

Zatwierdzam.

18.10.18r. PODSEKRETARZ STANU

Jan Widera



PROGRAM SZKOLENIA W ŁYŻWIARSTWIE FIGUROWYM



**DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ
SPORTOWYCH, ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

DLA KLAS I - VIII Szkoły Podstawowej

Opracował trener Mirosław Plutowski

SPIS TREŚCI

- I. PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH W KLASACH IV - VIII
- II. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ŁYŻWIARSKICH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ
 1. Wstęp - Charakterystyka dyscypliny
 2. Założenia programu
 3. Wymiar godzin
 4. Wiadomości
- III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ŁYŻWIARSTWIE – KONKURENCJE SOLOWE NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ
- IV. ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA
- V. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ
Plany dydaktyczne dla klas I – VIII Szkoły Podstawowej
- VI. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ŁYŻWIARSKICH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ W KONKURENCJI TAŃCÓW NA LODZIE
 1. Charakterystyka konkurencji
 2. Założenia programu
 3. Cele szczegółowe
 4. Cele ogólne
 5. Wiadomość
- VII. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ŁYŻWIARSTWIE KONKURENCJA TAŃCÓW NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ
- VIII. ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA
- IX. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ
Plany dydaktyczne dla klas III – VIII SP
- X. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH Z BALETU NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ
- XI. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ
Plany dydaktyczne dla klas I – VIII SP
- XII. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH Z AKROBATYKI ORAZ ZAJĘĆ WSZECHSTRONNYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ
- XIII. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ
Plany dydaktyczne dla klas I – VIII SP
- XIV. KRYTERIA KWALIFIKACJI DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH, ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
- XV. SZCZEGÓLNE SPOSOBY KONTROLI WYKORZYSTANIA TREŚCI SZKOLENIA DLA ŁYŻWIARZY FIGUROWYCH
- XVI. PIŚMIENICTWO
- XVII. ZAŁĄCZNIKI
 - Wykaz konkurencji oraz zajęć ukierunkowanych z podziałem etapy szkolenia.
 - Testy dla łyżwiarzy figurowych na poszczególnych etapach szkolenia.
 - Założenia programu i treści szkolenia dla klas sportowych w łyżwiarstwie figurowym na poziomie szkolnego oddziału przedszkolnego.
 - Przykładowy plan dydaktyczny - oddział przedszkolny
 - Karta umiejętności ucznia – sportowca wzór

I. PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

(Szkoła Podstawowa Klasy IV – VIII)

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

KLASA IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
Dziennik Ustaw – 186 – Poz. 356 176

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstrowuje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut

- i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w mini-grach;
 - 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 - 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
 - 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
 - 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
 - 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
 - 8) wykonuje marszobieg w terenie;
 - 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
 - 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
Dziennik Ustaw – 187 – Poz. 356 177

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
Dziennik Ustaw – 188 – Poz. 356 178

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Dziennik Ustaw – 189 – Poz. 356 179

KLASY VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba,

nordic walking);

- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
Dziennik Ustaw – 190 – Poz. 356 180
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Dziennik Ustaw – 191 – Poz. 356 181

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

Dziennik Ustaw – 192 – Poz. 356 182

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

II. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ŁYŹWIARSKICH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1. WSTĘP - Charakterystyka dyscypliny

Osiągnięcie sukcesu sportowego na polu międzynarodowym w łyżwiarstwie figurowym jest, ze względu na rosnącą popularność tej dyscypliny sportu, coraz trudniejsze. Wymaga kompleksowego podejścia zarówno do struktury mistrzostwa sportowego jak też optymalnego kierowania procesem treningowym, w którym wykorzystane są najnowsze osiągnięcia wiedzy z różnych dyscyplin naukowych.

Podstawowym warunkiem rozwoju łyżwiarstwa figurowego jest:

1. Nowoczesny, oparty na pragmatyczno-teoretycznych zasadach program szkoleniowy.
2. Wysoki poziom kadry trenersko- instruktorskiej pracującej z dużą grupą dzieci i młodzieży.
3. Prawidłowa selekcja na różnych etapach rozwoju, która umożliwiałaby wybór najzdolniejszych.
4. Odpowiednia i nowoczesna baza szkoleniowa

Wśród przyczyn niewykorzystania dobrze zapowiadających się zawodniczek i zawodników oraz spadającego w ostatnich sezonach poziomu sportowego można wymienić:

1. Małą liczebnie grupę uprawiających łyżwiarstwo figurowe.
2. Niedostateczną jakość procesu treningowego.
3. Zbyt późny nabór dzieci do dyscypliny.
4. Brak podziału na etapy w procesie szkolenia dzieci i młodzieży.

Wyszkolenie zawodnika w łyżwiarstwie figurowym wymaga 12-15 letniej systematycznej pracy. Dlatego też podział szkolenia sportowego na etapy jest niezwykle ważny.

Etapowa struktura wieloletniego procesu szkolenia sportowego wynika także z konieczności logicznego pogodzenia uwarunkowań rozwoju biologicznego osobnika i potrzeb adaptacyjnych, wiążących się z długofalowym budowaniem mistrzostwa sportowego. Nie można bowiem wszystkiego robić jednocześnie. Jest to sprzeczne z biologicznymi możliwościami wzrastającego i dojrzewającego organizmu.

Dlatego też szkolenie sportowe dzieci i młodzieży trzeba traktować jako specyficzny podsystem sportu wyczynowego, w którym realizowane są pierwsze etapy szkolenia. Celem jest tu nauczenie umiejętności ruchowych i budowanie funkcjonalnych podstaw dla osiągnięcia maksymalnych wyników w wieku, kiedy organizm osiąga pełnię biologicznych możliwości.

Osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego w łyżwiarstwie figurowym w znaczącym stopniu uzależnione jest od prawidłowego doboru i selekcji, które muszą się opierać na znajomości wymogów, jakie dzisiaj ono stawia. Wynika stąd, że prognozy rozwojowe, charakter przebiegu ontogenezy, a także tzw. modele mistrzów winny być punktami wyjściowymi do opracowania kryteriów selekcyjnych. Ze wspomnianych modeli można jednak na kryteria wybierać tylko te cechy, które są w miarę stabilne w procesie rozwoju i mają istotny wpływ na wynik sportowy.

Istotnym zagadnieniem w aspekcie doboru kandydatów do łyżwiarstwa figurowego jest określenie wieku rozpoczęcia treningu. Optymalną informację na powyższy temat uzyskać można po przeanalizowaniu następujących czynników:

- a) granic wiekowych, w których zwykle uzyskuje się najlepsze wyniki w danej dyscyplinie sportu
- b) średniego czasu niezbędnego do osiągnięcia wysokiego wyniku w danej dyscyplinie.
- c) stopnia przygotowania osobnika do podjęcia treningu

Z analizy wielu prac autorów zajmujących się tą problematyką wynika, że większość cech warunkujących sukces sportowy można podzielić umownie na cztery grupy czynników:

1. charakterystyki morfologicznej
2. poziomu sprawności
3. poziomu koordynacji ruchowej
4. zespołu specyficznych czynników psychicznych

Kompleksowy charakter selekcji na etapie wstępnego doboru i stopniowe wysycanie jej zadaniami specjalistycznymi wraz z przemyślanym planem szkoleniowym dostosowanym do wieku adeptów łyżwiarstwa figurowego może w praktyce przynieść sukces sportowy.

Niniejsze opracowanie, oparte jest na doświadczeniach wynikających ze szkolenia dzieci i młodzieży w dwóch ośrodkach łyżwiarstwa figurowego w Oświęcimiu i w Gdańsku. Służyć ma, w zamysle autorów, jako pomoc trenerom i instruktorom w usystematyzowaniu ich pracy.

Program szkoleniowy oparty jest na czterech okresach szkolenia zasadniczego, w skład których wchodzi etapy szkolenia uwzględniające swoje odrębne cele i zadania szkoleniowe. Ryc. 1

2. Założenia programu

1. Program został opracowany dla klas sportowych o profilu łyżwiarstwa figurowego w konkurencji solistek i solistów.
2. Zajęcia odbywają się w oparciu o bazę szkolną i bazę obiektów specjalistycznych (lodowisk) , we współpracy z klubami sportowymi.
3. Dzieci do klas sportowych „I – II” zostają przyjęte na podstawie sprawdzianów umiejętności nabytych w czasie zajęć klubowych z grupą naboru. Decydująca jest tu umiejętność jazdy na łyżwach i sprawność wszechstronna dziecka. Uczniowie pozostający do szkolenia w grupie solistów na poziomie szkoły podstawowej to wyselekcjonowane dzieci z szkolnych oddziałów O i klubowych szkółek łyżwiarskich.
4. Zajęcia są prowadzone w taki sposób, aby umożliwić uczniom podniesienie swojej sprawności emocjonalnej , fizycznej i technicznej na wyższy poziom sportowy, co w konsekwencji powinno doprowadzić do osiągnięcia sukcesu.
5. Zajęcia wszechstronne należy dobierać w taki sposób aby zrekompensować jednostronność pracy na lodzie, kształtować pozostałe cechy motoryczne, uzupełniać umiejętności ruchowe.
6. Zajęcia ukierunkowane to przede wszystkim akrobatyka, balet i różne formy tańca prowadzone w taki sposób, aby umożliwiły uczniom podniesienie poziomu estetycznego i wyrazu artystycznego tak niezbędnego w tej dyscyplinie sportowej.
7. Oceny postępów w opanowaniu elementów technicznych wychowanków dokonuje się przede wszystkim na podstawie udziału w sprawdzianach kontrolnych i testach.

3. Wymiar godzin

W klasie sportowej tygodniowa liczba godzin wychowania fizycznego wynosi minimum 10 godz. dydaktycznych,

- 6 godzin dydaktycznych ukierunkowanego na dyscyplinę
- 4 godziny dydaktyczne z podstawy programowej,

Opracowując treści szkolenia dla klas sportowych, nauczyciel/trener powinien korzystać z dwóch programów :

- Podstawy programowej określonej przez MEN
- Programu autorskiego według wytycznych Polskiego Związku Łyżwiarstwa Figurowego

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych ukierunkowanych na daną dyscyplinę sportową w której dana szkoła się specjalizuje, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego w łyżwiarstwie figurowym w znaczącym stopniu uzależnione jest od zwiększonej ilości godzin, którzy młodzi adepci poświęcą na treningi na tafli lodowej oraz w sali gimnastycznej i baletowej.

W dalszej części planu szkoleniowego będziemy podawać minimalny i maksymalny wymiar czasowy (obciążenia treningowe)

4. Wiadomości

1. Historia łyżwiarstwa figurowego.
 - w szkole
 - w Polsce
 - w świecie
2. Zdobywanie bieżących wiadomości i informacji (prowadzenie gazetki Szkolnej i strony internetowej.)
3. Znaczenie wypoczynku , wypoczynek czynny i bierny.
4. Zmiany powysiłkowe w organizmie , znaczenie odnowy biologicznej
5. Znaczenie racjonalnego odżywiania się zwłaszcza w okresie intensywnego treningu , zasady doboru składników pokarmowych „ dieta sportowca”.
6. Kultura osobista , poszanowanie sprzętu szkolnego , klubowego jak i prywatnego.
7. Higiena osobista i otoczenia.
8. Bezpieczeństwo w czasie zajęć , wzajemna asekuracja i ochrona.
9. Propagowanie zdrowego stylu życia.
10. Wdrażanie zasad fair play w trakcie współzawodnictwa

KONKURENCJE SOLOWE

III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ŁYŻWIARSTWIE FIGUROWYM NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

| Etap szkolenia | Realizowany przez | Treści szkolenia | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|-------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|----------|----------|-------|---------|---------|------------|---------|--|
| <p><u>Etap szkolenia podstawowego</u> Rekrutacja do klas sportowych 6 - 7 lat klasa 1 szkoły podstawowej</p> | <p>Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem)</p> | <p>Etap ten ma na celu wyselekcjonowanie i szkolenie dzieci o odpowiednich zdolnościach psychofizycznych mających predyspozycje do uprawiania łyżwiarstwa figurowego. Adeptci muszą się charakteryzować konsekwencją w dążeniu do celu, odpornością na stres, pracowitością oraz dużym zaangażowaniem w codzienny trening.</p> <p>Treści zajęć:</p> <p>Etap szkolenia podstawowego obejmuje dzieci uczące się w klasie pierwszej (6 – 7 lat). W klasyfikacji jest to klasa wstępna.</p> <p>a. Cel : w dalszym ciągu doskonalenie jazdy na łyżwach wraz z wprowadzeniem dodatkowych elementów łyżwiarstwa figurowego.</p> <p>b. Zadania szkoleniowe: program szkoleniowy dla dzieci w wieku 6 – 7 lat obejmuje naukę i doskonalenie jazdy na krawędziach oraz naukę i doskonalenie następujących elementów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skoki - trójka skakana, żabka, pół Lutz, pół flip - (n)- Salchow, toe loop, Rittberger, flip, 2. Kombinacje skoków: - 2,3,4,5 trójek skakanych pod rząd - 2, 3 żabki pod rząd- żabka + pół flip 3. Piruety: - nauka piruetu stanego, siadanego, „śruby - piruetu ze zmianą nogi – stany + stany 4. Kombinacje piruetów: - piruet siadany + stany - piruet siadany + „śruba” 5. Krocзки: - przekładanka przodem i tyłem (P i L) - półtuki przodem i tyłem - trójka „walcowa” - trójka nr 7, 8, 9 6. Spirale: - jaskółka przodem i tyłem (P i L) - wypad przodem i tyłem (P i L) - pistolet przodem i tyłem (P i L) <p>c. Obciążenia treningowe : wiek 7 lat</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Środki treningowe</th> <th style="text-align: center;">Maksimum (w minutach)</th> <th style="text-align: center;">Minimum minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>trening na lodzie</td> <td style="text-align: center;">10 x 45'</td> <td style="text-align: center;">10 x 45'</td> </tr> <tr> <td>balet</td> <td style="text-align: center;">2 x 45'</td> <td style="text-align: center;">1 x 45'</td> </tr> <tr> <td>akrobatyka</td> <td style="text-align: center;">1 x 45'</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | Środki treningowe | Maksimum (w minutach) | Minimum minutach) | trening na lodzie | 10 x 45' | 10 x 45' | balet | 2 x 45' | 1 x 45' | akrobatyka | 1 x 45' | |
| Środki treningowe | Maksimum (w minutach) | Minimum minutach) | | | | | | | | | | | | |
| trening na lodzie | 10 x 45' | 10 x 45' | | | | | | | | | | | | |
| balet | 2 x 45' | 1 x 45' | | | | | | | | | | | | |
| akrobatyka | 1 x 45' | | | | | | | | | | | | | |

Etap szkolenia podstawowego

Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem)

| | | |
|-----------------------|---------|---------|
| trening imitacyjny | | |
| trening wszechstronny | 2 x 45' | 1 x 45' |
| pływanie | 1 x 45' | |
| odnowa biologiczna | | |

Program szkolenia specjalistycznego obejmujący dzieci w wieku 7 – 8 lat, (klasa I i II) – startujące w zawodach klasy brązowej.

a. **Cel:** w dalszym ciągu doskonalenie jazdy na łyżwach wraz z wprowadzeniem dodatkowych elementów łyżwiarstwa figurowego – pierwsze starty w zawodach w klasie brązowej.

b. **Zadania szkoleniowe:** program szkoleniowy dla dzieci 7 – 8 lat obejmuje w dalszym ciągu naukę i doskonalenie jazdy na krawędziach oraz naukę i doskonalenie następujących elementów:

1. **Skoki:** - doskonalenie- trójka skakana, żabka, Salchow (S), toe loop (T), flip (F), Rittberger (R)
- nauka Lutz, Axel, podwójny Salchow (2S), podwójny Toe loop (2T), podwójny Rittberger (2R), Flip (2F)
2. **Kombinacje skoków:** doskonalenie - dowolny pojedynczy skok + Toe loop
- nauka dowolny pojedynczy skok + pojedynczy Rittberger, Axel +Toe loop
3. **Piruety:** - doskonalenie piruet stany min. 6 obrotów, piruet siadany min. 4 obroty, piruet śruba min. 6 obrotów
- nauka piruet waga , piruet tyłem i piruet akrobatyczny
4. **Piruety ze zmianą nogi:** - piruet stany + piruet stany, piruet siadany + piruet siadany
5. **Kombinacja piruetów:** - piruet waga + piruet siadany + piruet stany, piruet waga +piruet siadany + piruet akrobatyczny piruet stany
6. **Krocзки:** - sekwencje kroków po kole z elementami trójek nr 8 i 9 przodem i tyłem
- nauka trójki podwójne, krok Rittbergerowy
7. **Spirale:** – sekwencja spiral po serpentynie, minimum dwie krzywizny z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, co najmniej dwie pozycje.
- nauka wypad lny Bauer i mond

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 2 min. 30 sek. (+/- 10 sek.).
Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. **Obciążenia treningowe:** wiek 7 – 8 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) |
|-------------------|--------------------------|-------------------------|
| trening na lodzie | 5 x 90' | 5 x 75' |
| balet | 2 x 45' | 1 x 45' |
| akrobatyka | 1 x 45' | 1 x 45' |

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|---------|---------|
| | | trening imitacyjny | 1 x 45' | 1 x 45' |
| | | trening wszechstronny | 2 x 45' | 1 x 45' |
| | | pływanie | 1 x 45' | 1 x 45' |
| | | odnowa biologiczna | 1 x | 1 x |
| | | <p>Trzeci etap szkolenia obejmuje dzieci uczące się w klasie III i IV, a więc w wieku 9 – 10 lat. Start w zawodach w klasie srebrnej.</p> <p>a. Cel: dalsza praca, zgodnie z wytyczonym programem szkolenia, z dziećmi prezentującymi najlepsze predyspozycje ruchowe i psychiczne do uprawiania łyżwiarstwa figurowego.</p> <p>b. Zadania szkoleniowe: Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy łyżwiarskie:</p> <p>1. Skoki: - doskonalenie - L, A, 2 S, 2 T, 2 R, 2 F - nauka - 2 L, 2 A</p> <p>2. Kombinacja skoków: - doskonalenie - dowolny skok pojedynczy + T - dowolny skok pojedynczy + R - nauka - dowolny pojedynczy skok + 2 T - kombinacja 2 T + 2 T - pojedynczy dowolny skok +2R</p> <p>3. Piruety: - doskonalenie - piruet stany + piruet stany min. 6 obrotów - piruet siadany min. 6 obrotów - piruet waga min. 4 obroty - piruet śruba min. 6 obrotów nauka - piruet tyłem - piruet akrobatyczny</p> <p>4. Piruety ze zmianą nogi: - doskonalenie - piruet stany + piruet stany - piruet siadany + piruet siadany min. 4/4 obroty - nauka- piruet waga + piruet waga</p> <p>5. Skoki do piruetu: - nauka - libella</p> <p>6. Kombinacje piruetów: - doskonalenie - kombinacja piruetów z, co najmniej jedną zmianą pozycji, bez zmiany nogi min. 6 obrotów - nauka - piruet waga - zmiana nogi do piruetu siadanego + piruet stany. - piruet siadany - zmiana nogi do piruetu wagi + piruet stany</p> <p>7. Kroczyki – sekwencja kroków po kole z elementami obrotów Rittbergerowych oraz trójek podwójnych. - nauka trójek odwrotnych i zwrotów</p> | | |
| Etap szkolenia ukierunkowanego | Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem) | | | |

8. **Spirale:** - doskonalenie - sekwencja spiral po serpentynie, o dwóch krzywiznach, z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, co najmniej dwie pozycje
- nauka wypad lny Bauer i mond

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2 min. 15 sek. Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 3 min. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. **Obciążenia treningowe:** wiek 9 – 10 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum minutach) |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| trening na lodzie | 5 x 90' | 5 x 60' |
| balet | 2 x 45' | 1 x 60' |
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 45' |
| trening imitacyjny | 1 x 60' | 1 x 45' |
| trening wszechstronny | 2 x 60' | 1 x 60' |
| pływanie | 1 x 45' | 1 x 45' |
| odnowa biologiczna | 1 x | 1 x |

Czwarty etap szkolenia jest kontynuacją etapów poprzednich. Obejmuje swoim programem dzieci w wieku 11 – 12 lat, uczęszczające do klasy V i VI, startujące w klasie złotej.

a. **Cel szkoleniowy:** dalsza praca z dziećmi prezentującymi najlepsze predyspozycje ruchowe i psychiczne do uprawiania łyżwiarstwa figurowego.

b. **Zadania szkoleniowe:** trening specjalistyczny uwzględniający następujące elementy:

- Skoki:** - doskonalenie - A, 2S, 2T, 2R, 2F, 2L
- nauka - 2A, 3T, 3S
- Kombinacje skoków:** - doskonalenie - dowolny podwójny skok + 2T
- nauka - dowolny podwójny skok +2R
- Piruety:** - doskonalenie - piruet akrobatyczny min.6 obrotów
- piruet tyłem , piruet śruba
- nauka - piruet siadany, piruet waga , piruet stany w różnych pozycjach
- Piruety ze zmianą nogi:** - doskonalenie - piruet stany + piruet stany
- piruet siadany + piruet siadany min. 4/4
obroty
- piruet waga + piruet waga min. 4/4 obroty
nauka - piruet stany + piruet stany + piruet stany
- piruet siadany + p. siadany + p. siadany
- Skoki do piruetu:** - doskonalenie - libella min. 4 obroty
- nauka - Buttonsitz

Etap szkolenia ukierunkowanego

Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem oraz wojewódzką federacją sportu KWM)

6. **Kombinacje piruetów:**- doskonalenie - piruet waga zmiana nogi do piruetu siadanego+ piruet stany
 - piruet siadany zmiana nogi do piruetu wagi + piruet stany
 - nauka - piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji, min. 4/4 obroty

7. **Kroczyki:** – sekwencja kroków z elementami trójek odwrotnych i zwrotów.

8. **Spirale:** –sekwencja spiral z wykorzystaniem całej tafli lodowej , co najmniej trzy pozycje (w elementach tych wykonanie wypadu Iny Bauer lub monda).

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2min. 40 sek. Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 3 min. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. Obciążenia treningowe: wiek 11 – 12 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum minutach |
|-----------------------|-----------------------|------------------|
| trening na lodzie | 6 x 90' | 5 x 90' |
| balet | 2 x 60' | 1 x 60' |
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 45' |
| trening imitacyjny | 1 x 45' | 1 x 45' |
| trening wszechstronny | 2 x 60' | 1 x 60' |
| plywanie | 1 x 45' | 1 x 45' |
| odnowa biologiczna | 2 x | 1 x |

Dzieci w wieku 13-14 lat, klasa 7 i 8. Start w zawodach w kategorii juniora młodszego (klasa III).

- a. **Cel szkoleniowy:** nauka i doskonalenie nowych, trudniejszych elementów technicznych.

b. **Zadania szkoleniowe:**

- pierwsze starty w Mistrzostwach Świata Juniorów
- rozpoczęcie przygotowania psychologicznego do startu pod kierunkiem psychologa

Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy:

1. **Skoki:** - doskonalenie - ,2S, 2T, 2R, 2F, 2L, 2A
 - nauka - 3T, 3S, 3R, 3F
2. **Kombinacje skoków:** - doskonalenie - dowolny podwójny skok + 2T
 dowolny podwójny skok + 2R
 - nauka - 2A + 2T
 - 3T + 2T

Etap szkolenia specjalistycznego

Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem oraz wojewódzką federacją sportu KWJ)

- 2 A + 2 R
3. **Piruety:** doskonalenie- piruet akrobatyczny min. 6 obrotów
 - piruet tyłem i „śruba”
 nauka- - piruet stany piruet siadany i piruet waga na prawej i lewej nodze w różnych pozycjach
 4. **Piruety ze zmianą nogi:** - doskonalenie- piruet siadany + piruet siadany min. 5/5 obrotów
 - piruet waga + piruet waga min. 5/5 obrotów
 - nauka - p. stany + p. stany + p. stany
 - p. siadany + p. siadany + piruet siadany
 - p. waga + p. waga + p. waga
 5. **Skoki do piruetu** - doskonalenie - libella min. 6 obrotów
 - Buttonsitz, min. 6 obrotów
 - nauka - skok do piruetu siadanego na drugą nogę, w górze pozycja piruetu siadanego, min. 6 obrotów.
 6. **Kombinacje piruetów:** - doskonalenie - z jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji, min. 5/5obrotów.
 - nauka - z jedną zmianą nogi i co najmniej dwoma zmianami pozycji
 7. **Kroczi:** dowolna sekwencja kroków (po prostej, po kole, po serpentynie), z wykorzystaniem całej tafli lodowej.
 8. **Spirale:** dowolna sekwencja spiral (po kole, po serpentynie, po owalu) z wykorzystaniem całej tafli lodowej, minimum trzy pozycje.

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2min. 40 sek. Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

Program dowolny – dziewczęta i chłopcy 3 min. 30 sek. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

c. **Obciążenia treningowe :** wiek 13 – 14 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| trening na lodzie | 5 x 120' | 4 x 120' |
| balet | 2 x 45' | 1 x 60' |
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 45' |
| trening imitacyjny | 1 x 60' | 1 x 60' |
| trening wszechstronny | 3 x 60' | 2 x 60' |
| pływanie | 1 x 45' | 1 x 45' |
| odnowa biologiczna | 2 x | 1 x |

Obejmuje młodzież w wieku 15 – 16 lat uczęszczającą do klasy III gimnazjum i I klasy liceum. Start w kategorii juniora starszego (klasa II).

a. **Cel szkoleniowy:** dalsza nauka i doskonalenie coraz to bardziej trudnych elementów technicznych.

b. **Zadania szkoleniowe:**
 - opanowanie nowych skoków potrójnych oraz kombinacji

Etap szkolenia specjalistycznego

Szkoła
 (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem oraz wojewódzką federacją sportu KWJ)

skoków z ich udziałem w programach wykonywanych na lodzie
 - doskonalenie przygotowania psychicznego w startach na arenie krajowej i międzynarodowej
 - wybór najbardziej utalentowanych zawodników, startujących w zawodach rangi Mistrzostw Europy i świata.

Trening specjalistyczny uwzględniający następujące elementy:

1. **Skoki:** - doskonalenie: - 2A, 3T, 3S, 3R
 - nauka: - 3F, 3L, 3A
2. **Kombinacje skoków:** - doskonalenie: - 2A + 2T
 - 2A + 2R
 - nauka: - 3T + 2T
 - 2 T + 3 T
 - 2 R + 3 R
3. **Piruety:** - doskonalenie:- piruet akrobatyczny min. 8 obrotów
 - nauka- piruet stany, piruet siadany, piruet waga w różnych pozycjach na prawej i lewej nodze
4. **Piruety ze zmianą nogi:**- doskonalenie- piruet siadany + piruet siadany min. 6/6 obrotów
 - piruet waga + piruet waga min. 6/6 obrotów
 - nauka piruety ze zmianą nogi w różnych pozycjach na prawej i lewej nodze
5. **Skoki do piruetów:** - doskonalenie- libella, Buttonsitz min 8 obrotów
 - skok do piruetu siadanego na drugą nogę, w górze pozycja siadanego, min. 8 obrotów
 - nauka - skok do piruetu siadanego na drugą nogę (w górze pozycja wagi), lądowanie w pozycji piruetu siadanego
6. **Kombinacje piruetów:** - doskonalenie- piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą pozycji min. 6/6 obrotów.
 - nauka- piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej dwoma zmianami pozycji, min. 6/6 obrotów
7. **Kroczi:** dowolna sekwencja kroków (po prostej, po kole, po serpentynie), z wykorzystaniem całej tafli lodowiska.
8. **Spirale:** dowolna sekwencja spiral (po kole, po serpentynie, po owalu) z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, min. trzy pozycje.
Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2min. 40 sek.
 Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.
Program dowolny – dziewczęta 3 min. 30 sek. (+/- 10 sek.),
 chłopcy 4 min. (+/- 10 sek.). Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.

c. **Obciążenia treningowe :** wiek 15 – 16 lat.

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) |
|-------------------|--------------------------|-------------------------|
| trening na lodzie | 6 x 180' | 4 x 180' |
| balet | 2 x 60' | 1 x 60' |

| | | |
|-----------------------|---------|-----------|
| akrobatyka | 1 x 90' | 1 x 60' |
| trening imitacyjny | 1 x 60' | 1 x 60' |
| trening wszechstronny | 3 x 60' | 1,5 x 60' |
| basen | 1 x 45' | 1 x 45' |
| odnowa biologiczna | 2 x | 1 x |

Podsumowanie

Należy również zadbać o odpowiedni poziom wiedzy i świadomości uczniów: podstawowe wiadomości na temat łyżwiarstwa (historia, konkurencje, informacje dotyczące przepisów), reakcje organizmu na zmęczenie, podstawowe informacje na temat treningu, hierarchia wielkich imprez sportowych, znaczenie Igrzysk Olimpijskich, zasad fair-play w sporcie, rola sędziego itp.

IV. ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

1. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE PODSTAWOWYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE W KONKURENCJACH SOŁOWYCH UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJACE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne

- ✦ Umieć stosować w praktyce ćwiczenia zapewniające bezpieczne upadanie oraz podstawowe ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne występujące w treningu ukierunkowanym
- ✦ Umieć stosować w praktyce ćwiczenia stosowane w rozgrzewce specjalistycznej charakterystycznej dla treningu łyżwiarskiego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególne partie mięśniowe.
- ✦ Osiągnąć minimum dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym
- ✦ Osiągać zadawalające wyniki z testu międzynarodowego i testu sprawności specjalnej wagi na L i P nogę, szpagaty poprzeczny i podłużny, mostek.

Przygotowanie techniczne

- ✦ Prawidłowo poruszać się po tafli lodowej – prawidłowa pozycja tułowia i rąk, umiejętność jazdy na krawędziach przodem i tyłem oraz prawidłowa praca nogi wolnej i opornej.
- ✦ Znać i wykonać trójkę walcową w obie strony i krok rittbergerowy
- ✦ Posiąść umiejętność poruszania się po kole – przekładanka przodem i tyłem w obie strony.
- ✦ Umieć wykonać pojedyncze skoki: trójka skakana, żabka, Salchow (S), toe loop (T), flip (F), Rittberger (R)
- ✦ Umieć wykonać piruety: stany, siadany, śruba
- ✦ Umieć wykonać spirale: jaskółka przodem i tyłem (P i L), wypad przodem i tyłem (P i L), - pistolet przodem i tyłem (P i L)
- ✦ Umieć zastosować wszystkie umiejętności techniczne podczas testu Nr 9 klasy wstępnej i testu Nr 8 klasy brązowej

Przygotowanie teoretyczne

- ✦ Znać i stosować regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- ✦ Poznać historię łyżwiarstwa figurowego w Polsce i na świecie.
- ✦ Znać zagrożenia mogące pojawić się podczas treningu i umieć na nie odpowiednio zareagować
- ✦ Znać regulamin testów i terminarz zawodów na dany sezon
- ✦ Znać i stosować zasady higieny
- ✦ Rozumieć i stosować zasadę fair-play, respektować werdykty sędziowskie
- ✦ Znać i rozumieć zagrożenia związane z niebezpieczeństwem dopingu w sporcie

2. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE UKIERUNKOWANYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE W KONKURENCJACH SOŁOWYCH UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJACE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne

- ✦ Posiadać umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym mostek ze stania, stanie na rękach, przrzut bokiem (gwiazda) flik-flaka, salt do przodu i tyłu.
- ✦ Posiąść umiejętność wykonania specyficznych dla sportu łyżwiarskiego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem mięśni nóg, ramion, tułowia (rozgrzewka przed wejściem na lód)

- ⚡ Osiągnąć min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym.
- ⚡ Osiągnąć zadawalające wyniki testów międzynarodowych i testu sprawności specjalnej wagi na L i P nogę, szpagaty poprzeczny i podłużny.

Przygotowanie techniczne

- ⚡ Prawidłowo poruszać się po tafli lodowej - sekwencjami kroków z elementami trójek odwrotnych i zwrotów.
- ⚡ Posiąść umiejętność piruetów ze zmianą nogi: - doskonalenie - piruet stany + piruet stany, piruet siadany + piruet siadany min. 4/4 obroty, piruet waga + piruet waga min. 4/4 obroty
- ⚡ Powinien posiadać umiejętność wykonania skoków Axel, 2Salchow, 2Toe-loop, 2 Rittberger, 2Flip, 2Lutz
- ⚡ Posiadać umiejętność wykonania sekwencja spiral z wykorzystaniem całej tafli lodowej, co najmniej trzy pozycje (w elementach tych wykonanie wypadu lny Bauer lub monda na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi).
- ⚡ Posiadać umiejętność wykonania kombinacje piruetów: piruet waga zmiana nogi do piruetu siadanego+ piruet stany, piruet siadany zmiana nogi do piruetu wagi + piruet stany
- ⚡ Umieć zastosować wszystkie umiejętności techniczne podczas testu Nr 7 klasy srebrnej i testu Nr 6 klasy złotej

Przygotowanie teoretyczne

- ⚡ Znać regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- ⚡ Poznać historię łyżwiarstwa figurowego w Polsce i na świecie.
- ⚡ Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.
- ⚡ Znać szczegółowo regulaminy na dany sezon, oraz terminarz zawodów.
- ⚡ Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.
- ⚡ Rozumieć i stosować zasadę fair-play, szanować oraz respektować werdykty sędziowskie
- ⚡ Być świadomym na niebezpieczeństwa doping w sporcie

3. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE SPECJALISTYCZNYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE W KONKURENCJACH SOŁOWYCH UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne

- ⚡ Posiadać umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym flik-flaka, rundaka, salt do przodu i tyłu.
- ⚡ Posiąść umiejętność wykonania specyficznych dla sportu łyżwiarskiego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem mięśni nóg, ramion i tułowia (rozgrzewka przed wejściem na lód).
- ⚡ Osiągnąć min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym
- ⚡ Osiągnąć zadawalające wyniki testów międzynarodowych.

Przygotowanie techniczne

- ⚡ Prawidłowo wykonać dowolną sekwencję kroków (po prostej, po kole, po serpentynie), z wykorzystaniem całej tafli lodowej.
- ⚡ Posiąść umiejętność wykonania skoków: 2 Salchow, 2 Toe-loop, 2 Rittberger, 2 Flip, 2 Lutz, 2 Axel
- ⚡ Powinien posiadać umiejętność wykonania skoków: - 3 Toe-loop, 3 Salchow, 3 Rittberger, 3 Flip
- ⚡ Posiadać umiejętność wykonania skoków do piruetu - libella min. 6 obrotów, Buttonsitz, min. 6 obrotów.
- ⚡ Powinien posiadać umiejętność wykonania spiral: dowolna sekwencja spiral (po kole, po serpentynie, po owalu) z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, min. trzy pozycje.
- ⚡ Posiąść umiejętność wykonania kombinacje piruetów: piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej jedną zmianą

pozycji min. 6/6 obrotów, piruet z jedną zmianą nogi i co najmniej dwoma zmianami pozycji, min. 6/6 obrotów

- ⬇ Powinien posiadać umiejętność wykonania piruetu ze zmianą nogi: piruet siadany + piruet siadany min. 6/6 obrotów, piruet waga + piruet waga min. 6/6 obrotów, piruety ze zmianą nogi w różnych pozycjach na prawej i lewej nodze
- ⬇ Umieć zastosować wszystkie umiejętności techniczne podczas testu Nr 5 klasy Novice Advanced I, testu Nr 4 klasy Novice Advanced II oraz testu Nr 3 klasy junior

Przygotowanie teoretyczne

- ⬇ Znać regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- ⬇ Poznać historię łyżwiarstwa figurowego w Polsce i na świecie.
- ⬇ Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.
- ⬇ Znać szczegółowo regulaminy na dany sezon, oraz terminarz zawodów.
- ⬇ Rozumieć i stosować zasadę fair-play, szanować i respektować werdykty sędziowskie.
- ⬇ Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.
- ⬇ Być świadomym na niebezpieczeństwa dopingu w sporcie

Program ten stanowi główne wytyczne do szkolenia według których nauczyciele-trenerzy podejmujący się pracy w klasach sportowych opracują szczegółowe plany dydaktyczne i rozkłady materiału biorąc pod uwagę:

- Możliwości bazowe szkoły i klubu (jakiego typu zajęcia można realizować?)
- Konkurencje łyżwiarstwa w jakich specjalizuje się współpracujący z placówką klub
- Indywidualne predyspozycje trenera
- Tradycje i specyfikę środowiska lokalnego
- Inne aspekty

V. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ

Plany dydaktyczne dla klas I – VIII SP

Plany powstały w oparciu o Autorskie programy mgr Iwony Mydlarz i mgr Mirosława Gabrysia.
nauczania dla klas I-VIII szkoły podstawowej ze zwiększoną ilością godzin wychowania fizycznego przeznaczoną na szkolenie sportowe w łyżwiarstwie figurowym.

KONKURENCJA TAŃCE NA LODZIE

VI. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA ŁYŻWIARSKICH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ W KONKURENCJI TAŃCÓW NA LODZIE

1. Charakterystyka konkurencji

Aktualnie w Polskim Związku Łyżwiarstwa Figurowego jest zarejestrowanych 21 klubów szkolących łyżwiarzy figurowych, z czego tylko 3 kluby, to jest Axel Toruń, ŁTLF Łódź i GKS Stocznowiec, zajmują się szkoleniem łyżwiarzy w konkurencji tańców na lodzie. Szkoły korzystają z obiektów miejskich lub klubowych. Poza tym nauczyciele w ramach lekcji wychowania fizycznego prowadzą naukę jazdy na łyżwach z klasami nie sportowymi. Uczniowie korzystają ze stałej opieki lekarzy w Przychodni Sportowo – Lekarskiej.

Przygotowanie łyżwiarzy do konkurencji tańców rozpoczyna się w wieku 9 – 10 lat. Jest ono poprzedzone trzyletnim szkoleniem podstawowym, w którym to dzieci zapoznają się z elementami techniki jazdy, elementami programu dowolnego.

Po zakończeniu tego etapu, w drodze selekcji i oceny zawodników pod kątem ich predyspozycji, rada trenerów przy akceptacji Dyrektora Szkoły kwalifikuje uczniów do szkolenia ukierunkowanego, tzn. konkurencji indywidualnych lub tańców na lodzie.

Cykl treningowy trwa 11 miesięcy od sierpnia do czerwca. Każdy sezon rozpoczyna się obozem ogólnorozwojowym, po którym łyżwiarze rozpoczynają treningi specjalistyczne na lodzie (wrzesień – kwiecień).

2. Założenia programu

8. Program został opracowany dla klas sportowych o profilu łyżwiarstwa figurowego w konkurencji Tańców na lodzie .
9. Zajęcia odbywają się w oparciu o bazę szkolną i bazę obiektów sportowych (lodowisk), we współpracy z klubami sportowymi.
10. Dzieci do klas sportowych „I – II” zostają przyjęte na podstawie sprawdzianów umiejętności nabytych w czasie zajęć klubowych z grupą naboru. Decydująca jest tu umiejętność jazdy na łyżwach i sprawność wszechstronna dziecka. Uczniowie pozostający do szkolenia w grupie tańców na poziomie szkoły podstawowej to wyselekcjonowane dzieci z klasy II pod koniec roku szkolnego.
11. Zajęcia są prowadzone w taki sposób, aby umożliwić uczniom podniesienie swojej sprawności emocjonalnej , fizycznej i technicznej na wyższy poziom sportowy, co w konsekwencji powinno doprowadzić do osiągnięcia sukcesu. Szczególną uwagę powinno zwracać się na współpracę i współdziałanie w parze, nie pozbawione jednak znamion rywalizacji i chęci bycia lepszym od partnera.
12. Zajęcia wszechstronne należy dobierać w taki sposób aby zrekompensować jednostronność pracy na lodzie, kształtować pozostałe cechy motoryczne, uzupełniać umiejętności ruchowe.

6. Zajęcia ukierunkowane to przede wszystkim balet i różne formy tańca prowadzone w taki sposób , aby umożliwiły uczniom podniesienie poziomu estetycznego i wyrazu artystycznego tak niezbędnego w tej dyscyplinie sportowej.
13. Oceny postępów w opanowaniu elementów technicznych wychowanków dokonuje się przede wszystkim na podstawie udziału w testach i sprawdzianach kontrolnych , ponieważ wykonanie tańców jest czynnością składającą się z wielu określonych ruchów , kroków i nie daje się zmierzyć. Brane pod uwagę powinny być również zaangażowanie i chęci do pracy i współpracy każdego dziecka.

3. Cele szczegółowe

1. Wszechstronny rozwój organizmu , korygowanie nieprawidłowości w rozwoju fizycznym i emocjonalnym dziecka.
2. Przekazanie podstawowych wiadomości umożliwiających samokontrolę i samoocenę możliwości i umiejętności
3. Przekazanie zasobu ćwiczeń i zadań umożliwiających teraz i w przyszłości podejmowanie samodzielnych działań na rzecz sprawności fizycznej.
4. Rozwój sprawności wszechstronnej i koordynacyjnej umożliwiający udział w realizacji zadań ruchowych w zwiększonym zakresie (klasa sportowa), bez szkody dla zdrowia i dobrego samopoczucia dziecka.
5. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności sportowej, zdrowotnej , rekreacyjnej.
6. Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach i sytuacjach.
7. Kształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w zadaniach podejmowanych przez ucznia , a w przyszłości udział w różnych formach aktywności ruchowej.
8. Podejmowanie współpracy w każdej sytuacji i warunkach , przekładanie dobra pary nad swoje własne.

