na równoważni do wysokości kolan. Z siadu bokiem (początkowo na ławeczce) — przygotowanie do wejścia na równoważnię przez pośredni przysiad. Siad bokiem na równoważni na wysokości bioder (z ochroną) i ćwiczenia w siadzie: skłony i skręty głowy, ruchy ramion.

*Ćwiczenia zwinności.* Przewrót w przód z marszu i z biegu, przewrót w przód z miejsca, bez pomocy rąk. Na skrzyni — przewrót jak w klasie, dla chłopców z dążeniem do jak najmniejszego zginania ramion. Przygotowanie do przewrotu w tył z postawy, pośrednim siadem, z pomocą rąk lub bez — przejście do leżenia tyłem z jednoczesnym nakryciem się nogami (na materacu). W leżeniu tyłem — ćwiczenia prawidłowego ułożenia rąk do przewrotu w tył z jednoczesnym nakrywaniem się nogami.

Dalsze przygotowanie do stania na rękach.

### Ćwiczenia stosowane

*Zwisy.* Na drabinkach, przysiady zwieszane o ramionach zgiętych z sięganiem równocześnie ręką w dół i prostowaniem drugiej ręki; doskonalenie wstępowania i zstępowania; ze zwisu tyłem — zeskok podmykiem z większej wysokości. Zwis przewrotny tyłem o nogach zgiętych (przywarcie biodrami do drabinki — nie wytrzymywać).

Na tramie. Próby wykonania wymyku. Wymyk z leżenia pod tramem. Z podporu — dokładny odmyk. Zwisy postawne jak w klasie VI, lecz na mniejszych wysokościach: dla chłopców — zmiana chwytu na rozpięty, również równorącz; postęp w tył w półzwisie postawnym poprzek równorącz; dla dziewcząt — zmiany chwytu i postęp w tył naprzemianrącz. Chłopcy: zmiana chwytu w zwisie i postęp w bok na małych odległościach, bez precyzji. Postęp w tył w zwisie na podudziu.

Dziewczęta: zwis leżąc na podudziu.

Na kracie: Przeploty skośne w dół, głowa w dół z pomocą nóg.

Na linie. Nauka poprawnego chwytu nogami i przychwyty samymi rękami do wyprostu rąk i skurczu w miejscu i z huśtaniem się.

*Chód i bieg.*

Dalsze doskonalenie współpracy ramion w marszu i w biegu, ponadto prawidłowe stawianie stopy (właściwy kierunek w marszu i w biegu).

*Rzuty.*

Doskonalenie rzutów z klasy VI.

*Skoki.*

Wolne. Skok wzwyż z rozbiegu 3—5 kroków, przeszkoda na wysokości kolan z doskokiem na jedną lub na obie nogi z oznaczeniem zarówno miejsca odbicia, jak doskoku. Zwrócenie uwagi na współpracę ramion. Skok w dal z małego rozbiegu z przeszkodą, jak i bez; doskonalenie odbicia, stopniowe zwiększanie rozbiegu. Skok stylem kroczyńskim z wymierzonym rozbiegiem i zwróceniem uwagi na prawidłowy wymach nogi. Skoki przez skakankę, przez okienko, skoki zajęcze (dalsze wydłużanie).

Mieszane. Przez przyrząd na wysokości kolan przeskok zawrotny o wyprostowanych nogach i zgiętych biodrach (dojście lub dobieg skośny).

Na skrzyni wzdłuż (najwyżej do wysokości pasa) — z wyskoku kucznego skok w przód (jak zajęczy) i zeskok zawrotny o nogach zgiętych.

Na skrzyni wszerz (do pasa) — wyskoki: klęczny, kuczny, do postawy przez pośredni przysiad i zeskok w głąb.

Z klęku — zeskok wolny w przód bez podporu ze współpracą rąk. Skok przez kozła (wysokość przyrządu dla chłopców — do pasa, dla dziewcząt — do bioder) z opanowaniem przez chłopców współpracy rąk, przez dziewczęta — doskoku.

## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy mazura.* Doskonalenie zwykłego biegu mazurwego. Hołubce mazurówce w parze „do siebie“ i „od siebie“. Łączenie różnych poznanych tematów mazura w trudniejsze układy. Figura mazura towarzyskiego „chusteczka“.

*Elementy kujawiaka.* Wprowadzenie drugiego kierunku wirowania dookoła sali — w prawo, dookoła swojej osi — w lewo. Kujawiak w dwóch kierunkach wirowania.

*Elementy oberka.* Oberek w kierunku wirowania dookoła sali — w lewo, dookoła osi — w prawo.

*Elementy krakowiaka.* Hołubce krakowiaka z wymachami ręki z trudniejszą koordynacją. Łączenie poznanych tematów krakowiaka w układy figurowe.

### Elementy tańców regionalnych

Krok polkowy z podskokami i bez podskoków w kierunku wirowania: dookoła sali w prawo, dookoła swojej osi w lewo. Krok

polkowy łączony (w następnym takcie) z dwoma podskokami i unoszeniem nogi w powietrzu. Krok polkowy łączony z wymachami nóg w przód i wstecz.

### Tańce regionalne

Zastosowanie złożonego kroku polkowego z innymi elementami ruchu, jak wyżej, np. „Kołomyjka“ — albo „Wrona gapa“. Zastosowanie różnych form walca, np. „Walc Śląski“ „Walc Kaszubski“.

*Korowody* — Jak w klasie VI.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Pływanie

Nurkowanie i pływanie pod wodą. Doskonalenie pływania „żabką“. Ruchy ramion do pływania „żabką“ na plecach, koordynacja ruchów ramion i nóg w pływaniu „żabką“ na plecach.

Pływanie stojąc. W pływaniu zwroty i obroty. Pływanie z przytrzymywaniem się łodzi lub kajaka. Wskakiwanie do wody z łodzi, kajaka, wywracanie się z kajakiem do wody. Doskonalenie skoku startowego. Skoki na nogi z wysokości około 1,5 m, łańcuch z ćwiczących w wodzie w celu ratowania tonącego, rzucanie liny, koła ratunkowego, podawanie tyczki tonącemu.

### Łyżwiarstwo

Jazda w przód ze splecionymi w tył rękami. Jazda w półprzysiadzie i przysiadzie. Jazda krokiem dostawnym. Zwroty w jeździe na obu nogach. Łatwe zabawy bieżne.

### Narciarstwo

1. Zabawy na nartach jak w kl. VI.
2. Chody narciarskie: krok zwykły, krok z odbicia, jednokrok, dwukrok, kroki łączne, krok łyżwowy.
3. Zjazdy po stoku dla:
  - a) doskonalenia szybkości,
  - b) pewności hamowania,
  - c) opanowania terenu przez narciarza.
4. Skoki terenowe (tylko chłopcy) — doskonalenie skoków terenowych ze zjazdu na wprost i w skos stoku z użyciem kijków i bez.

5. Zatrzymanie — obok już wymienionych, ześlizgiem po zjeździe na wprost i w skos stoku (Kristiania).
6. Zmiany kierunku:
  - a) łuk rozmachowy bez kijka i z kijkiem (Kristiania),
  - b) obskokiem.
7. Wycieczki.
  - a) Biegi narciarskie na płaskim, na zwiększonym terenie z włączeniem przeszkód terenowych,
  - b) wycieczki terenowe w trudniejszych warunkach.

Wyniki: dwukrok i krok łyżwowy, zjazdy ze zmianą szybkości po różnym terenie na wprost i w skos stoku, zatrzymania — ześlizgiem do stoku. Zmiany kierunku — łuk rozmachowy (Kristiania) w dowolnym miejscu i na gładkim terenie. Umiejętność skoku terenowego na wprost.

### Saneczkowanie

Jak w kl. VI z uzyskaniem możliwości terenowych.

### Ćwiczenia i gry terenowe

Obserwacja i podsłuch — jak w klasie VI.