4. Cele ogólne

1. Wybór najzdolniejszych dzieci do grupy tańców współpracujących i współdziałających z nauczycielem i trenerem klubowym.
2. Dostosowanie procesu szkolenia do wytyczonego programu w klasach sportowych III - VIII szkoły podstawowej.
3. Osiągnięcie sukcesu sportowego na etapie klasy Basic Novice, Intermediate Novice, Advanced Novice, juniora i seniora

5. Wiadomość

11. Historia łyżwiarstwa figurowego a w szczególności konkurencji tańców na lodzie.
 - w szkole
 - w Polsce
 - w świecie
12. Znajomość rysunków poszczególnych tańców oraz przepisy dotyczące tańca dowolnego na dany rok.
13. Zdobywanie bieżących wiadomości i informacji (prowadzenie gazetki Szkolnej i strony internetowej.)
14. Znaczenie wypoczynku , wypoczynek czynny i bierny.
15. Zmiany powysiłkowe w organizmie , znaczenie odnowy biologicznej
16. Znaczenie racjonalnego odżywiania się zwłaszcza w okresie intensywnego treningu , zasady doboru składników pokarmowych „ dieta sportowca”.
17. Kultura osobista , poszanowanie sprzętu szkolnego , klubowego jak i prywatnego.
18. Higiena osobista i otoczenia.
19. Bezpieczeństwo w czasie zajęć , wzajemna asekuracja i ochrona.
20. Propagowanie zdrowego stylu życia.
21. Wdrażanie zasad fair play w trakcie współzawodnictwa

VII. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W ŁYŻWIARSTWIE FIGUROWYM NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

| Etap szkolenia | Realizowany przez | Treści szkolenia |
|--------------------------------|---|--|
| Etap szkolenia ukierunkowanego | Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem) | <p>Niniejszy program przedstawia zakres materiału na etapie szkolenia ukierunkowanego i specjalistycznego . W konkurencji tańców młodzi adepci tworzą grupę trenującą minimum 16 godzin tygodniowo. W pierwszych miesiącach nauczyciele – trenerzy uczą ich podstawowych elementów z tańców obowiązkowych i tańca dowolnego oraz zestawiają uczniów w pary , obserwując ich współpracę między sobą.</p> <p>W czasie szkolenia ukierunkowanego, który trwa przeciętnie 3-4 lata jest zachowana drożność między grupami /patrz Ryc.1 / Polega ona na przechodzeniu zawodników z konkurencji indywidualnej do tańców. Po zakończeniu tego etapu rozpoczyna się szkolenie specjalistyczne na poziomie junior młodszy , junior . Są to zawodnicy , którzy reprezentują barwy szkoły , klubu i kraju na zawodach krajowych i międzynarodowych. Przez cały czas są oni poddawani testom ogólnorozwojowym i specjalistycznym na lodzie, które potwierdzają ich przydatność do dalszego uprawiania tej dyscypliny.</p> <p>Program szkolenia ukierunkowanego obejmujący dzieci w wieku 9 – 10 lat, (klasa III i IV) – startujące w zawodach klasy srebrnej (basic novice).</p> <p>a. Zadania szkoleniowe: program szkoleniowy dla dzieci 9 – 10 lat obejmuje w dalszym ciągu naukę i doskonalenie jazdy na krawędziach oraz naukę i doskonalenie następujących elementów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka i doskonalenie techniki jazdy indywidualnie i w parze <ul style="list-style-type: none"> • jazda na wprost przodem i tyłem • jazda na pół lukach przodem i tyłem • jazda na lukach – krok chasse z wyjazdem • jazda na lukach – swing przodem i tyłem • jazda na lukach krok chasse ze swingiem • cross-rolle przodem i tyłem • przekładanka przodem i tyłem • kroki biegowe przodem i tyłem • trójki pojedyncze przodem i tyłem zewnątrz i wewnątrz • trójki podwójne przodem zewnątrz i wewnątrz • zwroty zwykłe 2. Nauka kroczków tanecznych opartych na : <ul style="list-style-type: none"> • <i>trójkach pojedynczych</i> • <i>wężykach</i> • <i>mohawkach</i> • <i>obrotach partnerki i partnera</i> 3. Nauka i doskonalenie elementów technicznych z tańców obowiązkowych <ul style="list-style-type: none"> • trójki walcowe w lewą i prawą stronę • mohawk otwarty 4. Nauka i doskonalenie tańców obowiązkowych – klasa Basic novice <ul style="list-style-type: none"> • Willow Walc • Taniec swingowy • Tango fiesta 5. Nauka i doskonalenie jazdy przodem i tyłem w pozycjach tanecznych takich jak: <ul style="list-style-type: none"> • ręka w rękę • kiliana i odwrotnej kiliana |

| <p>Etap szkolenia ukierunkowanego</p> | <p>Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem oraz wojewódzką federacją sportu KWM)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • foxtrota • walca • tanga <p>5. Doskonalenie stylu jazdy indywidualnie i w parze</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowa pozycja – ustawienie głowy , tułowia , ramion • ustawienie nogi wolnej i nogi opornej w trakcie odbicia i jazdy <p>6. Nauka i doskonalenie elementów technicznych do tańca dowolnego</p> <ul style="list-style-type: none"> • proste podnoszenia parowe • piruet parowy • kroczki taneczne po prostej • obroty dla każdego z partnerów • najprostsze elementy w parze <p>7. Układanie programu dowolnego dla klasy basic novice</p> <p>8. Doskonalenie układu tańca dowolnego</p> <p>9. Sprawdziany z przejazdu w parze tańców obowiązkowych i tańca dowolnego</p> <p>7. Starty w zawodach szkolnych i klubowych</p> <p>8. Kształtowanie cech motorycznych takich jak :</p> <ul style="list-style-type: none"> • wytrzymałość • szybkość • siłę • skoczność • gibkość • koordynację ruchową <p>9. Sprawdziany</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprawność ogólna – szybkość 50m , wytrzymałość 12min , koordynacja ruchowa- błyskawica , siła – zwis/podciąganie , przysiady na jedną nogę , siad równoważny • sprawność ukierunkowana – gibkość , zwinność <p>10. Gry rekreacyjne i sportowe</p> <p>11. Zabawy i wyścigi – kształtowanie współzawodnictwa</p> <p>12. Kontrola lekarska co 6 miesięcy badania w WPSL</p> <p>b. Obciążenia treningowe: wiek 9 – 10 lat</p> <table border="1" data-bbox="663 1285 1434 1563"> <thead> <tr> <th>środki treningowe</th> <th>maksimum (w minutach)</th> <th>minimum (w minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>trening na lodzie</td> <td>5 x 90'</td> <td>5 x 75'</td> </tr> <tr> <td>balet</td> <td>2 x 45'</td> <td>1 x 45'</td> </tr> <tr> <td>akrobatyka</td> <td>2 x 45'</td> <td>1 x 45'</td> </tr> <tr> <td>trening imitacyjny</td> <td>1 x 45'</td> <td>1 x 45'</td> </tr> <tr> <td>trening wszechstronny</td> <td>2 x 45'</td> <td>1 x 45'</td> </tr> <tr> <td>odnowa biologiczna</td> <td>1 x</td> <td>1 x</td> </tr> </tbody> </table> <p>Drugi etap szkolenia ukierunkowanego obejmuje dzieci uczące się w klasie V i VI, więc w wieku 11 – 12 lat. Start w zawodach w klasie złotej (klasa Intermediate novice) w/g ISU</p> <p>a. Cel: dalsza praca, zgodnie z wytyczonym programem szkolenia, z dziećmi prezentującymi najlepsze predyspozycje ruchowe i psychiczne do uprawiania tej konkurencji.</p> <p>b. Zadania szkoleniowe:</p> <p> Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy łyżwiarskie:</p> <p>1. Nauka i doskonalenie techniki jazdy w parze</p> <ul style="list-style-type: none"> • jazda na łukach przodem i tyłem w różnych pozycjach tanecznych • jazda na łukach – krok chasse z wyjazdem w pozycji walca | środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | trening na lodzie | 5 x 90' | 5 x 75' | balet | 2 x 45' | 1 x 45' | akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 45' | trening imitacyjny | 1 x 45' | 1 x 45' | trening wszechstronny | 2 x 45' | 1 x 45' | odnowa biologiczna | 1 x | 1 x |
|---------------------------------------|---|---|-------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|---------|---------|-------|---------|---------|------------|---------|---------|--------------------|---------|---------|-----------------------|---------|---------|--------------------|-----|-----|
| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| trening na lodzie | 5 x 90' | 5 x 75' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| balet | 2 x 45' | 1 x 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| trening imitacyjny | 1 x 45' | 1 x 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| trening wszechstronny | 2 x 45' | 1 x 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| odnowa biologiczna | 1 x | 1 x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- jazda na lukach – swing przodem i tyłem w pozycji walca
 - jazda na lukach krok chasse skrzyżowanego w pozycji foxtrota
 - cross-roll e przodem i tyłem w pozycji ręka w rękę
 - przekładankę przodem i tyłem
 - trójki pojedyncze przodem zewnątrz i wewnątrz
 - trójki podwójne przodem zewnątrz i wewnątrz
 - trójki podwójne tyłem zewnątrz i wewnątrz
 - twizzle synchroniczne
 - zwroty zwykłe i odwrotne
 - kroki biegowe przodem i tyłem w pozycji walca
- 2. Nauka i doskonalenie elementów technicznych z tańców obowiązkowych**
- trójki walcowe w lewą i prawą stronę
 - mohawk otwarty i zamknięty
 - zwrot zwykły
- 3. Nauka i doskonalenie tańców obowiązkowych – klasa złota (Intermediate novice w/g ISU).**
- Walc Amerykański
 - Rocker-foxtrot
 - Tango
 - Czternastokrok
 - Kilian
 - Walc Gwiazdzisty
- 4. Nauka i doskonalenie jazdy w pozycjach tanecznych:**
- kiliana
 - odwrotnej kiliana
 - foxtrota
 - walca
 - tanga i odwrotnej tanga
- 5. Doskonalenie stylu jazdy indywidualnie i w parze**
- prawidłowa pozycja – ustawienie głowy , tułowia , ramion
 - ustawienie nogi wolnej i nogi opornej w trakcie odbicia i jazdy
- 6. Nauka i doskonalenie elementów technicznych do tańca dowolnego**
- piruety parowe
 - podnoszenia parowe
 - kroczi po kole lub po przekątnej
 - twizzle synchroniczne
- 7. Układanie programu dowolnego dla klasy złotej (Intermediate novice)**
- 8. Sprawdziany z umiejętności przejazdu w parze tańców obowiązkowych dla klasy złotej**
- 9. Udział w zawodach krajowych i międzynarodowych**
- 10. Nauka kroczków tanecznych opartych na :**
- trójkach pojedynczych i podwójnych
 - zwrotach i wężykach
 - choctawach i mohawkach
 - twizzlach pojedynczych partnerki i partnera
- 11. Doskonalenie tańców obowiązkowych dla klasy Intermediate Novice**
- 12. Doskonalenie układów dowolnych dla klasy Intermediate Novice**
- 13. Sprawdziany z przejazdu układu tańca dowolnego**
- 14. Starty w zawodach klubowych i krajowych (Eliminacje do MMMi, OOM i Finały Mistrzostw Polski oraz Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży) oraz w zawodach międzynarodowych.**
- 15. Kształtowanie cech motorycznych takich jak :**
- wytrzymałość
 - szybkość
 - siłę
 - skoczność
 - gibkość

Etap szkolenia
specjalistycznego

Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych
przy współpracy z klubem
oraz wojewódzką federacją
sportu KWJ)

- koordynację ruchową
- 16. Sprawdziany**
- sprawność ogólna – szybkość 30m , wytrzymałość 12min , koordynacja ruchowa- błyskawica , siła – zwis/podciąganie , przysiady na jedną nogę , siad równoważny
 - sprawność ukierunkowana – gibkość , zwinność
- 17. Gry rekreacyjne i sportowe oraz zabawy ruchowe**
18. Kontrola lekarska co 6 miesięcy badania w WPSL

c. Obciążenia treningowe: wiek 11 – 12 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| trening na lodzie | 5 x 90' | 5 x 75' |
| balet | 2 x 45' | 1 x 45' |
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 45' |
| trening imitacyjny | 1 x 45' | 1 x 45' |
| trening wszechstronny | 2 x 60' | 1 x 60' |
| odnowa biologiczna | 1 x | 1 x |

Dzieci w wieku 13-14 lat, klasa 7 i 8. Start w zawodach w kategorii juniora młodszego (B).

a. Cel szkoleniowy: nauka i doskonalenie nowych, trudniejszych tańców obowiązkowych i elementów technicznych.

b. Zadania szkoleniowe:

- pierwsze starty w zawodach Grand Prix Juniorów

Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy:

1. Nauka i doskonalenie techniki jazdy w parze

- jazda na łukach przodem i tyłem w różnych pozycjach tanecznych
- jazda na łukach – krok chasse z wyjazdem w pozycji walca
- jazda na łukach – swing przodem i tyłem w pozycji walca
- jazda na łukach krok chasse zwykły i skrzyżowany w pozycji foxtrota
- cross-roll e przodem i tyłem w pozycji walca i tanga
- przekładankę przodem i tyłem
- kroki biegowe przodem i tyłem w pozycji foxtrota i walca

2. Nauka i doskonalenie elementów technicznych z tańców obowiązkowych

- trójki walcowe w lewą i prawą stronę (Walc Europejski , Walc Amerykański, Walc Gwiazdzisty)
- mohawk otwarty i zamknięty (Czternastokrok , Tango)
- zwrot zwykły (Rocker-Foxtrot)

3. Nauka kroczków tanecznych opartych na :

- trójkach pojedynczych i podwójnych
- zwrotach i wężykach
- choctawach i mohawkach
- twizzlach partnerki i partnera

4. Nauka i doskonalenie elementów technicznych do programu dowolnego

- kroczone taneczne po przekątnej lub po kole
- piruety w parze
- twizzle synchroniczne dla każdego z partnerów
- podnoszenia w parze

5. Nauka i doskonalenie tańców obowiązkowych – klasa Inermediate Novice

- Kilian
- Walc Gwiazdzisty
- Walc Amerykański

- Rocker - Foxtrot
- Tango
- Czternastokrok

6. Nauka i doskonalenie tańców obowiązkowych – klasa Advanced Novice

- Tango Argentyńskie
- Blues
- Walc Gwiazdzisty
- Quickstep

7. Doskonalenie jazdy w pozycjach tanecznych:

- kiliana
- foxtrota
- walca
- tanga i odwrotnej tanga

8. Doskonalenie stylu jazdy indywidualnie i w parze

- prawidłowa pozycja – ustawienie głowy , tułowia , ramion
- ustawienie nogi wolnej i nogi opornej w trakcie odbicia i jazdy

9. Nauka i doskonalenie elementów technicznych do tańca dowolnego

- piruety parowe
- podnoszenia parowe
- kroczki po kole lub po przekątnej
- twizzle synchroniczne

10. Układanie programu dowolnego dla klasy złotej i junior młodszy B (Intermediate Novice i Advanced Novice w/g ISU)

11. Doskonalenie tańców obowiązkowych dla klasy Advanced Novice

12. Doskonalenie układów dowolnych dla klasy Advanced Novice

13. Udział w zawodach krajowych (I i II Eliminacje i Finały OOM) oraz w zawodach międzynarodowych

14. Kształtowanie cech motorycznych takich jak :

- wytrzymałość
- szybkość
- siłę
- skoczność
- gibkość
- koordynację ruchową

15. Sprawdziany

- sprawność ogólna – szybkość 30m , wytrzymałość 12min , koordynacja ruchowa- błyskawica , siła – zwis/podciąganie
- sprawność ukierunkowana – gibkość , zwinność , przysiady na jedną nogę , siad równoważny

16. Kontrola lekarska co 6 miesięcy badania w WPSL

c. Obciążenia treningowe : wiek 13 – 14 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| trening na lodzie | 5 x 120' | 4 x 120' |
| balet | 2 x 45' | 1 x 60' |
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 45' |
| trening imitacyjny | 1 x 60' | 1 x 60' |
| trening wszechstronny | 2 x 60' | 2 x 60' |
| odnowa biologiczna | 2 x | 1 x |

VIII.

ZADANIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

1. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE PODSTAWOWYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE W KONKURENCJI TAŃCÓW NA LODZIE UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJACE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne

- ✦ Umieć stosować w praktyce ćwiczenia zapewniające bezpieczne upadanie oraz podstawowe ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne występujące w treningu ukierunkowanym
- ✦ Umieć stosować w praktyce ćwiczenia stosowane w rozgrzewce specjalistycznej charakterystycznej dla treningu łyżwiarskiego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególne partie mięśniowe.
- ✦ Osiągnąć minimum dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym
- ✦ Osiągać zadawalające wyniki z testu międzynarodowego i testu sprawności specjalnej wagi na L i P nogę, szpagaty poprzeczny i podłużny, mostek.

Przygotowanie techniczne

- ✦ Prawidłowo poruszać się po tafli lodowej – prawidłowa pozycja tułowia i rąk, umiejętność jazdy na krawędziach przodem i tyłem oraz prawidłowa praca nogi wolnej i opornej.
- ✦ Znać i wykonać trójkę walcową w obie strony i krok rittbergerowy
- ✦ Posiąść umiejętność poruszania się po kole – przekładanka przodem i tyłem w obie strony.
- ✦ Umieć wykonać pojedyncze skoki: trójka skakana, żabka, Salchow (S), toe loop (T), Rittberger (R)
- ✦ Umieć wykonać piruety: stany, siadany,
- ✦ Umieć wykonać spirale: jaskółka przodem i tyłem (P i L), wypad przodem i tyłem (P i L), - pistolet przodem i tyłem (P i L)
- ✦ Umieć zastosować wszystkie umiejętności techniczne podczas testu Nr 9 klasy wstępnej i testu Nr 8 klasy brązowej

Przygotowanie teoretyczne

- ✦ Znać i stosować regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- ✦ Poznać historię łyżwiarstwa figurowego w Polsce i na świecie.
- ✦ Znać zagrożenia mogące pojawić się podczas treningu i umieć na nie odpowiednio zareagować
- ✦ Znać regulamin testów i terminarz zawodów na dany sezon
- ✦ Znać i stosować zasady higieny
- ✦ Rozumieć i stosować zasadę fair-play, respektować werdykty sędziowskie
- ✦ Znać i rozumieć zagrożenia związane z niebezpieczeństwem dopingu w sporcie

2. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE UKIERUNKOWANYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE W KONKURENCJI TAŃCÓW NA LODZIE UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJACE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne

- ✦ Posiadać umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym stanie na rękach, przerzut bokiem (gwiazda), salta do przodu i tyłu.
- ✦ Posiąść umiejętność wykonania specyficznych dla sportu łyżwiarskiego ćwiczeń specjalistycznych ze

- szczerólnym uwzględnieniem mięśni nóg, ramion, tułowia (rozgrzewka przed wejściem na lód)
- ⚡ Osiągnąć min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym.
- ⚡ Osiągnąć zadawalające wyniki testów międzynarodowych i testów specjalistycznych.

Przygotowanie techniczne

- ⚡ Prawidłowo poruszać się po tafli lodowej jazdą na wprost przodem i tyłem oraz jazdą na łukach w kroku chasse i swingu przodem i tyłem.
- ⚡ Umieć wykonać cross-rolle przodem i tyłem.
- ⚡ Umieć wykonać kroki biegowe przodem i tyłem.
- ⚡ Posiąść umiejętność wykonania trójek pojedynczych przodem i tyłem na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi
- ⚡ Powinien posiadać umiejętność wykonania elementów technicznych z tańców obowiązkowych; trójki walcowe w lewą i prawą stronę oraz mohawk otwarty.
- ⚡ Umieć wykonać tańce obowiązkowe: Willow Walc, Taniec swingowy, Tango fiesta – klasa srebrna (basic novice) .
- ⚡ Umieć wykonać tańce obowiązkowe: Walc Amerykański, Rocker-foxtrot, Tango, Czternastokrok, Kilian, Walc Gwiazdzisty klasa złota (intermediate novice).
- ⚡ Posiąść umiejętność pojechania w pozycjach tanecznych takich jak: ręka w rękę, kiliana i odwrotnej kiliana, foxtrota, walca, tanga ,
- ⚡ Posiadać umiejętność wykonania prostych podnoszeń w parze, piruetu parowego, kroczków tanecznych po prostej, obrotów twizzlowych dla każdego z partnerów i elementów choreograficznych.
- ⚡ Posiadać umiejętność zastosowania wyżej poznanych i opanowanych elementów w programie dowolnym.

Przygotowanie teoretyczne

- ⚡ Znać regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- ⚡ Poznać historię łyżwiarstwa figurowego w Polsce i na świecie.
- ⚡ Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.
- ⚡ Znać szczegółowo regulaminy na dany sezon, oraz terminarz zawodów.
- ⚡ Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.
- ⚡ Rozumieć i stosować zasadę fair-play, szanować oraz respektować werdykty sędziowskie
- ⚡ Być świadomym na niebezpieczeństwa dopingu w sporcie

3. PO UKOŃCZENIU SZKOLENIA NA ETAPIE SPECJALISTYCZNYM W SYSTEMIE KLAS SPORTOWYCH O SPECJALNOŚCI ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE W KONKURENCJI TAŃCÓW NA LODZIE UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJACE UMIEJĘTNOŚCI:

Przygotowanie motoryczne

- ⚡ Posiadać umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym przerzut bokiem, stanie na rękach, flik-flaka, rundak, salto do przodu i tyłu.
- ⚡ Posiąść umiejętność wykonania specyficznych dla sportu łyżwiarskiego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem mięśni nóg, ramion ,tułowia (rozgrzewka przed wejściem na lód)
- ⚡ Osiągnąć min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym
- ⚡ Osiągnąć zadawalające wyniki testów międzynarodowych i testów specjalistycznych.

Przygotowanie techniczne

- ⚡ Prawidłowo wykorzystuje swoje umiejętności w doskonaleniu jazdy w parze na łukach przodem i tyłem w różnych pozycjach tanecznych, jazdy na łukach w kroku chasse w pozycji walca, w cross-rollach przodem i tyłem w pozycji walca i tanga oraz w krokach biegowych przodem i tyłem w pozycji foxtrota i walca.

- ⚡ Posiąść umiejętność wykonania elementów technicznych z tańców obowiązkowych : trójki walcowe, mohawk otwarty i zamknięty, zwrot zwykły, twizzle.
- ⚡ Powinien posiadać umiejętność wykonania tańców obowiązkowych – klasa Advanced Novice Tango Argentyńskie, Blues, Walc Gwiazdzisty, Quickstep.
- ⚡ Posiadać umiejętność wykonania elementów technicznych do tańca dowolnego: piruet w parze, podnoszenia parowe, kroczyki po kole, po przekątnej lub prostej, twizzle synchroniczne, elementy choreograficzne.
- ⚡ Posiadać umiejętność zastosowania w/w elementów w programie dowolnym.

Przygotowanie teoretyczne

- ⚡ Znać regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- ⚡ Poznać historię łyżwiarstwa figurowego w Polsce i na świecie.
- ⚡ Mieć umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.
- ⚡ Znać szczegółowo regulaminy na dany sezon, oraz terminarz zawodów.
- ⚡ Rozumieć i stosować zasadę fair-play, szanować i respektować werdykty sędziowskie.
- ⚡ Znać podstawowe zasady odnowy biologicznej.
- ⚡ Być świadomym na niebezpieczeństwa dopingu w sporcie

Program ten stanowi główne wytyczne do szkolenia według których nauczyciele-trenerzy podejmujący się pracy w klasach sportowych opracują szczegółowe plany dydaktyczne i rozkłady materiału biorąc pod uwagę:

- Możliwości bazowe szkoły i klubu (jakiego typu zajęcia można realizować?)
- Konkurencje łyżwiarstwa w jakich specjalizuje się współpracujący z placówką klub
- Indywidualne predyspozycje trenera
- Tradycje i specyfikę środowiska lokalnego
- Inne aspekty

IX. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ

Plany dydaktyczne dla klas III – VIII SP

Plany powstały w oparciu o Autorski program mgr Mirosława Plutowskiego.
nauczania dla klas III-VIII szkoły podstawowej ze zwiększoną ilością godzin wychowania fizycznego przeznaczoną na szkolenie sportowe w łyżwiarstwie figurowym w konkurencji „Tańców na lodzie”.

Plan dydaktyczny Klasa I

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|--|---|---|--------------------|
| 1. | Lekcja organizacyjna- porządkowa | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2. | Nauczanie odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę odbicia przodem | |
| 3. | Prawidłowa praca rąk w czasie odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 4. | Technika pracy nogi wolnej podczas odbicia przodem | Technika jazdy | Zna technikę prowadzenia nogi wolnej | |
| 5. | Nauczanie odbić tyłem | Technika jazdy | Zna technikę odbić tyłem | |
| 6. | Prawidłowa praca rąk przy odbiciach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 7. | Praca nogi wolnej podczas odbicia tyłem | Technika jazdy | Zna technikę prowadzenia wolnej nogi | |
| 8. | Półtuki przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półtuków przodem zewnątrz | |
| 9. | Praca rąk w półtukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 10. | Praca nogi wolnej w półtukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej | |
| 11. | Półtuki przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półtuków przodem wewnątrz | |
| 12. | Praca rąk w półtukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 13. | Praca nogi wolnej w półtukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej | |
| 14. | Nauczanie bezcki przodem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania bezcki przodem | |
| 15. | Praca nóg podczas bezcki przodem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg | |
| 16. | Nauczanie bezcki tyłem | Technika jazdy | Zna technikę bezcki tyłem | |
| 17. | Praca nóg podczas bezcki tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg | |
| 18. | Nauczanie trójki 7 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 7 | |
| 19. | Prawidłowa praca rąk podczas trójki 7 | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas wykonywania trójki 7 | |
| 20. | Praca nogi wolnej podczas trójki 7 | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej w czasie trójki 7 | |
| 21. | Nauczanie trójki 9 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 9 | |
| 22. | Prawidłowa praca rąk podczas trójki 9 | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójki 9 | |

| | | | | |
|-----|---|----------------|--|--|
| 23. | Praca nogi wolnej podczas trójki 9 | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej w czasie trójki 9 | |
| 24. | Nauczanie pozycji bociana | Technika jazdy | Zna technikę wykonania bociana | |
| 25. | Praca rąk w czasie pozycji bociana | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas wykonywania pozycji bociana | |
| 26. | Praca nogi wolnej w pozycji bociana | Techniki jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej w czasie pozycji bociana | |
| 27. | Nauczanie wypadu w przód | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wypadu w przód | |
| 28. | Praca rąk w czasie wykonywania wypadu w przód | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk w czasie wypadu w przód | |
| 29. | Praca nogi wolnej w czasie wykonywania wypadu w przód | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas wypadu w przód | |
| 30. | Technika wypadu w przód na łuku | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wypadu w przód na łuku | |
| 31. | Nauczanie wypadu w przód z obrotem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wypadu w przód z obrotem | |
| 32. | Prawidłowa praca rąk podczas wykonywania wypadu w przód z obrotem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk w czasie wypadu w przód z obrotem | |
| 33. | Nauczanie wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę wężyków przodem obunóż | |
| 34. | Prawidłowa praca rąk podczas wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk podczas wężyków przodem obunóż | |
| 35. | Prawidłowa praca nóg podczas wykonywania wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy nóg w czasie wykonywania wężyków przodem obunóż | |
| 36. | Nauczanie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków na jednej nodze | |
| 37. | Prawidłowa praca rąk w czasie wykonywania wężyków na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy rąk | |
| 38. | Praca nogi wolnej w czasie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej w czasie wężyków przodem na jednej nodze | |
| 39. | Nauczanie wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę wężyków tyłem obunóż | |
| 40. | Prawidłowa praca rąk podczas wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas wężyków tyłem obunóż | |
| 41. | Prawidłowa praca nóg w czasie wykonywania wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg podczas wężyków tyłem obunóż | |
| 42. | Nauczanie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wężyków na jednej nodze | |

| | | | | | |
|-----|---|----------------|--|---|--|
| | | | | tyłem | |
| 43. | Technika pracy rąk podczas wężyków w tył na jednej nodze | Technika jazdy | | Zna prawidłową technikę pracy rąk podczas wężyków tyłem na jednej nodze | |
| 44. | Technika pracy nogi wolnej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę nogi wolnej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze | |
| 45. | Nauczanie wagi przodem po prostej | Technika jazdy | | Zna technikę wagi po prostej | |
| 46. | Prawidłowe ustawienie rąk podczas wagi przodem po prostej | Technika jazdy | | Zna prawidłowe ustawienie rąk w czasie wagi przodem po prostej | |
| 47. | Prawidłowa praca nóg podczas wagi przodem | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę nóg podczas wykonywania wagi przodem | |
| 48. | Praca tułowia podczas wykonywania wagi przodem po prostej | Technika jazdy | | Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas wagi przodem po prostej | |
| 49. | Nauczanie techniki wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | | Zna technikę wagi przodem zewnątrz | |
| 50. | Prawidłowa praca rąk w czasie wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | | Zna technikę pracy rąk w czasie wagi przodem zewnątrz | |
| 51. | Prawidłowa praca nóg w czasie wykonywania wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę nóg podczas wagi przodem zewnątrz | |
| 52. | Prawidłowe ustawienie tułowia w czasie wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | | Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas wagi przodem zewnątrz | |
| 53. | Nauczanie techniki wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | | Zna technikę wagi przodem wewnątrz | |
| 54. | Prawidłowa praca rąk w czasie wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę rąk podczas wagi przodem wewnątrz | |
| 55. | Prawidłowa praca nóg podczas wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę nóg podczas wagi przodem wewnątrz | |
| 56. | Prawidłowe ustawienie tułowia w czasie wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę tułowia podczas wagi przodem wewnątrz | |
| 57. | Nauczanie techniki hamowania obunóż | Technika jazdy | | Zna technikę hamowania obunóż | |
| 58. | Prawidłowa praca rąk podczas hamowania obunóż | Technika jazdy | | Zna prawidłową technikę pracy rąk podczas hamowania obunóż | |
| 59. | Prawidłowe ustawienie tułowia podczas hamowania obunóż | Technika jazdy | | Zna technikę ustawienia tułowia w czasie hamowania obunóż | |
| 60. | Nauczanie hamowania jedną nogą z przodu | Technika jazdy | | Zna technikę hamowania jedną nogą z przodu | |
| 61. | Prawidłowa praca rąk podczas hamowania jedną nogą z przodu | Technika jazdy | | Zna prawidłową technikę hamowania jedną nogą z przodu | |

| | | | | |
|-----|---|-----------------|--|--|
| 62. | Prawidłowe ustawienie nogi hamującej w czasie hamowania jedną nogą z przodu | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie nogi hamującej | |
| 63. | Prawidłowe ustawienie tułowia podczas hamowania przodem jedną nogą | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas hamowania | |
| 64. | Nauczanie hamowania jedną nogą z tyłu | Technika jazdy | Zna technikę hamowania jedną nogą z tyłu | |
| 65. | Prawidłowa praca rąk podczas hamowania jedną nogą z tyłu | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk | |
| 66. | Prawidłowe ustawienie nogi hamującej w czasie hamowania jedną nogą z tyłu | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę ustawienia nogi hamującej | |
| 67. | Nauczanie wyskoku w górę obunóż | Technika skoków | Zna technikę wyskoku w górę | |
| 68. | Prawidłowa praca rąk podczas wyskoku w górę obunóż | Technika skoków | Zna technikę pracy rąk w czasie wyskoku w górę | |
| 69. | Nauczanie wyskoku w górę obunóż w trakcie jazdy przodem | Technika skoków | Zna technikę wyskoku w górę w czasie jazdy przodem | |
| 70. | Nauczanie wyskoku obunóż z półobrotem | Technika skoków | Zna technikę wyskoku obunóż z półobrotem | |
| 71. | Prawidłowa praca rąk w wyskoku z półobrotem | Technika skoków | Zna prawidłową pracę rąk w wyskoku z półobrotem | |
| 72. | Technika pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Zna technikę pozycji wyjazdu | |
| 73. | Prawidłowa praca rąk w czasie pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk w czasie pozycji wyjazdu | |
| 74. | Prawidłowa praca nogi wolnej w czasie pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej w trakcie wyjazdu | |
| 75. | Technika odbić do przekładanki przodem po kole | Technika jazdy | Zna technikę odbić do przekładanki przodem | |
| 76. | Technika ustawienia rąk podczas odbić do przekładanki przodem po kole | Technika jazdy | Zna technikę ustawienia rąk w czasie odbić do przekładanki przodem po kole | |
| 77. | Praca nogi wolnej podczas odbić do przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas odbić do przekładanki przodem | |
| 78. | Nauka przełożenia nogi w przekładance przodem | Technika jazdy | Zna technikę przełożenia nogi w przekładance przodem | |
| 79. | Nauka przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem | |
| 80. | Technika pracy rąk podczas przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie rąk podczas przekładanki przodem | |
| 81. | Technika odbić w czasie przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowych odbić w czasie przekładanki przodem | |
| 82. | Praca nogi wolnej podczas przekładanki | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej | |

| | przodem | | | |
|------|---|-------------------|--|---|
| 83. | Technika przekładanki tyłem | Technika jazdy | | Zna technikę przekładanki tyłem |
| 84. | Technika pracy rąk w czasie przekładanki tyłem | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę rąk podczas przekładanki tyłem |
| 85. | Technika pracy nóg w czasie przekładanki tyłem | Technika jazdy | | Zna technikę pracy nóg podczas przekładanki tyłem |
| 86. | Technika pracy głowy podczas przekładanki tyłem | Technika jazdy | | Zna technikę pracy głowy podczas przekładanki tyłem |
| 87. | Nauka trójki walcowej po kole | Technika jazdy | | Zna technikę trójki walcowej po kole |
| 88. | Prawidłowa praca rąk podczas trójki walcowej | Technika jazdy | | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójki walcowej |
| 89. | Technika pracy nóg w czasie trójki walcowej | Technika jazdy | | Zna prawidłową technikę pracy nóg w czasie trójki walcowej |
| 90. | Technika piruetu stanego | Technika piruetów | | Zna technikę piruetu stanego |
| 91. | Technika wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | | Zna technikę wjazdu do piruetu stanego |
| 92. | Technika pracy nóg w czasie piruetu stanego | Technika piruetów | | Zna technikę pracy nóg w piruecie stanym |
| 93. | Prawidłowa praca rąk podczas piruetu stanego | Technika piruetów | | Zna prawidłową pracę rąk podczas piruetu stanego |
| 94. | Technika trójki skakanej z miejsca | Technika skoków | | Zna technikę trójki skakanej |
| 95. | Technika wyrzutu nogi wolnej do trójki skakanej | Technika skoków | | Zna technikę wyrzutu nogi do trójki skakanej |
| 96. | Technika pracy rąk w czasie trójki skakanej | Technika skoków | | Zna technikę pracy rąk w czasie trójki skakanej |
| 97. | Technika wjazdu po trójce skakanej | Technika skoków | | Zna technikę wjazdu po trójce skakanej |
| 98. | Technika najazdu do trójki skakanej | Technika skoków | | Zna technikę najazdu do trójki skakanej |
| 99. | Technika trójki skakanej z najazdu | Technika skoków | | Zna technikę trójki skakanej z najazdu |
| 100. | Technika trójki do pojedynczego Salchow | Technika skoków | | Zna technikę trójki do pojedynczego Salchow |
| 101. | Prawidłowa praca nogi wolnej podczas trójki do pojedynczego Salchow | Technika skoków | | Zna prawidłową pracę nogi wolnej podczas trójki do pojedynczego Salchow |
| 102. | Prawidłowa praca rąk w czasie trójki do pojedynczego Salchow | Technika skoków | | Zna prawidłową pracę rąk |
| 103. | Nauka najazdu do pojedynczego Salchow | Technika skoków | | Zna technikę najazdu do pojedynczego Salchow |
| 104. | Nauka pojedynczego Salchow | Technika skoków | | Zna technikę pojedynczego Salchow |

| | | | |
|------|---|-------------------|--|
| 105. | Prawidłowa praca rąk podczas pojedynczego Salchowia | Technika skoków | Zna prawidłową pracę rąk podczas pojedynczego Salchowia |
| 106. | Prawidłowa praca nogi wolnej podczas wykonywania pojedynczego Salchowia | Technika skoków | Zna prawidłową pracę nogi wolnej podczas pojedynczego Salchowia |
| 107. | Technika wjazdu z pojedynczego Salchowia | Technika skoków | Zna technikę wjazdu z pojedynczego Salchowia |
| 108. | Technika wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę wjazdu do piruetu stanego |
| 109. | Prawidłowa praca rąk podczas wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk podczas wjazdu do piruetu stanego |
| 110. | Praca nogi wolnej podczas wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas wjazdu do piruetu stanego |
| 111. | Technika piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego |
| 112. | Prawidłowa praca rąk w piruecie stanym | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym |
| 113. | Technika pracy nogi wolnej w piruecie stanym | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego |
| 114. | Doskonalenie odbić przodem | Technika jazdy | Potrąfi wykonać odbicia w przód |
| 115. | Doskonalenie odbić tyłem | Technika jazdy | Potrąfi wykonać odbicia tyłem |
| 116. | Doskonalenie półłuków przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrąfi wykonać półłuki przodem zewnątrz |
| 117. | Doskonalenie półłuków przodem wewnątrz | Technika jazdy | Potrąfi wykonać półłuki przodem wewnątrz |
| 118. | Nauka wjazdu do Toe loopa | Technika skoku | Potrąfi wykonać wjazd do skoku |
| 119. | Nauka skoku Toe loop | Technika skoku | Potrąfi wykonać skok |
| 120. | Doskonalenie trójki 7 | Technika jazdy | Potrąfi wykonać trójkę 7 |
| 121. | Doskonalenie trójki 9 | Technika jazdy | Potrąfi wykonać trójkę 9 |
| 122. | Nauka wjazdu do Rittbergera | Technika skoku | Potrąfi wykonać wjazd do skoku |
| 123. | Nauka skoku Rittberger | Technika skoku | Potrąfi wykonać skok |
| 124. | Nauka wjazdu do piruetu siadanego | Technika piruetu | Potrąfi wykonać wjazd do piruetu |
| 125. | Nauka piruetu siadanego ustawienie nogi wolnej i ramion | Technika piruetu | Zna pracę nogi wolnej i ramion w piruecie siadającym |
| 126. | Doskonalenie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Potrąfi wykonać wężyki przodem na jednej nodze |
| 127. | Doskonalenie wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Potrąfi wykonać wężyki tyłem obunóż |
| 127. | Doskonalenie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Potrąfi wykonać wężyki tyłem na jednej nodze |
| 128. | Doskonalenie techniki wagi przodem | Technika jazdy | Potrąfi wykonać wagę przodem |

| | | | |
|------|--|-------------------|--|
| 129. | Doskonalenie wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrąfi wykonać wagę p. zewnątrz |
| 130. | Nauka wjazdu do piruetu wagi | Technika jazdy | Potrąfi wykonać wjazd do piruetu wagi |
| 131. | Nauka piruetu wagi praca nogi wolnej i ramion | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i ramion w piruecie waga |
| 132. | Nauka sekwencji kroków trójki, krok rittbergerowy | Technika jazdy | Zna kroki w sekwencji |
| 133. | Nauka piruetów ze zmianą nogi stany + stany, stany+siadany | Technika skoków | Zna piruety ze zmianą nogi |
| 134. | Nauka kombinacji skoków | Technika skoków | Zna kombinacje pojedynczy skok +toe loop |
| 135. | Doskonalenie pozycji wyjazdu po skoku | Technika jazdy | Potrąfi wykonać pozycję wyjazdu |
| 136. | Doskonalenie przekładanki przodem | Technika jazdy | Potrąfi wykonać przekładankę przodem |
| 137. | Doskonalenie przekładanki tyłem | Technika jazdy | Potrąfi wykonać przekładankę tyłem |
| 138. | Nauka trójki podwójnej | Technika jazdy | Potrąfi wykonać trójkę podwójną |
| 139. | Doskonalenie piruetu ze zmianą nogi | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet ze zmianą nogi |
| 140. | Nauka wjazdu do skoku Axel | Technika skoku | Zna wjazd do skoku Axel |
| 141. | Nauka skoku Axel | Technika skoku | Zna jak wygląda skok Axel |
| 142. | Nauka wjazdu do skoku Lutz | Technika skoku | Zna wjazd do Lutz |
| 143. | Nauka skoku Lutz | Technika skoku | Zna jak wygląda skok Lutz |
| 144. | Doskonalenie piruetu stanego, siadanego i wagi | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet stany, siadany i wagę |
| 145. | Nauka podwójnego Salchow | Technika skoku | Wie jak wygląda skok 2 Salchow |
| 146. | Nauka wjazdu do skoku Flip | Technika skoku | Zna wjazd do skoku Flip |
| 147. | Nauka skoku Flip | Technika skoku | Zna jak wygląda skok Flip |
| 148. | Doskonalenie trójki 8 i 9 przodem | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej w czasie trójki 8 i 9 |
| 149. | Doskonalenie sekwencji kroków po kole | Technika jazdy | Potrąfi wykonać sekwencję kroków po kole |
| 150. | Nauka mond na zewnętrznej krawędzi | Technika jazdy | Wie jak wygląda mondo na zewnętrznej krawędzi |
| 151. | Nauka wypadu Iny Bauer | Technika jazdy | Wie jak wygląda wypad Iny Bauer |
| 152. | Nauka sekwencji spiral po serpentynie minimum dwie krzywizny | Technika spiral | Zna spirale po serpentynie |
| 153. | Doskonalenie kombinacji piruetów | Technika piruetów | Potrąfi |
| 154. | | | |



Plan dydaktyczny Klasa II

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|--|---|--|--------------------|
| 1. | Lekcja organizacyjna- porządkowa | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2. | Nauczanie crossów przodem | Technika jazdy | Zna technikę crossów przodem | |
| 3. | Prawidłowa praca rąk w czasie crossów przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 4. | Technika pracy nóg podczas crossów przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nóg | |
| 5. | Nauczanie crossów tyłem | Technika jazdy | Zna technikę crossów tyłem | |
| 6. | Prawidłowa praca rąk przy crossach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 7. | Praca nóg podczas crossów tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nóg | |
| 8. | Trójki podwójne przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę trójek podwójnych przodem zewnątrz | |
| 9. | Praca rąk w trójkach podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 10. | Praca nogi wolnej w trójce podwójnej przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej | |
| 11. | Trójki podwójne przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę trójki podwójnej przodem wewnątrz | |
| 12. | Praca rąk w trójkach podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 13. | Praca nogi wolnej w trójkach podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej | |
| 14. | Nauczanie kroczków marynarza po prostej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroków marynarza po prostej | |
| 15. | Praca nóg podczas kroków marynarza | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg | |
| 16. | Technika pracy rąk podczas kroków marynarza | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 17. | Nauczanie kroków marynarza z trójką | Technika jazdy | Zna technikę kroków marynarza z trójką | |
| 18. | Nauczanie kroczków marynarza po kole | Technika jazdy | Zna technikę kroczków marynarza po kole | |
| 19. | Nauczanie kroczków rittbergerowych po kole | Technika jazdy | Zna technikę kroczków rittbergerowych po kole | |

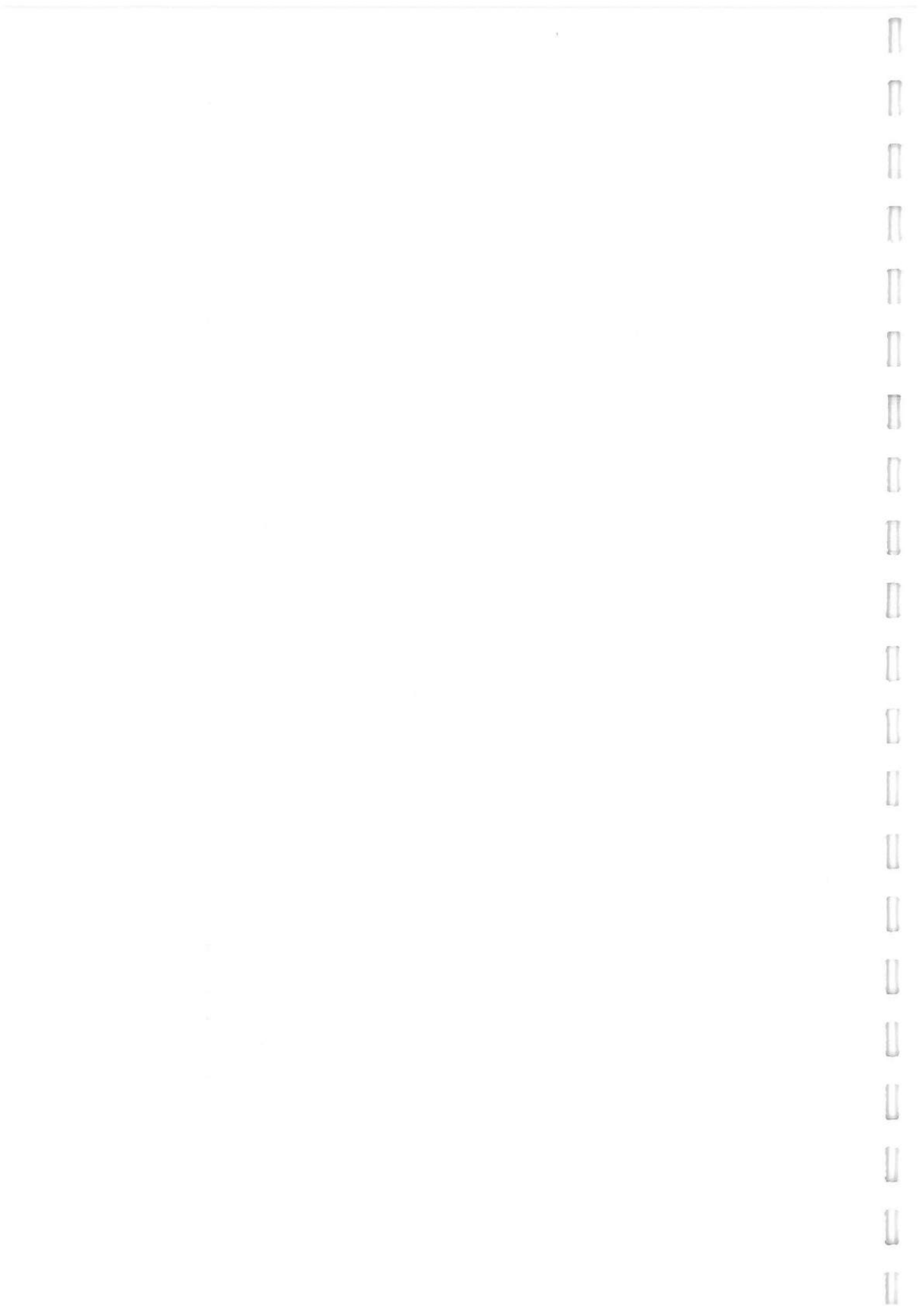
| | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|
| 41. | Doskonalenie trójki 9 | Technika jazdy | Potrąfi wykonać trójkę 9 | |
| 42. | Doskonalenie trójki skakanej | Technika skoków | Zna technikę trójki skakanej | |
| 43. | Doskonalenie techniki pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna prawidłową technikę pojedynczego Salchowa | |
| 44. | Technika pojedynczego Toe-loopa z miejsca | Technika skoków | Zna prawidłową technikę pojedynczego Toe-loopa z miejsca | |
| 45. | Technika wbicia nogi do podwójnego Toe-loopa | Technika skoków | Zna technikę wbicia nogi | |
| 46. | Prawidłowa praca rąk podczas podwójnego Toe-loopa | Technika skoków | Zna prawidłowe ustawienie rąk w czasie podwójnego Toe-loopa | |
| 47. | Technika wjazdu do podwójnego Toe-loopa | Technika skoków | Zna technikę wjazdu do podwójnego Toe-loopa | |
| 48. | Technika wjazdu z podwójnego Toe-loopa | Technika skoków | Zna technikę wjazdu z podwójnego Toe-loopa | |
| 49. | Doskonalenie podwójnego techniki piruetu stanego i siadanego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego i siadanego | |
| 50. | Doskonalenie techniki wagi przodem | Technika jazdy | Zna technikę wagi przodem | |
| 51. | Doskonalenie wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrąfi wagę przodem zewnątrz | |
| 52. | Doskonalenie wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | Potrąfi wagę przodem wewnątrz | |
| 53. | Nauczanie techniki wjazdu do podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Zna technikę wjazdu do podwójnego Rittbergera | |
| 54. | Nauczanie wjazdu do podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Zna technikę wjazdu do podwójnego Rittbergera | |
| 55. | Nauczanie wjazdu do podwójnego Rittbergera na łuku tyłem zewnątrz | Technika skoków | Zna technikę wjazdu do Rittbergera tyłem zewnątrz | |
| 56. | Nauka wyskoku do podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Zna prawidłową technikę wyskoku do podwójnego Rittbergera | |
| 57. | Nauczanie prawidłowej pracy rąk w podwójnym Rittbergerze | Technika skoków | Zna technikę pracy rąk podczas podwójnego Rittbergera | |
| 58. | Nauka pracy nogi wolnej podczas podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Zna prawidłową technikę pracy nogi wolnej | |
| 59. | Technika wjazdu z podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Zna technikę wjazdu z podwójnego Rittbergera | |

| | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|
| 60. | Technika piruetu stanego tyłem | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego tyłem | |
| 61. | Technika wjazdu do piruetu stanego tyłem | Technika piruetów | Zna prawidłową technikę wjazdu do piruetu stanego tyłem | |
| 62. | Prawidłowe prace rąk w czasie piruetu stanego tyłem | Technika piruetów | Zna prawidłową pracę rąk w czasie piruetu stanego tyłem | |
| 63. | Prawidłowe ustawienie tułowia podczas piruetu stanego tyłem | Technika piruetów | Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas piruetu | |
| 64. | Prawidłowa praca nogi wolnej podczas piruetu tyłem | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego tyłem | |
| 65. | Nauczanie wjazdu po piruecie stanym tyłem | Technika piruetów | Zna prawidłową technikę wjazdu z piruetu tyłem | |
| 66. | Doskonalenie beczek przodem | Technika jazdy | Potrafi beczki przodem | |
| 67. | Doskonalenie beczek tyłem | Technika jazdy | Potrafi beczki tyłem | |
| 68. | Doskonalenie wypadu w przód | Technika jazdy | Potrafi wykonać wypad w przód | |
| 69. | Doskonalenie wypadu na łuku | Technika jazdy | Potrafi wykonać wypad w przód na łuku | |
| 70. | Doskonalenie wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Potrafi wężyk przodem obunóż | |
| 71. | Doskonalenie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Potrafi wężyk przodem na jednej nodze | |
| 72. | Doskonalenie pozycji wjazdu | Technika jazdy | Zna technikę pozycji wjazdu | |
| 73. | Nauczanie podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę podwójnego Flipa | |
| 74. | Nauczanie wjazdu do podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę wjazdu do podwójnego Flipa | |
| 75. | Technika wbicia nogi do podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę wbicia do podwójnego Flipa | |
| 76. | Technika pracy rąk w czasie podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę pracy rąk w czasie podwójnego Flipa | |
| 77. | Technika pracy nóg podczas podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę pracy nóg w czasie podwójnego Flipa | |
| 78. | Technika wjazdu z podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę wjazdu z podwójnego Flipa | |
| 79. | Doskonalenie przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem | |
| 80. | Nauczanie przekładanki przodem po ósemce | Technika jazdy | Potrafi przekładankę po ósemce | |
| 81. | Technika przejścia pomiędzy kołami w przekładanki przodem po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę przejścia pomiędzy kołami w czasie przekładanki przodem po ósemce | |
| 82. | Doskonalenie przekładanki po kole tyłem | Technika jazdy | Potrafi przekładankę tyłem | |

| | | | |
|------|--|-------------------|--|
| 83. | Technika przekładanki tyłem po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki tyłem po ósemce |
| 84. | Technika przejścia w czasie przekładanki tyłem po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę przejścia w czasie przekładanki tyłem po ósemce |
| 85. | Doskonalenie trójki walcowej | Technika jazdy | Potrafi trójkę walcową |
| 86. | Nauka trójek walcowych po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę trójek walcowych po ósemce |
| 87. | Nauka piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego |
| 88. | Technika wjazdu do piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna prawidłową technikę wjazdu do piruetu siadanego |
| 89. | Technika pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna prawidłową technikę pracy nogi wolnej w czasie piruetu siadanego |
| 90. | Technika pracy rąk podczas piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w czasie piruetu siadanego |
| 91. | Doskonalenie crossów przodem | Technika jazdy | Potrafi crossy przodem |
| 92. | Doskonalenie crossów tyłem | Technika jazdy | Potrafi crossy tyłem |
| 93. | Doskonalenie trójek podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrafi trójki podwójne przodem zewnątrz |
| 94. | Doskonalenie trójek podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | Potrafi trójki podwójnej przodem wewnątrz |
| 95. | Doskonalenie kroczków marynarza po prostej | Technika jazdy | Potrafi kroczuki marynarza po prostej |
| 96. | Doskonalenie kroczków marynarza z trójką po prostej | Technika jazdy | Potrafi kroczuki marynarza z trójką po prostej |
| 97. | Doskonalenie kroczków marynarza po kole | Technika jazdy | Potrafi kroczuki marynarza po kole |
| 98. | Doskonalenie kroczków rittbergerowych po kole | Technika jazdy | Potrafi kroczuki rittbergerowe po kole |
| 99. | Doskonalenie kroczków flipowych | Technika jazdy | Potrafi kroczuki flipowe |
| 100. | Doskonalenie piruetu stanego | Technika piruetu | Potrafi piruet stany |
| 101. | Doskonalenie piruetu siadanego | Technika piruetu | Potrafi piruet siadany |
| 102. | Doskonalenie piruetu wagi | Technika jazdy | Potrafi piruet wagę |
| 103. | Doskonalenie twizzli przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrafi twizzle przodem zewnątrz |
| 104. | Doskonalenie twizzli przodem wewnątrz | Technika jazdy | Potrafi twizzle przodem wewnątrz |
| 105. | Nauka twizzli podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę twizzli podwójnych przodem |

| | | | | | | |
|------|--|-------------------|--|--|--|--|
| | | | | | zewnątrz | |
| 106. | Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania twizzli podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | | | Zna prawidłową pracę nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz | |
| 107. | Technika pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | | | Zna technikę pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz | |
| 108. | Nauka twizzli podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | | | Zna technikę twizzli podwójnych przodem wewnątrz | |
| 109. | Technika pracy nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | | | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | |
| 110. | Technika pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | | | Zna technikę pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | |
| 111. | Nauka podwójnego Lutza | Technika skoków | | | Zna technikę podwójnego Lutza | |
| 112. | Nauka wjazdu do podwójnego Lutza | Technika skoków | | | Zna technikę wjazdu do podwójnego Lutza | |
| 113. | Technika wbicia nogi do podwójnego Lutza | Technika skoków | | | Zna technikę wbicia nogi do podwójnego Lutza | |
| 114. | Technika pracy rąk w czasie podwójnego Lutza | Technika skoków | | | Zna technikę pracy rąk w czasie podwójnego Lutza | |
| 115. | Nauka piruetu waga | Technika piruetów | | | Zna technikę piruetu waga | |
| 116. | Technika wjazdu do piruetu waga | Technika piruetów | | | Zna technikę wjazdu do piruetu waga | |
| 117. | Technika pracy rąk podczas piruetu wagi | Technika piruetów | | | Zna technikę pracy rąk podczas piruetu waga | |
| 118. | Technika pracy nogi wolnej podczas piruetu waga | Technika piruetów | | | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga | |
| 119. | Technika wjazdu z piruetu waga | Technika piruetów | | | Zna technikę wjazdu z piruetu waga | |
| 120. | Doskonalenie kombinacji dwóch pojedynczych toe-loop | Technika skoków | | | Potrąfi wykonać kombinację toe-loopa | |
| 121. | Nauka kombinacji pojedynczego skoku z podwójnym toe-loopa | Technika skoków | | | Potrąfi wykonać kombinację z podwójnym toe-loopa | |
| 122. | Nauka kombinacji z pojedynczego skoku z podwójnym Rittbergerem | Technika skoków | | | Potrąfi wykonać kombinację skoków | |
| 123. | Doskonalenie wjazdu do podwójnego Rittbergera | Technika skoków | | | Potrąfi wykonać wjazd do podwójnego | |

| | | | | | | |
|------|--|--|--------------------------|--|---|--|
| | | | | | Rittberga | |
| 124. | Doskonalenie podwójnego Rittberga | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać podwójnego Rittberga | |
| 125. | Doskonalenie wyjazdu podwójnego Rittberga | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać wyjazd z podwójnego Rittberga | |
| 126. | Nauka wjazdu do skoku do piruetu | | Technika skoku i piruetu | | Potrąfi wykonać wjazd do skoku do piruetu | |
| 127. | Nauka Libelli | | Technika skoku | | Potrąfi wykonać skok do libelli | |
| 127. | Nauka kombinacji piruetów waga, siadany, stany | | Technika jazdy | | Potrąfi wykonać kombinację trzech piruetów | |
| 128. | Nauka kombinacji piruetów: siadany, zmiana nogi do piruetu wagi i piruet stany | | Technika jazdy | | Potrąfi wykonać kombinację piruetów | |
| 129. | Nauka trójek odwrotnych i zwrotów | | Technika jazdy | | Potrąfi wykonać trójkę odwrotną | |
| 130. | Doskonalenie trójek podwójnych | | Technika jazdy | | Potrąfi trójki podwójne | |
| 131. | Doskonalenie kombinacji piruetów | | Technika jazdy | | Potrąfi wykonać kombinację z co najmniej jedną zmianą pozycji | |
| 132. | Doskonalenie pętlic | | Technika jazdy | | Potrąfi wykonać pętlicę przodem zewnątrz | |
| 133. | Doskonalenie podwójnego Salchowa | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać skok | |
| 134. | Doskonalenie podwójnego Flipa | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać skok | |
| 135. | Doskonalenie pozycji wyjazdu | | Technika jazdy | | Potrąfi wykonać pozycję wyjazdu | |
| 136. | Doskonalenie wjazdu do podwójnego Flipa | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać wjazd do podwójnego Flipa | |
| 137. | Doskonalenie podwójnego Flipa | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać podwójnego Flipa | |
| 138. | Doskonalenie wyjazdu z podwójnego Flipa | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać wyjazd z podwójnego Flipa | |
| 139. | Doskonalenie wjazdu do podwójnego lutz | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać wjazd do podwójnego lutz | |
| 140. | Doskonalenie podwójnego lutz | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać podwójnego lutz | |
| 141. | Doskonalenie wyjazdu z podwójnego lutz | | Technika skoków | | Potrąfi wykonać wyjazd z podwójnego lutz | |
| 142. | Doskonalenie wjazdu do piruetu waga | | Technika piruetów | | Potrąfi wykonać wjazd do wagi | |
| 143. | Doskonalenie piruetu wagi minimum 4 obroty | | Technika piruetów | | Potrąfi wykonać piruet waga | |
| 144. | Doskonalenie wyjazdu z piruetu waga | | Technika piruetów | | Potrąfi wykonać wyjazd z piruetu waga | |