*Podchody, patrolowanie, tropienie i zwiady.*

1. Harce, 2. Przenoszenie meldunku. 3. Uciężka Sybiraka. 4. Fałszywe tropy. 5. Kto biwakował. 6. Zapoznanie z alfabetem Morse'a. Nadawanie i odbieranie prostych meldunków przy pomocy 2 chorągiewek.

*Orientowanie się w terenie.*

1. Określenie stron świata przy pomocy gwiazdy polarnej.
2. Czytanie mapy taktycznej, orientowanie się i mierzenie odległości.
3. Marsz na przelaj na odległość do 1,5 km.
4. Ocenianie odległości na oko do 300 m.
5. Mierzenie odległości krokami i zamiana na metry.

*Pokonywanie przeszkód terenowych.*

1. Czolganie i przechodzenie między drutami kolczastymi.
2. Wiosłowanie na pych.
3. Przejście po kładce ułożonej nad rowem o głębokości powyżej 1 m.
4. Przeskakiwanie przez strumień przy pomocy tyczki.

## *Biwakowanie.*

1. Przygotowanie posłania z gałęzi, mchu lub paproci.
2. Kwaterowanie na wsi i spanie w stodołach.
3. Wiązanie snopów słomy.
4. Zacieranie śladów po biwakowaniu i obozowaniu.

## *Doraźna pomoc.*

Sporządzanie prymitywnych noszy z gałęzi, lasek i przenoszenie rannych.

## **Wycieczki**

Dwie całodzienne i jedna wieczorowa wycieczka dla prowadzenia ćwiczeń i gier terenowych. Długość marszu (w obie strony łącznie) do 12 km. Obciążenie plecaka do 4 kg.

Ponadto samodzielne wycieczki uczniowskie, odbyte pieszo lub na rowerze.

## **Wyniki**

Znajomość dwóch gier drużynowych z podanych w programach klas VI i VII, umiejętność wyznaczania i przygotowania boiska do gry. Tworzenie kolumny ćwiczebnej w marszu, zwroty w marszu o 90°. Opanowanie skurczu poziomego ramion w siadzie skrzyżnym, w siadzie prawidłowy skłon głowy w tył. W leżeniu tyłem prawidłowe uwypuklenie klatki piersiowej. Poprawne wymachy nóg w kierunkach głównych z zachowaniem obszerności ruchu i rozluźnienia mięśni. Przejście po równoważni na wysokości połowy uda z przekraczaniem przeszkody. Skok w dal na skoczni z opanowaniem odbicia i doskoku.

W dwójkach umiejętność chwytania piłeczki jednorącz (odległość kilkunastu kroków).

## **Uwagi**

Zasady prowadzenia grup w tej klasie są te same, co w klasie VI, przy czym w stosunku do zespołów chłopców znajdują zastosowania te same wytyczne, co w klasie poprzedniej dla dziewcząt, odnośnie potrzeby oszczędzania organizmu wkraczającego w okres dojrzewania.

Praca w klasie VII winna się oprzeć na dobrze opanowanym i wyrównanym poziomie usprawnienia fizycznego i społecznego poczucia młodzieży.

Rozpoczynając się pracę wprowadzenia i wyćwiczenia na szerszą skalę rzutów, biegów i skoków zarówno w czasie godzin na sali i boisku, jak w terenie, należy oprzeć na wynikach uzyskanych przygotowaniem lat poprzednich. Dobra postawa nawykowa, swobodnie rozluźnione stawy, łatwość koordynowania ruchów i zdolność samokontroli mają dać podstawę do dalszej racjonalnej pracy. Zarówno niektóre ćwiczenia gimnastyczne, jak i sportowe, a także gry muszą być prowadzone w zespołach mniejszych; należy więc w coraz szerszym zakresie powierzać czynności zastępcze uczniom. Złożą się na to: pomoc, względnie ochrona, przy niektórych ćwiczeniach gimnastycznych i sportowych, przygotowanie boiska do gry, prowadzenie dobrze opanowanych gier, funkcje pomocnicze przy wycieczkach i grach terenowych.

Do czynności tych należy młodzież starannie i planowo przygotować.

Współpraca młodzieży z kierownictwem musi być oparta na karności, posłuchu i poczuciu odpowiedzialności. Wymagają tego zarówno wyniki pracy, jak i zapewnienie młodzieży bezpieczeństwa, co stanowi zasadniczy postulat organizacji wychowania fizycznego.

# KLASA VIII

2 godziny tygodniowo.

Ponadto 2 godziny na gry, sporty oraz ćwiczenia i gry terenowe tam, gdzie są odpowiednie warunki.

## Material ćwiczebny

### A) ZABAWY I GRY

*Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym*, stosowane między ćwiczeniami w formie ścisłej, jak też między trudniejszymi grami, również jako przygotowanie do gier oraz podczas pauz. Zabawy z zasobu materiału dla klas poprzednich i ich odmiany, np.: berek dumny, podrywka rzucona (z odmianami), różne odmiany piłki latającej.

*Gry bieżne*, jak: wyścigi rzędów z pokonywaniem przeszkód, sztafeta gwiazdzista, sztafeta obwodowa.

*Gry rzutne*, jak: wyścigi piłek w rzędach z kozłowaniem, podrzucaniem, to samo z wymijaniem przeszkód, walka o piłkę.

*Gry drużynowe*: jordanka, siatkówka (w postaci uproszczonej).

### B) ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

#### Ćwiczenia porządkowe

Zbiórki w poznanych uprzednio formacjach w marszu, tworzenie kolumny ćwiczebnej w marszu. Z marszu — ustawianie się w lewo-prawo (bez wykończenia).

#### Ćwiczenia kształtujące

*Ćwiczenia kończyn górnych*. Wydoskonalenie chwytu karku i skurczu poziomego również w postawach wyższych (np. klęk), z wyjątkiem stojącej. Położenie ramion wzwyż, tylko w siadach, zupełnie prawidłowe. Współpraca kończyn w skokach.

*Ćwiczenia kończyn dolnych*. Podstawy kroczone jako dalszy ciąg wyczuwania kierunków głównych z przenoszeniem ciężaru



ciała („balansowanie“, kontrola kierunku jako przygotowanie do lekkiej atletyki). Półprzysiad i przysiad w małym wykroku i w postawie normalnej. „Unik podparty“. Klęk jednonóż wykonany wykrokiem. Wymachy nóg w różnych kierunkach — stopniowe „podrywanie“ dla wydobycia maksymalnej granicy ruchu. Współpraca kończyn i doskonalenie lotu w skokach np.: ćwierć obroty, skurcze nóg, rozkroki.

*Ćwiczenia szyi.* Jak poprzednio z dodaniem ostatecznego wydobycia poprawności w skłonach w bok.

*Ćwiczenia tułowia.* Ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach jak w klasach poprzednich, ponadto w siadzie z ramionami wwyż — uwy puklanie klatki piersiowej (przy drabince, ścianie, ze wsparciem tylko rąk). Opady w przód w staniu, w rozkroku (z góry). Ze skłonu w przód przejście do opadu w przód z położeniami dobrze opanowanymi ramion — w bok i skurczem pionowym ramion.

W siadzie z zaczepem stóp — opad w tył (do leżenia) ze skurczem ramion i prawidłowy powrót bez pomocy rąk, z ramionami opuszczonymi. W siadzie z zaczepem stóp (nogi lekko zgięte) — ze skurczem ramion — rytmiczne półopady. W leżeniu przodem skłony w tył z zastosowaniem opanowanych położen ramion, z wyjątkiem położenia wwyż i chwytu karku. Z przysiadu podpartego — przez kolejny wyprost nóg — krótkotrwały podpór leżąc przodem i powrót do postawy w ten sam sposób. W płaszczyźnie złożonej pełzanie na małych przestrzeniach.

### **Ćwiczenia koordynacyjne**

*Ćwiczenia równowagi wolne.* Utrudnianie utrzymania równowagi za pomocą energicznych, silnych ruchów nogi i ramion; zatrzymywanie się w biegu, po skokach, to samo z równoczesnym zwrotem w tył. Walka kozłów w dwójkach.