Plan dydaktyczny

Klasa III

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|--|--|---|--------------------|
| 1. | Lekcja organizacyjno- porządkowa i zasady bezpieczeństwa na sali | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach i korzystania ze sprzętu sportowego | |
| 2. | Nauczanie przeskoków axlowych | Technika skoków | Potrąfi wykonać przeskoki | |
| 3. | Prowadzenie ramion podczas przeskoków axlowych | Technika skoków | Potrąfi prawidłowo prowadzić ramiona | |
| 4. | Prowadzenie nogi wolnej podczas przeskoków axlowych | Technika skoków | Potrąfi prawidłowo prowadzić nogę wolną podczas przeskoków axlowych | |
| 5. | Nauka wyrzutu nogi wolnej do Axla | Technika skoków | Potrąfi prawidłowo wyrzucić nogę wolną w Axlu | |
| 6. | Prawidłowa pozycja nóg w czasie skoku Axel | Technika skoków | Potrąfi przyjąć prawidłową pozycję nóg w czasie skoku Axel | |
| 7. | Doskonalenie pozycji wyjazdu | Technika skoków | Potrąfi wykonać prawidłowo pozycję wyjazdu | |
| 8. | Nauczanie Axla | Technika skoków | Potrąfi skoczyć Axla na sali | |
| 9. | Nauczanie rotacji z ćwierć obrotu w obie strony | Technika skoków | Potrąfi wykonać rotację z ćwierć obrotu w obie strony | |
| 10. | Nauczanie rotacji z pół obrotu na dwie nogi | Technika skoków | Potrąfi wykonać rotację z pół obrotu w obie strony na dwie nogi | |
| 11. | Nauczanie rotacji z pół obrotu w obie strony | Technika piruetów | Potrąfi wykonać rotację z pół obrotu w obie strony na jedną nogę | |
| 12. | Nauczanie rotacji z jednym obrotem na dwie nogi | Technika skoków | Potrąfi wykonać rotację z jednym obrotem w obie strony na dwie nogi | |
| 13. | Nauczanie rotacji z 1 obrotem na 1 nogę | Technika skoków | Potrąfi wykonać rotację z jednym obrotem na jedną nogę | |
| 14. | Doskonalenie pozycji bociana | Technika piruetów | Potrąfi wykonać pozycję bociana | |
| 15. | Nauczanie odbicia do piruetu na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo się odbić do piruetu | |

| | | | |
|-----|--|-------------------|--|
| 16. | Nauczanie prowadzenia nogi wolnej w piruecie stanym na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo prowadzić nogę wolną w piruecie stanym na spinnerze |
| 17. | Doskonalenie pozycji pistoletu | Technika piruetów | Potrąfi wykonać pozycję pistoletu |
| 18. | Nauczanie piruetu siadanego na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet siadany na spinnerze |
| 19. | Nauczanie prowadzenia nogi wolnej do piruetu siadanego | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo prowadzić nogę wolną do piruetu siadanego |
| 20. | Doskonalenie trudnych pozycji w pistolecie | Technika piruetów | Zna trudne pozycje w pistolecie |
| 21. | Nauczanie piruetu śruba na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet śruba na spinnerze |
| 22. | Nauczanie prowadzenia ramion w piruecie śruba | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo prowadzić ramiona w piruecie śruba |
| 23. | Doskonalenie pozycji jaskółki | Technika piruetów | Potrąfi wykonać pozycję jaskółki |
| 24. | Nauczanie piruetu w wadze na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet w wadze na spinnerze |
| 25. | Nauczanie piruetu stanego tyłem na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet stany tyłem na spinnerze |
| 26. | Nauczanie piruetu waga tyłem na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet waga tyłem na spinnerze |
| 27. | Nauczanie przeskoku do Libelli przy drażku | Technika piruetów | Potrąfi wykonać przeskok do Libelli przy drażku |
| 28. | Nauczanie prowadzenia nóg podczas skoku do Libelli | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo prowadzić nogi podczas przeskoku do Libelli |
| 29. | Nauczanie prowadzenia ramion podczas wyk. Libelli | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo prowadzić ramiona podczas przeskoku do Libelli |
| 30. | Nauczanie wyskoku do Buttenzica | Technika piruetów | Potrąfi wykonać skok do Buttenzica |
| 31. | Nauczanie prowadzenia nogi wolnej podczas skoku Buttenzica | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo prowadzić nogę wolną podczas skoku do Buttenzica |
| 32. | Nauka kombinacji piruetów ze zmianą nogi | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo wykonać kombinację piruetów ze zmianą nogi |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 33. | Nauczanie pracy ramion w trakcie skoku do Buttenzica | Technika piruetów | Potrąfi prawidłowo prowadzić ramiona podczas skoku do Buttenzica | |
| 34. | Doskonalenie pozycji Biellman z przytrzymaniem | Technika piruetów | Potrąfi wykonać pozycją Biellman | |
| 35. | Nauczanie rotacji z 1 i ½ obrotu na dwie nogi | Technika skoków | Potrąfi wykonać rotację z 1 i ½ obrotu na dwie nogi | |
| 36. | Nauczanie prowadzenia ramion podczas skoku z 1 i ½ obrotu | Technika skoków | Potrąfi prawidłowo prowadzić ramiona podczas skoku z 1 i ½ o brotu | |
| 37. | Nauczanie skoku z 1 i ½ obrotu do pozycji wyjazdu | Technika skoków | Potrąfi prawidłowo wykonać skok z 1 i ½ obrotu do pozycji wyjazdu | |
| 38. | Nauczanie rotacji z 2 obrotami na dwie nogi | Technika skoków | Potrąfi wykonać rotację z 2 obrotami na dwie nogi | |
| 39. | Nauczanie pracy ramion podczas skoku z 2 obrotami | Technika skoków | Potrąfi prawidłowo prowadzić ramiona podczas skoku z 2 obrotami | |
| 40. | Nauczanie pracy nóg w trakcie skoku z 2 obrotami | Technika skoków | Zna prawidłowe ustawienie nóg w skoku z 2 obrotami | |
| 41. | Nauczanie skoków przez skakankę obunóż | Technika skoków | Potrąfi skakać przez skakankę obunóż | |
| 42. | Nauczanie skoków przez skakankę jedenóż | Technika skoków | Potrąfi skakać przez skakankę jedenóż | |
| 43. | Nauczanie skoków przez skakankę z wariacjami | Technika skoków | Potrąfi skakać przez skakankę z wariacjami | |
| 44. | Doskonalenie prawidłowej pozycji wyjazdu | Technika skoków | Potrąfi prawidłowo wykonać pozycję wyjazdu | |
| 45. | Nauczanie Butterfly | Technika piruetów | Potrąfi wykonać Butterfly'a | |
| 46. | Kształtowanie gibkości | Uzyskanie optymalnego zakresu ruchu, niezbędnego w łyżwiarstwie figurowym | Potrąfi trzymać nogę w jaskóbie powyżej biodra | |
| 47. | Rozwijanie mięśni brzucha | Wzmocnienie m. brzucha | Ma silne m. brzucha | |
| 48. | Rozwijanie mięśni grzbietu podczas ćwiczeń w parach | Wzmocnienie m. grzbietu | Ma silne m. grzbietu | |
| 49. | Doskonalenie mostka przy udziale współpracującego | Zwiększenie gibkości kręgosłupa w cz. lędźwiowej | Potrąfi wykonać mostek ze współpracującym | |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| 50. | Doskonalenie szybkości podczas doskonalenia skipów | Technika biegu | Potrafi prawidłowo wykonać skipy | |
| 51. | Nauczanie wieloskoków | Technika skoków | Potrafi wykonać wieloskoki | |
| 52. | Nauczanie prawidłowej techniki biegu | Technika biegu | Zna zasady prawidłowego biegu | |
| 53. | Nauczanie żabki | Technika skoków | Potrafi wykonać żabkę | |
| 54. | Technika prowadzenia nóg podczas wyskoku do żabki | Technika skoków | Potrafi prawidłowo prowadzić nogi w żabce | |
| 55. | Nauczanie trudnej pozycji w wadze - pączek | Technika piruetów | Potrafi wykonać pozycję pączka | |
| 56. | Technika prawidłowego chwytu podczas chwytu w pozycji pączek | Technika piruetów | Potrafi prawidłowo wykonać chwyt w pozycji pączka | |
| 57. | Nauczanie prowadzenia rozgrzewki | Prawidłowa kolejność wykonywania ćwiczeń podczas rozgrzewki | Potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę | |
| 58. | Wzmacnianie mięśni głębokich- ćw. na piłkach | Wzmacnianie mięśni głębokich | Zna ćwiczenia równowazne z piłkami | |
| 59. | Kształtowanie gibkości - doskonalenie szpagatu podłużnego | Technika wyk. ćwiczeń gibkościowych | Potrafi wykonać szpagat podłużny | |
| 60. | Rozwijanie gibkości- doskonalenie szpagatu poprzecznego | Technika piruetów | Potrafi wykonać szpagat poprzeczny | |
| 61. | Nauczanie techniki skoku w dal | Technika skoków | Potrafi prawidłowo wykonać skok w dal | |
| 62. | Doskonalenie przeskoków axlowych | Technika skoków | Potrafi wykonać przeskoki axlowe | |
| 63. | Doskonalenie Axla | Technika skoków | Potrafi wykonać Axla | |
| 64. | Doskonalenie piruetu stanego na spinnerze | Technika piruetów | Potrafi wykonać piruet stany na spinnerze | |
| 65. | Doskonalenie piruetu śruby na spinnerze | Technika piruetów | Potrafi wykonać piruet śruba na spinnerze | |
| 66. | Doskonalenie piruetu siadanego na spinnerze | Technika piruetów | Potrafi wykonać piruet siadany na spinnerze | |
| 67. | Doskonalenie piruetu w wadze na spinnerze | Technika piruetów | Potrafi wykonać piruet w wadze na spinnerze | |
| 68. | Doskonalenie piruetu tyłem na spinnerze | Technika piruetów | Potrafi wykonać piruet tyłem na spinnerze | |

| | | | |
|-----|--|-------------------------------------|--|
| 69. | Doskonalenie piruetu w wadze tyłem na spinnerze | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet w wadze tyłem na spinnerze |
| 70. | Nauczanie mostka bez pomocy | Technika wyk. ćwiczeń gibkościowych | Potrąfi samodzielnie wykonać mostek |
| 71. | Nauczanie przejścia ze stania do mostka | Technika wyk. ćwiczeń gibkościowych | Potrąfi wykonać przejście ze stania do mostka z asekuracją |
| 72. | Doskonalenie mostka z stania | Technika wyk. ćwiczeń gibkościowych | Potrąfi wykonać przejście ze stania do mostka |
| 73. | Doskonalenie Libelli | Technika piruetów | Potrąfi wykonać Libellę |
| 74. | Doskonalenie Buttenzica | Technika piruetów | Potrąfi wykonać Buttenzica |
| 75. | Technika wbicia nogi do podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę wbicia do podwójnego Flipa |
| 76. | Technika pracy rąk w czasie podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę pracy rąk w czasie podwójnego Flipa |
| 77. | Technika pracy nóg podczas podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę pracy nóg w czasie podwójnego Flipa |
| 78. | Technika wyjazdu z podwójnego Flipa | Technika skoków | Zna technikę wyjazdu z podwójnego Flipa |
| 79. | Doskonalenie przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem |
| 80. | Nauczanie przekładanki przodem po ósemce | Technika jazdy | Potrąfi przekładankę po ósemce |
| 81. | Technika przejścia pomiędzy kołami w czasie przekładanki przodem po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę przejścia pomiędzy kołami w czasie przekładanki przodem po ósemce |
| 82. | Doskonalenie przekładanki po kole tyłem | Technika jazdy | Potrąfi przekładankę tyłem |
| 83. | Technika przekładanki tyłem po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki tyłem po ósemce |

| | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|
| 84. | Technika przejścia w czasie przekładanki tyłem po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę przejścia w czasie przekładanki tyłem po ósemce | |
| 85. | Doskonalenie trójki walcowej | Technika jazdy | Potrafi trójkę walcową | |
| 86. | Nauka trójek walcowych po ósemce | Technika jazdy | Zna technikę trójek walcowych po ósemce | |
| 87. | Nauka piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego | |
| 88. | Technika wjazdu do piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna prawidłową technikę wjazdu do piruetu siadanego | |
| 89. | Technika pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna prawidłową technikę pracy nogi wolnej w czasie piruetu siadanego | |
| 90. | Technika pracy rąk podczas piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w czasie piruetu siadanego | |
| 91. | Doskonalenie crossów przodem | Technika jazdy | Potrafi crossy przodem | |
| 92. | Doskonalenie crossów tyłem | Technika jazdy | Potrafi crossy tyłem | |
| 93. | Doskonalenie trójek podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrafi trójki podwójne przodem zewnątrz | |
| 94. | Doskonalenie trójek podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | Potrafi trójki podwójnej przodem wewnątrz | |
| 95. | Doskonalenie kroczków marynarza po prostej | Technika jazdy | Potrafi kroczuki marynarza po prostej | |
| 96. | Doskonalenie kroczków marynarza z trójką po prostej | Technika jazdy | Potrafi kroczuki marynarza z trójką po prostej | |
| 97. | Doskonalenie kroczków marynarza po kole | Technika jazdy | Potrafi kroczuki marynarza po kole | |
| 98. | Doskonalenie kroczków rittbergerowych po kole | Technika jazdy | Potrafi kroczuki rittbergerowe po kole | |

| | | | | |
|------|--|------------------|--|--|
| 99. | Doskonalenie kroczków flipowych | Technika jazdy | Potrąfi kroczki flipowe | |
| 100. | Doskonalenie piruetu stanego | Technika piruetu | Potrąfi piruet stany | |
| 101. | Doskonalenie piruetu siadanego | Technika piruetu | Potrąfi piruet siadany | |
| 102. | Doskonalenie piruetu wagi | Technika jazdy | Potrąfi piruet wagę | |
| 103. | Doskonalenie twizzli przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrąfi twizzle przodem zewnątrz | |
| 104. | Doskonalenie twizzli przodem wewnątrz | Technika jazdy | Potrąfi twizzle przodem wewnątrz | |
| 105. | Nauka twizzli podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę twizzli podwójnych przodem zewnątrz | |
| 106. | Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania twizzli podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz | |
| 107. | Technika pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz | |
| 108. | Nauka twizzli podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę twizzli podwójnych przodem wewnątrz | |
| 109. | Technika pracy nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | |
| 110. | Technika pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz | |
| 111. | Nauka podwójnego Lutza | Technika skoków | Zna technikę podwójnego Lutza | |
| 112. | Nauka wjazdu do podwójnego Lutza | Technika skoków | Zna technikę wjazdu do podwójnego Lutza | |
| 113. | Technika wbicia nogi do podwójnego Lutza | Technika skoków | Zna technikę wbicia nogi do podwójnego Lutza | |

| | | | | |
|------|--|--------------------------|---|--|
| 114. | Technika pracy rąk w czasie podwójnego Lutza | Technika skoków | Zna technikę pracy rąk w czasie podwójnego Lutza | |
| 115. | Nauka piruetu waga | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga | |
| 116. | Technika wjazdu do piruetu waga | Technika piruetów | Zna technikę wjazdu do piruetu waga | |
| 117. | Technika pracy rąk podczas piruetu wagi | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk podczas piruetu waga | |
| 118. | Technika pracy nogi wolnej podczas piruetu waga | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga | |
| 119. | Technika wjazdu z piruetu waga | Technika piruetów | Zna technikę wjazdu z piruetu waga | |
| 120. | Doskonalenie kombinacji dwóch pojedynczych toe-loop | Technika skoków | Potrafi wykonać kombinację toe-loopa | |
| 121. | Nauka kombinacji pojedynczego skoku z podwójnym toe-loopa | Technika skoków | Potrafi wykonać kombinację z podwójnym toe-loopa | |
| 122. | Nauka kombinacji z pojedynczego skoku z podwójnym Rittbergerem | Technika skoków | Potrafi wykonać kombinację skoków | |
| 123. | Doskonalenie wjazdu do podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Potrafi wykonać wjazd do podwójnego Rittbergera | |
| 124. | Doskonalenie podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Potrafi wykonać podwójnego Rittbergera | |
| 125. | Doskonalenie wjazdu podwójnego Rittbergera | Technika skoków | Potrafi wykonać wjazd z podwójnego Rittbergera | |
| 126. | Nauka wjazdu do skoku do piruetu | Technika skoku i piruetu | Potrafi wykonać wjazd do skoku do piruetu | |
| 127. | Nauka Libelli | Technika skoku | Potrafi wykonać skok do libelli | |
| 127. | Nauka kombinacji piruetów waga, siadany, stany | Technika jazdy | Potrafi wykonać kombinację trzech piruetów | |

| | | | | |
|------|--|-------------------|--|--|
| 128. | Nauka kombinacji piruetów: siadany, zmiana nogi do piruetu wagi i piruet stany | Technika jazdy | Potrąfi wykonać kombinację piruetów | |
| 129. | Nauka trójek odwrotnych i zwrotów | Technika jazdy | Potrąfi wykonać trójkę odwrotną | |
| 130. | Doskonalenie trójek podwójnych | Technika jazdy | Potrąfi trójki podwójne | |
| 131. | Doskonalenie kombinacji piruetów | Technika jazdy | Potrąfi wykonać kombinację z co najmniej jedną zmienną pozycją | |
| 132. | Doskonalenie pętlę | Technika jazdy | Potrąfi wykonać pętlę przodem zewnątrz | |
| 133. | Doskonalenie podwójnego Salchowa | Technika skoków | Potrąfi wykonać skok | |
| 134. | Doskonalenie podwójnego Flipa | Technika skoków | Potrąfi wykonać skok | |
| 135. | Doskonalenie pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Potrąfi wykonać pozycję wyjazdu | |
| 136. | Doskonalenie wjazdu do podwójnego Flipa | Technika skoków | Potrąfi wykonać wjazd do podwójnego Flipa | |
| 137. | Doskonalenie podwójnego Flipa | Technika skoków | Potrąfi wykonać podwójnego Flipa | |
| 138. | Doskonalenie wjazdu z podwójnego Flipa | Technika skoków | Potrąfi wykonać wjazd z podwójnego Flipa | |
| 139. | Doskonalenie wjazdu do podwójnego lutza | Technika skoków | Potrąfi wykonać wjazd do podwójnego lutza | |
| 140. | Doskonalenie podwójnego lutza | Technika skoków | Potrąfi wykonać podwójnego lutza | |
| 141. | Doskonalenie wjazdu z podwójnego lutza | Technika skoków | Potrąfi wykonać wjazd z podwójnego lutza | |
| 142. | Doskonalenie wjazdu do piruetu waga | Technika piruetów | Potrąfi wykonać wjazd do wagi | |
| 143. | Doskonalenie piruetu wagi minimum 4 obroty | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet waga | |

| | | | | |
|------|--|-------------------|---------------------------------------|--|
| 144. | Doskonalenie wyjazdu z piruetu waga | Technika piruetów | Potrafi wykonać wyjazd z piruetu waga | |
|------|--|-------------------|---------------------------------------|--|

Plan dydaktyczny

Klasy IV-VI

| Numer lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|--------------|---|---|--|--------------------|
| 1 | Lekcja organizacyjno-porządkowa. Zapoznanie z lodem, rozjeżdżenie po wakacyjnej przerwie. | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na lodowisku. | |
| 2 | Doskonalenie jazdy na krawędzi | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi jeździć na głębokich łukach | |
| 3 | Doskonalenie techniki piruetu stanego | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi kręcić się w jednym miejscu | |
| 4 | Doskonalenie techniki 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skakać 1 Axla | |
| 5 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi kręcić piruet w prawidłowej pozycji | |
| 6 | Doskonalenie techniki trójek siedem | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać czystą trójkę siedem | |
| 7 | Doskonalenie techniki 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Salchow | |
| 8 | Doskonalenie techniki wysoku do 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wysoko skoczyć 2 Salchow | |
| 9 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych naprzód-wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę podwójną naprzód-wewnątrz | |
| 10 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loop | |
| 11 | Doskonalenie techniki wysoku do 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wysoko skoczyć 2 Toe Loop | |
| 12 | Doskonalenie techniki piruetu stanego tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi szybko kręcić się tyłem | |
| 13 | Doskonalenie techniki 2 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Rittbergera | |
| 14 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi prawidłowo wejść do 2 Rittbergera | |
| 15 | Doskonalenie techniki jaskółki naprzód – zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać jaskółkę naprzód-zewnątrz | |
| 16 | Doskonalenie techniki piruetu waga | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać 5 obrotów w pozycji wagi | |
| 17 | Doskonalenie techniki 2 Flipa | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Flipa | |
| 18 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Filipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa | |
| 19 | Doskonalenie techniki trójek osiem | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi poprawnie wykonać trójkę osiem | |
| 20 | Doskonalenie techniki jaskółki naprzód wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać jaskółkę naprzód – wewnątrz | |
| 21 | Doskonalenie techniki piruetu waga tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykreślić 5 obrotów w piruecie waga tyłem | |
| 22 | Doskonalenie techniki 2 Lutzta | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutzta | |
| 23 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Lutzta | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutzta | |
| 24 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych naprzód zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę podwójną naprzód-zewnątrz | |
| 25 | Doskonalenie techniki wysoku w 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 1 Axel | |
| 26 | Nauka techniki 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axla | |
| 27 | Nauka techniki wysoku w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axla | |
| 28 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego z położeniem się na nodze | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać 2 obroty w piruecie siadającym z położeniem się na nodze | |
| 29 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Salchow | |
| 30 | Doskonalenie techniki kombinacji vollegy + 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację vollegy + 2 Salchow | |
| 31 | Doskonalenie techniki wężyków przodem | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi jeździć głęboko na krawędzi | |
| 32 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loop | |
| 33 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loop z trójki walcowej | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loop z trójki walcowej | |

| | | | |
|----|--|---------------------------------|--|
| 34 | Doskonalenie techniki piruetu stanego w pozycji śruby | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi szybko wykreślić 5 obrotów w pozycji śruby |
| 35 | Doskonalenie techniki wyskoku do 2 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera |
| 36 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera z trójki osiem | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera z trójki osiem |
| 37 | Nauka Techniki 3 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Rittbergera |
| 38 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera z kroków obrotowych | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera z kroków obrotowych |
| 39 | Nauka techniki wejścia do 3 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Rittbergera |
| 40 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych tyłem - zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójki podwójne tyłem - zewnątrz |
| 41 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 42 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 43 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego z podwinięciem nogi | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać 2 obroty w piruecie siadonym z podwinięciem nogi |
| 44 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loopa z trójki numer osiem | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loopa z trójki numer osiem |
| 45 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loopa z przejścia Schellera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loopa z przejścia Schellera |
| 46 | Nauka techniki 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Toe Loopa |
| 47 | Nauka techniki wyskoku do 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Toe Loopa |
| 48 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych tyłem - wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójki podwójne tyłem - wewnątrz |
| 49 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 2 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Flipa |
| 50 | Doskonalenie techniki wyskoku w 2 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Flipa |
| 51 | Doskonalenie techniki rotacji w 2 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Flipa |
| 52 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet siadany ze zmianą nogi (5x5 obrotów) |
| 53 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 54 | Doskonalenie techniki wyskoku w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 55 | Doskonalenie techniki rotacji w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 56 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych przodem wykonywanych na jednej nodze | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę podwójną przodem na jednej nodze |
| 57 | Doskonalenie techniki jaskółki tyłem - zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi pojechać trzy sekundy w jaskółce tyłem - zewnątrz |
| 58 | Nauka techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axel |
| 59 | Nauka techniki pracy ramion w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axel |
| 60 | Nauka techniki rotacji w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axel |
| 61 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych tyłem wykonywanych na jednej nodze | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę podwójną tyłem na jednej nodze |
| 62 | Doskonalenie techniki jaskółki tyłem - wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi pojechać trzy sekundy w pozycji jaskółki tyłem - wewnątrz |
| 63 | Doskonalenie techniki prowadzenia i wyrzutu nogi wolnej 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Salchow |
| 64 | Doskonalenie techniki rotacji w 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Salchow |
| 65 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Salchow |
| 66 | Doskonalenie techniki trójki odwrotnej naprzód - zewnątrz/ tyłem wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę odwrotną naprzód - zewnątrz/ tyłem - wewnątrz |
| 67 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet siadany z wejścia tyłem (minimum 2 obroty) |

| | | | |
|-----|---|---------------------------------|---|
| 68 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Toe Loopie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loopa |
| 69 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 2 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loopa |
| 70 | Doskonalenie techniki rotacji w 2 Toe Loopie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loopa |
| 71 | Doskonalenie techniki trójki odwrotnej naprzód – wewnątrz/ tyłem - zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę odwrotną naprzód – wewnątrz/ tyłem – zewnątrz |
| 72 | Doskonalenie techniki spiralę po kole | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać spiralę na rysunku koła |
| 73 | Nauka techniki wejścia do 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Poznaję technikę 3 Toe Loopa |
| 74 | Nauka techniki 3 Toe Loopa z trójki walcowej | Kształtowanie techniki skoków | Poznaję technikę 3 Toe Loopa |
| 75 | Doskonalenie techniki trójek odwrotnych wykonywanych na jednej nodze | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójki odwrotne wykonywane na jednej nodze |
| 76 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet siadany ze zmianą nogi z wejścia tyłem (min. 3x3 obroty) |
| 77 | Doskonalenie techniki kombinacji 1 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 78 | Doskonalenie rytmu kombinacji 1 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 79 | Doskonalenie rytmu kombinacji 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 80 | Doskonalenie techniki zwrotu zwykłego zewnętrznego | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać zwrot zwykły zewnętrzny |
| 81 | Doskonalenie techniki piruetu waga ze zmianą nogi | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet waga ze zmianą nogi (3x3 obroty) |
| 82 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera z trójek rittbergerowych | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera |
| 83 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera |
| 84 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 2 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera |
| 85 | Nauka techniki wysoku do 3 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Poznaję technikę 3 Rittbergera |
| 86 | Nauka techniki wejścia do 3 Rittbergera z trójek osiem | Kształtowanie techniki skoków | Poznaję technikę 3 Rittbergera |
| 87 | Nauka techniki wejścia do 3 Rittbergera z kroków obrotowych | Kształtowanie techniki skoków | Poznaję technikę 3 Rittbergera |
| 88 | Doskonalenie techniki zwrotu odwrotnego zewnętrznego | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać zwrot odwrotny zewnętrzny |
| 89 | Doskonalenie techniki piruetu waga w pozycji pączka | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet waga w pozycji pączka (minimum 2 obroty) |
| 90 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Salchow |
| 91 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Salchow |
| 92 | Doskonalenie techniki kombinacji olier + 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Salchow |
| 93 | Doskonalenie techniki zwrotu zwykłego zewnętrznego | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać zwrot zwykły zewnętrzny |
| 94 | Doskonalenie techniki piruetu waga z trzymaniem nogi przodem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet waga z trzymaniem nogi przodem (min. trzy obroty) |
| 95 | Doskonalenie rytmu kombinacji 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 96 | Doskonalenie techniki fali skoków 1 Axel + 1 Rittberger + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać falę składającą się z trzech skoków |
| 97 | Doskonalenie techniki trójkombinacji 1 Toe Loop + 1 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać trójkombinację z dwoma pojedynczymi i jednym podwojnym skokiem |
| 98 | Doskonalenie techniki zwrotu odwrotnego wewnętrznego | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać zwrot odwrotny wewnętrzny |
| 99 | Doskonalenie techniki rotacji w 2 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Rittbergera |
| 100 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Rittbergera |
| 101 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 2 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Rittbergera |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 102 | Doskonalenie techniki chocotow | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać chok-łow |
| 103 | Doskonalenie techniki piruetu waga z trzymaniem nogi z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet waga z trzymaniem nogi z wejścia tyłem |
| 104 | Nauka techniki 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 105 | Nauka techniki wyskoku do 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 106 | Nauka techniki wejścia do 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 107 | Nauka techniki prowadzenia i wyrzutu nogi wolnej w 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 108 | Doskonalenie techniki mohawk | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać mohawk |
| 109 | Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego waga + siadany z wejścia przodem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet kombinowany waga + siadany z wejścia przodem (min. 2x2 obroty) |
| 110 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Toe Loopie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Toe Loopa |
| 111 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 2 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Toe Loopa |
| 112 | Doskonalenie techniki trójkombinacji 1 Toe Loop + 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć trójkombinację z jednym pojedynczym i dwoma podwójnymi skokami |
| 113 | Doskonalenie techniki kroków po prostej | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać różne kombinacje kroków po prostej |
| 114 | Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego waga + siadany z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet kombinowany waga + siadany z wejścia tyłem (min. 3x3 obroty) |
| 115 | Doskonalenie techniki rotacji w 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 116 | Doskonalenie techniki otwarcia w 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 117 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 118 | Doskonalenie techniki kombinacji 1 Rittberger + 2 Rittberger | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć kombinację z 2 Rittbergerem |
| 119 | Doskonalenie techniki kombinacji 1 Rittberger + 1 Rittberger | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć kombinację z 2 Rittbergerem |
| 120 | Doskonalenie techniki kombinacji 2 Rittberger + 2 Rittberger | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć kombinację z 2 Rittbergerem |
| 121 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 122 | Doskonalenie techniki lądowania w 2 Flipi | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 123 | Doskonalenie techniki 2 Flipa z przejścia Schellera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 124 | Doskonalenie techniki 2 Flipa z trojki walcowej | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 125 | Doskonalenie techniki kroków po kole | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać kombinację kroków na rysunku koła |
| 126 | Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego ze zmianą nogi z wejścia przodem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet kombinowany ze zmianą nogi (min. 5x5 obrotów) |
| 127 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 128 | Doskonalenie techniki lądowania w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 129 | Doskonalenie techniki 2 Lutza z przejścia Schellera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 130 | Doskonalenie techniki 2 Lutza z kroków obrotowych | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 131 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skłon tułowia | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 132 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 50m | Doskonalenie szybkości | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 133 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 800m | Doskonalenie wytrzymałości szybkościowej | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 134 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg 4x10m | Doskonalenie szybkości | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 135 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siła dłoni | Doskonalenie siły mięśni rąk | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 136 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – zwis na ugiętych rekaach | Doskonalenie siły mięśni rąk | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 137 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skok w dal z miejsca | Doskonalenie siły mięśni nóg | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 138 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siady z leżania | Doskonalenie siły mięśni brzucha | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 139 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – test Coopera | Doskonalenie wytrzymałości | Potrąfi wykonać test na ocenę dobrą |
| 140 | Sprawdzian gibkościowy – szpagat na nogę lewą i prawą | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wykonać szpagat na obie nogi |
| 141 | Sprawdzian gibkościowy – mostek | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wykonać prawidłowy mostek |
| 142 | Sprawdzian gibkościowy – jaskółka na nogę lewą i prawą | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wytrzymać w pozycji jaskółki minimum 10 sekund na każdej nodze |
| 143 | Sprawdzian gibkościowy – billman na nogę lewą i prawą | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wytrzymać w pozycji billman minimum 10 sekund na każdej nodze |
| 144 | Doskonalenie techniki rotacji | Doskonalenie siły mięśni nóg i rąk | Potrąfi wykonać rotację minimum 720 stopni |
| 145 | Doskonalenie koordynacji ruchowej - wieloskoki | Doskonalenie skoczności | Potrąfi wykonać wieloskoki w różnym rytmie na ścieżce akrobaticznej |
| 146 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia ze skakanką | Doskonalenie skoczności | Potrąfi wykonywać różne ćwiczenia ze skakanką |
| 147 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia na batucie | Doskonalenie skoczności | Potrąfi skakać na batucie |
| 148 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia z piłką lekarską | Doskonalenie siły mięśni rąk i tułowia | Potrąfi wykonać prawidłowo różne ćwiczenia z piłką lekarską |
| 149 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przysiady na jednej nodze | Doskonalenie siły mięśni nóg | Potrąfi wykonać 10 przysiadów na jednej nodze w 20 sekund |
| 150 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w przód |
| 151 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w tył |
| 152 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód do rozkroku | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w przód do rozkroku |
| 153 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył do rozkroku | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w tył do rozkroku |
| 154 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przerzut bokiem | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przerzut bokiem |
| 155 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na głowie | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi stać na głowie |
| 156 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na rękach | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi stać na rękach przy drabinkach |
| 157 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka skoku przez kozła | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać skok przez kozła |
| 158 | Trening obwodowy | Doskonalenie siły i wytrzymałości | Potrąfi 8/10 różnych ćwiczeń w 15 minut |
| 159 | Cross w terenie | Doskonalenie wytrzymałości | Potrąfi przebiec określony dystans w narzuconym czasie |
| 160 | Trening szybkościowy na stadionie | Doskonalenie szybkości | Potrąfi biegać szybko na dystansach od 30 do 150m |



Plan dydaktyczny Klasy VII-VIII

| Numer lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|--------------|---|---|--|--------------------|
| 1 | Lekcja organizacyjno-porządkowa. Zapoznanie z lodem, rozjeżdżenie po wakacyjnej przerwie. | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na lodowisku. | |
| 2 | Doskonalenie jazdy na krawędzi | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi jeździć na głębokich łukach | |
| 3 | Doskonalenie techniki piruetu stanego | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi kręcić się w jednym miejscu | |
| 4 | Doskonalenie techniki 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi skakać 1 Axla | |
| 5 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi kręcić piruet w prawidłowej pozycji | |
| 6 | Doskonalenie techniki trójek siedem | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać czystą trójkę siedem | |
| 7 | Doskonalenie techniki 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 2 Salchow | |
| 8 | Doskonalenie techniki wyskoku do 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wysoko skoczyć 2 Salchow | |
| 9 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych naprzód-wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać trójkę podwójną naprzód-wewnątrz | |
| 10 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 2 Toe Loop | |
| 11 | Doskonalenie techniki wyskoku do 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wysoko skoczyć 2 Toe Loop | |
| 12 | Doskonalenie techniki piruetu stanego tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi szybko kręcić się tyłem | |
| 13 | Doskonalenie techniki 2 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 2 Rittbergera | |
| 14 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi prawidłowo wejść do 2 Rittbergera | |
| 15 | Doskonalenie techniki jaskółki naprzód – zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać jaskółkę naprzód-zewnątrz | |
| 16 | Doskonalenie techniki piruetu waga | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi wykonać 5 obrotów w pozycji wagi | |
| 17 | Doskonalenie techniki 2 Flipa | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 2 Flipa | |
| 18 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi skoczyć 2 Flipa | |
| 19 | Doskonalenie techniki trójek osiem | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi poprawnie wykonać trójkę osiem | |
| 20 | Doskonalenie techniki jaskółki naprzód wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać jaskółkę naprzód – wewnątrz | |
| 21 | Doskonalenie techniki piruetu waga tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi wykręcić 5 obrotów w piruecie waga tyłem | |
| 22 | Doskonalenie techniki 2 Lutza | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 2 Lutza | |
| 23 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 2 Lutza | |
| 24 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych naprzód zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać trójkę podwójną naprzód-zewnątrz | |
| 25 | Doskonalenie techniki wyskoku w 1 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 1 Axel | |
| 26 | Nauka techniki 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaję technikę 2 Axla | |
| 27 | Nauka techniki wyskoku w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaję technikę 2 Axla | |

| | | | |
|----|--|---------------------------------|--|
| 28 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego z położeniem się na nodze | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać 2 obroty w piruecie siadającym z położeniem się na nodze |
| 29 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Salchow |
| 30 | Doskonalenie techniki kombinacji volleyg + 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację volleyg + 2 Salchow |
| 31 | Doskonalenie techniki wężyków przodem | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi jeździć głęboko na krawędzi |
| 32 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loop |
| 33 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loop z trójki walcowej | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loop z trójki walcowej |
| 34 | Doskonalenie techniki piruetu stanego w pozycji śruby | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi szybko wykręcić 5 obrotów w pozycji śruby |
| 35 | Doskonalenie techniki wyskoku do 2 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera |
| 36 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera z trójki osiem | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera z trójki osiem |
| 37 | Nauka Techniki 3 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Rittbergera |
| 38 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera z kroków obrotowych | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera z kroków obrotowych |
| 39 | Nauka techniki wejścia do 3 Rittbergera | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Rittbergera |
| 40 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych tyłem - zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójki podwójne tyłem – zewnątrz |
| 41 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Axel |
| 42 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Axel |
| 43 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego z podwinięciem nogi | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać 2 obroty w piruecie siadającym z podwinięciem nogi |
| 44 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loopa z trójki numer osiem | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loopa z trójki numer osiem |
| 45 | Doskonalenie techniki 2 Toe Loopa z przejścia Schellera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Toe Loopa z przejścia Schellera |
| 46 | Nauka techniki 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Toe Loopa |
| 47 | Nauka techniki wyskoku do 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Toe Loopa |
| 48 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych tyłem - wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójki podwójne tyłem - wewnątrz |
| 49 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 3 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Flipa |
| 50 | Doskonalenie techniki wyskoku w 3 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Flipa |
| 51 | Doskonalenie techniki rotacji w 3 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Flipa |
| 52 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet siadany ze zmianą nogi (5x5 obrotów) |
| 53 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 3 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Lutza |
| 54 | Doskonalenie techniki wyskoku w 3 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Lutza |
| 55 | Doskonalenie techniki rotacji w 3 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Lutza |

| | | | |
|----|--|---------------------------------|---|
| 56 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych przodem wykonywanych na jednej nodze | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę podwójną przodem na jednej nodze |
| 57 | Doskonalenie techniki jaskółki tyłem - zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi pojechać trzy sekundy w jaskółce tyłem - zewnątrz |
| 58 | Nauka techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axel |
| 59 | Nauka techniki pracy ramion w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axel |
| 60 | Nauka techniki rotacji w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 2 Axel |
| 61 | Doskonalenie techniki trójek podwójnych tyłem wykonywanych na jednej nodze | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę podwójną tyłem na jednej nodze |
| 62 | Doskonalenie techniki jaskółki tyłem - wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi pojechać trzy sekundy w pozycji jaskółki tyłem - wewnątrz |
| 63 | Doskonalenie techniki prowadzenia i wyrzutu nogi wolnej 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 3 Salchow |
| 64 | Doskonalenie techniki rotacji w 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 3 Salchow |
| 65 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 3 Salchow |
| 66 | Doskonalenie techniki trójki odwrotnej naprzód - zewnątrz/ tyłem wewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę odwrotną naprzód - zewnątrz/ tyłem - wewnątrz |
| 67 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet siadany z wejścia tyłem (minimum 2 obroty) |
| 68 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 3 Toe Loopie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Toe Loopa |
| 69 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Toe Loopa |
| 70 | Doskonalenie techniki rotacji w 3 Toe Loopie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 3 Toe Loopa |
| 71 | Doskonalenie techniki trójki odwrotnej naprzód - wewnątrz/ tyłem - zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójkę odwrotną naprzód - wewnątrz/ tyłem - zewnątrz |
| 72 | Doskonalenie techniki spiral po kole | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać spiralę na rysunku koła |
| 73 | Nauka techniki wejścia do 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Toe Loopa |
| 74 | Nauka techniki 3 Toe Loopa z trójki walcowej | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Toe Loopa |
| 75 | Doskonalenie techniki trójek odwrotnych wykonywanych na jednej nodze | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać trójki odwrotne wykonywane na jednej nodze |
| 76 | Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet siadany ze zmianą nogi z wejścia tyłem (min. 3x3 obroty) |
| 77 | Doskonalenie techniki kombinacji 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 78 | Doskonalenie rytmu kombinacji 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 79 | Doskonalenie rytmu kombinacji 2 Toe Loop + 3 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 80 | Doskonalenie techniki zwrotu zwykłego zewnątrz | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać zwrot zwykły zewnątrz |
| 81 | Doskonalenie techniki piruetu waga ze zmianą nogi | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet waga ze zmianą nogi (3x3 obroty) |
| 82 | Doskonalenie techniki wejścia do 2 Rittbergera z trójek rittbergerowych | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Rittbergera |

| | | | |
|-----|--|---------------------------------|---|
| 83 | Doskonalenie techniki wyrzutu nogi wolnej w 2 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi skoczyć 2 Rittberga |
| 84 | Doskonalenie techniki pracy ramion w 2 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi skoczyć 2 Rittberga |
| 85 | Nauka techniki wysoku do 3 Rittberga | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Rittberga |
| 86 | Nauka techniki wejścia do 3 Rittberga z trójek osiem | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Rittberga |
| 87 | Nauka techniki wejścia do 3 Rittberga z kroków obrotowych | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Rittberga |
| 88 | Doskonalenie techniki zwrotu odwrotnego zewnętrznego | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać zwrot odwrotny zewnętrzny |
| 89 | Doskonalenie techniki piruetu waga w pozycji pączka | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi wykonać piruet waga w pozycji pączka (minimum 2 obroty) |
| 90 | Doskonalenie techniki otwarcia w 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 3 Salchow |
| 91 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 3 Salchow |
| 92 | Doskonalenie techniki kombinacji oiler + 2 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać kombinację z 2 Salchow |
| 93 | Doskonalenie techniki zwrotu zwykłego zewnętrznego | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać zwrot zwykły zewnętrzny |
| 94 | Doskonalenie techniki piruetu waga z trzymaniem nogi przodem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi wykonać piruet waga z trzymaniem nogi przodem (min. trzy obroty) |
| 95 | Doskonalenie rytmu kombinacji 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać kombinację z 2 Toe Loop |
| 96 | Doskonalenie techniki fali skoków 1 Axel + 2 Rittberger + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać falę składającą się z trzech skoków |
| 97 | Doskonalenie techniki trójkombinacji 1 Toe Loop + 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać trójkombinację z dwoma pojedynczymi i jednym podwójnym skokiem |
| 98 | Doskonalenie techniki zwrotu odwrotnego wewnętrznego | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać zwrot odwrotny wewnętrzny |
| 99 | Doskonalenie techniki rotacji w 3 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 3 Rittberga |
| 100 | Doskonalenie techniki otwarcia w 3 Rittbergerze | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 3 Rittberga |
| 101 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 3 Rittberga | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi wykonać 3 Rittberga |
| 102 | Doskonalenie techniki chok-tow | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać chok-tow |
| 103 | Doskonalenie techniki piruetu waga z trzymaniem nogi z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi wykonać piruet waga z trzymaniem nogi z wejścia tyłem |
| 104 | Nauka techniki 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 105 | Nauka techniki wysoku do 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 106 | Nauka techniki wejścia do 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 107 | Nauka techniki prowadzenia i wyrzutu nogi wolnej w 3 Salchow | Kształtowanie techniki skoków | Poznaje technikę 3 Salchow |
| 108 | Doskonalenie techniki mohowk | Kształtowanie techniki jazdy | Potrafi wykonać mohowk |
| 109 | Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego waga + siadany z wejścia przodem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrafi wykonać piruet kombinowany waga + siadany z wejścia przodem (min. 2x2 obroty) |
| 110 | Doskonalenie techniki otwarcia w 3 Toe Loopie | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi skoczyć 3 Toe Loopa |
| 111 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 3 Toe Loopa | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi skoczyć 3 Toe Loopa |
| 112 | Doskonalenie techniki trójkombinacji 1 Toe Loop + 2 Toe Loop + 2 Toe Loop | Kształtowanie techniki skoków | Potrafi skoczyć trójkombinację z jednym pojedynczym i dwoma podwójnymi skokami |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 113 | Doskonalenie techniki kroków po prostej | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać różne kombinacje kroków po prostej |
| 114 | Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego waga + siadany z wejścia tyłem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet kombinowany waga + siadany z wejścia tyłem (min. 3x3 obroty) |
| 115 | Doskonalenie techniki rotacji w 2Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 116 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 117 | Doskonalenie techniki wyjazdu z 2 Axel | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 1 Axel |
| 118 | Doskonalenie techniki kombinacji 1 Rittberger + 2 Rittberger | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć kombinację z 2 Rittbergerem |
| 119 | Doskonalenie techniki kombinacji 2 Rittberger + 1 Rittberger | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć kombinację z 2 Rittbergerem |
| 120 | Doskonalenie techniki kombinacji 2 Rittberger + 2 Rittberger | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć kombinację z 2 Rittbergerem |
| 121 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 122 | Doskonalenie techniki lądowania w 2 Flipie | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 123 | Doskonalenie techniki 3 Flipa z przejścia Schellera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 124 | Doskonalenie techniki 3 Flipa z trójki walcowej | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi skoczyć 2 Flipa |
| 125 | Doskonalenie techniki kroków po kole | Kształtowanie techniki jazdy | Potrąfi wykonać kombinację kroków na rysunku koła |
| 126 | Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego ze zmianą nogi z wejścia przodem | Kształtowanie techniki piruetów | Potrąfi wykonać piruet kombinowany ze zmianą nogi (min. 5x5 obrotów) |
| 127 | Doskonalenie techniki otwarcia w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 128 | Doskonalenie techniki lądowania w 2 Lutzu | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 129 | Doskonalenie techniki 2 Lutza z przejścia Schellera | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 130 | Doskonalenie techniki 2 Lutza z kroków obrotowych | Kształtowanie techniki skoków | Potrąfi wykonać 2 Lutza |
| 131 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skłon tułowia | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 132 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 50m | Doskonalenie szybkości | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 133 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 800m | Doskonalenie wytrzymałości szybkościowej | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 134 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg 4x10m | Doskonalenie szybkości | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 135 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siła dłoni | Doskonalenie siły mięśni rąk | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 136 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – zwis na ugiętych rękach | Doskonalenie siły mięśni rąk | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 137 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skok w dal z miejsca | Doskonalenie siły mięśni nóg | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 138 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siady z leżenia | Doskonalenie siły mięśni brzucha | Potrąfi wykonać test na minimum 60 punktów |
| 139 | Międzynarodowy test sprawności fizycznej – test Coopera | Doskonalenie wytrzymałości | Potrąfi wykonać test na ocenę dobrą |
| 140 | Sprawdzian gibkościowy – szpagat na nogę lewą i prawą | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wykonać szpagat na obie nogi |
| 141 | Sprawdzian gibkościowy – mostek | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wykonać prawidłowy mostek |
| 142 | Sprawdzian gibkościowy – jaskółka na nogę lewą i prawą | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wytrzymać w pozycji jaskółki minimum 10 sekund na każdej nodze |
| 143 | Sprawdzian gibkościowy – billman na nogę lewą i prawą | Doskonalenie gibkości | Potrąfi wytrzymać w pozycji billman minimum 10 sekund na każdej nodze |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| 144 | Doskonalenie techniki rotacji | | Doskonalenie siły mięśni nóg i rąk | Potrąfi wykonać rotację minimum 720 stopni |
| 145 | Doskonalenie koordynacji ruchowej - wieloskoki | | Doskonalenie skoczności | Potrąfi wykonać wieloskoki w różnym rytmie na ścieżce akrobatycznej |
| 146 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia ze skakanką | | Doskonalenie skoczności | Potrąfi wykonywać różne ćwiczenia ze skakanką |
| 147 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia na batucie | | Doskonalenie skoczności | Potrąfi skakać na batucie |
| 148 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia z piłką lekarską | | Doskonalenie siły mięśni rąk i tułowia | Potrąfi wykonać prawidłowo różne ćwiczenia z piłką lekarską |
| 149 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przysiady na jednej nodze | | Doskonalenie siły mięśni nóg | Potrąfi wykonać 10 przysiadów na jednej nodze w 20 sekund |
| 150 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w przód |
| 151 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w tył |
| 152 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód do rozkroku | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w przód do rozkroku |
| 153 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył do rozkroku | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przewrót w tył do rozkroku |
| 154 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – przerzut bokiem | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać przerzut bokiem |
| 155 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na głowie | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi stać na głowie |
| 156 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na rękach | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi stać na rękach przy drabinkach |
| 157 | Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka skoku przez kozła | | Ćwiczenia z akrobatyki | Potrąfi wykonać skok przez kozła |
| 158 | Trening obwodowy | | Doskonalenie siły i wytrzymałości | Potrąfi 8/10 różnych ćwiczeń w 15 minut |
| 159 | Cross w terenie | | Doskonalenie wytrzymałości | Potrąfi przebiec określony dystans w narzuconym czasie |
| 160 | Trening szybkościowy na stadionie | | Doskonalenie szybkości | Potrąfi biegać szybko na dystansach od 30 do 150m |