*Ćwiczenia równowagi na przyrządach.* Równoważnia do wysokości pasa.

Ćwiczenia jak w klasach poprzednich, utrudnione przez wysokość; w siadzie bokiem — spadanie do zwisu leżąc na podudziach; wejście na równoważnię z siadu bokiem pośrednim przysiadem.

*Ćwiczenia zwinności.* Doskonalenie przewrotu w przód (ręce i nogi proste). Przewrót w tył na materacu. Stanie na rękach z oparciem nóg o ścianę lub o drabinkę.

### **Ćwiczenia stosowane**

*Zwisy.* Na drabinkach. Chłopcy: postawa zwieszona przodem o ramionach zgiętych i powolny wyprost w zwisie. W zwisie przodem zejście na rękach bez pomocy nóg. Chłopcy i dziewczęta:

w zwisie tyłem — wznosy nóg zgiętych lub wyprostowanych kolejno lub obunóż. Krótkotrwały zwis przerzutny.

Na tramie. Chłopcy: z podchwytu — wymyk na wysokości głowy. Dziewczeta: nadal formy przygotowawcze do wymyku. W zwisie postawnym poprzek na mniejszych wysokościach — postępowanie w tył. W zwisie postawnym przodem — zginanie ramion. Z półprzysiada zwieszona — skoki do podporu.

Zmiany chwytu w zwisie. Tram osiągnięty dla chłopców, na wysokości głowy dla dziewcząt: skok do zwisu o ramionach zgiętych i powolny rozkurcz. Tram na wysokości doskocznej: zginanie ramion z pomocą współwiczącego. W zwisie — poprawne postępowanie w bok.

Doskonalenie postępowania w tył w zwisie leżąc na podudziu. Na kratkach. Łączenie znanych przepłotów: wejście z pomocą nóg po krawędzi wewnętrznej kraty i zejście bez pomocy nóg. Na linach: dla chłopców — wspinanie z pomocą nóg; dla dziewcząt — wspinanie jak w klasie poprzedniej dla chłopców. Z chwytaniem dwóch lin na wysokości barków — przewrót w tył i powrót.

*Chód i bieg.* Egzekwowanie opanowania rytmu, współpracy kończyn, kierunku stawiania stopy, bez nacisku na umiejętność przemieszczania środka ciężkości.

*Rzuty.* Rzut małą piłeczką jak w klasach poprzednich, lecz z rozbiegu.

### *Skoki.*

*Skoki wolne.* Wysoki wolne jak w klasach poprzednich, na skrzynię do wysokości połowy uda (dziewczeta) lub pasa (chłopcy). Skok wzwyż z rozbiegu na wprost z doskonaleniem lotu, np. ćwierćobrót w locie. Doskonalenie skoku wzwyż stylem kroczyńskim (pochylenie i skręt tułowia). Skoki w dal z rozmierzaniem rozbiegu. Skoki przez skakankę, przez okienko.

*Skoki mieszane.* Skrzynia na wysokości do pasa z rozbiegu skośnego (potem na wprost) — wyskok do podporu o nogach prostych z załamaniem w biodrach i zeskok z prostowaniem bioder. Przeskok zawrotny przez przyrząd na wysokości połowy uda: nogi wyprostowane, biodra „złamane“. Chłopcy — przeskok kuczny przez przyrząd na wysokości pasa lub wyżej. Chłopcy i dziewczeta — z wyskoku na przyrząd — zeskoki różne (z wymachem nogi, z ćwierćobrotami itp.) z regulowaniem wysokości.

Przeskok rozkroczyński przez kozła: chłopcy — doskonalenie lotu (proste nogi, załamanie tułowia), dziewczeta — współpraca kończyn. Skrzynia wzdłuż, przeskok kuczno-rozkroczyński (tzw. „małpi“).

Skrzynia wzdłuż na wysokości bioder: przewrót, chłopcy o rękach możliwie prostych. Tram na wysokości bioder: skok szermierczy z miejsca (nogi wyprostowane).