Plan dydaktyczny (Tańce na lodzie) Klasa III

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|--|---|---|--------------------|
| 1. | Lekcja organizacyjno- porządkowa | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2. | Doskonalenie odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę odbicia przodem | |
| 3. | Prawidłowa praca rąk w czasie odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 4. | Technika pracy nogi wolnej i opornej podczas odbicia przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 5. | Doskonalenie odbić tyłem | Technika jazdy | Zna technikę odbić tyłem | |
| 6. | Prawidłowa praca rąk przy odbiciach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 7. | Praca nogi wolnej i opornej podczas odbicia tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 8. | Półłuki przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem zewnątrz | |
| 9. | Praca rąk w półłukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 10. | Praca nogi wolnej i opornej w półłukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 11. | Półłuki przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem wewnątrz | |
| 12. | Praca rąk w półłukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 13. | Praca nogi wolnej i opornej w półłukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 14. | Półłuki tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków tyłem zewnątrz | |
| 15. | Praca rąk w półłukach tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 16. | Praca nogi wolnej i opornej w półłukach tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 17. | Półłuki tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków tyłem wewnątrz | |
| 18. | Praca rąk w półłukach tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 19. | Praca nogi wolnej i opornej w półłukach tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 20. | Nauka kroku chasse przodem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse przodem | |
| 21. | Praca rąk w kroku chasse przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 22. | Praca nogi wolnej i opornej w kroku chasse przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 23. | Nauka kroku chasse tyłem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse tyłem | |
| 24. | Praca rąk w kroku chasse tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 25. | Praca nogi wolnej i opornej w kroku chasse tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 26. | Nauka swingów przodem | Technika jazdy | Zna technikę swingów przodem | |
| 27. | Praca rąk w swingach przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |

| | | | |
|-----|---|----------------|--|
| 28. | Praca nogi wolnej i opornej w swingach przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej |
| 29. | Nauka swingów tyłem | Technika jazdy | Zna technikę swingów tyłem |
| 30. | Praca rąk w swingach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk |
| 31. | Praca nogi wolnej i opornej w swingach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej |
| 32. | Doskonalenie przekładanki przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem i tyłem |
| 33. | Praca rąk w przekładance przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk |
| 34. | Praca nogi wolnej i opornej w przekładance przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej |
| 35. | Nauka wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków na jednej nodze |
| 36. | Prawidłowa praca rąk w czasie wykonywania wężyków na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy rąk |
| 37. | Praca nogi wolnej i opornej w czasie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej w czasie wężyków przodem na jednej nodze |
| 38. | Nauka wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wężyków na jednej nodze tyłem |
| 39. | Technika pracy rąk podczas wężyków w tył na jednej nodze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk podczas wężyków tyłem na jednej nodze |
| 40. | Technika pracy nogi wolnej i opornej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze |
| 41. | Doskonalenie trójki 7 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 7 |
| 42. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 |
| 43. | Doskonalenie trójki 8 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 8 |
| 44. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 8 | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 8 |
| 45. | Nauka trójki podwójnej przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej przodem zewnątrz |
| 46. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz |
| 47. | Nauka trójki podwójnej przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej przodem wewnątrz |
| 48. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem wewnątrz |
| 49. | Nauka trójki podwójnej tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki tyłem zewnątrz |

| | | | |
|-----|---|----------------|--|
| 50. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz |
| 51. | Nauka trójki podwójnej tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej tyłem wewnątrz |
| 52. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem wewnątrz |
| 53. | Nauka zwrotu zwykłego zewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego zewnętrznego |
| 54. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym zewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym zewnętrznym |
| 55. | Nauka zwrotu odwrotnego zewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu odwrotnego zewnętrznego |
| 56. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym zewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym zewnętrznym |
| 57. | Nauka zwrotu zwykłego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego wewnętrznego |
| 58. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym wewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym wewnętrznym |
| 59. | Nauka zwrotu odwrotnego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu odwrotnego wewnętrznego |
| 60. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym wewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym wewnętrznym |
| 61. | Nauka trójki odwrotnej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki odwrotnej |
| 62. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej |
| 63. | Nauka trójki walcowej | Technika jazdy | Zna technikę trójki walcowej |
| 64. | Prawidłowa praca rąk podczas trójki walcowej | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójki walcowej |
| 65. | Technika pracy nóg w czasie trójki walcowej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy nóg w czasie trójki walcowej |
| 66. | Doskonalenie cross-rolli przodem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania cross-rolli przodem |

| | | | |
|-----|---|----------------|--|
| 67. | Prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach przodem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach przodem |
| 68. | Prawidłowa praca nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem |
| 69. | Doskonalenie cross-rolli tyłem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania cross-rolli tyłem |
| 70. | Prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach tyłem |
| 71. | Prawidłowa praca nogi wolnej i opornej w cross-rollach tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w cross-rollach tyłem |
| 72. | Nauka biegu walcowego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania biegu walcowego |
| 73. | Prawidłowe rozliczenie biegu walcowego | Technika jazdy | Zna prawidłowe rozliczenie biegu walcowego |
| 74. | Nauka kroków biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroków biegowych tyłem |
| 75. | Prawidłowe ustawienie ramion i praca nóg w krokach biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w krokach biegowych tyłem |
| 76. | Nauka chasse podkrzyżowanego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chasse podkrzyżowanego |
| 77. | Praca nogi wolnej i opornej w chasse podkrzyżowanym | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w chasse podkrzyżowanym |
| 78. | Nauka mohawków | Technika jazdy | Zna technikę wykonania mohawków |
| 79. | Prawidłowe ustawienie ramion w mohawkach | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w mohawkach |
| 80. | Praca nogi wolnej i opornej w mohawkach | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w mohawkach |
| 81. | Nauka choctawów | Technika jazdy | Zna technikę wykonania choctawów |
| 82. | Prawidłowe ustawienie ramion w choctawach | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w choctawach |
| 83. | Praca nogi wolnej i opornej w choctawach | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w choctawach |
| 84. | Doskonalenie prawidłowej pozycji podczas jazdy-ustawienie głowy, tułowia i ramion | Technika jazdy | Zna prawidłową pozycję podczas jazdy |
| 85. | Doskonalenie techniki jazdy indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy indywidualnie i w parze |
| 86. | Doskonalenie jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja ręka w rękę | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji ręka w rękę |
| 87. | Doskonalenie jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja kiliana | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji |

| | | | |
|------|--|--------------------|---|
| 107. | Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem wewnątrz |
| 108. | Nauka techniki piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego |
| 109. | Prawidłowa praca rąk w piruecie stanym | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym |
| 110. | Technika pracy nogi wolnej w piruecie stanym | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego |
| 111. | Nauka piruetu siadanego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego |
| 112. | Prawidłowa praca rąk w piruecie siadanym | | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym |
| 113. | Technika pracy nogi wolnej w piruecie siadanym | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego |
| 114. | Nauka piruetu waga | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga |
| 115. | Prawidłowa praca rąk w piruecie waga | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga |
| 116. | Doskonalenie pracy nogi wolnej w piruecie waga | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga |
| 117. | Nauka piruetu parowego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego |
| 118. | Prawidłowa praca rąk i tułowia w piruecie parowym | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym |
| 119. | Nauka kroków po prostej z I lestu tanecznego (kl. srebrna) | Technika jazdy | Zna kroki po prostej |
| 120. | Nauka różnych podnoszeń tanecznych | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne |
| 121. | Doskonalenie elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego |
| 122. | Doskonalenie kroku chasse przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse przodem i tyłem |
| 123. | Doskonalenie swingów przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę swingów przodem i tyłem |
| 124. | Doskonalenie wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków na jednej nodze |
| 125. | Doskonalenie trójki podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz |
| 126. | Doskonalenie trójki podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki tyłem zewnątrz i wewnątrz |
| 127. | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrznego |
| 128. | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego |
| 129. | Doskonalenie trójki odwrotnej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki odwrotnej |
| 130. | Doskonalenie trójki walcowej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki walcowej |

| | | | | |
|------|--|--|-------------------------------|--|
| 131. | Doskonalenie biegu walcowego | | Technika jazdy | Zna technikę wykonania biegu walcowego |
| 132. | Doskonalenie kroków biegowych tyłem | | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroków biegowych tyłem |
| 133. | Doskonalenie chasse podkrzyżowanego | | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chasse podkrzyżowanego |
| 134. | Doskonalenie mohawków | | Technika jazdy | Zna technikę wykonania mohawków |
| 135. | Doskonalenie choctawów | | Technika jazdy | Zna technikę wykonania choctawów |
| 136. | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Walca Holenderskiego | | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki Walca Holenderskiego |
| 137. | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Taniec Swingowy | | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki Tańca Swingowego |
| 138. | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Tango Fiesta | | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki Tango Fiesta |
| 139. | Doskonalenie twizzli przodem zewnątrz i wewnątrz | | Technika jazdy | Zna twizzle przodem zewnątrz i wewnątrz |
| 140. | Doskonalenie twizzli tyłem zewnątrz i wewnątrz | | Technika jazdy | Zna twizzle tyłem zewnątrz i wewnątrz |
| 141. | Doskonalenie piruetu siadanego i waga | | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego i waga |
| 142. | Doskonalenie piruetu parowego | | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego |
| 143. | Doskonalenie kroków po prostej z I testu tanecznego (kl. srebrna) | | Technika jazdy | Zna kroki po prostej |
| 144. | Doskonalenie różnych podnoszeń tanecznych | | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne |
| 145. | Nauka kroków po prostej z II testu tanecznego (kl. złota) | | Technika jazdy | Zna kroki po prostej |
| 146. | Nauka kroków tańca obowiązkowego 14-krok | | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki 14-kroka |
| 147. | Nauka mohawków z tańca obowiązkowego 14-krok | | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawki z 14-kroka |
| 148. | Nauka prawidłowego rysunku 14-kroka | | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek 14-kroka |
| 149. | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w 14-kroku | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w 14-kroku |
| 150. | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego 14-krok | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego 14-krok |
| 151. | Nauka kroków tańca obowiązkowego Walca Europejskiego | | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walca Europejskiego |
| 152. | Nauka prawidłowego rysunku Walca Europejskiego | | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek Walca Europejskiego |
| 153. | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Europejskim | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Europejskim |
| 154. | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walca Europejskiego | | Technika tańców | Zna prawidłowe rozliczenie tańca Walca Europejskiego |

| | | | |
|------|---|---------------------------------|--|
| 155. | Nauka sekwencji kroków po prostej w różnych pozycjach tanecznych | obowiązkowych Technika jazdy | Europejski Zna sekwencję kroków po prostej |
| 156. | Nauka sekwencji kroków po przekątnej w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po przekątnej |
| 157. | Nauka sekwencji kroków po kole w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po kole |
| 158. | Nauka sekwencji twizzli synchronicznych w różnych wariantach | Technika jazdy | Zna sekwencję twizzli synchronicznych |
| 159. | Nauka wyjazdów parowych po ćwiczeniach | Technika jazdy | Zna wyjazdy parowe po ćwiczeniach |
| 160. | Nauka wyjazdów i zjazdów parowych na start i po starcie na zawodach | Technika jazdy | Zna wyjazdy i zjazdy na start i po starcie na zawodach |

**Plan dydaktyczny (Tańce na lodzie)
Klasa IV**

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|--|---|--|--------------------|
| 1/161 | Zachowanie zasad bezpieczeństwa na zajęciach | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2/162 | Doskonalenie techniki wykonania odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę odbicia przodem | |
| 3/163 | Prawidłowa technika pracy rąk w czasie odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 4/164 | Prawidłowa technika pracy nogi wolnej i opornej podczas odbicia przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 5/165 | Doskonalenie techniki wykonania odbić tyłem | Technika jazdy | Zna technikę odbić tyłem | |
| 6/166 | Prawidłowa technika pracy rąk przy odbiciach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 7/167 | Prawidłowa technika pracy nogi wolnej i opornej podczas odbicia tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 8/168 | Doskonalenie techniki półłuków przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem zewnątrz | |
| 9/169 | Prawidłowa technika pracy rąk w półłukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 10/170 | Prawidłowa technika pracy nogi wolnej i opornej w półłukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 11/171 | Doskonalenie techniki półłuków przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem wewnątrz | |
| 12/172 | Prawidłowa technika pracy rąk w półłukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 13/173 | Prawidłowa technika pracy nogi wolnej i opornej w półłukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 14/174 | Doskonalenie techniki półłuków tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków tyłem zewnątrz | |
| 15/175 | Prawidłowa technika pracy rąk w półłukach tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 16/176 | Prawidłowa technika pracy nogi wolnej i opornej w półłukach tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 17/177 | Doskonalenie techniki półłuków tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków tyłem wewnątrz | |
| 18/178 | Prawidłowa technika pracy rąk w półłukach tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 19/179 | Prawidłowa technika pracy nogi wolnej i opornej w półłukach tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 20/180 | Doskonalenie techniki wykonania kroku chasse przodem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse przodem | |
| 21/181 | Doskonalenie pracy rąk w kroku chasse przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 22/182 | Doskonalenie pracy nogi wolnej i opornej w kroku chasse przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 23/183 | Doskonalenie techniki wykonania kroku chasse tyłem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse tyłem | |
| 24/184 | Doskonalenie pracy rąk w kroku chasse tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 25/185 | Doskonalenie pracy nogi wolnej i opornej w kroku chasse tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |
| 26/186 | Doskonalenie techniki wykonania swingów przodem | Techniki jazdy | Zna technikę swingów przodem | |
| 27/187 | Doskonalenie pracy rąk w swingach przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 28/188 | Doskonalenie pracy nogi wolnej i opornej w swingach przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej | |

| | | | |
|--------|--|----------------|--|
| 29/189 | Doskonalenie techniki wykonania swingów tyłem | Technika jazdy | Zna technikę swingów tyłem |
| 30/190 | Doskonalenie pracy rąk w swingach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk |
| 31/191 | Doskonalenie pracy nogi wolnej i opornej w swingach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej |
| 32/192 | Doskonalenie techniki wykonania przekładanki przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem i tyłem |
| 33/193 | Doskonalenie pracy rąk w przekładance przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk |
| 34/194 | Doskonalenie pracy nogi wolnej i opornej w przekładance przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej |
| 35/195 | Doskonalenie techniki wykonania wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków na jednej nodze |
| 36/196 | Doskonalenie pracy rąk w czasie wykonywania wężyków na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy rąk |
| 37/197 | Doskonalenie pracy nogi wolnej i opornej w czasie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej w czasie wężyków przodem na jednej nodze |
| 38/198 | Doskonalenie techniki wykonania wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wężyków na jednej nodze tyłem |
| 39/199 | Doskonalenie pracy rąk podczas wężyków w tył na jednej nodze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk podczas wężyków tyłem na jednej nodze |
| 40/200 | Doskonalenie pracy nogi wolnej i opornej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze |
| 41/201 | Doskonalenie techniki wykonania trójki 7 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 7 |
| 42/202 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 |
| 43/203 | Doskonalenie techniki wykonania trójki 8 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 8 |
| 44/204 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 8 | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 8 |
| 45/205 | Doskonalenie trójki podwójnej przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej przodem zewnątrz |
| 46/206 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz |
| 47/207 | Doskonalenie trójki podwójnej przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej przodem wewnątrz |
| 48/208 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem wewnątrz |
| 49/209 | Doskonalenie trójki podwójnej tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki tyłem zewnątrz |

| | | | |
|--------|--|----------------|--|
| 50/210 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz |
| 51/211 | Doskonalenie trójki podwójnej tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej tyłem wewnątrz |
| 52/212 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem wewnątrz |
| 53/213 | Doskonalenie zwrotu zwykłego zewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego zewnętrznego |
| 54/214 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym zewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym zewnętrznym |
| 55/215 | Doskonalenie zwrotu odwrotnego zewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu odwrotnego zewnętrznego |
| 56/216 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym zewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym zewnętrznym |
| 57/217 | Doskonalenie zwrotu zwykłego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego wewnętrznego |
| 58/218 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym wewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym wewnętrznym |
| 59/219 | Doskonalenie zwrotu odwrotnego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu odwrotnego wewnętrznego |
| 60/220 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym wewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym wewnętrznym |
| 61/221 | Doskonalenie trójki odwrotnej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki odwrotnej |
| 62/222 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej |
| 63/223 | Doskonalenie trójki walcowej | Technika jazdy | Zna technikę trójki walcowej |
| 64/224 | Doskonalenie prawidłowej pracy rąk podczas trójki walcowej | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójki walcowej |
| 65/225 | Doskonalenie techniki pracy nóg w czasie trójki walcowej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy nóg w czasie trójki walcowej |
| 66/226 | Doskonalenie techniki wykonania cross-rolli przodem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania cross-rolli przodem |

| | | | |
|--------|--|----------------|--|
| 67/227 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w cross-rollach przodem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach przodem |
| 68/228 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem |
| 69/229 | Doskonalenie techniki wykonania cross-rolli tyłem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania cross-rolli tyłem |
| 70/230 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w cross-rollach tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach tyłem |
| 71/231 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w cross-rollach tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w cross-rollach tyłem |
| 72/232 | Doskonalenie biegu walcowego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania biegu walcowego |
| 73/233 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia biegu walcowego | Technika jazdy | Zna prawidłowe rozliczenie biegu walcowego |
| 74/234 | Doskonalenie kroków biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroków biegowych tyłem |
| 75/235 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w krokach biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w krokach biegowych tyłem |
| 76/236 | Doskonalenie chasse podkrzyżowanego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chasse podkrzyżowanego |
| 77/237 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chasse podkrzyżowanym | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w chasse podkrzyżowanym |
| 78/238 | Doskonalenie mohawków | Technika jazdy | Zna technikę wykonania mohawków |
| 79/239 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w mohawkach | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w mohawkach |
| 80/240 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w mohawkach | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w mohawkach |
| 81/241 | Doskonalenie choctawów | Technika jazdy | Zna technikę wykonania choctawów |
| 82/242 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w choctawach | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w choctawach |
| 83/243 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w choctawach | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w choctawach |
| 84/244 | Doskonalenie prawidłowej techniki pozycji podczas jazdy-ustawienie głowy, tułowia i ramion | Technika jazdy | Zna prawidłową pozycję podczas jazdy |
| 85/245 | Doskonalenie prawidłowej techniki jazdy indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy indywidualnie i w parze |
| 86/246 | Doskonalenie techniki jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja ręka w rękę | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji ręka w rękę |
| 87/247 | Doskonalenie techniki jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji |

| | | | | |
|---------|---|--|-------------------------------|--|
| | wewnątrz | | | wolnej i opornej w twizzlach tyłem wewnątrz |
| 108/268 | Doskonalenie techniki piruetu stanego | | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego |
| 109/269 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie stanym | | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym |
| 110/270 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym | | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego |
| 111/271 | Doskonalenie piruetu siadanego | | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego |
| 112/272 | Doskonalenie techniki rąk w piruecie siadającym | | | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadającym |
| 113/273 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadającym | | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego |
| 114/274 | Doskonalenie piruetu waga | | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga |
| 115/275 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie waga | | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga |
| 116/276 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga | | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga |
| 117/277 | Doskonalenie piruetu parowego | | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego |
| 118/278 | Doskonalenie techniki pracy rąk i tułowia w piruecie parowym | | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym |
| 119/279 | Doskonalenie kroków po prostej z II testu tanecznego | | Technika jazdy | Zna kroki po prostej |
| 120/280 | Doskonalenie różnych podnoszeń tanecznych | | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne |
| 121/281 | Doskonalenie elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego |
| 122/282 | Układanie I części tańca dowolnego | | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego |
| 123/283 | Układanie II części tańca dowolnego | | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego |
| 124/284 | Układanie III części tańca dowolnego | | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego |
| 125/285 | Doskonalenie techniki wykonania kroków I części tańca dowolnego | | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego |
| 126/286 | Doskonalenie techniki wykonania kroków II części tańca dowolnego | | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego |
| 127/287 | Doskonalenie techniki wykonania kroków III części tańca dowolnego | | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego |
| 128/288 | Praca z choreografem nad I częścią tańca dowolnego | | Choreografia | Zna układ choreograficzny I części tańca dowolnego |
| 129/289 | Praca z choreografem nad II częścią tańca dowolnego | | Choreografia | Zna układ choreograficzny II części tańca dowolnego |
| 130/290 | Praca z choreografem nad III częścią tańca dowolnego | | Choreografia | Zna układ choreograficzny III części tańca dowolnego |
| 131/291 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot | | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot |
| 132/292 | Doskonalenie mohawków z tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot | | Technika tańców | Zna mohawkę z Rocker-Foxtrot |

| | | | | |
|---------|--|-------------------------------|--|--|
| 133/293 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Rocker-Foxtrota | obowiązkowych | Zna rysunek Foxtrota | |
| 134/294 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Rocker-Foxtrocie | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Foxtrocie | |
| 135/295 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrocie | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Foxtrot | |
| 136/296 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Walc Amerykański | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Amerykański | |
| 137/297 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Walca Amerykańskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Amerykański | |
| 138/298 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Amerykańskim | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Amerykańskim | |
| 139/299 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Amerykański | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca Walc Amerykański | |
| 140/300 | Nauka kroków tańca obowiązkowego 14-krok | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego 24-krok | |
| 141/301 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Europejski | |
| 142/302 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Tango | |
| 143/303 | Nauka kroków tańca obowiązkowego kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot | |
| 144/304 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Walc Gwiazdżysty | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Gwiazdżysty | |
| 145/305 | Nauka prawidłowego rysunku 14-kroka | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego 14-krok | |
| 146/306 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w 14-kroku | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w 14-kroku | |
| 147/307 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego 14-krok | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego 14-krok | |
| 148/308 | Nauka prawidłowego rysunku Walca Europejskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Europejski | |
| 149/309 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Europejskim | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Europejskim | |
| 150/310 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Europejski | |

| | | | | | |
|---------|---|--|-------------------------------|---|--|
| 151/311 | Nauka prawidłowego rysunku Tanga | | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango | |
| 152/312 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Tango | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tango | |
| 153/313 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango | |
| 154/314 | Nauka prawidłowego rysunku Foxtrota | | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Foxtrot | |
| 155/315 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Foxtrocie | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Foxtrocie | |
| 156/316 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot | |
| 157/317 | Nauka prawidłowego rysunku Walca Gwiaździstego | | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Gwiaździsty | |
| 158/318 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Gwiaździstym | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Gwiaździstym | |
| 159/319 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Gwiaździsty | | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Gwiaździsty | |
| 160/320 | Doskonalenie sekwencji kroków po prostej, przekątnej i po kole w różnych pozycjach tanecznych | | Technika jazdy | Zna sekwencje kroków po prostej, przekątnej i po kole | |

**Plan dydaktyczny (Tańce na lodzie)
Klasy V- VI**

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|---|---|---|--------------------|
| 1/321 | Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2/322 | Doskonalenie techniki wykonania odbić przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę odbicia przodem i tyłem | |
| 3/323 | Prawidłowa technika pracy rąk oraz nóg w czasie odbić przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk oraz nóg w czasie odbić przodem i tyłem | |
| 4/324 | Doskonalenie techniki półłuków przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 5/325 | Prawidłowa technika pracy rąk i nóg w półłukach przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w półłukach przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 6/326 | Doskonalenie techniki półłuków tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków tyłem zewnątrz i wewnątrz | |
| 7/327 | Prawidłowa technika pracy rąk i nóg w półłukach tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w półłukach tyłem zewnątrz i wewnątrz | |
| 8/328 | Doskonalenie techniki wykonania kroku chasse przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse przodem i tyłem | |
| 9/329 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w kroku chasse przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w kroku chasse przodem i tyłem | |
| 10/330 | Doskonalenie techniki wykonania swingów przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę swingów przodem i tyłem | |
| 11/331 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w swingach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w swingach przodem i tyłem | |
| 12/332 | Doskonalenie techniki wykonania przekładanki przodem i tyłem indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem i tyłem indywidualnie i w parze | |
| 13/333 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w przekładance przodem i tyłem indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w przekładance przodem i tyłem indywidualnie i w parze | |
| 14/334 | Doskonalenie techniki wykonania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | |
| 15/335 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w czasie wykonywania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy rąk i nóg w czasie wykonywania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | |
| 16/336 | Doskonalenie techniki wykonania trójki 7 i 8 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 7 i 8 | |
| 17/337 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 i 8 | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 i 8 | |
| 18/338 | Doskonalenie trójki podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 19/339 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 20/340 | Doskonalenie trójki podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki tyłem zewnątrz i wewnątrz | |

| | | | |
|--------|---|----------------|---|
| 21/341 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz |
| 22/342 | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrznego |
| 23/343 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym zewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym zewnętrznym |
| 24/344 | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego |
| 25/345 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym |
| 26/346 | Doskonalenie techniki wykonania cross-rolli przodem i tyłem | Techniki jazdy | Zna technikę wykonania cross-rolli przodem i tyłem |
| 27/347 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w cross-rollach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach przodem i tyłem |
| 28/348 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem i tyłem |
| 29/349 | Doskonalenie trójki odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej |
| 30/350 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej |
| 31/351 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego | Technika jazdy | Zna technikę trójek walcowych z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego |
| 32/352 | Doskonalenie prawidłowej pracy rąk podczas trójek walcowych | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójek walcowych |
| 33/353 | Doskonalenie techniki pracy nóg w czasie trójek walcowych | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy nóg w czasie trójek walcowych |
| 34/354 | Doskonalenie biegu walcowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania biegu walcowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego |
| 35/355 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego | Technika jazdy | Zna prawidłowe rozliczenie kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego |
| 36/356 | Doskonalenie kroków biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroków biegowych tyłem |
| 37/357 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w krokach biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w krokach biegowych tyłem |
| 38/358 | Doskonalenie chasse podkrzyżowanego z Rocker-Foxtrota | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chasse podkrzyżowanego z Rocker-Foxtrota |
| 39/359 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chasse podkrzyżowanym z Rocker-Foxtrota | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w chasse podkrzyżowanym z Rocker-Foxtrota |
| 40/360 | Doskonalenie mohawków z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna technikę wykonania mohawków z tańców obowiązkowych |

| | | | |
|--------|---|-------------------|--|
| 41/361 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w mohawkach z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w mohawkach z tańców obowiązkowych |
| 42/362 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w mohawkach z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w mohawkach z tańców obowiązkowych |
| 43/363 | Doskonalenie chocktawów z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chocktawów z tańców obowiązkowych |
| 44/364 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w chocktawach z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w chocktawach z tańców obowiązkowych |
| 45/365 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chocktawach z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w chocktawach z tańców obowiązkowych |
| 46/366 | Doskonalenie prawidłowej techniki pozycji podczas jazdy-ustawienie głowy, tułowia i ramion | Technika jazdy | Zna prawidłową pozycję podczas jazdy |
| 47/367 | Doskonalenie prawidłowej techniki jazdy indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy indywidualnie i w parze |
| 48/368 | Doskonalenie techniki jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych: ręka w rękę, kiliana i odwrotna kiliana | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji ręka w rękę, kiliana i odwrotna kiliana |
| 49/369 | Doskonalenie techniki jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych: pozycja foxtrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji foxtrota i walca |
| 50/370 | Doskonalenie techniki jazdy na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca |
| 51/371 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca |
| 52/372 | Doskonalenie techniki wyjazdów parowych po ćwiczeniach | Technika jazdy | Zna wyjazdy parowe po ćwiczeniach |
| 53/373 | Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem zewnątrz - tyłem wewnątrz w obie strony | Technika jazdy | Zna twizzle przodem zewnątrz-tyłem wewnątrz w obie strony |
| 54/374 | Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem wewnątrz - tyłem zewnątrz w obie strony | Technika jazdy | Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem zewnątrz w obie strony |
| 55/375 | Nauka sekwencji twizzli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizzle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 56/376 | Nauka sekwencji twizzli przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 57/377 | Nauka sekwencji twizzli z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności | Technika jazdy | Zna twizzle z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności |
| 58/378 | Nauka techniki piruetu stanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego w drugą stronę |
| 59/379 | Nauka techniki pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę |
| 60/380 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w drugą stronę |
| 61/381 | Nauka piruetu siadanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego w drugą stronę |

| | | | | |
|--------|---|-------------------------------|---|--|
| 62/382 | Nauka techniki rąk w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym w drugą stronę | |
| 63/383 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w drugą stronę | |
| 64/384 | Nauka piruetu waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga w drugą stronę | |
| 65/385 | Nauka techniki pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę | |
| 66/386 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w drugą stronę | |
| 67/387 | Nauka piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | |
| 68/388 | Nauka techniki pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach | |
| 69/389 | Nauka różnych podnoszeń tanecznych w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | |
| 70/390 | Nauka nowych elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego | |
| 71/391 | Tworzenie I części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego | |
| 72/392 | Tworzenie II części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego | |
| 73/393 | Tworzenie III części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego | |
| 74/394 | Doskonalenie techniki wykonania kroków I części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego | |
| 75/395 | Doskonalenie techniki wykonania kroków II części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego | |
| 76/396 | Doskonalenie techniki wykonania kroków III części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego | |
| 77/397 | Praca z choreografem nad I częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny I części tańca dowolnego | |
| 78/398 | Praca z choreografem nad II częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny II części tańca dowolnego | |
| 79/399 | Praca z choreografem nad III częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny III części tańca dowolnego | |
| 80/400 | Nauka nowych sekwencji kroków po prostej, przekątnej i po kole w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po prostej, przekątnej i po kole | |
| 81/401 | Przypomnienie kroków tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Europejski | |
| 82/402 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Europejski | |
| 83/403 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w tańcu obowiązkowym Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w tańcu obowiązkowym Walc Europejski | |
| 84/404 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Europejski | |

| | | | |
|---------|--|-------------------------------|---|
| 85/405 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Europejskiego w obie strony | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójki walcowe z Walca Europejskiego w obie strony |
| 86/406 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Tango |
| 87/407 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango |
| 88/408 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tango |
| 89/409 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango |
| 90/410 | Doskonalenie kroków podkrzyżowanych przodem i tyłem z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki podkrzyżowane z Tango |
| 91/411 | Doskonalenie zwrotu zewnętrzznego zwykłego z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna zwrot zewnętrzny zwykły z Tango |
| 92/412 | Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Tango |
| 93/413 | Doskonalenie mohawku wewnętrznego zamkniętego z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk wewnętrzny zamknięty z Tango |
| 94/414 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot |
| 95/415 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Rocker-Foxtrota | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot |
| 96/416 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Rocker-Foxtrocie | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Rocker-Foxtrocie |
| 97/417 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Rocker-Foxtrot |
| 98/418 | Doskonalenie zwrotu zewnętrzznego zwykłego z Rocker-Foxtrota | Technika tańców obowiązkowych | Zna zwrot zewnętrzny zwykły z Rocker-Foxtrota |
| 99/419 | Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Rocker-Foxtrota | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Rocker-Foxtrota |
| 100/420 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty |
| 101/421 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Walca Gwiazdzistego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty |
| 102/422 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Gwiazdzistym | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Gwiazdzistym |
| 103/423 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty |

| | | | | |
|---------|--|-------------------------------|---|--|
| 104/424 | Doskonalenie kroków chasse z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki chasse z Walca Gwiaździstego | |
| 105/425 | Doskonalenie wężyka z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna wężyk z Walca Gwiaździstego | |
| 106/426 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójki walcowe z Walca Gwiaździstego | |
| 107/427 | Doskonalenie mohawki zewnętrznej zamkniętej z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawkę zewnętrzną zamkniętą z Walca Gwiaździstego | |
| 108/428 | Doskonalenie mohawki wewnętrznej otwartej z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawkę wewnętrzną otwartą z Walca Gwiaździstego | |
| 109/429 | Doskonalenie ostatniej części Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna ostatnią część Walca Gwiaździstego | |
| 110/430 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Kilian | |
| 111/431 | Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Kilian | |
| 112/432 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Kilianie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Kilianie | |
| 113/433 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Kilian | |
| 114/434 | Nauka luków zewnętrznych z tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi pojechać luki zewnętrzne z tańca obowiązkowego Kilian | |
| 115/435 | Nauka chocoławy z tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna chocoławy z tańca obowiązkowego Kilian | |
| 116/436 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Blues | |
| 117/437 | Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Blues | |
| 118/438 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Bluesie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Bluesie | |
| 119/439 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Blues | |
| 120/440 | Nauka kroków podkrzyżowanych z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi pojechać kroki podkrzyżowane z Bluesa | |
| 121/441 | Nauka chocoławy z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Zna chocoławy z Bluesa | |
| 122/442 | Doskonalenie sekwencji twizzli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizzle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | |

| | | | |
|---------|---|-------------------------------|---|
| 123/443 | Doskonalenie sekwencji twizli przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z węzykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z węzykiem na lewą i prawą nogę |
| 124/444 | Doskonalenie sekwencji twizli z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności | Technika jazdy | Zna twizle z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności |
| 125/445 | Doskonalenie techniki piruetu stanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego w drugą stronę |
| 126/446 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę |
| 127/447 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w drugą stronę |
| 128/448 | Doskonalenie piruetu siadanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego w drugą stronę |
| 129/449 | Doskonalenie techniki rąk w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym w drugą stronę |
| 130/450 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w drugą stronę |
| 131/451 | Doskonalenie piruetu waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga w drugą stronę |
| 132/452 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę |
| 133/453 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w drugą stronę |
| 134/454 | Doskonalenie piruetu parowego w różnych pozycjach - na wyższe poziomy trudności | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego w różnych pozycjach - na wyższe poziomy trudności |
| 135/455 | Doskonalenie techniki pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach |
| 136/456 | Doskonalenie różnych podnoszeń tanecznych w trudnych pozycjach - na wyższe poziomy trudności | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne w trudnych pozycjach - na wyższe poziomy trudności |
| 137/457 | Doskonalenie nowych elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego |
| 138/458 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków po prostej w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po prostej |
| 139/459 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków przekątnej w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po przekątnej |
| 140/460 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków po kole w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po kole |
| 141/461 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Killian | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Killian |
| 142/462 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Killian | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Killian |
| 143/463 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Killianie | Technika tańców | Zna pozycje taneczne w Killianie |

| | | | | |
|---------|---|--|---|--|
| 144/464 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Killian | obowiązkowych Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Killian | |
| 145/465 | Doskonalenie luk zewnętrznych z tańca obowiązkowego Killian | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi pojechać luki zewnętrzne z tańca obowiązkowego Killian | |
| 146/466 | Doskonalenie choctaw z tańca obowiązkowego Killian | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctaw z tańca obowiązkowego Killian | |
| 147/467 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Blues | |
| 148/468 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Blues | |
| 149/469 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Bluesie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Bluesie | |
| 150/470 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Blues | |
| 151/471 | Doskonalenie kroków podkrzyżowanych z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi pojechać kroki podkrzyżowane z Bluesa | |
| 152/472 | Doskonalenie choctaw z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctaw z Bluesa | |
| 153/473 | Układanie początków i zakończeń do tańców obowiązkowych | Choreografia | Zna początki i zakończenia tańców obowiązkowych | |
| 154/474 | Przejazdy tańców obowiązkowych w całości | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi przejechać tańce obowiązkowe w całości | |
| 155/475 | Przejazdy tańców dowolnych w całości | Technika jazdy | Potrafi przejechać tańce dowolny w całości | |
| 156/476 | Nagranie kamerą przejazdów tańców obowiązkowych. Analiza błędów | Technika jazdy | Potrafi wskazać popełnione błędy w przejeździe tańców obowiązkowych | |
| 157/477 | Nagranie kamerą przejazdów tańców dowolnych. Analiza błędów | Technika jazdy | Potrafi wskazać popełnione błędy w przejeździe tańca dowolnego | |
| 158/478 | Samodzielne układanie kroków po prostej z wykorzystaniem trójek, zwrotów, węzyków, choctawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrafi ułożyć kroki po prostej | |
| 159/479 | Samodzielne układanie kroków po przekątnej z wykorzystaniem trójek, zwrotów, węzyków, choctawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrafi ułożyć kroki po przekątnej | |
| 160/480 | Samodzielne układanie kroków po kole z wykorzystaniem trójek, zwrotów, węzyków, choctawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrafi ułożyć kroki po kole | |

**Plan dydaktyczny (Tańce na lodzie)
Klasa VII**

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|---|---|---|--------------------|
| 1 | Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2 | Doskonalenie techniki wykonania odbić przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę odbicia przodem i tyłem | |
| 3 | Prawidłowa technika pracy rąk oraz nóg w czasie odbić przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk oraz nóg w czasie odbić przodem i tyłem | |
| 4 | Doskonalenie techniki półłuków przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 5 | Prawidłowa technika pracy rąk i nóg w półłukach przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w półłukach przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 6 | Doskonalenie techniki półłuków tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków tyłem zewnątrz i wewnątrz | |
| 7 | Prawidłowa technika pracy rąk i nóg w półłukach tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w półłukach tyłem zewnątrz i wewnątrz | |
| 8 | Doskonalenie techniki wykonania kroku chasse przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse przodem i tyłem | |
| 9 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w kroku chasse przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w kroku chasse przodem i tyłem | |
| 10 | Doskonalenie techniki wykonania swingów przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę swingów przodem i tyłem | |
| 11 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w swingach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w swingach przodem i tyłem | |
| 12 | Doskonalenie techniki wykonania przekładanki przodem i tyłem indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem i tyłem indywidualnie i w parze | |
| 13 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w przekładance przodem i tyłem indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w przekładance przodem i tyłem indywidualnie i w parze | |
| 14 | Doskonalenie techniki wykonania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | |
| 15 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w czasie wykonywania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy rąk i nóg w czasie wykonywania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | |
| 16 | Doskonalenie techniki wykonania trójki 7 i 8 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 7 i 8 | |
| 17 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 i 8 | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 i 8 | |
| 18 | Doskonalenie trójki podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | |

| | | | |
|----|---|----------------|---|
| 19 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz |
| 20 | Doskonalenie trójki podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki tyłem zewnątrz i wewnątrz |
| 21 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz |
| 22 | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrzznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrznego |
| 23 | Doskonalenie techniki jazdy w pozycjach tanecznych: ręka w rękę, kiliana i odwrotna kiliana | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji ręka w rękę, kiliana i odwrotna kiliana |
| 24 | Doskonalenie techniki jazdy w pozycjach tanecznych: pozycja fostrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji fostrota i walca |
| 25 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym zewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym zewnętrznym |
| 26 | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego |
| 27 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym |
| 28 | Doskonalenie techniki wykonania cross-rolli przodem i tyłem | Techniki jazdy | Zna technikę wykonania cross-rolli przodem i tyłem |
| 29 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w cross-rollach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach przodem i tyłem |
| 30 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem i tyłem |
| 31 | Doskonalenie trójki odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej |
| 32 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej |
| 33 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego | Technika jazdy | Zna technikę trójek walcowych z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego |
| 34 | Doskonalenie prawidłowej pracy rąk podczas trójek walcowych | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójek walcowych |
| 35 | Doskonalenie techniki pracy nóg w czasie trójek walcowych | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy nóg w czasie trójek walcowych |

| | | | |
|----|---|----------------|--|
| 36 | Doskonalenie kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiaździstego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiaździstego |
| 37 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiaździstego | Technika jazdy | Zna prawidłowe rozliczenie kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiaździstego |
| 38 | Doskonalenie kroków biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroków biegowych tyłem |
| 39 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w krokach biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w krokach biegowych tyłem |
| 40 | Doskonalenie chasse skrzyżowanego z Rocker-Foxtrota | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chasse skrzyżowanego z Rocker-Foxtrota |
| 41 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chasse skrzyżowanym z Rocker-Foxtrota | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w chasse skrzyżowanym z Rocker-Foxtrota |
| 42 | Doskonalenie mohawków z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna technikę wykonania mohawków z tańców obowiązkowych |
| 43 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w mohawkach z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w mohawkach z tańców obowiązkowych |
| 44 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w mohawkach. | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w mohawkach. |
| 45 | Doskonalenie chocktawów z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chocktawów z tańców obowiązkowych |
| 46 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w chocktawach z tańców. | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w chocktawach z tańców. |
| 47 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chocktawach z tańców. | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w chocktawach z tańców. |
| 48 | Doskonalenie prawidłowej techniki pozycji podczas jazdy-ustawienie głowy, tułowia i ramion | Technika jazdy | Zna prawidłową pozycję podczas jazdy |
| 49 | Doskonalenie prawidłowej techniki jazdy indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy indywidualnie i w parze |
| 50 | Doskonalenie techniki jazdy na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca |
| 51 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca |
| 52 | Doskonalenie techniki wyjazdów parowych po ćwiczeniach | Technika jazdy | Zna wyjazdy parowe po ćwiczeniach |
| 53 | Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem zewnątrz -tyłem wewnątrz w obie strony | Technika jazdy | Zna twizle przodem zewnątrz-tyłem wewnątrz w obie strony |
| 54 | Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem wewnątrz -tyłem zewnątrz w obie strony | Technika jazdy | Zna twizle przodem wewnątrz-tyłem zewnątrz w obie strony |
| 55 | Nauka sekwencji twizzli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z | Technika jazdy | Zna twizle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z |

| | | | |
|----|--|--------------------|---|
| | węzykiem na lewą i prawą nogę | | węzykiem na lewą i prawą nogę |
| 56 | Nauka sekwencji twizli przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z węzykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z węzykiem na lewą i prawą nogę |
| 57 | Nauka sekwencji twizli z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności | Technika jazdy | Zna twizle z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności |
| 58 | Nauka techniki piruetu stanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego w drugą stronę |
| 59 | Nauka techniki pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę |
| 60 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w drugą stronę |
| 61 | Nauka piruetu siadanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego w drugą stronę |
| 62 | Nauka techniki rąk w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym w drugą stronę |
| 63 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w drugą stronę |
| 64 | Nauka piruetu waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga w drugą stronę |
| 65 | Nauka techniki pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę |
| 66 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w drugą stronę |
| 67 | Nauka piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności |
| 68 | Nauka techniki pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach |
| 69 | Nauka różnych podnoszeń tanecznych w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności |
| 70 | Nauka nowych elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego |
| 71 | Tworzenie I części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego |
| 72 | Tworzenie II części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego |
| 73 | Tworzenie III części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego |
| 74 | Doskonalenie techniki wykonania kroków I części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego |
| 75 | Doskonalenie techniki wykonania kroków II części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego |
| 76 | Doskonalenie techniki wykonania kroków III części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego |
| 77 | Praca z choreografem nad I częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny I części tańca dowolnego |

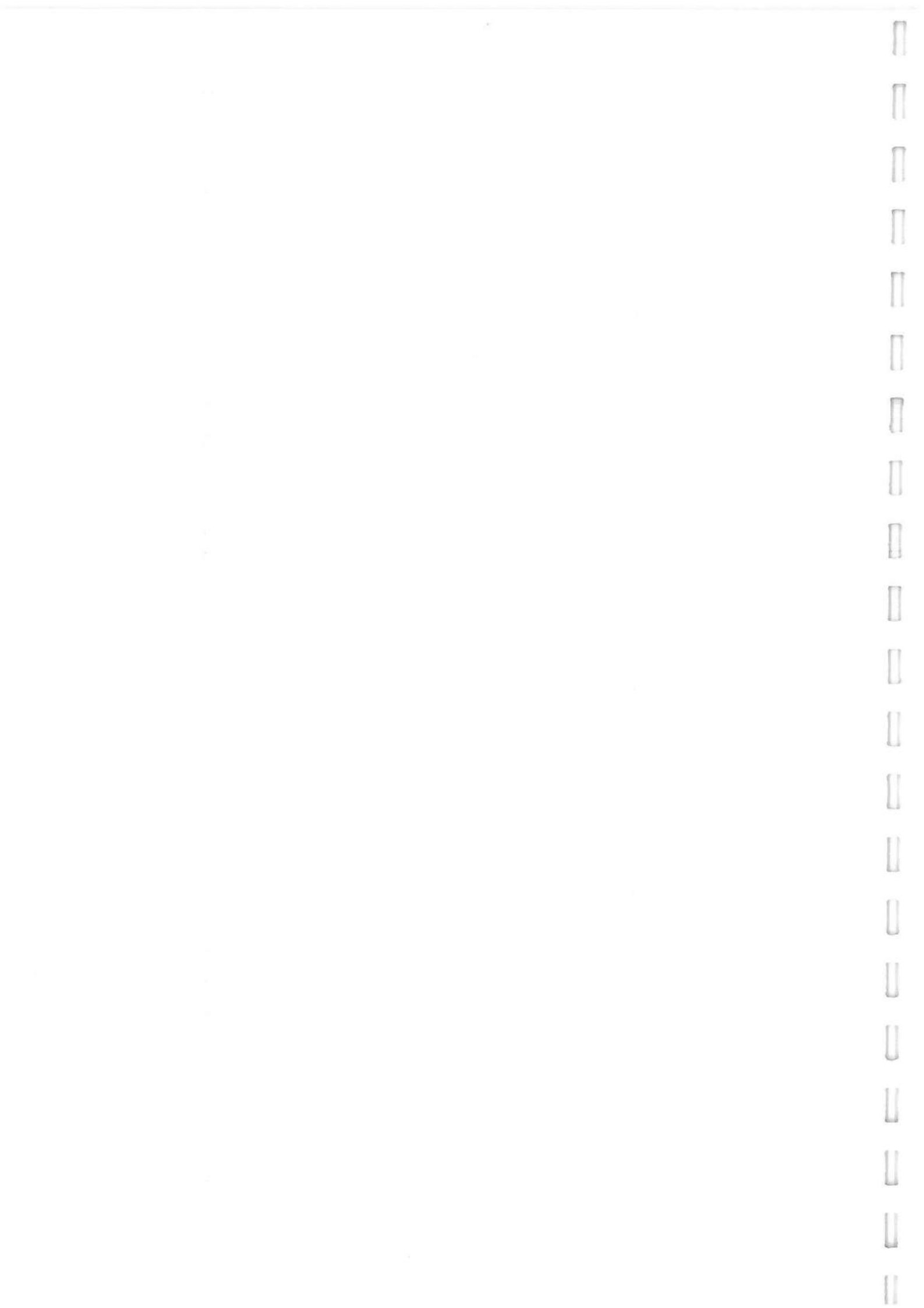
| | | | |
|----|---|-------------------------------|--|
| 78 | Praca z choreografem nad II częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny II części tańca dowolnego |
| 79 | Praca z choreografem nad III częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny III części tańca dowolnego |
| 80 | Nauka nowych sekwencji kroków po prostej, przekątnej i po kole w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po prostej, przekątnej i po kole |
| 81 | Przypomnienie kroków tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Europejski |
| 82 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Europejski |
| 83 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w tańcu obowiązkowym Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w tańcu obowiązkowym Walc Europejski |
| 84 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Europejski |
| 85 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Europejskiego w obie strony | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójki walcowe z Walca Europejskiego w obie strony |
| 86 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Tango |
| 87 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango |
| 88 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tango |
| 89 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango |
| 90 | Doskonalenie kroków podkrzyżowanych przodem i tyłem z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki podkrzyżowane z Tango |
| 91 | Doskonalenie zwrotu zewnętrznego zwykłego z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna zwrot zewnętrzny zwykły z Tango |
| 92 | Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Tango |
| 93 | Doskonalenie mohawku wewnętrznego zamkniętego z Tango | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk wewnętrzny zamknięty z Tango |
| 94 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Foxtrot | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Foxtrot |
| 95 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Foxtrota | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Foxtrot |
| 96 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Foxtrocie | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Foxtrocie |

| | | | |
|-----|---|-------------------------------|--|
| 97 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Foxtrot | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Foxtrot |
| 98 | Doskonalenie mohawki zewnętrznej zwykłego z Foxtrota | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawkę zewnętrzną zwykłą z Foxtrota |
| 99 | Doskonalenie mohawki zewnętrznej zamkniętego z Rocker-Foxtrota | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawkę zewnętrzną zamkniętą z Rocker-Foxtrota |
| 100 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Walca Europejskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walca Europejskiego |
| 101 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Walca Europejskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walca Europejskiego |
| 102 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Europejskim | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Europejskim |
| 103 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walca Europejskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walca Europejskiego |
| 104 | Doskonalenie kroków chasse z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki chasse z Walca Gwiaździstego |
| 105 | Doskonalenie wężyka z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna wężyk z Walca Gwiaździstego |
| 106 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójki walcowe z Walca Gwiaździstego |
| 107 | Doskonalenie mohawki zewnętrznej zamkniętego z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawkę zewnętrzną zamkniętą z Walca Gwiaździstego |
| 108 | Doskonalenie mohawki wewnętrznej otwartych z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawkę wewnętrzną otwartą z Walca Gwiaździstego |
| 109 | Doskonalenie ostatniej części Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Zna ostatnią część Walca Gwiaździstego |
| 110 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego |
| 111 | Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego |
| 112 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Tango Argentynskim | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Tango Argentynskim |
| 113 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego |
| 114 | Nauka luków wężyków z tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Potrąfi pojechać wężyki z tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego |
| 115 | Nauka twizzla partnerki z tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna twizzle z tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego |

| | | | |
|-----|--|-------------------------------|---|
| 116 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Blues |
| 117 | Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Blues |
| 118 | Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Bluesie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Bluesie |
| 119 | Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Blues |
| 120 | Nauka kroków podkrzyżowanych z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Potrąfi pojechać kroki podkrzyżowane z Bluesa |
| 121 | Nauka choctaw z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctaw z Bluesa |
| 122 | Doskonalenie sekwencji twizzli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizzle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 123 | Doskonalenie sekwencji twizzli przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 124 | Doskonalenie sekwencji twizzli z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności | Technika jazdy | Zna twizzle z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności |
| 125 | Doskonalenie techniki piruetu stanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego w drugą stronę |
| 126 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę |
| 127 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w drugą stronę |
| 128 | Doskonalenie piruetu siadanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego w drugą stronę |
| 129 | Doskonalenie techniki rąk w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym w drugą stronę |
| 130 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w drugą stronę |
| 131 | Doskonalenie piruetu waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga w drugą stronę |
| 132 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę |
| 133 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w drugą stronę |
| 134 | Doskonalenie piruetu parowego w różnych pozycjach - na wyższe poziomy trudności | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego w różnych pozycjach - na wyższe poziomy trudności |
| 135 | Doskonalenie techniki pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach |

| | | | |
|-----|--|-------------------------------|---|
| 136 | Doskonalenie różnych podnoszeń tanecznych w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności |
| 137 | Doskonalenie nowych elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego |
| 138 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków po prostej w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po prostej |
| 139 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków przekątnej w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po przekątnej |
| 140 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków po kole w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po kole |
| 141 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Kilian |
| 142 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Kilian |
| 143 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Kilianie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Kilianie |
| 144 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Kilian |
| 145 | Doskonalenie łuków zewnętrznych z tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi pojechać łuki zewnętrzne z tańca obowiązkowego Kilian |
| 146 | Doskonalenie choctaw z tańca obowiązkowego Kilian | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctaw z tańca obowiązkowego Kilian |
| 147 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Blues |
| 148 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Blues |
| 149 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Bluesie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Bluesie |
| 150 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Blues |
| 151 | Doskonalenie kroków skrzyżowanych z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi pojechać kroki skrzyżowane z Bluesa |
| 152 | Doskonalenie choctaw z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctaw z Bluesa |
| 153 | Układanie początków i zakończeń do tańców obowiązkowych | Choreografia | Zna początki i zakończenia tańców obowiązkowych |
| 154 | Przejazdy tańców obowiązkowych w całości | Technika tańców obowiązkowych | Potrafi przejechać tańce obowiązkowe w całości |

| | | | |
|-----|--|----------------|---|
| 155 | Przejazdy tańców dowolnych w całości | Technika jazdy | Potrafi przejechać taniec dowolny w całości |
| 156 | Nagranie kamerą przejazdów tańców obowiązkowych. Analiza błędów | Technika jazdy | Potrafi wskazać popełnione błędy w przejeździe tańców obowiązkowych |
| 157 | Nagranie kamerą przejazdów tańców dowolnych. Analiza błędów | Technika jazdy | Potrafi wskazać popełnione błędy w przejeździe tańca dowolnego |
| 158 | Samodzielne układanie kroków po prostej z wykorzystaniem trójek, zwrotów, wężyków, chocktawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrafi ułożyć kroki po prostej |
| 159 | Samodzielne układanie kroków po przekątnej z wykorzystaniem trójek, zwrotów, wężyków, chocktawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrafi ułożyć kroki po przekątnej |
| 160 | Samodzielne układanie kroków po kole z wykorzystaniem trójek, zwrotów, wężyków, chocktawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrafi ułożyć kroki po kole |



**Plan dydaktyczny (Tańce na lodzie)
Klasa VIII**

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|-----------|---|---|---|--------------------|
| 1 | Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2 | Doskonalenie techniki wykonania odbić przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę odbicia przodem i tyłem | |
| 3 | Prawidłowa technika pracy rąk oraz nóg w czasie odbić przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk oraz nóg w czasie odbić przodem i tyłem | |
| 4 | Doskonalenie techniki półłuków przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 5 | Prawidłowa technika pracy rąk i nóg w półłukach przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w półłukach przodem zewnątrz i wewnątrz | |
| 6 | Doskonalenie techniki półłuków tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków tyłem zewnątrz i wewnątrz | |
| 7 | Prawidłowa technika pracy rąk i nóg w półłukach tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w półłukach tyłem zewnątrz i wewnątrz | |
| 8 | Doskonalenie techniki wykonania kroku chasse przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę kroku chasse przodem i tyłem | |
| 9 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w kroku chasse przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w kroku chasse przodem i tyłem | |
| 10 | Doskonalenie techniki wykonania swingów przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę swingów przodem i tyłem | |
| 11 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w swingach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w swingach przodem i tyłem | |
| 12 | Doskonalenie techniki wykonania przekładanki przodem i tyłem indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem i tyłem indywidualnie i w parze | |
| 13 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w przekładance przodem i tyłem indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk i nóg w przekładance przodem i tyłem indywidualnie i w parze | |
| 14 | Doskonalenie techniki wykonania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | |
| 15 | Doskonalenie pracy rąk i nóg w czasie wykonywania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy rąk i nóg w czasie wykonywania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze | |
| 16 | Doskonalenie techniki wykonania trojki 7 i 8 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trojki 7 i 8 | |
| 17 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 i 8 | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce 7 i 8 | |
| 18 | Doskonalenie trojki podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trojki podwójnej przodem | |

| | | | |
|----|---|----------------|--|
| 19 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | zewnątrz i wewnątrz Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz |
| 20 | Doskonalenie trójki podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki tyłem zewnątrz i wewnątrz |
| 21 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz |
| 22 | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego zewnętrznego |
| 23 | Doskonalenie techniki jazdy w pozycjach tanecznych: ręka w rękę, kiliana i odwrotna kiliana | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji ręka w rękę, kiliana i odwrotna kiliana |
| 24 | Doskonalenie techniki jazdy w pozycjach tanecznych: pozycja fochtota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji fochtota i walca |
| 25 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym zewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym zewnętrznym |
| 26 | Doskonalenie zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania zwrotu zwykłego i odwrotnego wewnętrznego |
| 27 | Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym |
| 28 | Doskonalenie techniki wykonania cross-rolli przodem i tyłem | Techniki jazdy | Zna technikę wykonania cross-rolli przodem i tyłem |
| 29 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w cross-rollach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w cross-rollach przodem i tyłem |
| 30 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem i tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej i opornej w cross-rollach przodem i tyłem |
| 31 | Doskonalenie trójki odwrotnej zewnętrżnej i wewnętrznej | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki odwrotnej zewnętrżnej i wewnętrznej |
| 32 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrżnej i wewnętrznej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrżnej i wewnętrznej |
| 33 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Gwiazdzistego | Technika jazdy | Zna technikę trójek walcowych z Walca Gwiazdzistego |
| 34 | Doskonalenie prawidłowej pracy rąk podczas trójek walcowych | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójek walcowych |

| | | | |
|----|---|----------------|--|
| 35 | Doskonalenie techniki pracy nóg w czasie trójek walcowych | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy nóg w czasie trójek walcowych |
| 36 | Doskonalenie kroku chasse z Walca Gwiaździstego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroku chasse z Walca Gwiaździstego |
| 37 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia kroków z Walca Gwiaździstego | Technika jazdy | Zna prawidłowe rozliczenie kroku z Walca Gwiaździstego |
| 38 | Doskonalenie kroków biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania kroków biegowych tyłem |
| 39 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w krokach biegowych tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w krokach biegowych tyłem |
| 40 | Doskonalenie cross - roli z Tanga Argentynskiego | Technika jazdy | Zna technikę wykonania cross - roli z Tanga Argentynskiego |
| 41 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w zwrocie partnera z Tanga Argentynskiego | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w zwrocie partnera z Tanga Argentynskiego |
| 42 | Doskonalenie mohawków z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna technikę wykonania mohawków z tańców obowiązkowych |
| 43 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w mohawkach z z Walca Gwiaździstego | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w mohawkach z Walca Gwiaździstego |
| 44 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w mohawkach. | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w mohawkach. |
| 45 | Doskonalenie chocktawów z tańców obowiązkowych | Technika jazdy | Zna technikę wykonania chocktawów z tańców obowiązkowych |
| 46 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w chocktawach z Bluesa | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion w chocktawach z Bluesa. |
| 47 | Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chocktawach z Bluesa. | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej i opornej w chocktawach z Bluesa. |
| 48 | Doskonalenie prawidłowej techniki pozycji podczas jazdy-ustawienie głowy, tułowia i ramion | Technika jazdy | Zna prawidłową pozycję podczas jazdy |
| 49 | Doskonalenie prawidłowej techniki jazdy indywidualnie i w parze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy indywidualnie i w parze |
| 50 | Doskonalenie techniki jazdy na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę jazdy na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca |
| 51 | Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na lukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca |
| 52 | Doskonalenie techniki wyjazdów parowych po ćwiczeniach | Technika jazdy | Zna wyjazdy parowe po ćwiczeniach |
| 53 | Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem wewnątrz -tyłem wewnątrz w obie strony | Technika jazdy | Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz w obie strony |
| 54 | Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem wewnątrz -tyłem wewnątrz w obie strony | Technika jazdy | Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz w obie strony |

| | | | |
|----|---|--------------------|---|
| 55 | Nauka sekwencji twizzli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizzle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 56 | Nauka sekwencji twizzli przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 57 | Nauka sekwencji twizzli z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności | Technika jazdy | Zna twizzle z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności |
| 58 | Nauka techniki piruetu stanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego w drugą stronę |
| 59 | Nauka techniki pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę |
| 60 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w drugą stronę |
| 61 | Nauka piruetu siadanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego w drugą stronę |
| 62 | Nauka techniki rąk w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym w drugą stronę |
| 63 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w drugą stronę |
| 64 | Nauka piruetu waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga w drugą stronę |
| 65 | Nauka techniki pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę |
| 66 | Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w drugą stronę |
| 67 | Nauka piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności |
| 68 | Nauka techniki pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach |
| 69 | Nauka różnych podnoszeń tanecznych w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności |
| 70 | Nauka nowych elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego |
| 71 | Tworzenie I części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego |
| 72 | Tworzenie II części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego |
| 73 | Tworzenie III części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego |
| 74 | Doskonalenie techniki wykonania kroków I części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki I części tańca dowolnego |
| 75 | Doskonalenie techniki wykonania kroków II części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki II części tańca dowolnego |
| 76 | Doskonalenie techniki wykonania kroków III części tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna kroki III części tańca dowolnego |
| 77 | Praca z choreografem nad I częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny I części tańca dowolnego |

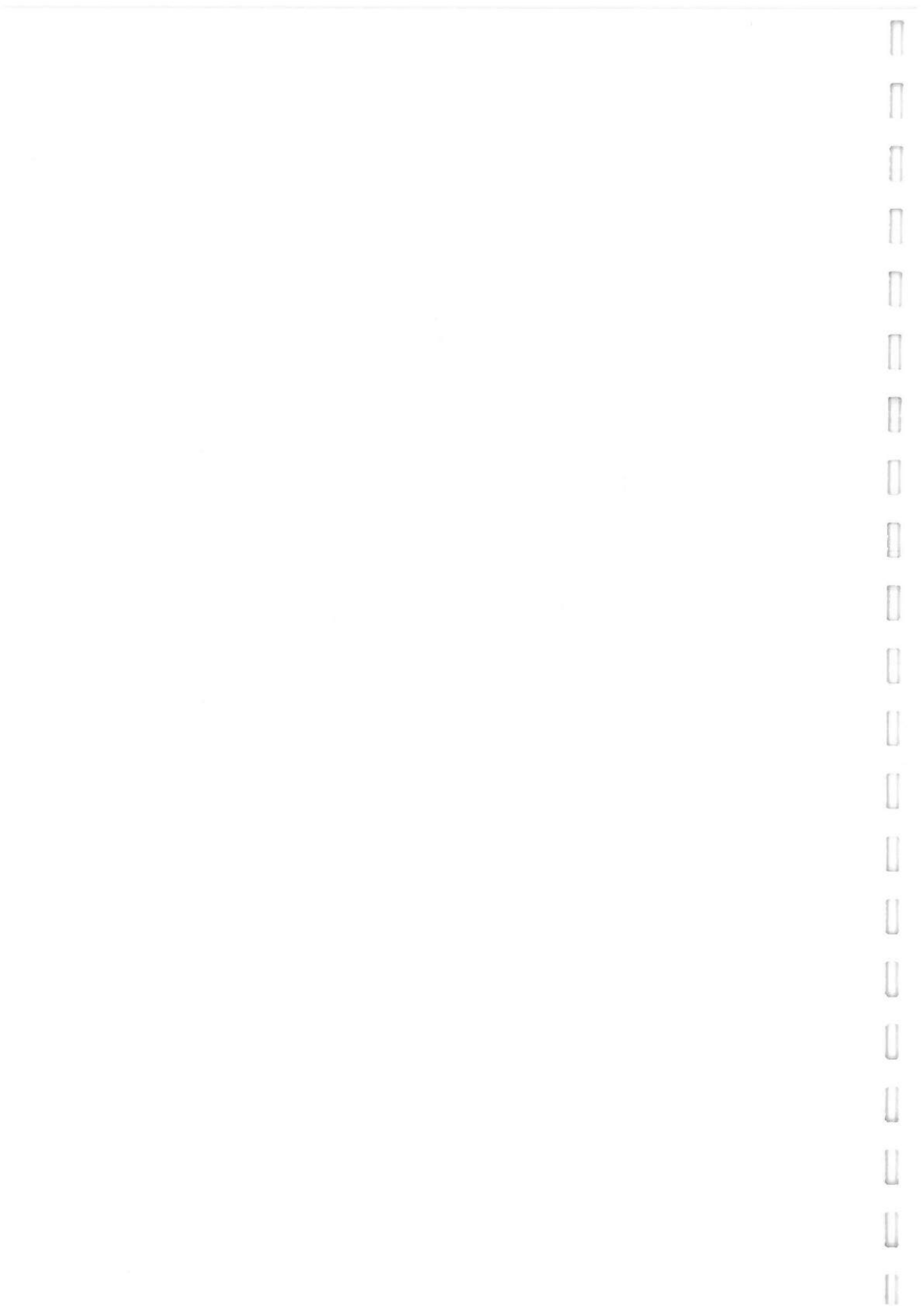
| | | | |
|----|---|-------------------------------|---|
| 78 | Praca z choreografem nad II częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny II części tańca dowolnego |
| 79 | Praca z choreografem nad III częścią tańca dowolnego | Choreografia | Zna układ choreograficzny III części tańca dowolnego |
| 80 | Nauka nowych sekwencji kroków po prostej, przekątnej i po kole w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po prostej, przekątnej i po kole |
| 81 | Przypomnienie kroków tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Europejski |
| 82 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Walc Europejski | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Europejski |
| 83 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w tańcu obowiązkowym Walc Gwiazdzisty | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w tańcu obowiązkowym Walc Gwiazdzisty |
| 84 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty |
| 85 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Europejskiego w obie strony | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójki walcowe z Walca Europejskiego w obie strony |
| 86 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Tango Argentynskie |
| 87 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Tanga Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango Argentynskie |
| 88 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu Argentynskim | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tangu Argentynskim |
| 89 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango Argentynskie |
| 90 | Doskonalenie kroków – wężyków przodem z Tanga Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki – wężyki przodem z Tanga Argentynskiego |
| 91 | Doskonalenie trójki odwrotnej partnera z Tanga Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójkę odwrotną z Tanga Argentynskiego |
| 92 | Doskonalenie twizla zewnętrznego partnerki z Tanga Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna twizla zewnętrznego z Tanga Argentynskiego |
| 93 | Doskonalenie mohawku zewnętrznego partnera z Tanga Argentynskiego | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk zewnętrzny z Tanga Argentynskiego |
| 94 | Nauka kroków tańca obowiązkowego Quickstep | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Quickstep |
| 95 | Nauka prawidłowego rysunku - Quickstepa | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Quickstepa |
| 96 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Quickstepie | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Quickstepie |

| | | | | |
|-----|--|-------------------------------|--|--|
| 97 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego - Quickstep | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Quickstep | |
| 98 | Doskonalenie choctawu zewnętrzny z Quicksteпа | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctaw z Quicksteпа | |
| 99 | Doskonalenie wężyka tyłem z Quicksteпа | Technika tańców obowiązkowych | Zna wężyka tyłem z Quicksteпа | |
| 100 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty | |
| 101 | Doskonalenie prawidłowego rysunku Walca Gwiazdzistego | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty | |
| 102 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Bluesie | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe pozycje taneczne w Bluesie | |
| 103 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia taktów w tańcu obowiązkowym Walc Gwiazdzistego | Technika tańców obowiązkowych | Zna prawidłowe rozliczenie taktów muzycznych tańcu obowiązkowym Walc Gwiazdzisty | |
| 104 | Doskonalenie kroków chässe z Walca Gwiazdzistego | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki chässe z Walca Gwiazdzistego | |
| 105 | Doskonalenie trójek walcowych | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójki walcowe | |
| 106 | Doskonalenie trójek walcowych z Walca Gwiazdzistego | Technika tańców obowiązkowych | Zna trójki walcowe z Walca Gwiazdzistego | |
| 107 | Doskonalenie mohawku zewnętrzny zamknięty z Walca Gwiazdzistego | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Walca Gwiazdzistego | |
| 108 | Doskonalenie choctawu z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctawu z Bluesa | |
| 109 | Doskonalenie ostatniej części Walca Gwiazdzistego | Technika tańców obowiązkowych | Zna ostatnią część Walca Gwiazdzistego | |
| 110 | Nauka kroczków po prostej i po kole | Technika tańców obowiązkowych | Zna sekwencje kroków po prostej i kole | |
| 111 | Nauka twizzli synchronicznych | Technika tańców obowiązkowych | Zna kolejność wykonywania twizzli synchronicznych | |
| 112 | Nauka elementów choreograficznych | Technika tańców obowiązkowych | Zna piruety choreograficzne | |
| 113 | Nauka elementów choreograficznych | Technika tańców obowiązkowych | Zna twizzle choreograficzne | |
| 114 | Nauka elementów choreograficznych | Technika tańców obowiązkowych | Zna podnoszenie choreograficzne | |
| 115 | Nauka podnoszeni tanecznych do 7" | Technika tańców obowiązkowych | Zna podnoszenie krótkie do 7" | |

| | | | |
|-----|---|-------------------------------|---|
| 116 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Blues |
| 117 | Nauka prawidłowego rysunku twizli synchronicznych w tańcu dowolnym | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca dowolnego |
| 118 | Doskonalenie pozycji tanecznych z tańców obowiązkowych | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne |
| 119 | Nauka prawidłowego rozliczenia kroków w tańcu dowolnym | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie kroków w tańcu |
| 120 | Doskonalenie kroków – trójek walcowych i mohawków z Walca Gwiaździstego | Technika tańców obowiązkowych | Potrąfi pojechać trójki walcowe i mohawki z Walca Gwiaździstego |
| 121 | Doskonalenie chodkaw z Bluesa w parze | Technika tańców obowiązkowych | Znają chodkaw z Bluesa |
| 122 | Doskonalenie sekwencji twizli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 123 | Doskonalenie sekwencji twizli przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę | Technika jazdy | Zna twizle przodem wewnątrz-tyłem wewnątrz z wężykiem na lewą i prawą nogę |
| 124 | Doskonalenie sekwencji twizli z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności | Technika jazdy | Zna twizle z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności |
| 125 | Doskonalenie techniki piruetu stanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego w drugą stronę |
| 126 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę |
| 127 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w drugą stronę |
| 128 | Doskonalenie piruetu siadanego w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu siadanego w drugą stronę |
| 129 | Doskonalenie techniki rąk w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym w drugą stronę |
| 130 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadanym w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w drugą stronę |
| 131 | Doskonalenie piruetu waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę piruetu waga w drugą stronę |
| 132 | Doskonalenie techniki pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie waga w drugą stronę |
| 133 | Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w drugą stronę | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w drugą stronę |
| 134 | Doskonalenie piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika piruetów | Zna technikę piruetu parowego w różnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności |
| 135 | Doskonalenie techniki pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach |

| | | | | |
|-----|--|-------------------------------|---|--|
| 136 | Doskonalenie różnych podnoszeń tanecznych w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | Technika podnoszeń | Zna różne podnoszenia taneczne w trudnych pozycjach – na wyższe poziomy trudności | |
| 137 | Doskonalenie nowych elementów obowiązkowych z tańca dowolnego | Technika jazdy | Zna elementy obowiązkowe z tańca dowolnego | |
| 138 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków po prostej w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po prostej | |
| 139 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków przekątnej w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po przekątnej | |
| 140 | Doskonalenie nowych sekwencji kroków po kole w różnych pozycjach tanecznych | Technika jazdy | Zna sekwencję kroków po kole | |
| 141 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego | |
| 142 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego | |
| 143 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tango Argentynskie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Tango Argentynskim | |
| 144 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia taktów w tańcu obowiązkowym Tango Argentynskie | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | |
| 145 | Doskonalenie kroków twizzl-mohawk z tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | Technika tańców obowiązkowych | Potrąfi pojechać kroki twizzl-mohawk z tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | |
| 146 | Doskonalenie mohawku partnera z tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | Technika tańców obowiązkowych | Zna mohawk z tańca obowiązkowego Tango Argentynskie | |
| 147 | Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna kroki tańca obowiązkowego Blues | |
| 148 | Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rysunek tańca obowiązkowego Blues | |
| 149 | Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Bluesie | Technika tańców obowiązkowych | Zna pozycje taneczne w Bluesie | |
| 150 | Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Blues | Technika tańców obowiązkowych | Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Blues | |
| 151 | Doskonalenie kroków skrzyżowanych z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Potrąfi pojechać kroki skrzyżowane z Bluesa | |
| 152 | Doskonalenie choctaw z Bluesa | Technika tańców obowiązkowych | Zna choctaw z Bluesa | |
| 153 | Układanie początków i zakończeń do tańców obowiązkowych | Choreografia | Zna początki i zakończenia tańców obowiązkowych | |
| 154 | Przejazdy tańców obowiązkowych w całości | Technika tańców obowiązkowych | Potrąfi przejechać tańce obowiązkowe w całości | |

| | | | |
|-----|--|----------------|---|
| 155 | Przejazdy tańców dowolnych w całości | Technika jazdy | Potrąfi przejechać taniec dowolny w całości |
| 156 | Nagranie kamerą przejazdów tańców obowiązkowych. Analiza błędów | Technika jazdy | Potrąfi wskazać popełnione błędy w przejeździe tańców obowiązkowych |
| 157 | Nagranie kamerą przejazdów tańców dowolnych. Analiza błędów | Technika jazdy | Potrąfi wskazać popełnione błędy w przejeździe tańca dowolnego |
| 158 | Samodzielne układanie kroków po prostej z wykorzystaniem trójek, zwrotów, węzyków, chocktawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrąfi ułożyć kroki po prostej |
| 159 | Samodzielne układanie kroków po przekątnej z wykorzystaniem trójek, zwrotów, węzyków, chocktawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrąfi ułożyć kroki po przekątnej |
| 160 | Samodzielne układanie kroków po kole z wykorzystaniem trójek, zwrotów, węzyków, chocktawów, mohawków i twizzli | Technika jazdy | Potrąfi ułożyć kroki po kole |



VIII. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH Z BALETU NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ

CELE NAUCZANIA

1. Opanowanie umiejętności wykonywania ćwiczeń w zakresie tańca klasycznego
2. Rozwijanie wrażliwości muzyczno – rytmicznej
3. Rozbudzanie wrażliwości na piękno ruchu
4. Kształtowanie wytrzymałości psycho - fizycznej
5. Rozwijanie umiejętności uzyskania pełni wyrazu artystycznego

ZADANIA OGÓLNE

1. Prawidłowe ustawienie korpusu , nóg , rąk i głowy w ćwiczeniach przy drążku i na środku sali
2. Wprowadzenie do tour lents i obrotów w dużych pozach
3. Doskonalenie poczucia równowagi na dwóch nogach, na jednej nodze i przy przenoszeniu ciężaru ciała z jednej nogi na drugą
4. Zastosowanie dużych póz w ćwiczeniach przy drążku i na środku sali
5. Rozwijanie koordynacji ruchów
6. Zwiększanie siły fizycznej i dalsze doskonalenie prawidłowej postawy
7. Przyspieszenie tempa wykonywanych ćwiczeń
8. Piruety (obroty na jednej nodze
9. Początek nauczania dużych skoków
10. Wprowadzenie batteries (zakładek) w skokach
11. Doskonalenie pracy nóg , siły i wytrzymałości mięśni.
12. Kształtowanie plastyczności , wyrazistości, piękna i harmonii ruchów
13. Zwiększanie rozwartości i coraz wyższe unoszenie nóg

| Etap szkolenia | Realizowany przez | Treści szkolenia | | | | | | |
|--|---|---|-------------------|--------------------------|-------------------------|-------|---------|---------|
| <p>Etap szkolenia podstawowego i ukierunkowanego</p> | <p>Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych lub pozalekcyjnych przy współpracy z klubem)</p> | <p>Niniejszy program przedstawia zakres materiału na etapie szkolenia podstawowego, ukierunkowanego i specjalistycznego . Został podzielony na trzy etapy z uwzględnieniem wieku. W łyżwiarstwie młodzi adepci tworzą grupy trenujące minimum 2 godzin tygodniowo i są podzielone na konkurencje.</p> <p style="text-align: right;">KLASAY I - III</p> <p>I ETAP Zadania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prawidłowe ustawienie korpusu , nóg , rąk i głowy w ćwiczeniach przy drażku i na środku sali 2. Opanowanie półobrotów na dwóch nogach , początkowe nauczanie elementów „allegro” (skoki) 3. Wprowadzenie pół palców w ćwiczeniach przy drażku 4. Zastosowanie małych póż w ćwiczeniach przy drażku i na środku sali 5. Rozwijanie koordynacji ruchów <p style="text-align: center;">ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demi plies w I , II , III , IV , V pozycji (pół przysiad) 2. Battements tandus z I i V pozycji (wysunięcie nogi) w bok , przód i tył 3. Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód 4. Demi – rond 5. Rond de jambe par terre en dehors i en dedans (na zewnątrz , do środka) 6. Temps releve par terre 7. Pour le pieds (opuszczenie pięty na podłogę z położenia) battements tandus 8. Battements tandus z demi plie w I i IV pozycji bez przejścia i z przejściem z opornej nogi , z I i V pozycji 9. Battements tandus jete – pigue (wyrzut nogi na 45) 10. Battements tandus releues lants na 45 i 90 do boku , w przód i w tył podniesienie nogi) 11. Położenie stopy sur le wu –de-pied z przodu i z tyłu 12. Battements frappe w bok , przód i tył (z palcami w podłogę i na 45) 13. Releve (pół palce) w I , II , V i IV pozycji 14. Grand plie w I , II , V i IV pozycji (pełny przysiad) 15. Battements fondus w bok , przód i tył 16. Petit battements sur le wu – de – pied 17. Doubles(podwójne) frappes I fondus 18. Ronds de jambe en l air (kręcenie elips w powietrzu nogą pracującą na 45) 19. Battements dewelopes w przód , tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach) 20. Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi jak najwyżej) 21. Pas de bourre ze zmianą nóg en dehors i en dedans (stojąc twarzą do drażka) <p style="text-align: center;">NA ŚRODKU SALI</p> <p>Wszystkie ćwiczenia realizowane przy drażku wykonywane są na środku sali</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I , II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) 2. Pozy małe i duże I , II i III arabesques 3. Pas de bourree 4. Temps lie par terre 5. Obroty w miejscu w IV i V pozycji na pół palcach z ruchem głowy <p style="text-align: center;">ALLEGRO (skoki)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temps saute w pozycji I , II , V , IV 2. Changement de pied (skoki w V piątej pozycji ze zmianą nóg) 3. Pas echappe do II i IV pozycji (skok z V pozycji do II lub IV i znowu do V pozycji) 4. Pas assemble w bok , w przód i do tyłu <p style="text-align: center;">a. Obciążenia treningowe: wiek 7 – 9 lat</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">środki treningowe</th> <th style="text-align: center;">maksimum (w minutach)</th> <th style="text-align: center;">minimum (w minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">balet</td> <td style="text-align: center;">3 x 45'</td> <td style="text-align: center;">2 x 45'</td> </tr> </tbody> </table> | środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | balet | 3 x 45' | 2 x 45' |
| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | | | | | | |
| balet | 3 x 45' | 2 x 45' | | | | | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Etap szkolenia ukierunkowanego</p> | <p>Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem)</p> | <p>Drugi etap szkolenia ukierunkowanego obejmuje dzieci uczące się w klasie IV i VI, więc w wieku 10 – 12 lat. KLASAY IV – VI</p> <p>II ETAP Zadania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie pół palców w ćwiczeniach przy drążku 2. Zastosowanie małych i dużych pół w ćwiczeniach przy drążku i na środku sali 3. Rozwijanie koordynacji ruchów 4. Zwiększanie siły fizycznej i dalsze doskonalenie prawidłowej postawy ze szczególnym uwzględnieniem poczucia równowagi i pozycji „en dehors”. <p style="text-align: center;">ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pół i całe obroty w V pozycji 2. Małe i duże pozy croisees , effacees , ecartees a także I , II , III, IV arabesquey 3. Battments tandus jete balancoire 4. Demi – rond i całe rond de jambe na 45 z uniesieniem nogi opornej na releve 5. Battements tandus na pół palcach 6. Battements frappes na pół palcach 7. Battements soutenus na 45 i 90 na całej stopie i na pół palcach 8. Petits battements sur le wu-de-pied na pół palcach 9. Battement releues lants na 90 w małych pozach : <ul style="list-style-type: none"> • croisee effacee ecartee w przód i w tył • attitude effacee i croisee I , II , III , IV arabesque • passe przy przechodzeniu z jednej pozy do drugiej 10. Battement developpe - tak jak wyżej 11. Rond de jamb es na pół palcach 12. Demi rond de jambe i grand rond de jambe na 90 na całej stopie i na pół palcach 13. Grand plie z port de bras (pracą rąk) 14. Battements fondus doubles na pół palcach 15. Battements fondus z plie – releve i z demi rond de jambe na 45 we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach 16. Battements relues lants i developpes we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi plie 17. Demi i grand rond de jambe na 90 18. Przygotowanie do piruetów I piruety na sur le cou-de-pied z V i II pozycji 19. Battements dewelopes w przód , tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach) 20. Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi jak najwyżej) 21. Pas de bourre ze zmianą nóg en dehors i en dedans (stojąc twarzą do drążka) 22. Pół i całe obroty w V pozycji 23. Małe i duże pozy croisees , effacees , ecartees a także I , II , III, IV arabesque 24. Battments tandus jete balancoire 25. Demi – rond i całe rond de jambe na 45 z uniesieniem nogi opornej na releve 26. Battements tandus na pół palcach 27. Battements frappes na pół palcach 28. Battements soutenus na 45 i 90 na całej stopie i na pół palcach 29. Petits battements sur le wu-de-pied na pół palcach 30. Battement releues lants na 90 w dużych pozach : <ul style="list-style-type: none"> a. croisee effacee ecartee w przód i w tył b. attitude effacee i croisee I , II , III , IV arabesque c. passe przy przechodzeniu z jednej pozy do drugiej 31. Battement developpe - tak jak wyżej 32. Rond de jamb es na pół palcach 33. Demi rond de jambe i grand rond de jambe na 90 na całej stopie i na pół palcach 34. Grand plie z port de bras (pracą rąk) 35. Battements fondus doubles na pół palcach 36. Battements fondus z plie – releve i z demi rond de jambe na 45 we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach <p style="text-align: center;">ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI</p> <p>Ćwiczenia realizowane przy drążku wykonywane są en face epolement i we wszystkich małych i dużych pozach oraz w I , II i III arabesque wszystko na całej stopie.</p> |
|--|---|---|

Etap szkolenia
specjalistycznego

Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych
przy współpracy z klubem)

1. IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu)
2. Glissade en tournant na pół palcach (obrót na dwóch nogach z przemieszczeniem się)

Ćwiczenia wykonywane są na pół palcach

1. IV port de bras
2. Grand temps lie 90 (na całej stopie)

ALLEGRO (skoki)

1. Pas jete w bok
2. Pas glissade
3. Pas balance
4. Sisonne fermee w bok , w przód i w tył
5. Echappe do II i IV pozycji en face i efface
6. Echappe zakończone na jedną nogę
7. Double assamble
8. Sissone puverte na 45

c.Obciążenia treningowe: wiek 9 – 12 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) |
|-------------------|--------------------------|-------------------------|
| balet | 3 x 45' | 2 x 45' |

Dzieci w wieku 13-14 lat, klasa VII i VIII.

KLASAY VII – VIII

III ETAP

Zadania:

1. Przyspieszenie tempa wykonywanych ćwiczeń
2. Utrwalenie świadomego poczucia równowagi
3. Doskonalenie pracy nóg , siły i wytrzymałości mięśni.
4. Dążenie do precyzji , piękna i harmonii ruchów
5. Zwiększanie rozwartości i coraz wyższe unoszenie nóg

ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU

Ćwiczenia realizowane przy drążku wykonywane są *en face epolement* i we wszystkich małych i dużych pozach oraz w I , II i III *arabesque*.

1. Demi plies w I , II , III , IV , V pozycji (pół przysiad)
2. Battements tandus z I i V pozycji (wysunięcie nogi) w bok , przód i tył
3. Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód
4. Demi - rond
5. Rond de jambe par terre en dehors i en dedans (na zewnątrz , do środka)
6. Temps relea par terre
7. Pour le pieds (opuszczenie pięty na podłogę z położenia) battements tandus
8. Battements tandus z demi plie w I i IV pozycji bez przejścia i z przejściem z opornej nogi , z I i V pozycji
9. Battements tandus jette – pigue (wyrzut nogi na 45)
10. Battements tandus releues lants na 45 i 90 do boku , w przód i w tył
11. Położenie stopy sur le wu –de-pied z przodu i z tyłu
12. Battements frappe w bok , przód i tył (z palcami w podłogę i na 45)
13. Relewe (pół palce) w I , II , V i IV pozycji
14. Grand plie w I , II , V i IV pozycji (pełny przysiad)
15. Battements fondus w bok , przód i tył
16. Petit battements sur le wu – de – pied
17. Doubles(podwójne) frappes i fondus
18. Ronds de jambe en l air (kręcenie elips w powietrzu nogą pracującą na 45)
19. Battements dewelopes w przód , tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach)
20. Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi jak najwyżej)
21. Pas de bourre ze zmianą nóg en dehors i en dedans (stojąc twarzą do drążka)
22. Pół i całe obroty w V pozycji
23. Małe i duże pozy croisees , effacees , ecartees a także I , II , III , IV arabesque

24. Battments tandus jete balancoire
25. Demi – rond i cale rond de jambe na 45 z uniesieniem nogi opornej na releve
26. Battements tandus na pół palcach
27. Battements frappes na pół palcach
28. Battements soutenus na 45 i 90 na całej stopie i na pół palcach
29. Petits battements sur le wu-de-pied na pół palcach
30. Battement releues lants na 90 w dużych pozach :
 - d. croisee effacee ecartee w przód i w tył
 - e. attitude effacee i croisee I , II , III , IV arabesque
 - f. passe przy przechodzeniu z jednej pozy do drugiej
31. Battement developpe - tak jak wyżej
32. Rond de jamb es na pół palcach
33. Demi rond de jambe i grand rond de jambe na 90 na całej stopie i na pół palcach
34. Grand plie z port de bras (pracą rąk)
35. Battements fondus doubles na pół palcach
36. Battements fondus z plie – releve i z demi rond de jambe na 45 we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach
37. Battements relues lants i developpes we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi plie
38. Demi i grand rond de jambe na 90
39. Przygotowanie do piruetów i piruety na sur le cou-de-pied z V i II pozycji
40. Battements tandus, jetes i jetes pigues w małych i dużych pozach
41. Battements fondus na 45 z plie – releve oraz z plie i demi –rond de jambe we wszystkich kierunkach
42. Battement fondus doubles (podwójne) na 45 i 90 na całej stopie i pół palcach
43. Battements soutenus na 45 i 90
44. Battements frappes i doubles frappes z uniesieniem się na pół palce
45. Temps releve na 45 i 90
46. Ronds de jambe en l air na 45 i 90 oraz double rond en l air
47. Pas tombes (upadek) w miejscu , w przód , w tył , w bok
48. Pas coupes (wybicie) w przód , w tył , w bok
49. Zwroty fouettes ½ obrotu z jednego kierunku do drugiego z pozy w pozę
50. ½ obrotu i cały obrót w V pozycji
51. Flic – flac na całej , na pół palcach z ½ obrotu i całym obrotem
52. Półobroty z pas tombe w przód lub w tył z drugą nogą na sur le cou-de-ped
53. Piruety sur le cou –de-pieds z V i II pozycji
54. Grand rond de jambes jete en dehors i en dedans
55. Grand battement jettes deweloppes
56. Grand battement jettes na pół palcach
57. Zwroty fouettes z nogą uniesioną na 90

ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI

Wszystkie ćwiczenia realizowane przy drążku wykonywane są na środku sali

1. I , II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk)
2. Pozy małe i duże I , II i III arabesques
3. Pas de bourre w obrocie
4. Temps lie par terre
5. Obroty w miejscu w IV i V pozycji na pół palcach z ruchem głowy
6. IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu)
7. Glissade en tournant na pół palcach (obróć na dwóch nogach i z przemieszczeniem
8. IV port de bras
9. Grand temps lie 90 (na całej stopie)
10. Pas de bourre dessus-dessous
11. Obroty po przekątnej chene, pas glissade, pas piegu, degage
12. Piruety z nogą na passe
13. Pas balance

ALLEGRO (skoki)

1. Temps saute w pozycji V z przemieszczaniem się w przód , w bok , w tył
2. Changement de pieds z przemieszczaniem się i w obrocie
3. Pas echappe w obrocie (½ i cały obrót)
4. Pas assamble i pas jete z przemieszczaniem się
5. Sisonne simple (skok z V pozycji na jedną nogę)
6. Pas chasse we wszystkich kierunkach
7. Pas de chat (koci skok)
8. Pas ouverte na 45 i 90

| | | <p>9. Sisonne fermee w bok , w przód i w tył 10. Echappe battu (2 zakładki) 11. Echappe zakończone na jedną nogę 12. Pas ferme 13. Sissone puverte na 45 14. Temps leve z nogą uniesioną na 45 15. Entrechat – trois (3 zakładki) 16. Entrechat – quatre (4 zakładki)</p> <p>c. Obciążenia treningowe : wiek 13 – 14 lat</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="683 450 959 517">środki treningowe</th> <th data-bbox="959 450 1206 517">maksimum (w minutach)</th> <th data-bbox="1206 450 1445 517">minimum (w minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="683 517 959 555">balet</td> <td data-bbox="959 517 1206 555">3 x 45'</td> <td data-bbox="1206 517 1445 555">2 x 45'</td> </tr> </tbody> </table> | środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | balet | 3 x 45' | 2 x 45' |
|-------------------|--------------------------|---|-------------------|--------------------------|-------------------------|-------|---------|---------|
| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | | | | | | |
| balet | 3 x 45' | 2 x 45' | | | | | | |

IX. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ
Plany dydaktyczne dla klas I – VIII SP