## C) TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

### Elementy tańców narodowych

*Elementy mazura.* Doskonalenie zwykłego biegu mazurowego, hołubców mazurowych, obrotów: doskonalenie zakończeń mazurowych do powyższych tematów. Figura mazura towarzyskiego, np. „Królowa zabawy“. Łączenie różnych poznanych tematów mazura w trudniejsze układy.

*Elementy kujawiaka.* Doskonalenie dwóch poznanych kierunków kujawiaka — ze zmiarłą kierunków na hasło i dowolnie, z przytupywaniem i bez.

*Elementy oberka.* Figura „od sie i do sie“. Hołubce pojedyncze na trzy w oberku.

Dwa kierunki wirowania: dookoła sali w lewo — dookoła osi w prawo; dookoła sali w prawo — dookoła osi w lewo.

Doskonalenie poznanych tematów oberka.

*Krakowiak.* Doskonalenie różnych sposobów łączenia tematów krakowiaka w układy figurowe.

### Tańce regionalne

Zastosowanie złożonych, trudniejszych form ruchowych, jak biegu podskokami w przód i w obrotach — z równowagą kroków chodzonych w przód i w tył, np. w tańcu „Gaśior“, albo zastosowanie kroków polkowych z wymachami nóg — np. „Taniec wroni“, albo zastosowanie kroków polkowych i zaznaczeń nogami w szybkich obrotach, jak np. w śląskim „kozaku“ itp.

### Korowody polonezowe

Jak w kl. VII.

Dworski krok polonezowy. Kilka zasadniczych figur, jak np. przeprowadzenie tancerki na lewą stronę, figura „mostek“, figura formowanie dwuszeregu w polonezie itp.

## D) SPORTY I WYCIECZKI

### Pływanie

Jak w klasie VII, ponadto: wchodzenie z wody do łodzi, kajaka, holowanie kajaka, pływanie z przenoszeniem przedmiotów (ubrania), bez zmoczenia ich. Rozbieranie się w wodzie.

Dopływanie do tonącego, by się nie dać schwycić. Uwalnianie się od chwytu tonącego przez zatapianie, odpychanie jego głowy do tyłu uciskając dłońmi na podbródek i nos. Holowanie współcwiczącego (dwóch holuje jednego) trzymając go za głowę, pod pachy. Zapoznać z ratowaniem topielca.

Skoki na nogi i na głowę z wysokości około 1½ m.

### **Łyżwiarstwo**

Nauka łuków z przekładanki. Jazda na jednej nodze z przenoszeniem w przód i w tył. Wężyki przodem na obu nogach. Przekładanka w jeździe w tył.

### **Narciarstwo**

1. Chody narciarskie. Doskonalenie techniki biegu krokami łączonymi krokiem zwykłym.
2. Zjazdy po stoku — jak w kl. VII.
3. Zatrzymywanie:
  - a) ześlizgiem po zjeździe na wprost i w skos stoku (Kristiania),
  - b) pługiem.
4. Zmiany kierunku:
  - a) łuk rozmachowy — (Kristiania) bez kijka i z kijkiem w wyznaczonym terenie,
  - b) obskoki,
  - c) krokiem łyżwowym,
  - d) oporowy łuk rozmachowy (Kristiania oporowa) z kijkiem i bez kijka w wyznaczonym miejscu.

### **Wycieczki**

- a) Bieg narciarski: 1) płaskie na dłuższych odcinkach; 2) slalomowe;
- b) wycieczki terenowe po różnorodnych terenach.

Wyniki: kroki łączone. Zatrzymanie po zjeździe na wprost i w skos z dowolnej szybkości. Zmiana kierunku łukiem rozmachowym (Kristiania) od stoku z kijkiem (Kristiania) i bez. Skoki terenowe, oporowy łuk rozmachowy (Kristiania oporowa).

### **Saneczkowanie**

Jak kl. VII z wyzyskaniem możliwości terenowych.