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy I - III szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|---|--|---|---|---|
| 1. | Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, „Reagowanie na ruchy rąk”, | Uczeń bierze aktywny udział w zabawach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami baletowymi | Uczeń lubi zabawy | Uczeń potrafi ustawić się w sali | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na środku sali |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 7. | Nauka prawidłowego ustawienia korpusu, rąk i głowy | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje orientację i równowagę | Uczeń wie, do czego służy poręcz. |
| 8. | Zabawy z elementami baletowymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość | Uczeń wie kto to jest BALETMISTRZ |
| 9. | Nauka półobrotów na dwóch nogach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są półobroty |
| 10. | Nauka prawidłowego ustawienia korpusu, nóg, rąk i głowy | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację, orientację i równowagę | Uczeń wie, jak wygląda podstawowa pozycja |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w śladzie | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Nauka ustawienia korpusu, nóg, rąk i głowy w ćwiczeniach przy drążku i na środku sali | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pierwszą pozycję | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |
| 13. | Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali baletowej |
| 14. | Nauka półobrotów na dwóch nogach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać półobrot | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 15. | Doskonalenie prawidłowej postawy ze szczególnym uwzględnieniem poczucia równowagi i pozycji „en dehors” | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać pozycję | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania pozycji „en dehors” |
| 16. | Wprowadzenie pół palców w ćwiczeniach przy drążku | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 17. | Nauka Demi plis w I i II pozycji | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| 18. | Nauka Pour le pieds (opuszczenie pięty na podłogę z położenia) battements tandus | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak wygląda battements tandus |
| 19. | Nauka Battements tandus | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 20. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 21. | Nauka Releve (pół palce) w I, II pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 22. | Nauka Battements dewelopes w przód, tył i bok 90 (uniesienie nogi) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać Battements dewelopes | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 23. | Doskonalenie Pół i całe obroty w V pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać obrót | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń zna technikę wykonania obrotu |
| 24. | Nauka Battements tandus na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 25. | Doskonalenie Battements frappes na pół palcach | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 26. | Nauka Battements tandus z I pozycji (wysunięcie nogi) w przód i tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 27. | Nauka mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 28. | Nauka Demi plies w III pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 29. | Nauka szpagatu podłużnego | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 30. | Nauka Battements tandus z V pozycji (wysunięcie nogi) w bok | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną i równowagę | Uczeń wie, do czego służą drążek. Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drążku korygują postawę ciała |
| 31. | Nauka Demi plies w V pozycji | Uczeń bezpiecznie korzysta z drążka | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, orientację i gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drążku |
| 32. | Nauka szpagatu poprzecznego | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej zabawie | Uczeń potrafi wykonać skoki zajęcze i skoki „żabki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację przestrzenną | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 33. | Nauka „Pozy male” I, II arabesques | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać arabesques | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|
| 34. | Zabawowe tory przeszkód z elementami baletu | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 35. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 36. | Nauka „Pozy male” I arabesques | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać arabesques | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę, | Uczeń wie, jak wygląda pozycja |
| 37. | Nauka „Pozy male” w II arabesques | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i | Uczeń zna technikę ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| | | | | orientację. | |
| 38. | Nauka obrotów w miejscu w V pozycji | Uczeń umie poruszać się | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki skoczności | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na środku sali |
| 39. | Nauka obrotów w miejscu w IV pozycji na pół palcach | Uczeń rzetelnie wykonuje obroty | Uczeń potrafi stanąć na pół palcach | Uczeń kształtuje skoczność i szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 40. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty „mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 41. | Pozy małe i duże w III arabesques | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 42. | Nauka prostego układu | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |
| 43. | Sprawdzian z elementów baletowych | Uczeń rzetelnie wykonuje próbę | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 44. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać szpagaty i mostek | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń kształtuje, orientację i gibkość | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać elementy |
| 45. | Nauka „Małe pozy” croisees , effacees | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 46. | Nauka II port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń współpracuje z prowadzącym | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 47. | Nauka III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczeni z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 48. | Doskonalenie piruetów z II pozycji | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 49. | Nauka Zwrotów fouettes ½ obrotu z jednego kierunku do drugiego | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 50. | Nauka pozy małe II arabesques | Uczeń bezpiecznie korzysta z poręczy | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie |
| 51. | Nauka Releve (pół palce) w I pozycji | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę wykonania releve |
| 52. | Nauka półobrotu z pas tombe w przód lub w tył | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie półobrotu z pas tombe | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 53. | Doskonalenie piruetów z V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy poruszać się w Sali baletowej |
| 54. | Nauka ½ obrotu V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 55. | Nauka Releve (pół palce) w V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 56. | Doskonalenie „Pozy małe” I i III arabesques | Uczeń umie poruszać w sali | Uczeń prawidłowo wykonuje pozy | Kształtowanie motoryki orientację przestrzenną | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na sali |
| 57. | Test baletowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać poszczególne elementy |
| 58. | Doskonalenie piruetu z nogą na passe | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|
| 59. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenia | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać element | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 60. | Nauka Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 61. | Nauka Grand plie w I, II (pełny przysiad) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drażku |
| 62. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 63. | Doskonalenie Grand plie w I, II pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 64. | Doskonalenie Battements frappe (w bok, przód) | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać Battements frappe | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Battements frappe |
| 65. | Nauka Grand plie w V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń stosuje się do zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drażku |
| 66. | Doskonalenie Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 67. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 68. | Doskonalenie Grand plie w V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 69. | Nauka Demi i grand rond de jambe na 90 | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drażku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak wygląda rond de jambe |
| 70. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna elementy sprawdzianu |
| 71. | Interpretacja do muzyki | Uczeń samodzielnie przygotowuje muzykę | Uczeń wykonuje układ o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje poczucie rytmu | Uczeń zna trudność układu |
| 72. | Test baletowy z elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna trudność elementów |

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy IV - VI szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa, BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami baletowymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Doskonalenie Demi plies w I, II, III, IV, V pozycji | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drażku |
| 5. | Nauka Batttements tandus z V pozycji (wysunięcie nogi) w bok, przód i tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację przestrzenną i równowagę | Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą poręcze. Zna sposoby samo ochrony podczas wykonywania ćwiczeń. |
| 8. | Nauka Demi – rond | Uczeń chce poznać nowe ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację | Uczeń wie kto to jest baletmistrz |
| 9. | Nauka Pour le pieds (opuszczenie pięty na podłogę) | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak wygląda battements tandus |
| 10. | Nauka Battements tandus jette – pigue (wyrzut nogi na 45) | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drażku |
| 11. | Doskonalenie ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Doskonalenie Releve (pół palce) w I, II, V i IV pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 13. | Nauka Battements dewelopes w przód i tył (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać Battements dewelopes | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 14. | Doskonalenie Pôt i całe obroty w V pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać obrót | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń zna technikę wykonania obrotu |
| 15. | Doskonalenie Battements tandus na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Doskonalenie Battements frappes na pół palcach | Uczeń wykonuje polecenia prowadzącego | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 17 | Przygotowanie do piruetów z II i V pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Doskonalenie mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z prowadzącym zajęcia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Nauka Temps releve na 45 i 90 | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Nauka skoków szpagatowych | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje zwinność i gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Nauka Grand plie z port de bras (pracą rąk) | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację przestrzenną | Uczeń wie, do czego służą drążek Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drążku korygują postawę ciała |
| 22. | Nauka Grand battement jettes developpes | Uczeń bezpiecznie korzysta z drążka | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drążku |
| 23. | Nauka Flic – flac na całej , na pół palcach z ½ obrotu i całym obrotem | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej pozycji wyjściowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w obrocie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń zna sposoby samoasekuracji |
| 24. | Doskonalenie I , II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać port de bras | Uczeń kształtuje Orientację przestrzenną, | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie |
| 25. | Doskonalenie -pozy małe i duże I, II arabesques | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy pokonać niedogodności |
| 26. | Nauka Pas de bourre w obrocie | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Nauka IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Nauka Glissade en tournant (obrót na dwóch nogach z przemieszczeniem się | Uczeń umie poruszać się na sali | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe wyskoki z obrotem | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na środku sali |
| 29. | Doskonalenie obrotów po przekątnej chene, pas glissade, pas pięgu, degage | Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi potrafi wykonać wyskoki | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń wie, jak należy wykonać element |
| 30. | Doskonalenie piruetów z nogą na passe | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 32. | Nauka prostego układu baletowego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność układu |
| 33. | Nauka Pas de chat (koci skok) | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 34. | Nauka Battements fondus z plie – releve i z demi rond we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się do ćwiczenia | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie, co to jest plie-releve |
| 35. | Nauka Grand battements jete z V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi jak najwyżej) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|
| 36. | Nauka Pas jete w bok | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i siłę mięśni nóg | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na środku sali |
| 37. | Nauka Sisonne fermee w bok , w przód i w tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, i siłę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 38. | Doskonalenie obrotów w miejscu w IV i V pozycji na pół palcach z ruchem głowy | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 39. | Nauka piruetów na sur le cou-de-pied z V pozycji | Uczeń chętnie ćwiczy na sali baletowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. |
| 40. | Nauka Battements releues lants i developpes we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi plie | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację przestrzenną | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 41. | Nauka Battement releues lants na 90 w dużych pozach : croisee effacee ecartee w przód i w tył | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia równowazne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę ciała | Uczeń wie co to są Battement releues |
| 42. | Nauka Battement releues lants na 90 w dużych pozach : attitude effacee i croisee I , II , III , IV arabesque | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia statyczne nóg | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia statyczne |
| 43. | Doskonalenie Battements frappes na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać element na pół palcach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 44. | Nauka Pas de bourre ze zmianą nóg en dehors i en dedans (stojąc twarzą do drążka) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania Pas de bourre |
| 45. | Nauka Battements dewelopes w przód , tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia baletowe | Uczeń kształtuje koordynację, orientację przestrzenną, | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |
| 46. | Nauka Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi) | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wyrzut nogi | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Grand battements jete |
| 47. | Nauka Battement releues lants na 90 w dużych pozach : passe przy przechodzeniu z jednej pozy do drugiej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne rodzaje elementów baletowych |
| 48. | Nauka Demi – rond i całe rond de jambe na 45 z uniesieniem nogi opomej na releve | Uczeń wykonuje polecenia prowadzącego | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje siłę mięśni nóg | Uczeń zna technikę wykonania releve |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------------------|---|---|---|
| 49. | Doskonalenie dużych póż croisees , effacees | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 50. | Doskonalenie IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń współpracuje z prowadzącym | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | Doskonalenie II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczeni z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 52. | Doskonalenie piruetów i piruety na sur le cou-de-pied z II pozycji | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Nauka zwrotów fouettes ½ obrotu z jednego kierunku do drugiego z pozy w pozę | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 54. | Doskonalenie póż małych i dużych II i III arabesques | Uczeń bezpiecznie korzysta z poręczy | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 55. | Doskonalenie Relewa (pół palce) w I i II pozycji | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę wykonania relewe |
| 56. | Nauka półobrotów z pas tombe w przód lub w tył z drugą nogą na sur le cou-de-pied | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie półobroty z pas tombe | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 57. | Doskonalenie piruetów I piruety na sur le cou-de-pied z V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy poruszać się w Sali baletowej |
| 58. | Doskonalenie ½ obrotu i cały obrót w V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 59. | Doskonalenie Relewa (pół palce) w V i IV pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Doskonalenie póż małych i dużych I i II arabesques | Uczeń umie poruszać w sali | Uczeń prawidłowo wykonuje pozy | Kształtowanie motoryki orientację przestrzenną | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na sali |
| 61. | Test baletowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać poszczególne elementy |
| 62. | Doskonalenie piruetu z nogą na passe | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 63. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenia | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać element | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 64. | Doskonalenie Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 65. | Nauka Grand plie w I, II, V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |
| 66. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 67. | Doskonalenie Grand plie w V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 68. | Doskonalenie Battements frappe w bok, przód i tył (z palcami w podłogę i na 45) | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać Battements frappe | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Battements frappe |
| 69. | Nauka Demi i grand rond de jambe na 90 | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak wygląda rond de jambe |
| 70. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna elementy sprawdzianu |
| 71. | Interpretacja do muzyki | Uczeń samodzielnie przygotowuje muzykę | Uczeń wykonuje układ o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje poczucie rytmu | Uczeń zna trudność układu |
| 72. | Test baletowy z elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna trudność elementów |

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy VII - VIII szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa. BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami baletowymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Demi plies w I, II, III, IV, V pozycji | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 5. | Battements tandus z I i V pozycji (wysunięcie nogi) w bok, przód i tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację przestrzenną i równowagę | Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą poręcze. Zna sposoby samo ochrony podczas wykonywania ćwiczeń. |
| 8. | Nauka Demi – rond | Uczeń chce poznać nowe ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację | Uczeń wie kto to jest baletmistrz |
| 9. | Pour le pieds (opuszczenie pięty na podłogę z położenia) battements tandus | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak wygląda battements tandus |
| 10. | Battements tandus jette – pigue (wyrzut nogi na 45) | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Releve (pół palce) w I, II, V i IV pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 13. | Battements dewelopes w przód, tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać Battements dewelopes | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 14. | Doskonalenie całych obrotów w V pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać obrót | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń zna technikę wykonania obrotu |
| 15. | Battements tandus na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Battements frappes na pół palcach | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| 17 | Przygotowanie do piruetów i piruety na sur le cou-de-pied z V i II pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Doskonalenie mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Temps releve na 45 i 90 | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Skoki szpagatowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Grand plie z port de bras (pracą rąk) | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację przestrzenną | Uczeń wie, do czego służą drążek Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drążku korygują postawę ciała |
| 22. | Grand battement jettes deweloppes | Uczeń bezpiecznie korzysta z drążka | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drążku |
| 23. | Flic – flac na całej, na pół palcach z ½ obrotu i całym obrotem | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej pozycji wyjściowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w obrocie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń zna sposoby samoasekuracji |
| 24. | I, II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać port de bras | Uczeń kształtuje Orientację przestrzenną, | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie |
| 25. | Pozy małe i duże I, II i III arabesques | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy pokonać niedogodności |
| 26. | Pas de bourre w obrocie | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Glissade en tournant na pół palcach (obrot na dwóch nogach z przemieszczeniem się | Uczeń umie poruszać się na sali | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe wysoki z obrotem | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na środku sali |
| 29. | Obroty po przekątnej chene, pas glissade, pas piegu, degage | Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi potrafi wykonać wysoki | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń wie, jak należy wykonać element |
| 30. | Piruety z nogą na passe | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 32. | Nauka prostego układu baletowego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność układu |
| 33. | Pas de chat (koci skok) | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 34. | Battements fondus z plie – releve i z demi rond de jambe na 45 we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się do ćwiczenia | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie, co to jest plie-releve |
| 35. | Grand battements jete z I i V pozycji w przód, w tył, w bok (energiczny wyrzut nogi jak najwyżej) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|
| 36. | Pas jete w bok | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i siłę mięśni nóg | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na środku sali |
| 37. | Sisonne fermee w bok , w przód i w tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, i siłę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 38. | Obroty w miejscu w IV i V pozycji na pół palcach z ruchem głowy | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 39. | Piruetu na sur le cou-de-pied z V i II pozycji | Uczeń chętnie ćwiczy na sali baletowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. |
| 40. | Battements releues lants i developpes we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi plie | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację przestrzenną | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|
| 41. | Battement releues lants na 90 w dużych pozach : croisee effacee ecartee w przód i w tył | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia równowazne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę ciała | Uczeń wie co to są Battement releues |
| 42. | Battement releues lants na 90 w dużych pozach : attitude effacee i croisee I , II , III , IV arabesque | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia statyczne nóg | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia statyczne |
| 43. | Battements frappes na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać element na pół palcach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 44. | Pas de bourre ze zmianą nóg en dehors i en dedans (stojąc twarzą do drążka) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania Pas de bourre |
| 45. | Battements dewelopes w przód , tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia baletowe | Uczeń kształtuje koordynację, orientację przestrzenną, | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |
| 46. | Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energetyczny wyrzut nogi) | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wyrzut nogi | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Grand battements jete |
| 47. | Battement releues lants na 90 w dużych pozach : passe przy przechodzeniu z jednej pozy do drugiej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne rodzaje elementów baletowych |
| 48. | Demi – rond i całe rond de jambe na 45 z uniesieniem nogi opornej na releve | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje siłę mięśni nóg | Uczeń zna technikę wykonania releve |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------------------|---|---|---|
| 49. | Duże pozy croisees , effacees | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 50. | IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 52. | Doskonalenie piruetów I piruetu na sur le cou-de-pied z II pozycji | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Zwroty fouettes ½ obrotu z jednego kierunku do drugiego z pozy w pozę | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 54. | Pozy małe i duże II i III arabesques | Uczeń bezpiecznie korzysta z poręczy | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 55. | Releve (pół palce) w I i II pozycji | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę wykonania releve |
| 56. | Półobroty z pas tombe w przód lub w tył z drugą nogą na sur le cou-de-pied | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie półobroty z pas tombe | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 57. | Doskonalenie piruetów I piruety na sur le cou-de-pied z V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy poruszać się w Sali baletowej |
| 58. | ½ obrotu i cały obrót w V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 59. | Releve (pół palce) w V i IV pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Pozy małe i duże I i II arabesques | Uczeń umie poruszać w sali | Uczeń prawidłowo wykonuje pozy | Kształtowanie motoryki orientację przestrzenną | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na sali |
| 61. | Test baletowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać poszczególne elementy |
| 62. | Doskonalenie piruetu z nogą na passe | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 63. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenia | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać element | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 64. | Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 65. | Grand plie w I , II , V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |
| 66. | Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 67. | Grand plie w I , II , V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 68. | Battements frappe w bok , przód i tył (z palcami w podłogę i na 45) | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać Battements frappe | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Battements frappe |
| 69. | Demi i grand rond de jambe na 90 | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak wygląda rond de jambe |
| 70. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna elementy sprawdzianu |
| 71. | Interpretacja do muzyki | Uczeń samodzielnie przygotowuje muzykę | Uczeń wykonuje układ o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje poczucie rytmu | Uczeń zna trudność układu |
| 72. | Test baletowy z elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna trudność elementów |

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy 0- i szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|--|--|---|--|---|
| 1. | Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, „Reagowanie na ruchy rąk”, | Uczeń bierze aktywny udział w zabawach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami baletowymi | Uczeń lubi zabawy | Uczeń potrafi ustawić się w sali | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na środku sali |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 7. | Nauka prawidłowego ustawienia korpusu, rąk i głowy | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje orientację i równowagę | Uczeń wie, do czego służy poręcz. |
| 8. | Zabawy z elementami baletowymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Nauka półobrotów na dwóch nogach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są półobroty |
| 10. | Nauka prawidłowego ustawienia korpusu, nóg, rąk i głowy | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację, orientację i równowagę | Uczeń wie, jak wygląda podstawowa pozycja |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Nauka ustawienia korpusu, nóg, rąk i głowy w ćwiczeniach przy drążku i na środku sali | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pierwszą pozycję | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |
| 13. | Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali baletowej |
| 14. | Nauka półobrotów na dwóch nogach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać półobrót | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 15. | Doskonalenie prawidłowej postawy ze szczególnym uwzględnieniem poczucia równowagi i pozycji „en dehors”. | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać pozycję | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania pozycji „en dehors” |
| 16. | Wprowadzenie pół palców w ćwiczeniach przy drążku | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 17. | Nauka Demi plies w I i II pozycji | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 18. | Batttements tandus z I i V pozycji (wysunięcie nogi) w bok , przód i tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Nauka mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 20. | Nauka Demi plies w III i IV pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Nauka szpagatu podłużnego | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 22. | Batttements tandus z V pozycji (wysunięcie nogi) w bok , przód i tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną i równowagę | Uczeń wie, do czego służą drążek. Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drążku korygują postawę ciała |
| 23. | Nauka Demi plies w V pozycji | Uczeń bezpiecznie korzysta z drążka | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, orientację i gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drążku |
| 24. | Nauka szpagatu poprzecznego | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej zabawie | Uczeń potrafi wykonać skoki zajęcze i skoki „żabki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację przestrzenną | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 25. | Pozy male I , II arabesques | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi arabesqueus | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 26. | Zabawowe tory przeszkód z elementami baletu | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkodę |
| 27. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 28. | Pozy duże I , II arabesques | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi arabesqueus | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę, | Uczeń wie, jak wygląda pozycja |
| 29. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 30. | Obroty w miejscu w IV pozycji | Uczeń umie poruszać się | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki skoczności | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na środku sali |
| 31. | Obroty w miejscu w IV i V pozycji na pół palcach | Uczeń rzetelnie wykonuje obroty | Uczeń potrafi stanąć na pół palcach | Uczeń kształtuje skoczność i szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 32. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty „mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 33. | Pozy male i duże w III arabesques | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 34. | Nauka prostego układu baletowego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |
| 35. | Sprawdzian z elementów baletowych | Uczeń rzetelnie wykonuje próbę | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 36. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać szpagaty i mostek | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń kształtuje, orientację i gibkość | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać elementy |

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy I- III szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|--|--|---|--|---|
| 1. | Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, „Reagowanie na ruchy rąk”, | Uczeń bierze aktywny udział w zabawach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami baletowymi | Uczeń lubi zabawy | Uczeń potrafi ustawić się w sali | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na środku sali |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 7. | Nauka prawidłowego ustawienia korpusu, rąk i głowy | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje orientację i równowagę | Uczeń wie, do czego służy poręcz. |
| 8. | Zabawy z elementami baletowymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Nauka półobrotów na dwóch nogach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są półobroty |
| 10. | Nauka prawidłowego ustawienia korpusu, nóg, rąk i głowy | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację, orientację i równowagę | Uczeń wie, jak wygląda podstawowa pozycja |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Nauka ustawienia korpusu, nóg, rąk i głowy w ćwiczeniach przy drążku i na środku sali | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pierwszą pozycję | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |
| 13. | Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali baletowej |
| 14. | Nauka półobrotów na dwóch nogach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać półobrot | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 15. | Doskonalenie prawidłowej postawy ze szczególnym uwzględnieniem poczucia równowagi i pozycji „en dehors”. | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać pozycję | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania pozycji „en dehors” |
| 16. | Wprowadzenie pół palców w ćwiczeniach przy drążku | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 17. | Nauka Demi plies w I i II pozycji | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| 18. | Nauka Pour le pied (opuszczenie pięty na podłogę z położenia) battements tandus | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak wygląda battements tandus |
| 19. | Nauka Battements tandus | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 20. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 21. | Nauka Releve (pół palce) w I , II pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 22. | Nauka Battements dewelopes w przód ,tył i bok 90 (uniesienie nogi) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać Battements dewelopes | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 23. | Doskonalenie Pół i całe obroty w V pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać obrót | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń zna technikę wykonania obrotu |
| 24. | Nauka Battements tandus na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 25. | Doskonalenie Battements frappes na pół palcach | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| 26. | Nauka Battements tandus z I pozycji (wysunięcie nogi) w przód i tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 27. | Nauka mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 28. | Nauka Demi plies w III pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 29. | Nauka szpagatu podłużnego | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 30. | Nauka Battements tandus z V pozycji (wysunięcie nogi) w bok | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną i równowagę | Uczeń wie, do czego służą drążek. Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drążku korygują postawę ciała |
| 31. | Nauka Demi plies w V pozycji | Uczeń bezpiecznie korzysta z drążka | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, orientację i gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drążku |
| 32. | Nauka szpagatu poprzecznego | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej zabawie | Uczeń potrafi wykonać skoki zajęcze i skoki „żabki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację przestrzenną | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 33. | Nauka „Pozy male” I , II arabesqueus | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonywać arabesqueus | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie |
| 34. | Zabawowe tory przeszkód z elementami baletu | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 35. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 36. | Nauka „Pozy male” I arabesques | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonywać arabesqueus | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę, | Uczeń wie, jak wygląda pozycja |
| 37. | Nauka „Pozy male” w II arabesques | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| 38. | Nauka obrotów w miejscu w V pozycji | Uczeń umie poruszać się | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki skoczności | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na środku sali |
| 39. | Nauka obrotów w miejscu w IV pozycji na pół palcach | Uczeń rzetelnie wykonuje obroty | Uczeń potrafi stanąć na pół palcach | Uczeń kształtuje skoczność i szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 40. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty ,mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 41. | Pozy małe i duże w III arabesques | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 42. | Nauka prostego układu | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |
| 43. | Sprawdzian z elementów baletowych | Uczeń rzetelnie wykonuje próbę | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 44. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać szpagaty i mostek | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń kształtuje, orientację i gibkość | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać elementy |
| 45. | Nauka „Małe pozy” croisees , effacees | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 46. | Nauka II port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 47. | Nauka III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczeni z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 48. | Doskonalenie piruetów z II pozycji | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 49. | Nauka Zwrotów fouettes ½ obrotu z jednego kierunku do drugiego | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 50. | Nauka pozy małe II arabesques | Uczeń bezpiecznie korzysta z poręczy | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie |
| 51. | Nauka Releve (pół palce) w I pozycji | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę wykonania releve |
| 52. | Nauka półobrotu z pas tombe w przód lub w tył | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie półobrotu z pas tombe | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 53. | Doskonalenie piruetów z V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy poruszać się w Sali baletowej |
| 54. | Nauka ½ obrotu V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 55. | Nauka Releve (pół palce) w V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 56. | Doskonalenie „Pozy małe” I i II arabesques | Uczeń umie poruszać w sali | Uczeń prawidłowo wykonuje pozy | Kształtowanie motoryki orientację przestrzenną | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na sali |
| 57. | Test baletowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać poszczególne elementy |
| 58. | Doskonalenie piruetu z nogą na passe | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 59. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenia | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać element | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|
| 60. | Nauka Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 61. | Nauka Grand plie w I, II (pełny przysiad) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drażku |
| 62. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 63. | Doskonalenie Grand plie w I, II pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 64. | Doskonalenie Battements frappe (w bok , przód) | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać Battements frappe | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Battements frappe |
| 65. | Nauka Grand plie w V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń stosuje się do zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drażku |
| 66. | Doskonalenie Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 67. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 68. | Doskonalenie Grand plie w V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 69. | Nauka Demi i grand rond de jambe na 90 | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drażku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak wygląda rond de jambe |
| 70. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna elementy sprawdzianu |
| 71. | Interpretacja do muzyki | Uczeń samodzielnie przygotowuje muzykę | Uczeń wykonuje układ o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje poczucie rytmu | Uczeń zna trudność układu |
| 72. | Test baletowy z elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna trudność elementów |

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy IV - VI szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa, BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami baletowymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Doskonalenie Demi plies w I, II, III, IV, V pozycji | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 5. | Nauka Battements tandus z V pozycji (wysunięcie nogi w bok , przód i tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację przestrzenną i równowagę | Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą poręcze. Zna sposoby samo ochrony podczas wykonywania ćwiczeń. |
| 8. | Nauka Demi – rond | Uczeń chce poznać nowe ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Nauka Pour le pieds (opuszczenie pięty na podłogę) | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak wygląda battements tandus |
| 10. | Nauka Battements tandus jette – pigue (wyrzut nogi na 45) | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 11. | Doskonalenie ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Doskonalenie Releve (pół palce) w I, II, V i IV pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 13. | Nauka Battements dewelopes w przód i tył (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać Battements dewelopes | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 14. | Doskonalenie Pó i całe obroty w V pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać obrót | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń zna technikę wykonania obrotu |
| 15. | Doskonalenie Battements tandus na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Doskonalenie Battements frappes na pół palcach | Uczeń wykonuje polecenia prowadzącego | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 17. | Przygotowanie do piruetów z II i V pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 18. | Doskonalenie mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z prowadzącym zajęcia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Nauka Temps releve na 45 i 90 | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Nauka skoków szpagatowych | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje zwinność i gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Nauka Grand plie z port de bras (pracą rąk) | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację przestrzenną | Uczeń wie, do czego służą drążek Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drążku korygują postawę ciała |
| 22. | Nauka Grand battement jettes deweloppes | Uczeń bezpiecznie korzysta z drążka | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drążku |
| 23. | Nauka Flic – flac na całej , na pół palcach z ½ obrotu i całym obrotem | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej pozycji wyjściowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w obrocie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń zna sposoby samoasekuracji |
| 24. | Doskonalenie I , II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać port de bras | Uczeń kształtuje Orientację przestrzenną, | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie |
| 25. | Doskonalenie -pozy małe i duże I , II arabesques | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy pokonać niedogodności |
| 26. | Nauka Pas de bourre w obrocie | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Nauka IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Nauka Glissade en tournant (obrót na dwóch nogach z przemieszczeniem się | Uczeń umie poruszać się na sali | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe wyskoki z obrotem | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na środku sali |
| 29. | Doskonalenie obrotów po przekątnej chene, pas glissade, pas piegu, degage | Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi potrafi wykonać wyskoki | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń wie, jak należy wykonać element |
| 30. | Doskonalenie piruetów z nogą na passe | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 32. | Nauka prostego układu baletowego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność układu |
| 33. | Nauka Pas de chat (koci skok) | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 34. | Nauka Battements fondus z plie – releve i z demi rond we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się do ćwiczenia | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie, co to jest plie-releve |
| 35. | Nauka Grand battements jete z V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi jak najwyżej) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |
| 36. | Nauka Pas jete w bok | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i siłę mięśni nóg | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na środku sali |
| 37. | Nauka Sisonne fermee w bok , w przód i w tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, i siłę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| | | | | | prawidłowa sylwetka |
| 38. | Doskonalenie obrotów w miejscu w IV i V pozycji na pół palcach z ruchem głowy | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 39. | Nauka piruetów na sur le cou-de-pied z V pozycji | Uczeń chętnie ćwiczy na sali baletowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. |
| 40. | Nauka Battements relues lants i developpes we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi plie | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację przestrzenną | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |
| 41. | Nauka Battement releues lants na 90 w dużych pozach : croisee effacee ecartee w przód i w tył | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia równoważne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę ciała | Uczeń wie co to są Battement releues |
| 42. | Nauka Battement releues lants na 90 w dużych pozach : attitude effacee i croisee I , II , III , IV arabesque | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia statyczne nóg | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia statyczne |
| 43. | Doskonalenie Battements frappes na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać element na pół palcach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 44. | Nauka Pas de bourre ze zmianą nóg en dehors i en dedans (stojąc twarzą do drążka) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania Pas de bourre |
| 45. | Nauka Battements dewelopes w przód ,tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia baletowe | Uczeń kształtuje koordynację, orientację przestrzenną, | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |
| 46. | Nauka Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi) | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wyrzut nogi | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Grand battements jete |
| 47. | Nauka Battement releues lants na 90 w dużych pozach : passe przy przechodzeniu z jednej pozy do drugiej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne rodzaje elementów baletowych |
| 48. | Nauka Demi – rond i cale rond de jambe na 45 z uniesieniem nogi opornej na releve | Uczeń wykonuje polecenia prowadzącego | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje siłę mięśni nóg | Uczeń zna technikę wykonania releve |
| 49. | Doskonalenie dużych póż croisees , effacees | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 50. | Doskonalenie IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń współpracuje z prowadzącym | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | Doskonalenie II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 52. | Doskonalenie piruetów i piruety na sur le cou-de-pied z II pozycji | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Nauka zwrotów fouettes ½ obrotu z jednego kierunku do drugiego z pozy w pozę | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 54. | Doskonalenie póż małych i dużych II i III arabesques | Uczeń bezpiecznie korzysta z poręczy | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie |
| 55. | Doskonalenie Releve (pół palce) w I i II pozycji | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę wykonania releve |
| 56. | Nauka półobrotów z pas tombe w przód lub w tył z drugą nogą na sur le cou-de-ped | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie półobroty z pas tombe | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 57. | Doskonalenie piruetów I piruetu na sur le cou-de-pied z V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy poruszać się w Sali baletowej |
| 58. | Doskonalenie ¼ obrotu i cały obrót w V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 59. | Doskonalenie Releve (pół palce) w V i IV pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Doskonalenie póż małych i dużych I i III arabesques | Uczeń umie poruszać w sali | Uczeń prawidłowo wykonuje pozy | Kształtowanie motoryki orientację przestrzenną | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na sali |
| 61. | Test baletowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać poszczególne elementy |
| 62. | Doskonalenie piruetu z nogą na passe | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 63. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenia | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać element | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 64. | Doskonalenie Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 65. | Nauka Grand plie w I, II, V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |
| 66. | Nauka Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 67. | Doskonalenie Grand plie w V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 68. | Doskonalenie Battements frappe w bok, przód i tył (z palcami w podłogę i na 45) | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać Battements frappe | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Battements frappe |
| 69. | Nauka Demi i grand rond de jambe na 90 | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak wygląda rond de jambe |
| 70. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna elementy sprawdzianu |
| 71. | Interpretacja do muzyki | Uczeń samodzielnie przygotowuje muzykę | Uczeń wykonuje układ o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje poczucie rytmu | Uczeń zna trudność układu |
| 72. | Test baletowy z elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna trudność elementów |

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy VII - VIII szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiedomości |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa, BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami baletowymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Demi plies w I, II, III, IV, V pozycji | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nog tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 5. | Battements tandus z I i V pozycji (wysunięcie nogi) w bok , przód i tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację przestrzenną i równowagę | Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą poręcze. Zna sposoby samo ochrony podczas wykonywania ćwiczeń. |
| 8. | Nauka Demi – rond | Uczeń chce poznać nowe ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Pour le pied (opuszczenie pięty na podłogę z położenia) battements tandus | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak wygląda battements tandus |
| 10. | Battements tandus jette – pigue (wyrzut nogi na 45) | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drążku |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Releve (pół palce) w I, II, V i IV pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 13. | Battements dewelopes w przód ,tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenie passe na 90 we wszystkich kierunkach) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać Battements dewelopes | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 14. | Doskonalenie Pół i całe obroty w V pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać obrót | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń zna technikę wykonania obrotu |
| 15. | Battements tandus na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Battements frappes na pół palcach | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali |
| 17. | Przygotowanie do piruetów i piruety na sur le cou-de-pied z V i II pozycji | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| 18. | Doskonalenie mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Temps releve na 45 i 90 | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Skoki szpagatowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Grand plie z port de bras (pracą rąk) | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację przestrzenną | Uczeń wie, do czego służą drążek Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drążku korygują postawę ciała |
| 22. | Grand battement jettes deweloppes | Uczeń bezpiecznie korzysta z drążka | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drążku |
| 23. | Flic – flac na całej , na pół palcach z ½ obrotu i całym obrotem | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej pozycji wyjściowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w obrocie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń zna sposoby samoasekuracji |
| 24. | I, II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać port de bras | Uczeń kształtuje Orientację przestrzenną, | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie |
| 25. | Pozy małe i duże I, II i III arabesques | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy pokonać niedogodności |
| 26. | Pas de bourre w obrocie | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Glissade en tournant na pół palcach (obrót na dwóch nogach z przemieszczeniem się | Uczeń umie poruszać się na sali | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe wyskoki z obrotem | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na środku sali |
| 29. | Obroty po przekątnej chene, pas glissade, pas piegu, degage | Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi potrafi wykonać wyskoki | Uczeń kształtuje skoczność | Uczeń wie, jak należy wykonać element |
| 30. | Piruet z nogą na passe | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 32. | Nauka prostego układu baletowego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać elementy | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność układu |
| 33. | Pas de chat (koci skok) | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali baletowej |
| 34. | Battements fondus z plie – releve i z demi rond de jambe na 45 we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się do ćwiczenia | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń wie, co to jest plie-releve |
| 35. | Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi jak najwyżej) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |
| 36. | Pas jete w bok | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące siłę mięśni nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i siłę mięśni nóg | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na środku sali |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| 37. | Sisonne fermee w bok , w przód i w tył | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, i siłę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 38. | Obroty w miejscu w IV i V pozycji na pół palcach z ruchem głowy | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń |
| 39. | Piruetu na sur le cou-de-pied z V i II pozycji | Uczeń chętnie ćwiczy na sali baletowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. |
| 40. | Battements releues lants i developpes we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi ple | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację przestrzenną | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |
| 41. | Battement releues lants na 90 w dużych pozach : croisee effacee ecartee w przód i w tył | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia równoważne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę ciała | Uczeń wie co to są Battement releues |
| 42. | Battement releues lants na 90 w dużych pozach : attitude effacee i croisee I , II , III , IV arabesque | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia statyczne nóg | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia statyczne |
| 43. | Battements frappes na pół palcach | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać element na pół palcach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 44. | Pas de bourre ze zmianą nóg en dehors i en dedans (stojąc twarzą do drążka) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania Pas de bourre |
| 45. | Battements dewelopes w przód ,tył i bok 90 (uniesienie nogi przez położenia passe na 90 we wszystkich kierunkach) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia baletowe | Uczeń kształtuje koordynację, orientację przestrzenną, | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć przy drążku |
| 46. | Grand battements jete z I i V pozycji w przód , w tył , w bok (energiczny wyrzut nogi) | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wyrzut nogi | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Grand battements jete |
| 47. | Battement releues lants na 90 w dużych pozach : passe przy przechodzeniu z jednej pozy do drugiej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne rodzaje elementów baletowych |
| 48. | Demi – rond i całe rond de jambe na 45 z uniesieniem nogi opornej na releve | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje siłę mięśni nóg | Uczeń zna technikę wykonania releve |
| 49. | Duże pozy croisees , effacees | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać element | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 50. | IV i V port de bras (praca rąk i praca korpusu) | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczeni z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 52. | Doskonalenie piruetów I piruetu na sur le cou-de-pied z II pozycji | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje orientację przestrzenną | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Zwroty fouettes ½ obrotu z jednego kierunku do drugiego z pozy w pozę | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 54. | Pozy małe i duże II i III arabesques | Uczeń bezpiecznie korzysta z poręczy | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie |
| 55. | Releve (pół palce) w I i II pozycji | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, | Uczeń zna technikę wykonania releve |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 56. | Póbroty z pas tombe w przód lub w tył z drugą nogą na sur le cou-de-pied | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie póbroty z pas tombe | Uczeń kształtuje orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 57. | Doskonalenie piruetów I piruety na sur le cou-de-pied z V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń wie, jak należy poruszać się w Sali baletowej |
| 58. | ½ obrotu i cały obrót w V pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 59. | Relewe (pół palce) w V i IV pozycji | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, i orientację, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Pozy małe i duże I i II arabesques | Uczeń umie poruszać w sali | Uczeń prawidłowo wykonuje pozy | Kształtowanie motoryki orientację przestrzenną | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na sali |
| 61. | Test baletowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać poszczególne elementy |
| 62. | Doskonalenie piruetu z nogą na passe | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia rotacyjne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 63. | Test baletowy z wybranych elementów | Uczeń samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenia | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać element | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali baletowej |
| 64. | Pas chasse we wszystkich kierunkach | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 65. | Grand plie w I, II, V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy zachować się przy drążku |
| 66. | Passe par terre - przesunięcie nogi z przodu w tył a następnie z tyłu w przód | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka |
| 67. | Grand plie w I, II, V i IV pozycji (pełny przysiad) | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia | Kształtowanie orientacji przestrzennej | Uczeń zna technikę wykonania Grand plie |
| 68. | Battements frappe w bok, przód i tył (z palcami w podłogę i na 45) | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe | Uczeń potrafi wykonać Battements frappe | Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną | Uczeń zna technikę wykonania Battements frappe |
| 69. | Demi i grand rond de jambe na 90 | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drążku | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak wygląda rond de jambe |
| 70. | Sprawdzian z rozciągania | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna elementy sprawdzianu |
| 71. | Interpretacja do muzyki | Uczeń samodzielnie przygotowuje muzykę | Uczeń wykonuje układ o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje poczucie rytmu | Uczeń zna trudność układu |
| 72. | Test baletowy z elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń zna trudność elementów |

**X. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH Z AKROBATYKI
ORAZ ZAJĘĆ WSZECHSTRONNYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

| Etap szkolenia | Realizowany przez | Treści szkolenia | | | | | | | | | |
|---|--|---|-------------------|--------------------------|-------------------------|------------|--------|---------|-----------------------|---------|---------|
| <p>Etap szkolenia podstawowego i ukierunkowanego</p> | <p>Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych lub pozalekcyjnych przy współpracy z klubem)</p> | <p>Niniejszy program przedstawia zakres materiału na etapie szkolenia podstawowego, ukierunkowanego i specjalistycznego. Zajęcia dla uczniów – sportowców są podzielone z uwzględnieniem wieku i umiejętności. W łyżwiarstwie młodzi adepci tworzą grupy trenujące minimum 2 godzin tygodniowo i są podzielone na konkurencje (solistów i tańce).</p> <p align="center">KLASAY I – III</p> <p>Zadania szkoleniowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. AKROBATYKA <ol style="list-style-type: none"> a.) zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała b.) nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń c.) ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące d.) nauka przewrotu w przód e.) nauka przewrotu w tył f.) nauka sklonu, szpagatu g.) nauka stania na RR h.) przewrót w przód do różnych pozycji i.) ćwiczenia przy drabinkach j.) zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem k.) kształtowanie skoczności l.) ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej 2. GIMNASTYKA <ol style="list-style-type: none"> a.) przewroty w przód i w tył, przewrót w tył b.) przewrót w przód do rozkroku c.) stanie na rękach z asekuracją, przewrót w przód d.) zwis odwrotny na drabinkach e.) przerzut bokiem na prawą i lewą stronę 3. LEKKOATLETYKA <ol style="list-style-type: none"> a.) marszobieg b.) małe zabawy biegowe c.) pokonywanie naturalnych przeszkód, podbiegnięcia, skoki, przeskoki przez przeszkody w czasie terenowych gier i zabaw d.) wieloskoki, skok w dal z miejsca e.) rzut do celu stałego i ruchomego, 3. PIŁKA NOŻNA <ol style="list-style-type: none"> a.) prowadzenie piłki po prostej i slalomem b.) przyjęcie i podanie piłki c.) gra właściwa 4. SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE <ol style="list-style-type: none"> a.) unihokej b.) „dwa ognie” c.) badminton <p>Obciążenia treningowe: wiek 7 – 9 lat</p> <table border="1" data-bbox="679 1738 1453 1877"> <thead> <tr> <th>środki treningowe</th> <th>maksimum (w minutach)</th> <th>minimum (w minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>akrobatyka</td> <td>2x 45'</td> <td>1 x 60'</td> </tr> <tr> <td>zajęcia wszechstronne</td> <td>2 x 45'</td> <td>1 x 60'</td> </tr> </tbody> </table> | środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | akrobatyka | 2x 45' | 1 x 60' | zajęcia wszechstronne | 2 x 45' | 1 x 60' |
| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | | | | | | | | | |
| akrobatyka | 2x 45' | 1 x 60' | | | | | | | | | |
| zajęcia wszechstronne | 2 x 45' | 1 x 60' | | | | | | | | | |
| <p>Etap szkolenia ukierunkowanego</p> | <p>Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem)</p> | <p>Drugi etap szkolenia ukierunkowanego obejmuje dzieci uczące się w klasie IV i VI, więc w wieku 10 – 12 lat. Nadal obowiązują grupy ćwiczebne</p> | | | | | | | | | |

Zadania szkoleniowe:**1. AKROBATYKA**

- a. zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała
- b. nuka pozycji wyjściowych do ćwiczeń
- c. ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące
- d. nauka przewrotu w przód
- e. nauka przewrotu w tył
- f. nauka sklonu, szpagatu
- g. nauka stania na RR
- h. przewrót w przód do różnych pozycji
- i. ćwiczenia przy drabinkach
- j. zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem
- k. ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej
- l. nauka mostku tyłem
- m. ćwiczenie podporu i zwisu na drążku
- n. nauka przerzutu bokiem
- o. kształtowanie gibkości skłony szpagaty, mostki
- p. nauka dwóch łączonych przewrotów w tył
- q. ćwiczenia skocznościowe skoki szpagatowe

2. GIMNASTYKA

- a.) przewroty w przód i w tył, przewrót w tył do postawy stojąc
- b.) przewrót w przód na skrzyni
- c.) stanie na rękach z i bez asekuracji, przewrót w przód przez stanie na rękach
- d.) zwis odwrotny na drabinkach
- e.) skok kuczny przez konia w szereg i wzdłuż
- f.) wychwyt z karku
- g.) przerzut bokiem na prawą i lewą stronę
- h.) elementy akrobatyki, budowanie piramid dwójkowych

3. PIŁKA SIATKOWA

- a.) odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej i niskiej
- b.) rozegranie piłki na "trzy", odbicie wystawiające
- c.) nauka zagrywki tenisowej,
- d.) asekuracja
- e.) gry małe (single, deble) - gra szkolna

4. PIŁKA NOŻNA

- d.) prowadzenie piłki po prostej i slalomem
- e.) przyjęcie i podanie piłki
- f.) żonglerka piłką różnymi częściami ciała
- g.) strzały na bramkę z różnych pozycji
- h.) obrona bramki
- i.) gra właściwa

5. SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE

- i.) unihokej, badminton
- j.) „dwa ognie
- k.) „kwadrant”, „palant”

Obciążenia treningowe: wiek 9 – 12 lat

| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 60' |
| zajęcia wszechstronne | 2 x 45' | 1 x 60' |

Trzeci etap szkolenie specjalistyczne obejmuje dzieci uczące się w klasie VII i VIII. Wiek 13-14 lat

Zadania szkoleniowe:**1. AKROBATYKA**

- a. zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała
- b. nuka pozycji wyjściowych do ćwiczeń

**Etap szkolenia
specjalistycznego**

**Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych
przy współpracy z klubem)**

- c. zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi
- d. nauka ćwiczeń kształtujących RR, NN
- e. nauka piramid dwójkowych w pozycjach niskich
- f. doskonalenie przewrotów w przód do różnych pozycji
- g. doskonalenie przewrotów w tył do różnych pozycji
- h. doskonalenie mostku tyłem
- i. skoki szpagatowe na ścieżce akrobatycznej
- j. stanie na głowie z dowolnej pozycji wyjściowej
- k. stanie na rękach samodzielne
- l. doskonalenie przerzutu bokiem
- m. kształtowanie głębokości skłony szpagaty ,mostki
- n. doskonalenie łączonych przerzutów bokiem
- o. kształtowanie skoczności – ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej
- p. nauka salta w przód z rozbiegu
- q. nauka salta machowego na ścieżce akrobatycznej
- r. nauka rundaka na ścieżce akrobatycznej
- s. nauka przejścia mostkiem w tył

2. GIMNASTYKA

- a. przewroty w przód i w tył , przewrót w tył do postawy stojąc
- b. przewrót w przód na skrzyni
- c. stanie na rękach z i bez asekuracji , przewrót w przód przez stanie na rękach
- d. zwis odwrotny na drabinkach
- e. skok kuczny przez konia wszerz i wzdłuż
- f. wychwyt z karku
- g. przerzut bokiem na prawą i lewą stronę
- h. elementy akrobatyki , budowanie piramid dwójkowych

3. PIŁKA KOSZYKOWA

- a. podania i chwyt w miejscu i w ruchu różnymi sposobami
- b. kozłowanie
- c. rzuty po dwutakcie z prawej i lewej strony, rzuty sytuacyjne , rzuty osobiste
- d. wyprowadzenie ataku szybkiego , umiejętność rozgrywania ataku pozycyjnego
- e. zwody , zasłony, obroty
- f. gra szkolna, właściwa

4. PIŁKA NOŻNA

- a. prowadzenie piłki po prostej i slalomem
- b. przyjęcie i podanie piłki
- c. żonglerka piłką różnymi częściami ciała
- d. strzały na bramkę z różnych pozycji na boisku
- e. gra właściwa

5. SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE

- a. Unihokej, badminton
- b. „dwa ognie”
- c. „kwadrant” ,” palant”
- d. pływanie

6. KSZTAŁTOWANIE CECH MOTORYCZNYCH

1. zwinność; ćwiczenia należy dobierać w taki sposób , aby charakteryzowały się one wymogiem precyzyjnego , szybkiego i obustronnego władania ciałem , wyczuciem czasu i przestrzeni , np.:

- a. ćwiczenia z szybką zmianą pozycji i zmianami kierunku
- b. ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych pozycji wyjściowych
- c. ćwiczenia równoważne
- d. pokonywanie torów przeszkód sztucznych i naturalnych

2.szybkość; ćwiczenia należy dobierać tak , aby występowały w nich krótkie odcinki biegu na równym i twardym podłożu. Można stosować takie ćwiczenia jak:

| | | <p>a. ćwiczenia szybkości reakcji</p> <p>b. ćwiczenia doskonalące umiejętność przyspieszania</p> <p>c. zabawy i gry ruchowe – bieżne związane z pościgiem , sztafetą , wyścigami</p> <p>3.sila; zadanie te dobieramy w taki sposób aby kształtować zarówno siłę ogólną jak i specjalną. Siła specjalna wiąże się z rozwojem tych zespołów mięśniowych , które są szczególnie zaangażowane w pewnej specjalności ruchowej Ćwiczenia takie charakteryzują się dużym wysiłkiem fizycznym. Siłę można doskonalić przez:</p> <p>a. przenoszenie przyborów (np. piłki lekarskiej), sprzętu lub współ-ćwiczącego na dłuższych odcinkach</p> <p>b. ćwiczenia w przepychaniu , mocowaniu , przeciąganiu , oporowaniu</p> <p>c. ćwiczenia w zwisach , w podporach zwieszonych</p> <p>d. ćwiczenia na siłowni</p> <p>4. wytrzymałość; można ją rozwijać i doskonalić takimi formami jak:</p> <p>a. marsze , marszobiegi , biegi przelajowe</p> <p>b. biegi z pokonywaniem przeszkód</p> <p>c. obwody ćwiczebne</p> <p>.Obciążenia treningowe : wiek 13 – 14 lat</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #cccccc;">środki treningowe</th> <th style="background-color: #cccccc;">maksimum (w minutach)</th> <th style="background-color: #cccccc;">minimum (w minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>akrobatyka</td> <td>2 x 45'</td> <td>1 x 60'</td> </tr> <tr> <td>zajęcia wszechstronne</td> <td>2 x 45'</td> <td>1 x 60'</td> </tr> </tbody> </table> | środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 60' | zajęcia wszechstronne | 2 x 45' | 1 x 60' |
|-----------------------|--------------------------|---|-------------------|--------------------------|-------------------------|------------|---------|---------|-----------------------|---------|---------|
| środki treningowe | maksimum (w minutach) | minimum (w minutach) | | | | | | | | | |
| akrobatyka | 2 x 45' | 1 x 60' | | | | | | | | | |
| zajęcia wszechstronne | 2 x 45' | 1 x 60' | | | | | | | | | |