## Wyniki

Opanowanie dwóch gier drużynowych z zasobu klas VII i VIII. Tworzenie czwórek z dwuszeręgu. Poprawne wykonanie położenia ramion wwyż w pozycjach niskich (rzut, wznos, wymach). Opanowanie postaw kręcznych w kierunkach głównych.

### Ćwiczenia i gry terenowe

#### *Obserwacja i podsłuch.*

1. Obserwacja z punktu ukrycia.
2. Podsłuchy.

#### *Podchody, patrolowanie, tropienie i zwiady.*

Jak w kl. VII, ponadto ćwiczenia wieczorowe: 1. Oblawa w nocy. 2. Poszukiwanie zbiega posługującego się latarką. 3. Sygnalizacja przy pomocy latarek.

#### *Orientowanie się w terenie.*

1. Doskonalenie się w czytaniu mapy i posługiwanie się mapą w terenie. 2. Określanie własnego stanowiska na mapie. 3. Marsz na przelaj przy pomocy mapy na odległość od 2—3 km. 4. Ćwiczenia w pomiarach na oko: odległości, wysokości i szerokości.

#### *Pokonywanie przeszkód terenowych.*

1. Przejście wieczorem po kamieniach i kładce ułożonej nad strumieniem lub rowem.
2. Wejście i wychodzenie z dołów lub rowów o głębokości powyżej 1 m.

#### *Biwakowanie.*

1. Wybudowanie szałasu z gałęzi. 2. Okopywanie szałasu rowem przeciwdeszczowym. 3. Urządzenie w terenie boiska do siatkówki, umocowanie słupków przy pomocy linek i kołków.

#### *Doraźna pomoc.*

1. Tamowanie krwotoków nosa.

### Wycieczki

Dwie całodziennie i jedna wieczorowa wycieczka dla prowadzenia ćwiczeń i gier terenowych. Długość marszu (łącznie w obie strony) do 15 km. Obciążenie plecaka do 5 kg. Ponadto samodzielne wycieczki uczniowskie, odbyte pieszo lub na rowerze.

W siadzie przy przyścianku uwypuklanie klatki piersiowej.  
Wejście na równoważnię z siadu bokiem.  
Skok wzwyż stylem kroczywym.

## Uwagi

W doborze i natężeniu ćwiczeń należy się nadal liczyć z właściwościami okresu dojrzewania, który u chłopców nadal trwa, u niektórych dziewcząt natomiast dobiega końca. Oględne, lecz stale i systematycznie postępujące utrudnianie ćwiczeń gimnastycznych polegać ma przede wszystkim na zwiększonych wymaganiach pod względem formy ruchu, co winno znaleźć wyraz zwłaszcza w ćwiczeniach stosowanych.

W zakresie prowadzenia wszelkich zajęć o typie współpracy zespołowej należy położyć wielki nacisk na stronę wychowawczą, w pierwszym rzędzie zaś na wyrobienie rzetelności.

Dążąc do wyrobienia u młodzieży nawyku do stałego uprawiania ćwiczeń cielesnych, zamiłowania do ćwiczeń sportowych, wycieczek i obcowania z przyrodą, należy rozwijać u młodzieży aktywność, samodzielność, zaradność oraz umiejętność pracy zespołowej. Życie się młodzieży w drużynach wędrownych, grupach sportowych itp. powinno stworzyć zadatek do samorzutnego kontynuowania ćwiczeń w organizacjach i zespołach pozaszkolnych po opuszczeniu szkoły i stać się podwaliną dalszych zabiegów o zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej. Jest to ważny i przełomowy moment w kierowaniu energii młodzieży na drogę zdrowego współzawodnictwa sportowego (w ramach wewnętrznych szkoły) oraz umiejętności zorganizowania zabawy i wypoczynku w ruchu na wolnym powietrzu i w kontakcie z pięknem przyrody. Moment ten powinien być wykorzystany i odbić się w sposób dodatni na psychice młodzieży.

Zharmonizowanie wychowania fizycznego z ogólnymi celami wychowawczymi, podporządkowanie usprawnienia fizycznego walorom charakteru — dzielności, zaradności i wytrwałości — jest w tym okresie ostatecznym celem pracy.