XI. PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ
Plany dydaktyczne dla klas O oraz I – VIII SP

Plan dydaktyczny z akrobatyki dla klasy I- II
szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|--|--|--|---|--|
| 1. | Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, „Reagowanie na ruchy rąk”, | Uczeń bierze aktywny udział w zabawach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami gimnastycznymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w siadzie i w leżeniu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń gimnastycznych. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna. Zna sposoby samoochrony pod ćwiczeń gimnastycznych |
| 8. | Zabawy z elementami gimnastycznymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 10. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na materacach |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 13. | Ćwiczenia akrobatyczne na materacu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne, przerzutne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 14. | Nauka przewrotu w przód | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 15. | Przewrót w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |

| | | | | | |
|-----|-----------------------|----------------------------------|--|--|--|
| 16. | Nauka przewrotu w tył | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
|-----|-----------------------|----------------------------------|--|--|--|

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 17 | Nauka mostku tyłem | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Nauka mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Nauka stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Nauka skłonu, szpagatu | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Ćwiczenie podporu i zwisu na drążku | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po odwróconej ławeczce z woreczkiem, podpór przodem na drążku, zwis leżąc o wygiętym tułowiu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne. Uczeń wie, jakie ćwiczenia na drabinkach korygują postawę ciała |
| 22. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 23. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem, | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej zabawie | Uczeń potrafi wykonać skoki zajęcze i skoki „żabki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 24. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia w podporach | Uczeń potrafi czworakować | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie czworakować |
| 25. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 26. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| | | | | orientację, siłę, | |
| 28. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 29. | Test sprawnościowy Próba biegu 10 x 5 m | Uczeń rzetelnie wykonuje próbę | Uczeń potrafi biegać tam i z powrotem | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 30. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty ,mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 32. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |

Plan dydaktyczny z akrobatyki dla klasy III -VI szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|---|---|---|--|--|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa, BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami gimnastycznymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących RR,NN | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w siadzie i w leżeniu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń gimnastycznych. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna. Zna sposoby samoochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 8. | Zabawy z elementami gimnastycznymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 10. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nóg i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na materacach |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 13. | Ćwiczenia akrobatyczne na materacu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne, przrzutne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 14. | Nauka przewrotu w przód | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 15. | Przewrót w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Nauka przewrotu w tył | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 17. | Nauka mostku tyłem | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Nauka mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Nauka stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Nauka skłonu, szpagatu | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Ćwiczenie podporu i zwisu na drążku | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po odwróconej ławeczce z woreczkiem, podpór przodem na drążku, zwis leżąc o wygiętym tułowiu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne. Uczeń wie, jakie ćwiczenia na drabinkach korygują postawę ciała |
| 22. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|
| 23. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem, | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej zabawie | Uczeń potrafi wykonać skoki zajęcze i skoki „zabki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 24. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia w podporach | Uczeń potrafi czworakować | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie czworakować |
| 25. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 26. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 29. | Test sprawnościowy Próba biegu 10 x 5 m | Uczeń rzetelnie wykonuje próbę | Uczeń potrafi biegać tam i z powrotem | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 30. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty „mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 32. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |
| 33. | Nauka rozgrzewki | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 34. | Nauka rozgrzewki ogólnej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to jest rozgrzewka |
| 35. | Nauka rozgrzewki specjalnej | Uczeń potrafi utrzymać samodyscyplinę | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |
| 36. | Kształtowanie ogólnej sprawności | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 37. | Nauka dwóch łączonych przewrotów do różnych pozycji | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 38. | Nauka dwóch łączonych przerzutów bokiem | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 39. | Nauka dwóch łączonych przewrotów w tył | Uczeń chętnie ćwiczy na sali gimnastycznej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. gimnastyczna. |
| 40. | Ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia na ścieżce | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| 41. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 42. | Kształtowanie skoczności – ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia skocznościowe nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia skocznościowe |
| 43. | Ćwiczenia gibkościowe Skłony, szpagaty, mostki | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 44. | Ćwiczenia skocznościowe skoki szpagatowe | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 45. | Ćwiczenia akrobatyczne na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na ścieżce akrobatycznej |
| 46. | Nauka przewrotu w przód o NN prostych | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 47. | Przewrót w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 48. | Nauka przewrotu w tył o NN prostych | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 49. | Nauka przejścia mostkiem w tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 50. | Nauka przejścia mostkiem w przód | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | Nauka stania na RR z przewrotem w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczeni az pomocą | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 52. | Doskonalenie skłonu w przód szpagatu poprzecznego | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Ćwiczenie w podporze, w pozycjach niskich | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia w podporze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia w podporach |
| 54. | Ćwiczenia gibkościowe przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 55. | Nauka przerzutu bokiem na jednej ręce | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, zwinność, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 56. | Nauka salta machowego na ścieżce akrobatycznej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia na ścieżce | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie przerzut bokiem | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 57. | Nauka rundaka na ścieżce akrobatycznej | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |
| 58. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|
| | wyskoki z 1/1 obrotem, rozkroczone | | ćwiczenia skocznościowe | | |
| 59. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 61. | Test gimnastyczny | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać prób |
| 62. | Kształtowanie gibkości skłony, szpagaty, mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 63. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 64. | Skoki przez skakankę | Uczeń chce mieć własną skakankę | Uczeń potrafi przeskakiwać skakankę obunóż | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, gdzie bezpiecznie można ćwiczyć skoki przez skakankę |
| 65. | Zabawy ruchowe z wykorzystaniem skakanki | Uczeń chętnie ćwiczy ze skakanką | Uczeń potrafi skakać przez skakankę | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, skoczność | Uczeń zna reguły zabaw |
| 66. | Podpór przodem na drążku, przetoczenia do leżenia przewrotnego i przerzutnego | Uczeń pamięta o estetyce stroju gimnastycznego | Uczeń wykonuje wejście po drabinkach do podporu przodem na drążku, z przysiadu podpartego przetoczenie do leżenia przerzutnego i przewrotnego | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, orientację, gibkość | Uczeń wie, co to są pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych |
| 67. | Ćwiczenia z elementami równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 68. | Wymyk do podporu przodem z odbicia od szczebli drabinek | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wymyk na drążku i podpór przodem | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy skrzynia gimnastyczna. Zna sposoby samo-ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 69. | Wymyk do podporu przodem | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać odmyk | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia współwiczącego |
| 70. | Skoki przez skakankę na jednej nodze i obunóż – formy łączone | Uczeń ma własną skakankę | Uczeń potrafi przeskakiwać skakankę obunóż i jednoноż, umie łączyć formy przeskoków | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, gdzie bezpiecznie można ćwiczyć skoki przez skakankę |
| 71. | Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy drabinkach gimnastycznych | Uczeń chętnie ćwiczy na przyrządach gimnastycznych | Uczeń potrafi wykonać różne formy zwisu na drabinkach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne |
| 72. | Gimnastyczny tor przeszkód | Uczeń pomaga przy ułożeniu toru | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, gibkość | Uczeń wie, jak ułożyć przyrządy gimnastyczne |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| 73. | Nauka przerzutu w przód | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 74. | Doskonalenie przejścia mostkiem w przód | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia mostki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na ścieżce |
| 75. | Nauka przerzutu w przód na 1N | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać przejście mostkiem | Uczeń kształtuje koordynację giętkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia akrobatyczne |
| 76. | Nauka przejścia mostkiem w tył | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach „mostek | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 77. | Ćwiczenia akrobatyczne na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wybrane elementy gimnastyczne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na ścieżce akrobatycznej |
| 78. | Nauka salta w przód | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód | Uczeń kształtuje zwinność, skoczność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu, salta w przód |
| 79. | Nauka salta w przód z rozbiegu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania salta w przód |
| 80. | Nauka piramid dwójkowych | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia parach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak należy ćwiczyć w parach |
| 81. | Nauka piramid dwójkowych w niskich pozycjach | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia giętkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 82. | Ćwiczenia w parach | Uczeń współpracuje z partnerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia równoważne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 83. | Przewrót w tył o prostych RR do stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach, przewroty | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, zwinność | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 84. | Przewrót w tył do stania RR | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje giętkość, zwinność | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 85. | Kształtowanie równowagi ciała | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po odwróconej ławeczce „na trenażerach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, do czego służą trenażery |
| 86. | Ćwiczenia giętkościowe przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, giętkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drabince |
| 87. | Doskonalenie salta w przód z rozbiegu na ścieżce akrobatycznej | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skoki na ścieżce | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się na ścieżce akrobatycznej |
| 88. | Nauka przerzutu w przód na jedną nogę, przejście mostkiem w przód | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach „mostki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 89. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 90. | Kształtowanie skoczności różnego rodzaju skoki o różnym stopniu trudności | Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z techniką | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 91. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 92. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 93. | Test sprawnościowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia zgodnie z opisem | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać prób |
| 94. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty ,mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 95. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 96. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |

Plan dydaktyczny z akrobatyki dla klasy VII - VIII szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|---|--|--|--|---|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa, BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami gimnastycznymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących RR, NN | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w siadzie i w leżeniu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń gimnastycznych. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna. Zna sposoby samoochrony pod ćwiczeń gimnastycznych |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| 8. | Zabawy z elementami gimnastycznymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 10. | Nauka ćwiczeń kształtujących RR, NN | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i łudowa | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na materacach |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkości | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Nauka piramid dwójkowych w pozycjach niskich | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 13. | Ćwiczenia akrobatyczne na materacu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne, przerzutne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 14. | Doskonalenie przewrotów w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 15. | Przewrót w przód do różnych pozycji z wyskokiem | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Doskonalenie przewrotów w tył do różnych pozycji | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 17. | Doskonalenie mostku tyłem | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Doskonalenie mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Doskonalenie stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Skoki szpagatowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Doskonalenie wymyku do podporu przodem przy drabince | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drabince | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne. Uczeń wie, jakie ćwiczenia na drabinkach korygują postawę ciała |
| 22. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 23. | Stanie na głowie z dowolnej pozycji wyjściowej | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej pozycji wyjściowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń zna sposoby samoasekuracji |
| 24. | Stanie na rękach samodzielne | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia w podporach | Uczeń potrafi wykonać stanie przy drabince | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać stanie |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 25. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 26. | Kształtowanie skoczności różnego rodzaju skoki | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Doskonalenie przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe podskoki, wyskoki, wyskoki z obrotem | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 29. | Ćwiczenia pomocnicze do nauki salta w przód | Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi potrafi wykonać wyskoki, przewroty w przód | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 30. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty „mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 32. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |
| 33. | Doskonalenie rozgrzewki | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 34. | Nauka rozgrzewki ogólnej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to jest rozgrzewka |
| 35. | Nauka rozgrzewki specjalnej | Uczeń potrafi utrzymać samodyscyplinę | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |
| 36. | Kształtowanie ogólnej sprawności | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 37. | Doskonalenie łączonych przewrotów do różnych pozycji | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 38. | Doskonalenie łączonych przerzutów bokiem | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 39. | Doskonalenie łączonych przewrotów w tył | Uczeń chętnie ćwiczy na sali gimnastycznej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. gimnastyczna. |
| 40. | Ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia na ścieżce | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |
| 41. | Waga przodem, RR w bok, powrót do postawy RR w górę | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia równoważne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę ciała | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 42. | Kształtowanie skoczności – ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia skocznościowe nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia skocznościowe |
| 43. | Ćwiczenia gibkości skłony „szpagaty, mostki | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|
| 44. | Nauka salta w przód z rozbiegu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania salta w przód |
| 45. | Wiązanka ćwiczeń akrobatycznych na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń kształtuje koordynację, orientację przestrzenną, skoczność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na ścieżce akrobatycznej |
| 46. | Nauka przewrotu w przód o NN prostych | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 47. | Seria podskoków, pierwszy – kuczny, drugi pistolet na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia skocznościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, skoczność | Uczeń zna różne rodzaje skoków |
| 48. | Nauka przewrotu w tył o NN prostych | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 49. | Nauka przejścia mostkiem w tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 50. | Nauka przejścia mostkiem w przód | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | Nauka stania na RR z przewrotem w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 52. | Przerzut w przód na 1N lub 2 NN | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość, skoczność, zwinność | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Kształtowanie cech motorycznych | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 54. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 55. | Nauka przerzutu bokiem na jednej ręce | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, zwinność, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 56. | Nauka salta machowego na ścieżce akrobatycznej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia na ścieżce | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie przerzut bokiem | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 57. | Nauka rundaka na ścieżce akrobatycznej | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |
| 58. | Kształtowanie skoczności wysoki z 1/1 obrotem, rozkroczone | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 59. | Doskonalenie przerzutu w przód | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 61. | Omówienie Testu gimnastycznego | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać prób |
| 62. | Nauka piramid dwójkowych | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|
| 63. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 64. | Skoki przez skakankę | Uczeń chce mieć własną skakankę | Uczeń potrafi przeskakiwać skakankę obunóż | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 65. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkodę |
| 66. | Kształtowanie skoczności różnego rodzaju skoki o różnym stopniu trudności | Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z techniką | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 67. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 68. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 69. | Test sprawnościowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia zgodnie z opisem | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać prób |
| 70. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty ,mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 71. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 72. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |

PRZYKŁADY PRAKTYCZNYCH ROZWIĄZAŃ TEMATÓW LEKCJI NA ZAJĘCIA WSZECHSTRONNE REALIZOWANE W KLASACH III - VIII

1. Bezpieczeństwo podczas zajęć wychowania fizycznego. Zapoznanie uczniów z wymaganiami i kryteriami oceniania
2. Piłka koszykowa poruszanie się po boisku
3. Piłka koszykowa – podania i chwyty
4. Piłka siatkowa – doskonalenie odbić sposobem dolnym i górnym
5. Piłka koszykowa – nauka kozłowania
6. Lekkoatletyczne formy ruchu – skipy, wieloskoki
7. Mała zabawa biegowa
8. Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów w ruchu
9. Piłka ręczna – gra do pięciu podań
10. Gry i zabawy bieżne w terenie

11. Zmiany pałeczki sztafetowej
12. Piłka ręczna – nauka rzutu z wyskoku
13. Lekkoatletyka terenowa – zabawy lekkoatletyczne.
14. Mała zabawa biegowa.
15. Zmiany pałeczki sztafetowej.
16. Przebieżki, skipy, wieloskoki.
17. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
18. Gry i zabawy bieżne w terenie.
19. Doskonalenie startu niskiego.
20. Podstawowe zasady gry w badmintona.
21. Sposoby trzymania rakiетки.
22. Doskonalenie postawy siatkarskiej.
23. Doskonalenie odbić sposobem górnym.
24. Siatkówka – doskonalenie poruszania się po boisku.
25. Doskonalenie odbić sposobem górnym.
26. Doskonalenie rzutu z wyskoku – piłka ręczna.
27. Piłka koszykowa – gra uproszczona.
28. Doskonalenie walizki i rolady
29. Mała zabawa biegowa.
30. Rozwijanie zdolności motorycznych na torze przeszkód.
31. Ćwiczenia gibkościowe.
32. Badminton – gra pojedyncza.
33. Doskonalenie odbić sposobem górnym
34. Doskonalenie odbić sposobem dolnym.
35. Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.
36. Doskonalenie poznanych elementów zwinnościowo – akrobatycznych.
37. Siatkówka – doskonalenie poznanych elementów w grze.
38. Siatkówka – gra szkolna 4x4
39. Rozwijanie zdolności motorycznych – obwody, tory przeszkód.
40. Piłka ręczna w formie gier i zabaw.
41. Doskonalenie obrony nóg.
42. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia
43. Siatkówka rozgrywanie piłki na trzy odbicia

44. Badminton – nauka i doskonalenie smeczu.
45. Badminton – nauka i doskonalenie smeczu
46. Gry i zabawy – wyścigi o przedłużonym czasie trwania
47. Sztafeta gwiazdzista
48. Piłka nożna – doskonalenie prowadzenia piłki po linii prostej i linii łamanej.
49. Piłka nożna – gra szkolna
50. Zmiany pałeczki sztafetowej
51. Zmiany pałeczki sztafetowej
52. Piramidy dwójkowe.
53. Doskonalenie zmian pałeczki sztafetowej
54. Wyścigi sztafetowe
55. Doskonalenie wywrotki
56. Zespołowe Gry Sportowe – Piłka nożna
57. Zespołowe Gry Sportowe – Siatkówka
58. Wieloboje próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut
59. Wieloboje próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut
60. Koszykówka – doskonalenie rzutu z dwutaktu.
61. Koszykówka – gra szkolna
62. Piłka ręczna – doskonalenie gry w obronie.
63. Piłka ręczna – gra szkolna
64. Doskonalenie jazdy na rolkach.
65. Doskonalenie jazdy na rolkach.
66. Gry i zabawy z muzyką.
67. Ćwiczenia wzmacniające przy muzyce.
68. Wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi
69. Mała zabawa biegowa
70. Mała zabawa biegowa
71. Siatkówka – gra szkolna 4 x 4
72. Siatkówka – gra szkolna 4 x 4

Propozycje sprawdzianów ogólnorozwojowych dla uczniów klas sportowych w łyżwiarstwie figurowym

Poniższe sprawdziany są jedynie propozycją uzupełnienia oceny poszczególnych uczniów. O przeprowadzeniu ich decyduje trener. Uzyskane wyniki mogą być podstawą do wystawienia uczniowi oceny częściowej z WF, mogą być także traktowane jako informacja dla nauczyciela na jakim poziomie wyszkolenia znajdują się w danej chwili zawodnicy, jakie poczynili postępy i jaki był ich wkład pracy w czasie zajęć. Aby osiągnąć cel sprawdziany te powinno się przeprowadzać systematycznie przez cały okres szkolenia, trzy razy w roku szkolnym np. wrzesień, kwiecień, czerwiec.

Plan dydaktyczny z akrobatyki dla klasy I- II szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|---|--|--|--|---|
| 1. | Zabawy orientacyjno-porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, „Reagowanie na ruchy rąk” | Uczeń bierze aktywny udział w zabawach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami gimnastycznymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w siadzie i w leżeniu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń gimnastycznych. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna. Zna sposoby samoochrony pod ćwiczeń gimnastycznych |
| 8. | Zabawy z elementami gimnastycznymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 10. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na materacach |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|---|
| 12. | Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 13. | Ćwiczenia akrobatyczne na materacu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne, przerzutne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 14. | Nauka przewrotu w przód | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 15. | Przewrót w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Nauka przewrotu w tył | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| 17. | Nauka mostku tyłem | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Nauka mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Nauka stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Nauka skłonu, szpagatu | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Ćwiczenie podporu i zwisu na drążku | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po odwróconej ławeczce z woreczkiem, podpór przodem na drążku, zwis leżąc o wygiętym tułowiu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne. Uczeń wie, jakie ćwiczenia na drabinkach korygują postawę ciała |
| 22. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 23. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem, | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej zabawie | Uczeń potrafi wykonać skoki zajęcze i skoki „żabki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 24. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia w podporach | Uczeń potrafi czworakować | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie czworakować |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|
| 25. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 26. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 29. | Test sprawnościowy Próba biegu 10 x 5 m | Uczeń rzetelnie wykonuje próbę | Uczeń potrafi biegać tam i z powrotem | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 30. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty, mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 32. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |



Plan dydaktyczny z akrobatyki dla klasy III -VI szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|---|--|--|--|---|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa, BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami gimnastycznymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących RR, NN | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w siadzie i w leżeniu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń gimnastycznych. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna. Zna sposoby samoochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 8. | Zabawy z elementami gimnastycznymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 10. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na materacach |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Ćwiczenia porządkowo - dyscyplinujące | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 13. | Ćwiczenia akrobatyczne na materacu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne, przerzutne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 14. | Nauka przewrotu w przód | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 15. | Przewrót w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 16. | Nauka przewrotu w tył | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 17 | Nauka mostku tyłem | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Nauka mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Nauka stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Nauka skłonu, szpagatu | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Ćwiczenie podporu i zwisu na drążku | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po odwróconej ławeczce z woreczkiem, podpór przodem na drążku, zwis leżąc o wygiętym tułowiu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne. Uczeń wie, jakie ćwiczenia na drabinkach korygują postawę ciała |
| 22. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 23. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem, | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej zabawie | Uczeń potrafi wykonać skoki zajęcze i skoki „żabki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 24. | Zabawy i gry ruchowe z czworakowaniem | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia w podporach | Uczeń potrafi czworakować | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie czworakować |
| 25. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 26. | Kształtowanie skoczności | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 29. | Test sprawnościowy Próba biegu 10 x 5 m | Uczeń rzetelnie wykonuje próbę | Uczeń potrafi biegać tam i z powrotem | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 30. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty „mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 32. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|
| 33. | Nauka rozgrzewki | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 34. | Nauka rozgrzewki ogólnej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to jest rozgrzewka |
| 35. | Nauka rozgrzewki specjalnej | Uczeń potrafi utrzymać samodyscyplinę | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |
| 36. | Kształtowanie ogólnej sprawności | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 37. | Nauka dwóch łączonych przewrotów do różnych pozycji | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 38. | Nauka dwóch łączonych przerzutów bokiem | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 39. | Nauka dwóch łączonych przewrotów w tył | Uczeń chętnie ćwiczy na sali gimnastycznej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. gimnastyczna. |
| 40. | Ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia na ścieżce | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |
| 41. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 42. | Kształtowanie skoczności – ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skocznościowe nogi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia skocznościowe |
| 43. | Ćwiczenia gibkościowe Skłony, szpagaty, mostki | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 44. | Ćwiczenia skocznościowe skoki szpagatowe | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi ustawić się w grupach | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 45. | Ćwiczenia akrobatyczne na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na ścieżce akrobatycznej |
| 46. | Nauka przewrotu w przód o NN prostych | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 47. | Przewrót w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 48. | Nauka przewrotu w tył o NN prostych | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 49. | Nauka przejścia mostkiem w tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| 50. | Nauka przejścia mostkiem w przód | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | Nauka stania na RR z przewrotem w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 52. | Doskonalenie skłonu w przód szpagatu poprzecznego | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Ćwiczenie w podporze, w pozycjach niskich | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia w podporze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia w podporach |
| 54. | Ćwiczenia gibkościowe przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 55. | Nauka przerzutu bokiem na jednej ręce | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, zwinność, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 56. | Nauka salta machowego na ścieżce akrobatycznej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia na ścieżce | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie przerzut bokiem | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|
| 57. | Nauka rundaka na ścieżce akrobatycznej | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |
| 58. | Kształtowanie skoczności wysoki z 1/1 obrotem, rozkroczone | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 59. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 61. | Test gimnastyczny | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać prób |
| 62. | Kształtowanie gibkości skłony, szpagaty, mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 63. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 64. | Skoki przez skakankę | Uczeń chce mieć własną skakankę | Uczeń potrafi przeskakiwać skakankę obunóż | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, gdzie bezpiecznie można ćwiczyć skoki przez skakankę |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 65. | Zabawy ruchowe z wykorzystaniem skakanki | Uczeń chętnie ćwiczy ze skakanką | Uczeń potrafi skakać przez skakankę | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, skoczność | Uczeń zna reguły zabaw |
| 66. | Podpór przodem na drążku, przetoczenia do leżenia przewrotnego i przerzutnego | Uczeń pamięta o estetyce stroju gimnastycznego | Uczeń wykonuje wejście po drabinkach do podporu przodem na drążku, z przystadiu podpartego przetoczenie do leżenia przewrotnego i przerzutnego | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, siłę, orientację, gibkość | Uczeń wie, co to są pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych |
| 67. | Ćwiczenia z elementami równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równowazne |
| 68. | Wymyk do podporu przodem z odbicia od szczebli drabinek | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wymyk na drążku i podpór przodem | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy skrzynia gimnastyczna. Zna sposoby samo - ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 69. | Wymyk do podporu przodem | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać odmyk | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia współćwiczącego |
| 70. | Skoki przez skakankę na jednej nodze i obunóż – formy łączone | Uczeń ma własną skakankę | Uczeń potrafi przeskakiwać skakankę obunóż i jednonóż, umie łączyć formy przeskoków | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, gdzie bezpiecznie można ćwiczyć skoki przez skakankę |
| 71. | Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy drabinkach gimnastycznych | Uczeń chętnie ćwiczy na przyrządach gimnastycznych | Uczeń potrafi wykonać różne formy zwisu na drabinkach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne |
| 72. | Gimnastyczny tor przeszkód | Uczeń pomaga przy ułożeniu toru | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, gibkość | Uczeń wie, jak ułożyć przyrządy gimnastyczne |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| 73. | Nauka przerzutu w przód | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 74. | Doskonalenie przejścia mostkiem w przód | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia mostki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na ścieżce |
| 75. | Nauka przerzutu w przód na 1N | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać przejście mostkiem | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia akrobatyczne |
| 76. | Nauka przejścia mostkiem w tył | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach „mostek | Uczeń kształtuje samodyscyplinę | Uczeń wie jak należy zachować się na sali gimnastycznej |
| 77. | Ćwiczenia akrobatyczne na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wybrane elementy gimnastyczne | Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na ścieżce akrobatycznej |
| 78. | Nauka salta w przód | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód | Uczeń kształtuje zwinność, skoczność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu, salta w przód |
| 79. | Nauka salta w przód z rozbiegu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania salta w przód |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|
| 80. | Nauka piramid dwójkowych | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia parach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie jak należy ćwiczyć w parach |
| 81. | Nauka piramid dwójkowych w niskich pozycjach | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 82. | Ćwiczenia w parach | Uczeń współpracuje z partnerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia równoważne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 83. | Przewrót w tył o prostych RR do stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach, przewroty | Uczeń kształtuje siłę, równowagę, zwinność | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 84. | Przewrót w tył do stania RR | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość, zwinność | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 85. | Kształtowanie równowagi ciała | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje przejścia równoważne po odwróconej ławeczce ,na trenażerach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę | Uczeń wie, do czego służą trenażery |
| 86. | Ćwiczenia gibkościowe przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drabince |
| 87. | Doskonalenie salta w przód z rozbiegu na ścieżce akrobatycznej | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać skoki na ścieżce | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się na ścieżce akrobatycznej |
| 88. | Nauka przerzutu w przód na jedną nogę, przejście mostkiem w przód | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach ,mostki | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |
| 89. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkody |
| 90. | Kształtowanie skoczności różnego rodzaju skoki o różnym stopniu trudności | Uczeń wykonuje ćwiczenia zgodnie z techniką | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 91. | Nauka przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 92. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 93. | Test sprawnościowy | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia zgodnie z opisem | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać prób |
| 94. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty ,mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 95. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 96. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |

Plan dydaktyczny z akrobatyki dla klasy VII - VIII szkoły podstawowej

| Nr lekcji | Temat zajęć | Postawa | Umiejętności | Sprawność fizyczna | Wiadomości |
|-----------|---|--|--|--|---|
| 1. | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące, zasady bezpieczeństwa, BHP | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna reguły zabaw. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |
| 2. | Zabawy ruchowe z elementami gimnastycznymi | Uczeń lubi zabawy zespołowe | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to są zabawy |
| 3. | Zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała | Uczeń potrafi utrzymać równowagę | Uczeń potrafi utrzymać równowagę w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia równoważne |
| 4. | Nauka ćwiczeń kształtujących RR, NN | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 5. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w staniu i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 6. | Nauka pozycji wyjściowych do ćwiczeń | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w siadzie i w leżeniu | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, które przyrządy wykorzystuje się do ćwiczeń gimnastycznych. Zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 7. | Nauka ćwiczeń kształtujących | Uczeń chętnie ćwiczy w domu | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służy ławeczka gimnastyczna. Zna sposoby samoochrony pod ćwiczeń gimnastycznych |
| 8. | Zabawy z elementami gimnastycznymi | Uczeń chce zobaczyć różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie kto to jest trener |
| 9. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi pokonywać samodzielnie tor przeszkód | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 10. | Nauka ćwiczeń kształtujących RR, NN | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi i tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia akrobatyczne należy wykonywać na materacach |
| 11. | Ćwiczenia gibkościowe | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację, gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 12. | Nauka piramid dwójkowych w pozycjach niskich | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 13. | Ćwiczenia akrobatyczne na materacu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać leżenie przewrotne, przerzutne | Uczeń kształtuje koordynację, orientację przestrzenną | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |
| 14. | Doskonalenie przewrotów w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 15. | Przewrót w przód do różnych pozycji z wyskokiem | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna różne pozycje |
| 16. | Doskonalenie przewrotów w tył do różnych pozycji | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| 17. | Doskonalenie mostku tyłem | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 18. | Doskonalenie mostku tyłem z różnych pozycji | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 19. | Doskonalenie stania na RR | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 20. | Skoki szpagatowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 21. | Doskonalenie wymyku do podporu przodem przy drabince | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia przy drabince | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą drabinki gimnastyczne. Uczeń wie, jakie ćwiczenia na drabinkach korygują postawę ciała |
| 22. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje siłę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 23. | Stanie na głowie z dowolnej pozycji wyjściowej | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie w danej pozycji wyjściowej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń zna sposoby samoasekuracji |
| 24. | Stanie na rękach samodzielne | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia w podporach | Uczeń potrafi wykonać stanie przy drabince | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać stanie |
| 25. | Zabawowe tory przeszkód z elementami gimnastycznymi | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy pokonać przeszkodę |
| 26. | Kształtowanie skoczności różnego rodzaju skoki | Uczeń wykonuje ćwiczenia z przyborami | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 27. | Doskonalenie przerzutu bokiem | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 28. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe podskoki, wysoki, wysoki z obrotem | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 29. | Ćwiczenia pomocnicze do nauki salta w przód | Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać wysoki, przewroty w przód | Uczeń kształtuje zwinność, szybkość | Uczeń wie, jak należy wykonać próbę |
| 30. | Kształtowanie gibkości skłony szpagaty, mostki | Uczeń wie co to są ćwiczenia rozciągające | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia | Kształtowanie zdolności motorycznych | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 31. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 32. | Nauka prostego układu gimnastycznego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Uczeń samodzielnie wykonuje układ | Kształtowanie koordynacji ruchowej | Uczeń zna trudność ćwiczeń |
| 33. | Doskonalenie rozgrzewki | Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach | Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia | Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość | Uczeń zna technikę ćwiczeń. Zna zasady zachowania się w sali gimnastycznej |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| 34. | Nauka rozgrzewki ogólnej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi ustawić się w zespołach | Uczeń kształtuje koordynację | Uczeń wie, co to jest rozgrzewka |
| 35. | Nauka rozgrzewki specjalnej | Uczeń potrafi utrzymać samodyscyplinę | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia w różnych pozycjach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna podstawowe ćwiczenia specjalne |
| 36. | Kształtowanie ogólnej sprawności | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogi tułowia | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać na materacu |
| 37. | Doskonalenie łączonych przewrotów do różnych pozycji | Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń w stanie i podporach | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę i równowagę | Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia gimnastyczne. Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała |
| 38. | Doskonalenie łączonych przerzutów bokiem | Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać pozycje wyjściowe do ćwiczeń | Uczeń kształtuje koordynację ruchową orientację siłę równowagę | Uczeń zna sposoby ochrony podczas ćwiczeń gimnastycznych |
| 39. | Doskonalenie łączonych przewrotów w tył | Uczeń chętnie ćwiczy na sali gimnastycznej | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące ramion i szyi | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą ćwiczenia pomocnicze. gimnastyczne. |
| 40. | Ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chce wykonać różne ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia na ścieżce | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę | Uczeń wie jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| 41. | Waga przodem, RR w bok, powrót do postawy RR w górę | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności | Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia równoważne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę ciała | Uczeń wie co to są przeszkody |
| 42. | Kształtowanie skoczności – ćwiczenia na ścieżce akrobatycznej | Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia skocznościowe nóg | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, dlaczego należy wykonywać ćwiczenia skocznościowe |
| 43. | Ćwiczenia gibkościowe skłony ,szpagaty, mostki | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać skłony w siadzie | Uczeń kształtuje koordynację gibkość | Uczeń wie, kiedy może wykonywać ćwiczenia rozciągające |
| 44. | Nauka salta w przód z rozbiegu | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń zna technikę wykonania salta w przód |
| 45. | Wiązanka ćwiczeń akrobatycznych na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń | Uczeń potrafi wykonać wybrane ćwiczenia gimnastyczne | Uczeń kształtuje koordynację, orientację przestrzenną, skoczność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na ścieżce akrobatycznej |
| 46. | Nauka przewrotu w przód o NN prostych | Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać przewrót | Uczeń kształtuje zwinność | Uczeń zna technikę wykonania przewrotu |
| 47. | Seria podskoków, pierwszy – kuczny , drugi pistolet na ścieżce akrobatycznej | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia skocznościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową skoczność | Uczeń zna różne rodzaje skoków |
| 48. | Nauka przewrotu w tył o NN prostych | Uczeń wykonuje polecenia trenera | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność | Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na materacu |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------------------|---|---|---|
| 49. | Nauka przejścia mostkiem w tył | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 50. | Nauka przejścia mostkiem w przód | Uczeń współpracuje z trenerem | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |
| 51. | Nauka stania na RR z przewrotem w przód do różnych pozycji | Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia z pomocą | Uczeń kształtuje siłę, równowagę | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 52. | Przerzut w przód na 1N lub 2 NN | Uczeń zna ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje gibkość, skoczność, zwinność | Uczeń zna zasady wykonania ćwiczenia |
| 53. | Kształtowanie cech motorycznych | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę | Uczeń wie, do czego służą różne ćwiczenia |
| 54. | Ćwiczenia przy drabinkach | Uczeń bezpiecznie korzysta z drabinek | Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia | Uczeń kształtuje, równowagę, gibkość | Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie drabince |
| 55. | Nauka przerzutu bokiem na jednej ręce | Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, zwinność, równowagę, skoczność | Uczeń zna sposoby poruszania się w niskich pozycjach |
| 56. | Nauka salta machowego na ścieżce akrobatycznej | Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia na ścieżce | Uczeń potrafi wykonać samodzielnie przerzut bokiem | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie, jak bezpiecznie ćwiczyć |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|
| 57. | Nauka rundaka na ścieżce akrobatycznej | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia o różnym stopniu trudności | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, zwinność | Uczeń wie, jak należy poruszać się na ścieżce akrobatycznej |
| 58. | Kształtowanie skoczności wysoki z 1/1 obrotem, rozkroczone | Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie | Uczeń potrafi wykonywać różne ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń wie jak bezpiecznie wykonywać skoki |
| 59. | Doskonalenie przerzutu w przód | Uczeń wykonuje ćwiczenia pomocnicze | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie z asekuracją | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, | Uczeń zna technikę ćwiczenia |
| 60. | Ćwiczenia skocznościowe na ścieżce akrobatycznej | Uczeń umie poruszać się na ścieżce akrobatycznej | Uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenia skocznościowe | Kształtowanie motoryki | Uczeń bezpiecznie ćwiczy na ścieżce akrobatycznej |
| 61. | Test gimnastyczny | Uczeń rzetelnie wykonuje próby | Uczeń potrafi wykonać poszczególne zadania | Uczeń kształtuje ogólną sprawność | Uczeń wie, jak należy wykonać prób |
| 62. | Nauka piramid dwójkowych | Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe, statyczne | Uczeń kształtuje koordynację ruchową | Uczeń umie samodzielnie wykonać ćwiczenia |
| 63. | Test gimnastyczny z wybranych elementów | Uczeń umie samodzielnie wykonać wybrane ćwiczenie | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenie | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych | Uczeń wie jak zachować się na sali gimnastycznej |
| 64. | Skoki przez skakankę | Uczeń chce mieć własną skakankę | Uczeń potrafi przeskakiwać skakankę obunóż | Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, siłę, równowagę, skoczność | Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia |

XIV. KRYTERIA KWALIFIKACJI DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH, ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

I. Kryteria naboru kandydatów do I klasy szkoły podstawowej:

1. Dobry stan zdrowia udokumentowany zaświadczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania łyżwiarstwa wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
2. Uzyskanie odpowiedniej ilości punktów kwalifikacyjnych w testach sprawnościowych.
3. Pozytywny wynik testu psychologicznego dla przyszłych adeptów łyżwiarstwa

Test sprawnościowy – dla kandydatów do I klasy Szkoły Podstawowej.

1. Bieg 30 m.
2. Skłon tułowia w przód.
3. Pozycja – bocian.
4. Skok w dal z miejsca.
5. Wyskok dosiężny.

TABELA PUNKTOWA : dla uczniów klas I

| PUNKTY | Bieg 30 m. | Bocian/sek. | Skłon tułowia/sek. | Skok w dal z miejsca/cm | Wyskok dosiężny/cm |
|--------|---------------|-------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 10 | 6.0" | 1' | 10 | 130 | 35 |
| 9 | 6.1" | 55" | 9 | 120 | 32 |
| 8 | 6.2" | 50" | 8 | 110 | 30 |
| 7 | 6.3" | 45" | 7 | 100 | 27 |
| 6 | 6.4" | 40" | 6 | 90 | 24 |
| 5 | 6.5" | 35" | 5 | 80 | 21 |
| 4 | 6.6" | 30" | 4 | 70 | 18 |
| 3 | 6.7" | 25" | 3 | 60 | 15 |
| 2 | 6.8" | 20" | 2 | 50 | 12 |
| 1 | 7.0" | 15" | 10 | 40 | 9 |
| 0 | 7.1" | 14" | 1 | 39 | 8 |

Skala ocen na podstawie uzyskanych punktów w teście sprawnościowym:

- Bardzo dobra: 41 - 50 pkt.
- Dobra: 31 - 40 pkt.
- Przeciętna: 21 - 30 pkt.
- Słaba: 11 - 20 pkt.
- Bardzo słaba: 0 - 10 pkt.

Ocena poszczególnych składowe testu klasyfikującego w skali punktowej: 0-10:

- Bardzo dobra: 9 - 10
- Dobra: 7 - 8
- Przeciętna: 4 - 6
- Słaba: 2 - 3
- Bardzo słaba: 0 - 1

Zaliczenie testu:

Test sprawnościowy uznaje się za zaliczony, gdy kandydat do kl. I szkoły podstawowej uzyska **minimum 15 punktów.**

Opis testu

Ad.1 Wykonanie - opisu biegu na 30 metrów.

Na komendę „na miejsca” badany staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki). Na sygnał wybiega i z największą prędkością pokonuje wyznaczony dystans. Czas mierzymy z dokładnością do 0.1 sekundy.

Ad.2 Wykonanie - opisu utrzymanie pozycji bocian.

Badany staje na jednej nodze, druga noga podniesiona jest do kolana (utrzymanie pozycji bociana). Liczona jest czas, w której badany utrzyma tą pozycję.

Ad.3 Wykonanie - opisu skłonu tułowia w przód.

Badany staje na skrzyni, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią skrzyni. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji badany wykonuje skłon w przód tak, aby osiągnąć palcami poniżej krawędzi skrzyni. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez 2 sekundy.

Ad.4 Wykonanie - opisu skoku w dal.

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie i energicznie od podłoża skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu wówczas skok powtarza.

Ad. 5 Wykonanie - opisu wyskoku dosiężnego.

Wyskok z miejsca z obu nóg. Mierzmy różnicę między miejscem dotyku swobodnie wyciągniętej i wyprostowanej do góry ręki, a miejscem dotyku podczas wyskoku.

XV. SZCZEGÓŁOWE SPOSOBY KONTROLI WYKORZYSTANIA TREŚCI SZKOLENIA DLA ŁYŻWIARZY FIGUROWYCH

Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego rekomenduje testy dla łyżwiarzy na wszystkich etapach szkolenia. Celem wprowadzenia systemu testowego jest prawidłowe i jednolite nauczanie elementów technicznych.

- opanowanie techniki skoków
- opanowanie techniki piruetów
- opanowanie elementy jazdy obowiązkowej
- opanowanie elementów krokowych

Testy podzielone są według klas sportowych, obowiązujących w polskim łyżwiarstwie – aby zdobyć daną klasę i móc uczestniczyć w zawodach, zawodnik musi uzyskać odpowiadający danej klasie test :

| | |
|--|---------------------------------------|
| TEST nr 9 – Test wstępny | etap szkolenia podstawowego |
| TEST nr 8 – Test brązowy | etap szkolenia podstawowego |
| TEST nr 7 – Test srebrny | etap szkolenia ukierunkowanego |
| TEST nr 6 – Test złoty | etap szkolenia ukierunkowanego |
| TEST nr 5 – Test Novice Advanced I | etap szkolenia ukierunkowanego |
| TEST nr 4 – Test Novice Advanced II | etap szkolenia specjalistycznego |
| TEST nr 3 – Test junior | etap szkolenia specjalistycznego |
| TEST nr 2 – Test senior | etap szkolenia mistrzostwa sportowego |
| TEST nr 1 – Test mistrzowski | etap szkolenia mistrzostwa sportowego |

Elementy zawarte w testach są wybrane z treści szkolenia dla poszczególnych klas szkolnych. Mają służyć podniesieniu poziomu nauczania we wszystkich szkołach i klubach w Polsce.

Zasady wykonywania danych elementów na testach:

Kroki i obroty:

Elementy krokowe -oparte na ćwiczeniach jazdy obowiązkowej, jednak z drobnymi różnicami. Przede wszystkim –zastąpienie kół łukami oraz większa dynamika wykonywania elementów. Wymaga to nieco bardziej dynamicznej pracy kończyn, niż w przypadku elementów jazdy obowiązkowej. Ćwiczenia powinny być wykonywane tak, jak jest to widoczne na załączonych rysunkach, nagraniu video oraz opisane w tabelach.

Piruety:

W piruecie, ogólny środek ciężkości ciała musi znajdować się nad biodrem nogi obrotowej. Piruet jest kręcony na przedniej części łyżwy. Kręcąc się w lewą stronę, na lewej nodze, obrót odbywa się na krawędzi wewnętrznej łyżwy, natomiast na nodze prawej –na krawędzi zewnętrznej. Sytuacja wygląda analogicznie, w przypadku osób kręcących się w prawą stronę. Wyjazd z piruetu może być wykonany na nodze pracującej, lub przez postawienie drugiej nogi i wyprowadzenie nogi pracującej do wyjazdu. Przewidziane są maksymalnie 2 podejścia do danego piruetu.

Skoki:

Najazd do elementu skokowego może być dowolny. Istotnym jest, aby zwrócono uwagę na prawidłowość wykonania poszczególnych skoków, jak np. Flip z krawędzi wewnętrznej, Lutz z krawędzi zewnętrznej, nieoszukany Toe-Loop, etc. Przewidziane są maksymalnie 3 podejścia do danego elementu skokowego.

Wszelkie informacje odnośnie testów dla łyżwiarzy figurowych są zawarte w **załączniku 2**. Są tam wymienione elementy dla każdej klasy zgodne z treścią szkolenia, dokładny opis, rysunki oraz umiejscowienia na tafli lodowej i sposób wykonania danych elementów.

Autor opracowania zamieścił również protokół dla członków komisji, protokół oceny testów dla obliczenia wyników, arkusz kalkulacyjny w excelu oraz raport końcowy dla PZŁF.

SCHEMAT ORGANIZACJI SZKOLENIA W ŁYŻWIARSTWIE FIGUROWYM

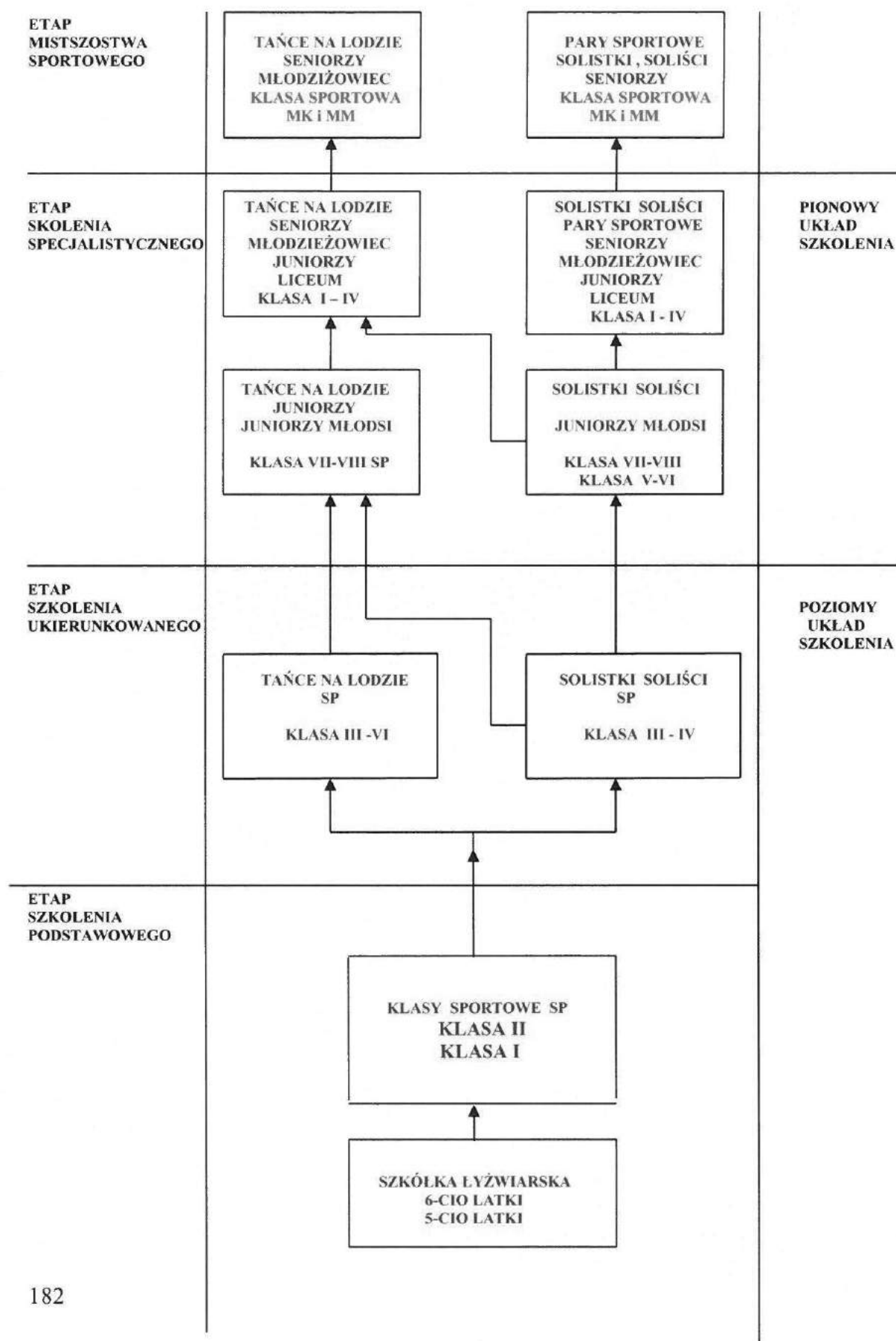




Tabela poniżej przedstawia wykazane przez PZŁF konkurencje z podziałem na etapy szkolenia dla poszczególnych klas w tym grup wiekowych dla zajęć specjalistycznych lodowych

| ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|-------|--------------------------------|----------|-------|
| KONKURENCJE SOLOWE | | | TANIEC NA LODZIE | | |
| ETAP SZKOLENIA | KLASA | WIEK | ETAP SZKOLENIA | KLASA | WIEK |
| Etap szkolenia podstawowy | I | 6-7 | Etap szkolenia ukierunkowany | III-IV | 9-10 |
| Etap szkolenia ukierunkowany | I-II | 7-8 | Etap szkolenia ukierunkowany | V-VI | 11-12 |
| Etap szkolenia ukierunkowany | III-IV | 9-10 | Etap szkolenia specjalistyczny | VII-VIII | 13-14 |
| Etap szkolenia ukierunkowany | V-VI | 11-12 | | | |
| Etap szkolenia specjalistyczny | VII-VIII | 13-14 | | | |
| Etap szkolenia specjalistyczny | III Gimn./ I LO | 15-16 | | | |

Tabela poniżej przedstawia wykazane przez PZŁF zajęcia ukierunkowane z podziałem na etapy szkolenia dla poszczególnych klas w tym grup wiekowych

| ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE | | | | | |
|---------------------------------|----------|-------|---|----------|-------|
| BALET | | | AKTOBACYKA | | |
| ETAP SZKOLENIA | KLASA | WIEK | ETAP SZKOLENIA | KLASA | WIEK |
| Etap podstawowy i ukierunkowany | I-III | 7-9 | Etap szkolenia podstawowy i ukierunkowany | I-III | 7-9 |
| Etap szkolenia ukierunkowany | IV-VI | 10-12 | Etap szkolenia ukierunkowany | IV-VI | 9-12 |
| Etap szkolenia specjalistyczny | VII-VIII | 13-14 | Etap szkolenia specjalistyczny | VII-VIII | 13-14 |
| | | | | | |
| | | | | | |



KONKURENCJE SOLOWE

ZAŁOŻENIA PROGRAMU I TREŚCI SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W LYŻWIARSTWIE FIGUROWYM NA POZIOMIE ODDZIAŁU PRZEDSZKOLNEGO

| Etap szkolenia | Realizowany przez | Treści szkolenia | | | | | | |
|---|--|---|-------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|----------|---------|
| <p><u>Wstęp do szkolenia</u> Rekrutacja do szkółek sportowych 5-6 lat</p> | <p>Szkoła (w formie zajęć szkółek klubowych)</p> | <p>Etap ten ma na celu wyselekcjonowanie dzieci o odpowiednich zdolnościach psychofizycznych i przekazanie ich do szkolenia w systemie klas sportowych. Predyspozycjami do uprawiania łyżwiarstwa figurowego są zarówno zdolności motoryczne jak i uwarunkowania psychiczne, dlatego też rekrutacja na zasadzie egzaminu sprawnościowego nie zawsze spełnia swoje zadanie. Przez egzamin prawdopodobnie pomyślnie przebrną dzieci najsprawniejsze, które nie zawsze będą się charakteryzować konsekwencją w dążeniu do celu, odpornością na stres, pracowitością, dużym zaangażowaniem w trening.</p> <p>Treści zajęć:</p> <p>a. Cel: nauka jazdy na łyżwach – wiek 5 – 6 lat.</p> <p>b. Zadania: nauka podstawowych elementów jazdy na łyżwach (ćwiczenia równoważne, nauka upadku, jazda przodem, nauka łuku w lewą i prawą stronę na dwóch i jednej łyżwie, nauka przekładanki przodem w L i P stronę, nauka hamowania, nauka jazdy tyłem, przejście z jazdy przodem do jazdy tyłem, przekładanka tyłem). Ponadto w programie szkoleniowym uwzględniono następujące elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skoki: <ul style="list-style-type: none"> - podskok obunóż z jazdy przodem i tyłem - podskoki obunóż z ½ obrotu z jazdy przodem i tyłem - „Konik „ - jazda tyłem, wbicie łyżwy ,wyskok do góry zeskok na dwie lub jedną nogę 2. Piruety: <ul style="list-style-type: none"> - piruet stany na dwóch nogach - piruet na dwóch nogach w przysiadzie - piruet na dwóch nogach z podnoszeniem raz jednej, raz drugiej nogi do pozycji bociana - piruet na dwóch nogach z podniesieniem jednej nogi do pozycji bociana 3. Krocзки: <ul style="list-style-type: none"> - jazda w przód i tył - becзки przodem i tyłem - półłuki na dwóch nogach - „hulajnoga” przodem i tyłem w prawo i lewo na kole 4. Spirale: <ul style="list-style-type: none"> - bocian na P i L nodze przodem i tyłem - przysiad przodem i tyłem - wypad na P i L nodze - „jaskółka” na P i L nodze - „pistolet” na P i L nodze <p>c. Obciążenia treningowe: wiek 5 – 6 lat</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">środki treningowe</th> <th style="text-align: center;">Maksimum (w minutach)</th> <th style="text-align: center;">Minimum (w minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">trening na lodzie</td> <td style="text-align: center;">10 x 45'</td> <td style="text-align: center;">3 x 60'</td> </tr> </tbody> </table> | środki treningowe | Maksimum (w minutach) | Minimum (w minutach) | trening na lodzie | 10 x 45' | 3 x 60' |
| środki treningowe | Maksimum (w minutach) | Minimum (w minutach) | | | | | | |
| trening na lodzie | 10 x 45' | 3 x 60' | | | | | | |

| | | |
|-----------------------|---------|---------|
| balet | 1 x 45' | 1 x 45' |
| akrobatyka | 1 x 45' | 1 x 45' |
| trening imitacyjny | | |
| trening wszechstronny | 2 x 45' | |
| pływanie | | |
| odnowa biologiczna | | |

Poza wybranymi przedszkolami gdzie prowadzony jest tzw. „nabór kierowany” nie wolno rezygnować z tzw. „dzikiego” naboru dzieci w tym samym wieku, realizowanego na lodzie 3 razy w tygodniu (po 60 min), w godzinach popołudniowych.

Po dwuletniej pracy na lodzie i ukończeniu edukacji przedszkolnej następuje pierwszy etap selekcji wstępnej do klas szkoły podstawowej o profilu łyżwiarstwa figurowego (sportowej lub z rozszerzonym programem wychowania fizycznego).

Druga część pierwszego etapu szkolenia obejmuje dzieci uczące się w „zerówce” (6 lat). W klasyfikacji jest to klasa wstępna.

- a. **Cel** : w dalszym ciągu doskonalenie jazdy na łyżwach wraz z wprowadzeniem dodatkowych elementów łyżwiarstwa figurowego.
- b. **Zadania szkoleniowe**: program szkoleniowy dla dzieci w wieku 6 lat obejmuje w dalszym ciągu naukę i doskonalenie jazdy na krawędziach oraz naukę i doskonalenie następujących elementów:
1. **Skoki** - trójka skakana, żabka, pół Lutz, pół flip
- (n)- Salchow, toe loop, Rittberger, flip,
 2. **Kombinacje skoków**: - 2,3,4,5 trójek skakanych pod rząd
- 2, 3 żabki pod rząd- żabka + pół flip
 3. **Piruety**: - nauka piruetu stanego, siadanego, „śruba”
- piruetu ze zmianą nogi – stany + stany
 4. **Kombinacje piruetów**: - piruet siadany + stany
- piruet siadany + „śruba”
 5. **Kroczi**: - przekładanka przodem i tyłem (P i L)
- półtki przodem i tyłem
- trójka „walcowa”
- trójka nr 7, 8, 9
 6. **Spirale**: - jaskółka przodem i tyłem (P i L)
- wypad przodem i tyłem (P i L)
- pistolet przodem i tyłem (P i L)

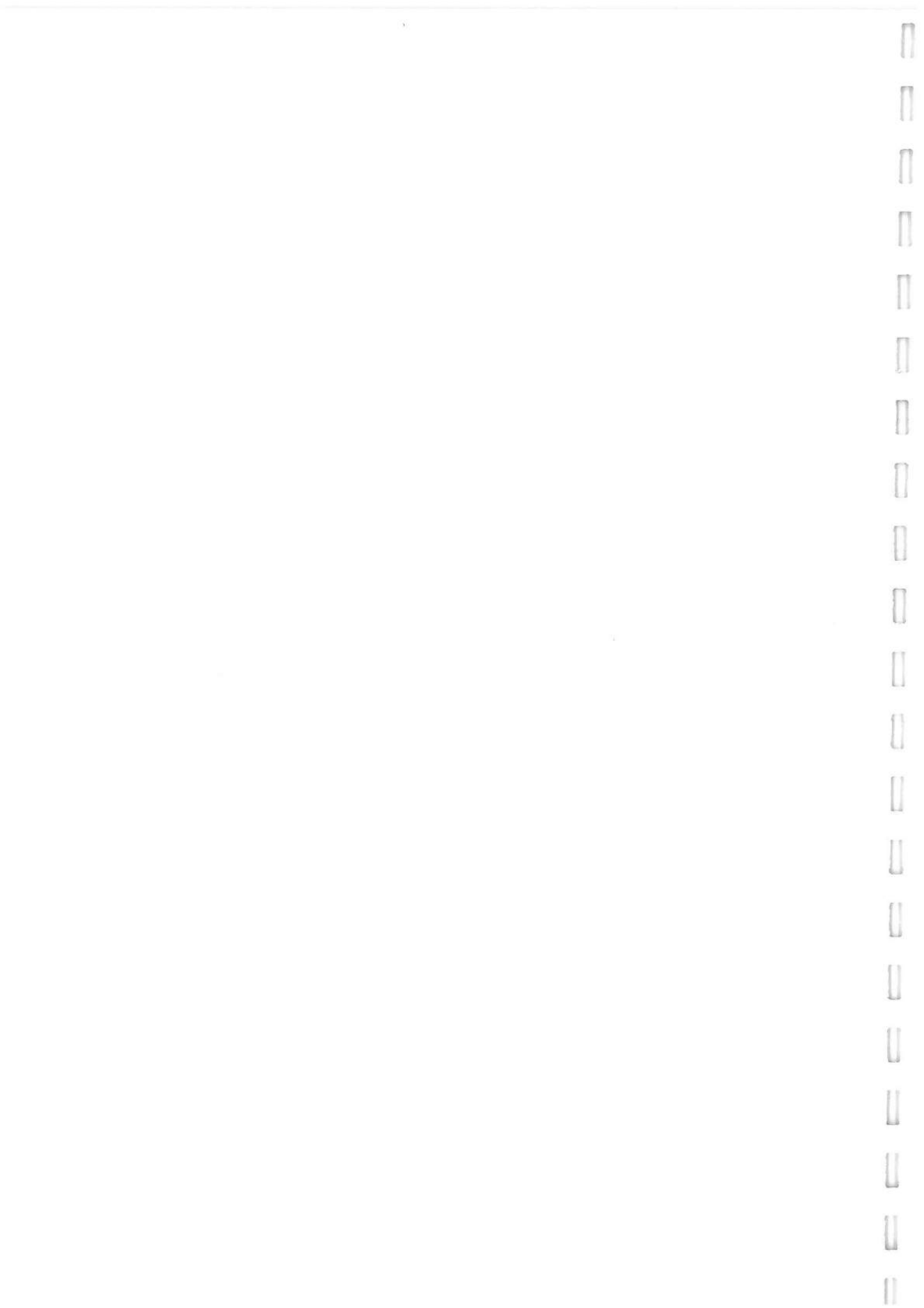
c. **Obciążenia treningowe** : wiek 6 lat

| środki treningowe | Maksimum (w minutach) | Minimum (w minutach) |
|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| trening na lodzie | 10 x 45' | 10 x 45' |
| balet | 2 x 45' | 1 x 45' |
| akrobatyka | 1 x 45' | |
| trening imitacyjny | | |

Etap szkolenia podstawowego
Rekrutacja do klas sportowych 6 lat Oddział O szkoły podstawowej

Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem)

| | | | | |
|--|--|-----------------------|---------|---------|
| | | trening wszechstronny | 2 x 45' | 1 x 45' |
| | | pływanie | 1 x 45' | |
| | | odnowa biologiczna | | |



**Plan dydaktyczny
Klasa „0”**

| Nr lekcji | Temat lekcji | Cele kształcenia (wymagania ogólne) | Treści nauczania (wymagania szczegółowe) Uczeń: | Uwagi o realizacji |
|------------------|---|--|--|---------------------------|
| 1. | Lekcja organizacyjna- porządkowa | Przekazanie informacji o bezpieczeństwie. | Zna podstawy bezpiecznego zachowania na zajęciach | |
| 2. | Nauczanie beczi przodem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania beczi przodem | |
| 3. | Praca nóg podczas beczi przodem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg | |
| 4. | Nauczanie beczi tyłem | Technika jazdy | Zna technikę beczi tyłem | |
| 5. | Praca nóg podczas beczi tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg | |
| 6. | Nauczanie pozycji bociana | Technika jazdy | Zna technikę wykonania bociana | |
| 7. | Praca rąk w czasie pozycji bociana | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas wykonywania pozycji bociana | |
| 8. | Praca nogi wolnej w pozycji bociana | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej w czasie pozycji bociana | |
| 9. | Nauczanie wypadu w przód | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wypadu w przód | |
| 10. | Praca rąk w czasie wykonywania wypadu w przód | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk w czasie wypadu w przód | |
| 11. | Praca nogi wolnej w czasie wykonywania wypadu w przód | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej w czasie wykonania wypadu w przód | |
| 12. | Nauczanie wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę wężyków przodem obunóż | |
| 13. | Prawidłowa praca rąk podczas wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk podczas wężyków przodem obunóż | |
| 14. | Prawidłowa praca nóg podczas wykonywania wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy nóg w czasie wykonywania wężyków przodem obunóż | |
| 15. | Nauczanie odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę odbicia przodem | |
| 16. | Prawidłowa praca rąk w czasie odbić przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 17. | Technika pracy nogi wolnej podczas odbicia przodem | Technika jazdy | Zna technikę prowadzenia nogi wolnej | |
| 18. | Nauczanie odbić tyłem | Technika jazdy | Zna technikę odbić tyłem | |
| 19. | Prawidłowa praca rąk przy odbiciach tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk | |
| 20. | Praca nogi wolnej podczas odbicia tyłem | Technika jazdy | Zna technikę prowadzenia wolnej nogi | |
| 21. | Nauczanie wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Zna technikę wężyków tyłem obunóż | |
| 22. | Prawidłowa praca rąk podczas wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas wężyków tyłem obunóż | |
| 23. | Prawidłowa praca nóg w czasie wykonywania wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg podczas wężyków tyłem obunóż | |

| | | | |
|-----|---|-----------------|---|
| 24. | Technika wypadu w przód na luku | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wypadu w przód na luku |
| 25. | Nauczanie wypadu w przód z obrotem | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wypadu w przód z obrotem |
| 26. | Prawidłowa praca rąk podczas wykonywania wypadu w przód z obrotem | Techniki jazdy | Zna prawidłową pracę rąk w czasie wypadu w przód z obrotem |
| 27. | Nauczanie techniki hamowania obunóż | Technika jazdy | Zna technikę hamowania obunóż |
| 28. | Prawidłowa praca rąk podczas hamowania obunóż | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk |
| 29. | Prawidłowe ustawienie tułowia podczas hamowania obunóż | Technika jazdy | Zna technikę ustawienia tułowia w czasie hamowania obunóż |
| 30. | Nauczanie hamowania jedną nogą z przodu | Technika jazdy | Zna technikę hamowania jedną nogą z przodu |
| 31. | Prawidłowa praca rąk podczas hamowania jedną nogą z przodu | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę hamowania jedną nogą z przodu |
| 32. | Prawidłowe ustawienie nogi hamującej w czasie hamowania jedną nogą z przodu | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie nogi hamującej |
| 33. | Prawidłowe ustawienie tułowia podczas hamowania przodem jedną nogą | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas hamowania |
| 34. | Nauczanie hamowania jedną nogą z tyłu | Technika jazdy | Zna technikę hamowania jedną nogą z tyłu |
| 35. | Prawidłowa praca rąk podczas hamowania jedną nogą z tyłu | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk |
| 36. | Prawidłowe ustawienie nogi hamującej w czasie hamowania jedną nogą z tyłu | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę ustawienia nogi hamującej |
| 37. | Nauczanie wyskoku w górę obunóż | Technika skoków | Zna technikę wyskoku w górę |
| 38. | Prawidłowa praca rąk podczas wyskoku w górę obunóż | Technika skoków | Zna technikę pracy rąk w czasie wyskoku w górę |
| 39. | Nauczanie wyskoku w górę obunóż w trakcie jazdy przodem | Technika skoków | Zna technikę wyskoku w górę w czasie jazdy przodem |
| 40. | Nauczanie wyskoku obunóż z półobrotem | Technika skoków | Zna technikę wyskoku obunóż z półobrotem |
| 41. | Prawidłowa praca rąk w wyskoku z półobrotem | Technika skoków | Zna prawidłową pracę rąk w wyskoku z półobrotem |
| 42. | Nauczanie wagi przodem po prostej | Technika jazdy | Zna technikę wagi po prostej |
| 43. | Prawidłowe ustawienie rąk podczas wagi przodem po prostej | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie rąk w czasie wagi przodem po prostej |
| 44. | Prawidłowa praca nóg podczas wagi przodem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg podczas wykonywania wagi przodem |
| 45. | Praca tułowia podczas wykonywania wagi przodem po prostej | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas wagi przodem po prostej |
| 46. | Półłuki przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem zewnątrz |
| 47. | Praca rąk w półłukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk |
| 48. | Praca nogi wolnej w półłukach przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej |
| 49. | Półłuki przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę półłuków przodem wewnątrz |
| 50. | Praca rąk w półłukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk |
| 51. | Praca nogi wolnej w półłukach przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej |
| 52. | Nauczanie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wykonania wężyków na jednej nodze |

| | | | |
|-----|---|-------------------|--|
| 53. | Prawidłowa praca rąk w czasie wykonywania wężyków na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowej pracy rąk |
| 54. | Praca nogi wolnej w czasie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej w czasie wężyków przodem na jednej nodze |
| 55. | Technika odbić do przekładanki przodem po kole | Technika jazdy | Zna technikę odbić do przekładanki przodem |
| 56. | Technika ustawienia rąk podczas odbić do przekładanki przodem po kole | Technika jazdy | Zna technikę ustawienia rąk w czasie odbić do przekładanki przodem po kole |
| 57. | Praca nogi wolnej podczas odbić do przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas odbić do przekładanki przodem |
| 58. | Nauka przełożenia nogi w przekładance przodem | Technika jazdy | Zna technikę przełożenia nogi w przekładance przodem |
| 59. | Nauka przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki przodem |
| 60. | Technika pracy rąk podczas przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie rąk podczas przekładanki przodem |
| 61. | Technika odbić w czasie przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna technikę prawidłowych odbić w czasie przekładanki przodem |
| 62. | Praca nogi wolnej podczas przekładanki przodem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej |
| 63. | Technika piruetu na dwóch nogach | Technika piruetów | Zna technikę piruetu na dwóch nogach |
| 64. | Technika wjazdu do piruetu na dwóch nogach | Technika piruetów | Zna technikę wjazdu do piruetu na dwóch nogach |
| 65. | Technika pracy nóg w czasie piruetu na dwóch nogach | Technika piruetów | Zna technikę pracy nóg w piruecie na dwóch nogach |
| 66. | Prawidłowa praca rąk podczas piruetu na dwóch nogach | Technika piruetów | Zna prawidłową pracę rąk podczas piruetu na dwóch nogach |
| 67. | Technika trójki skakanej z miejsca | Technika skoków | Zna technikę trójki skakanej |
| 68. | Technika wyrzutu nogi wolnej do trójki skakanej | Technika skoków | Zna technikę wyrzutu nogi do trójki skakanej |
| 69. | Technika pracy rąk w czasie trójki skakanej | Technika skoków | Zna technikę pracy rąk w czasie trójki skakanej |
| 70. | Technika wjazdu po trójce skakanej | Technika skoków | Zna technikę wjazdu po trójce skakanej |
| 71. | Nauczanie trójki 7 | Technika skoków | Zna technikę wykonania trójki 7 |
| 72. | Prawidłowa praca rąk podczas trójki 7 | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas wykonywania trójki 7 |
| 73. | Praca nogi wolnej podczas trójki 7 | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej w czasie trójki 7 |
| 74. | Nauczanie trójki 9 | Technika jazdy | Zna technikę wykonania trójki 9 |
| 75. | Prawidłowa praca rąk podczas trójki 9 | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójki 9 |
| 76. | Praca nogi wolnej podczas trójki 9 | Technika jazdy | Zna pracę nogi wolnej w czasie trójki 9 |
| 77. | Nauczanie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna technikę wężyków na jednej nodze tyłem |
| 78. | Technika pracy rąk podczas wężyków w tył na jednej nodze | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy rąk podczas wężyków tyłem na jednej nodze |
| 79. | Technika pracy nogi wolnej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nogi wolnej w czasie wężyków tyłem na jednej nodze |

| | | | |
|------|---|-------------------|---|
| 80. | Nauczanie techniki wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wagi przodem zewnątrz |
| 81. | Prawidłowa praca rąk w czasie wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę pracy rąk w czasie wagi przodem zewnątrz |
| 82. | Prawidłowa praca nóg w czasie wykonywania wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg podczas wagi przodem zewnątrz |
| 83. | Prawidłowe ustawienie tułowia w czasie wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas wagi przodem zewnątrz |
| 84. | Nauczanie techniki wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna technikę wagi przodem wewnątrz |
| 85. | Prawidłowa praca rąk w czasie wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas wagi przodem wewnątrz |
| 86. | Prawidłowa praca nóg podczas wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg podczas wagi przodem wewnątrz |
| 87. | Prawidłowe ustawienie tułowia w czasie wagi przodem wewnątrz | Technika jazdy | |
| 88. | Technika pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Zna technikę pozycji wyjazdu |
| 89. | Prawidłowa praca rąk w czasie pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk w czasie pozycji wyjazdu |
| 90. | Prawidłowa praca nóg wolnej w czasie pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę nóg wolnej w trakcie wyjazdu |
| 91. | Technika przekładanki tyłem | Technika jazdy | Zna technikę przekładanki tyłem |
| 92. | Technika pracy rąk w czasie przekładanki tyłem | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas przekładanki tyłem |
| 93. | Technika pracy nóg w czasie przekładanki tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy nóg podczas przekładanki tyłem |
| 94. | Technika pracy głowy podczas przekładanki tyłem | Technika jazdy | Zna technikę pracy głowy podczas przekładanki tyłem |
| 95. | Nauka trójki walcowej po kole | Technika jazdy | Zna technikę trójki walcowej po kole |
| 96. | Prawidłowa praca rąk podczas trójki walcowej | Technika jazdy | Zna prawidłową pracę rąk podczas trójki walcowej |
| 97. | Technika pracy nóg w czasie trójki walcowej | Technika jazdy | Zna prawidłową technikę pracy nóg w czasie trójki walcowej |
| 98. | Technika najazdu do trójki skakanej | Technika skoków | Zna technikę najazdu do trójki skakanej |
| 99. | Technika trójki skakanej z najazdu | Technika skoków | Zna technikę trójki skakanej z najazdu |
| 100. | Technika trójki do pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna technikę trójki do pojedynczego Salchowa |
| 101. | Prawidłowa praca nóg wolnej podczas trójki do pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna prawidłową pracę nóg wolnej podczas trójki do pojedynczego Salchowa |
| 102. | Prawidłowa praca rąk w czasie trójki do pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna prawidłową pracę rąk |
| 103. | Nauka najazdu do pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna technikę najazdu do pojedynczego Salchowa |
| 104. | Nauka pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna technikę pojedynczego Salchowa |
| 105. | Prawidłowa praca rąk podczas pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna prawidłową pracę rąk podczas pojedynczego Salchowa |
| 106. | Prawidłowa praca nóg wolnej podczas wykonywania pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna prawidłową pracę nóg wolnej podczas pojedynczego Salchowa |
| 107. | Technika wyjazdu z pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Zna technikę wyjazdu z pojedynczego Salchowa |
| 108. | Technika wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę wjazdu do piruetu stanego |

| | | | |
|------|--|-------------------|--|
| 109. | Prawidłowa praca rąk podczas wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk podczas wjazdu do piruetu stanego |
| 110. | Praca nogi wolnej podczas wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas wjazdu do piruetu stanego |
| 111. | Technika piruetu stanego | Technika piruetów | Zna technikę piruetu stanego |
| 112. | Prawidłowa praca rąk w piruecie stanym | Technika piruetów | Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym |
| 113. | Technika pracy nogi wolnej w piruecie stanym | Technika piruetów | Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego |
| 114. | Doskonalenie odbić przodem | Technika jazdy | Potrafi wykonać odbicia w przód |
| 115. | Doskonalenie odbić tyłem | Technika jazdy | Potrafi wykonać odbicia tyłem |
| 116. | Doskonalenie półłuków przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrafi wykonać półłuki przodem zewnątrz |
| 117. | Doskonalenie półłuków przodem wewnątrz | Technika jazdy | Potrafi wykonać półłuki przodem wewnątrz |
| 118. | Doskonalenie bezek przodem | Technika jazdy | Potrafi wykonać bezki przodem |
| 119. | Doskonalenie bezek tyłem | Technika jazdy | Potrafi wykonać bezki tyłem |
| 120. | Doskonalenie trójki 7 | Technika jazdy | Potrafi wykonać trójkę 7 |
| 121. | Doskonalenie trójki 9 | Technika jazdy | Potrafi wykonać trójkę 9 |
| 122. | Doskonalenie pozycji bociana | Technika jazdy | Potrafi wykonać pozycję bociana |
| 123. | Doskonalenie wypadu w przód | Technika jazdy | Potrafi wykonać wypad w przód |
| 124. | Doskonalenie wypadu na łuku | Technika jazdy | Potrafi wykonać wypad na łuku |
| 125. | Doskonalenie wężyków przodem obunóż | Technika jazdy | Potrafi wykonać wężyki przodem obunóż |
| 126. | Doskonalenie wężyków przodem na jednej nodze | Technika jazdy | Potrafi wykonać wężyki przodem na jednej nodze |
| 127. | Doskonalenie wężyków tyłem obunóż | Technika jazdy | Potrafi wykonać wężyki tyłem obunóż |
| 127. | Doskonalenie wężyków tyłem na jednej nodze | Technika jazdy | Potrafi wykonać wężyki tyłem na jednej nodze |
| 128. | Doskonalenie techniki wagi przodem | Technika jazdy | Potrafi wykonać wężyki przodem |
| 129. | Doskonalenie wagi przodem zewnątrz | Technika jazdy | Potrafi wykonać wagę p. zewnątrz |
| 130. | Doskonalenie hamowania obunóż | Technika jazdy | Potrafi hamowanie obunóż |
| 131. | Doskonalenie hamowania z nogą z przodu | Technika jazdy | Potrafi hamowanie z nogą z przodu |
| 132. | Doskonalenie hamowania z nogą z tyłu | Technika jazdy | Potrafi wykonać hamowanie z nogą z tyłu |
| 133. | Doskonalenie wyskoku obunóż | Technika skoków | Potrafi wykonać wyskok obunóż |
| 134. | Doskonalenie wyskoku obunóż z półobrotem | Technika skoków | Potrafi wykonać wyskok obunóż z półobrotem |
| 135. | Doskonalenie pozycji wyjazdu | Technika jazdy | Potrafi wykonać pozycję wyjazdu |
| 136. | Doskonalenie przekładanki przodem | Technika jazdy | Potrafi wykonać przekładankę przodem |
| 137. | Doskonalenie przekładanki tyłem | Technika jazdy | Potrafi wykonać przekładankę tyłem |
| 138. | Doskonalenie trójki walcowej | Technika jazdy | Potrafi wykonać trójkę walcową |
| 139. | Doskonalenie piruetu na dwóch nogach | Technika piruetów | Potrafi wykonać piruet na dwóch nogach |
| 140. | Doskonalenie trójki skakanej | Technika skoków | Potrafi wykonać trójkę skakaną |
| 141. | Doskonalenie wjazdu do pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Potrafi wykonać wjazd do pojedynczego Salchowa |

| | | | |
|------|--|-------------------|--|
| 142. | Doskonalenie pojedynczego Salchowa | Technika skoków | Potrąfi wykonać pojedynczego Salchowa |
| 143. | Doskonalenie wjazdu do piruetu stanego | Technika piruetów | Potrąfi wykonać wjazd do piruetu stanego |
| 144. | Doskonalenie piruetu stanego | Technika piruetów | Potrąfi wykonać piruet stany |

KARTA UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ / ZAWODNIKA

SEKCJI ŁYŻWIARSTWA FIGUROWEGO SZKOŁA PODSTAWOWA NR

| | |
|------------------------------|--|
| Nazwisko | |
| Imię / imiona | |
| Data i miejsce urodzenia | |
| Adres zamieszkania kod | |
| Telefon zawodnika | |
| Telefony rodziców | |
| PESEL | |
| Nr. Paszportu | |
| Prowadzący nauczyciel/trener | |
| Klasa szkolna | |
| Konkurencja | |
| Klasa sportowa | |

| I.p | Parametry | 2018/2019 | 2019/2020 | 2020/2021 | 2021/2022 | 2022/2023 | 2023/2024 | 2024/2025 |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Waga | | | | | | | |
| 2. | Wzrost | | | | | | | |
| 3. | Dres | | | | | | | |
| 4. | Nr. buta | | | | | | | |

1. Badania lekarskie

| I.p | Rok szkolny/ Sezon | I Termin | II Termin | Uwagi |
|-----|--------------------|----------|-----------|-------|
| 1. | 2018/2019 | | | |
| 2. | 2019/2020 | | | |
| 3. | 2020/2021 | | | |
| 4. | 2021/2022 | | | |
| 5. | 2022/2023 | | | |
| 6. | 2023/2024 | | | |
| 7. | 2025/2026 | | | |

2. Rezygnacja

| I.p | Nazwisko i imię | Data | Przyczyna | Podpis |
|-----|-----------------|------|-----------|--------|
| 1. | | | | |

3. Badania motoryki

| I.p | Sprawdziany/Testy | Zaliczenia | | | | Uwagi |
|-----|---|------------|-------|-----------|-------|-------|
| | | I Termin | | II Termin | | |
| | | Wynik | Ocena | Wynik | Ocena | |
| 1. | Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej | | | | | |
| | Bieg 50 m - próba szybkości | | | | | |
| | Skok w dal z miejsca – próba mocy | | | | | |
| | Bieg wytrzymałości – próba wytrzymałości | | | | | |
| | Pomiar dynamometryczny siły dłoni | | | | | |
| | Zwis na drążku – próba siły rąk i barków | | | | | |
| | Bieg zwinnościowy (4x10m) | | | | | |
| | Skłon w przód z leżenia tyłem – próba siły m. brzucha | | | | | |
| | Skłon tułowia w przód – siła gibkości | | | | | |
| 2. | Test Coopera | | | | | |
| 3. | Sprawdzian specjalistyczny | | | | | |
| | Szpagat podłużny na prawą nogę | | | | | |
| | Szpagat podłużny na lewą nogę | | | | | |
| | Szpagat poprzeczny | | | | | |
| | Mostek | | | | | |
| | Waga na prawą nogę | | | | | |
| | Waga na lewą nogę | | | | | |

4. Umiejętności techniczne

| I.p | Sprawdziany/testy | Zaliczenia | | | | Uwagi |
|-----|---|------------|-----|-----------|-----|-------|
| | | I Termin | | II Termin | | |
| | | Tak | Nie | Tak | Nie | |
| 1. | Test I | | | | | |
| | Trójka skakana | | | | | |
| | Półtuki przodem zewnątrz | | | | | |
| | Półtuki przodem wewnątrz | | | | | |
| | Trójka walcowa | | | | | |
| | Przekładanka przodem w ósemkę | | | | | |
| | Przekładanka tyłem w ósemkę | | | | | |
| | Jaskółka po prostej | | | | | |
| 2. | Test II | | | | | |
| | Salchow | | | | | |
| | Rittberger | | | | | |
| | Piruet stany (4 obroty) | | | | | |
| | Trójka przodem zewnątrz | | | | | |
| | Trójka przodem wewnątrz | | | | | |
| | Jaskółka przodem zewnątrz (na dwóch półtłukach) | | | | | |
| 3. | Test III | | | | | |
| | Toe Loop | | | | | |
| | Flip | | | | | |
| | Lutz | | | | | |
| | Axel | | | | | |
| | Piruet siadany (4 obroty) | | | | | |
| | Trójka podwójna przodem zewnątrz | | | | | |
| | Trójka podwójna przodem wewnątrz | | | | | |
| | Jaskółka przodem wewnątrz (na dwóch półtłukach) | | | | | |
| 4. | Test IV | | | | | |
| | 2 Toe Loop | | | | | |
| | 2 Rittberger | | | | | |
| | Jeden skok do wyboru z grupy: 2 Salchow, Flip, Lutz | | | | | |
| | Piruet waga (4 obroty) | | | | | |
| | Trójka podwójna tyłem zewnątrz | | | | | |
| | Trójka podwójna tyłem wewnątrz | | | | | |
| | Krok rittbergerowy (4 razy) | | | | | |
| | Jaskółka tyłem zewnątrz (na dwóch półtłukach) | | | | | |

5. Zawody krajowe i zagraniczne

| I.p | Zawody | Miejsce/Data | Wynik | Uwagi |
|-----|--------|--------------|-------|-------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |
| 13. | | | | |
| 14. | | | | |
| 15. | | | | |
| 16. | | | | |
| 17. | | | | |
| 18. | | | | |
| 19. | | | | |
| 20. | | | | |
| 21. | | | | |
| 22. | | | | |
| 23. | | | | |
| 24. | | | | |
| 25. | | | | |
| 26. | | | | |
| 27. | | | | |
| 28. | | | | |
| 29. | | | | |
| 30. | | | | |
| 31. | | | | |
| 32. | | | | |
| 33. | | | | |
| 34. | | | | |
| 35. | | | | |
| 36. | | | | |
| 37. | | | | |
| 38. | | | | |
| 39. | | | | |
| 40. | | | | |
| 41. | | | | |
| 42. | | | | |
| 43. | | | | |
| 44. | | | | |
| 45. | | | | |
| 46. | | | | |
| 47. | | | | |
| 48. | | | | |
| 49. | | | | |
| 50. | | | | |

3. Badania motoryki

| I.p | Sprawdziany | Zaliczenia | | | | Uwagi |
|-----------|---|------------|-----|-----------|-----|-------|
| | | I Termin | | II Termin | | |
| | | Tak | Nie | Tak | Nie | |
| 1. | Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej | | | | | |
| | Bieg 50 m - próba szybkości | | | | | |
| | Skok w dal z miejsca – próba mocy | | | | | |
| | Bieg wytrzymałości – próba wytrzymałości | | | | | |
| | Pomiar dynamometryczny siły dłoni | | | | | |
| | Zwis na drążku – próba siły rąk i barków | | | | | |
| | Bieg zwinnościowy (4x10m) | | | | | |
| | Sklon w przód z leżenia tyłem – próba siły m. brzucha | | | | | |
| | Sklon tułowia w przód – siła gibkości | | | | | |
| 2. | Test Coopera | | | | | |
| 3. | Sprawdzian specjalistyczny | | | | | |
| | Szpagat podłużny na prawą nogę | | | | | |
| | Szpagat podłużny na lewą nogę | | | | | |
| | Szpagat poprzeczny | | | | | |
| | Mostek | | | | | |
| | Waga na prawą nogę | | | | | |
| | Waga na lewą nogę | | | | | |

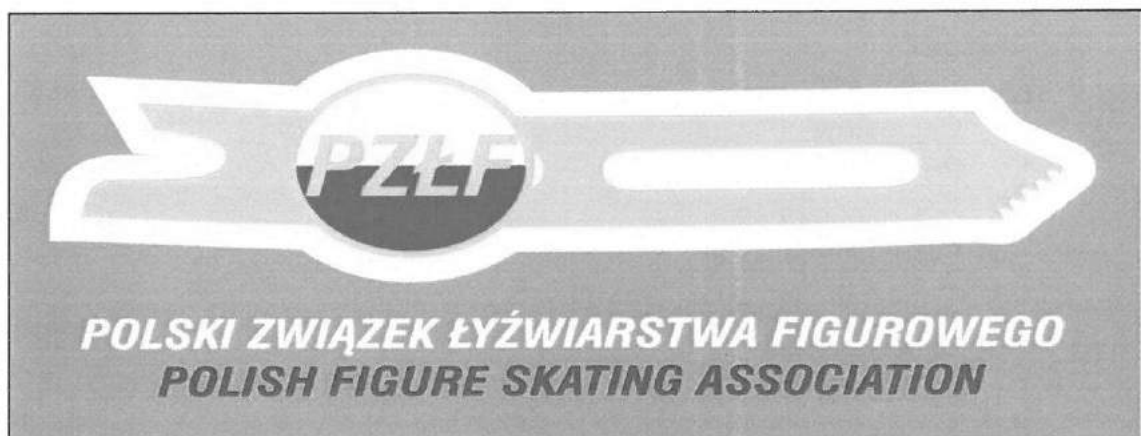
4. Umiejętności techniczne i jazdy na lodzie

| I.p | Sprawdziany/ Testy | Zaliczenia | | | | Uwagi |
|-----------|---|------------|-----|-----------|-----|-------|
| | | I Termin | | II Termin | | |
| | | Tak | Nie | Tak | Nie | |
| 1. | Test I | | | | | |
| | Trójka skakana | | | | | |
| | Półtuki przodem zewnątrz | | | | | |
| | Półtuki przodem wewnątrz | | | | | |
| | Trójka walcowa | | | | | |
| | Przekładanka przodem w ósemkę | | | | | |
| | Przekładanka tyłem w ósemkę | | | | | |
| | Jaskółka po prostej | | | | | |
| 2. | Test II | | | | | |
| | Salchow | | | | | |
| | Rittberger | | | | | |
| | Piruet stany (4 obroty) | | | | | |
| | Trójka przodem zewnątrz | | | | | |
| | Trójka przodem wewnątrz | | | | | |
| | Jaskółka przodem zewnątrz (na dwóch półtłukach) | | | | | |
| 3. | Test III | | | | | |
| | Walc Holenderski – indywidualnie | | | | | |
| | Taniec Swingowy – w parze | | | | | |
| | Twizzle indywidualnie (na I. i p. nodze min. 2 obroty) | | | | | |
| | Piruet – indywidualnie (w pozycji wagi lub siadany min. 3 obr) | | | | | |
| | Sekwencja kroków indywidualnie po linii prostej | | | | | |
| 4. | Test IV | | | | | |
| | Walc Europejski – indywidualnie | | | | | |
| | Czternastokrok - w parze | | | | | |
| | Lub | | | | | |
| | Walc Amerykański - indywidualnie | | | | | |
| | Foxtrot – w parze | | | | | |
| | Seria twizzli- indyw. (wykonywane 2x pod rząd min. 2 obroty) | | | | | |
| | Twizzle podwójne – indywidualnie (po min. 2 obroty) | | | | | |
| | Piruet – w pozycji tanecznej (min. 3 obroty) | | | | | |
| | Podnoszenie taneczne (po linii prostej lub po łuku) | | | | | |
| | Sekwencja kroków po linii prostej | | | | | |
| 5. | Test IV a | | | | | |
| | 1 taniec obowiązkowy wykonywany w parze | | | | | |
| | Sekwencja kroków | | | | | |
| | Sekwencja twizzli (z trzema krokami pomiędzy) | | | | | |
| | Twizzle indywidualne | | | | | |

XVI. PIŚMIENNICTWO

1. **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.** w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356).
2. **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r.** w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2017 poz. 703).
3. **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r.** w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. 2017 poz. 1322).
4. Ryguła I. (Red.), **Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego**, AWF Katowice, Katowice 2000.
5. Sozański H. (Red.) **Podstawy teorii treningu**. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1993
6. Traczyk W.Z. **Fizjologia człowieka w zarysie**, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1997.
7. Naglak Z. (1999) **Metodyka trenowania sportowca**. AWF, Wrocław.1999.
8. Jaskólski A. (Red.) **Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka**, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002.
9. Jopkiewicz A., Suliga E. **Biologiczne podstawy rozwoju człowieka**. WSP Kielce, Radom – Kielce 1998.
10. Szopa J., Mleczek E., Żak S. **Podstawy antropomotoryki**, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa-Kraków 2000.
11. Dobrzański T. **Medycyna wychowania fizycznego i sportu**. Wybrane zagadnienia, Wyd. II, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1984.
12. Traczyk W.Z. **Fizjologia człowieka w zarysie**, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1997.
13. Zaporozhanow W., Sozański H. **Dobór i kwalifikacja do sportu**. Centralny Ośrodek Sportu, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1997.
14. Igor Ryguła /Red./ **Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego**. AWF, Katowice 2000.
15. Matuszewska Maria, John Sloboda, **Psychologia Muzyki** (uzdolnienia muzycznego), Wyd. Akademii Muzycznej w Warszawie.
16. Grys I. **Współczesne związki sportu i muzyki, Trening**. Kwartalnik Metodyczno-Szkoleniowy Nr 1 (41) 1999, COS Pion Programowo-Metodyczny, UKFiT, Warszawa 1999
17. W. Starosta, **Metodyka nauczania i technika łyżwiarstwa**, ..

18. ISU Communication 2188 31 July 2018
Ice Dance Requirements for Technical Rules with ongoing validity, effective July 1st, 2018.
Replaces ISU Communication 2164.
19. ISU Communication 2172 10 August 2018
Single & Pair Skating and Ice Dance Guidelines for International Novice Competitions (Revised).
Replaces ISU Communication 2024.
20. **Judging System Handbook for Technical Panels Ice Dance ISU 2018**
21. Ściskała Cz. **Testy łyżwiarskie PZŁF**
22. **Regulaminy zdobywania klas PZŁF** w konkurencjach indywidualnych indywidualnych, par sportowych i tanecznych.
23. Tchaikowskaia, E. A. **Patterns of Russian dance** Moscow: Fizkultura i sport.
24. Tchaikowskaia, E. A. **Figurnoe katanie** (2 ed.). Moscow: Fizkultura i sport.
25. Wołkow W.M., Filin W.P **Sportivnyj Otbor**, FiS, Moskwa 1983.
26. Bompa T.O. **PERIODIZATION: Theory and Methodology of Training**. Fourth Edition. Human Kinetics United States, Canada, Australia, Europe, New Zeland 1999, s. 35-36.
27. Kowalczyk M, **Męska historia „niemęskiego” sportu.**
28. Mydlarz- Chruścińska I. Wieloletni program szkolenia sportowego w Łyżwiarstwie figurowym uwzględniający etapowość szkolenia oraz wiek adeptów w tej dyscyplinie sportu oparty na szkoleniu zawodników - uczniów szkół sportowych.



Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego
Ul. Łazienkowska 6a
00-449 Warszawa

TESTY

**Materiał przeznaczony do stosowania przez PZŁF
wersja 2016**

Opracowanie: Czesław Ściskala

TESTY

Zawartość

| | |
|--|-------|
| 1. <u>Zagadnienia ogólne</u> | 4-6 |
| 1.1 <u>Cel testów</u> | 4 |
| 1.2 <u>Podział testów</u> | 4 |
| 1.3 <u>System oceniania</u> | 4-5 |
| 1.4 <u>Ewidencja zaliczeń</u> | 5 |
| 1.5 <u>Odniesienie testów do startów w zawodach</u> | 5-6 |
| 1.6 <u>Ważność testu</u> | 6 |
| 1.7 <u>Zaliczanie wyższych lub niższych testów niż test swojej klasy</u> | 6 |
| 2. <u>Zagadnienia organizacyjne</u> | 6-11 |
| 2.1 <u>Rozpoczęcie testów sezon 2017/2018</u> | 6 |
| 2.2 <u>Terminy</u> | 7 |
| 2.3 <u>Koszty</u> | 7 |
| 2.4 <u>Wpisowe</u> | 7 |
| 2.5 <u>Zgłoszenia</u> | 7 |
| 2.6 <u>Komisja oceniająca</u> | 7-8 |
| 2.7 <u>Lista członków komisji</u> | 8 |
| 2.8 <u>Protokoły testów</u> | 9-11 |
| 2.8.1 <u>Protokół testów dla członków komisji</u> | 9 |
| 2.8.2 <u>Arkusze oceny testów (dla obliczeń)</u> | 9 |
| 2.8.3 <u>System obliczania testów – Arkusz kalkulacyjny EXCEL</u> | 10 |
| 2.8.4 <u>Raport końcowy dla PZŁF</u> | 10 |
| 2.8.5 <u>Wyniki ogólnodostępne - na stronie internetowej PZŁF</u> | 10 |
| 3. <u>Regulamin testów</u> | 11-30 |
| Test nr 9 – Test wstępny – pierwszy krok do uzyskania testów | 11-12 |
| Test nr 8 – Test brązowy | 13-14 |
| Test nr 7 – Test srebrny | 15-16 |
| Test nr 6 – Test złoty | 17-18 |
| Test nr 5 – Test Novice Advanced I | 19-20 |
| Test nr 4 – Test Novice Advanced II | 21-22 |
| Test nr 3 – Test junior | 23-24 |
| Test nr 2 – Test senior | 25-26 |
| Test nr 1 – Test mistrzowski | 27 |
| 4. <u>Rysunki poszczególnych elementów testów</u> | 28-44 |

1. Zagadnienia ogólne

1.1 Cel testów

Celem wprowadzenia systemu testowego są:

- prawidłowo wykonywane elementy jazdy obowiązkowej
- opanowanie techniki skoków
- opanowanie techniki piruetów

1.2 Podział testów

Testy podzielone będą według klas sportowych, obowiązujących w polskim łyżwiarstwie – aby zdobyć daną klasę i móc uczestniczyć w zawodach różnej rangi (szczegóły w dalszej części dokumentu), zawodnik musi uzyskać odpowiadający danej klasie test :

TEST nr 9 – Test wstępny – pierwszy krok do uzyskania testów

TEST nr 8 – Test brązowy

TEST nr 7 – Test srebrny

TEST nr 6 – Test złoty

TEST nr 5 – Test Novice Advanced I

TEST nr 4 – Test Novice Advanced II

TEST nr 3 – Test junior

TEST nr 2 – Test senior

TEST nr 1 – Test mistrzowski

1.3 System oceniania

System oceniania testów zawiera wartości punktowe wykonania poszczególnych elementów, które po zsumowaniu i odniesieniu do wartości maksymalnej zostają przeliczone na procenty. Jest więc odmienny od systemu „zaliczone/nie zaliczone”. Wydzielone zostały następujące progi procentowe:

Test zaliczony na poziomie „A” –test zaliczony na minimum 65%

Test zaliczony na poziomie „B” –test zaliczony na 45% - 64,99%

Test niezaliczony –poniżej 45 %

W każdym z elementów oceniana będzie jego prawidłowość i jakość wykonania.

Punkty przyznawane są od 1 do 5 za każdy element, według kryteriów przedstawionych poniżej.

Zawodnik otrzymuje odpowiednio:


- 1 Punkt: Element jest wykonywany z poważnymi błędami w technice i w realizacji. Widoczny jest brak opanowania podstawowych elementów danego ćwiczenia.
- 2 Punkty: Element jest prezentowany z błędami w technice i w realizacji (na przykład niewłaściwe krawędzie, nieodpowiednie trzymanie tułowia i ramion, błędy w rysunku i pozycji, zaburzony rytm). Opanowane jedynie podstawowe umiejętności, jak odpowiednie ustawienie bioder, praca w kolanie.
- 3 Punkty: Element jest prezentowany z pewnymi błędami (np. zaburzony rytm, błędy w rysunku i pozycji). Podstawowe umiejętności –takie jak praca w kolanie, ustawienie bioder, tułowia i ramion –są dobrze opanowane.

- 4 Punkty: Element jest prezentowany jedynie z drobnymi błędami w wykonaniu (np. zaburzony rytm.) Krawędzie właściwe, odpowiednie trzymanie tułowia i ramion, odpowiedni rysunek oraz ustawienie ciała.
- 5 Punktów: Element jest poprawnie wykonany. Wszystkie części składowe elementu są wykonane bez błędów, całość przebiega płynnie i pewnie.

1.4 Ewidencja zaliczeń

Po zaliczeniu danego testu zawodnik powinien otrzymać potwierdzenie zaliczenia, którym będzie się legitymować biorąc udział w zawodach oraz chcąc podejść do testu na wyższym poziomie. Ewidencja zaliczeń testów będzie dostępna na stronie Polskiego Związku Łyżwiarstwa Figurowego.

WZÓR:

| | |
|---|--|
| <p>POLSKI ZWIĄZEK ŁYŻWIARSTWA FIGUROWEGO</p> <p>Imię i nazwisko:</p> <p>Data urodzenia:</p> <p>Klub:</p> <p>TEST: nr. TEST</p> <p>Poziom zaliczenia : -%</p> <p>Miejsce i data wykonania testu:</p> <p>Podpis prezesa PZŁF:</p> |  |
|---|--|

1.5 Odniesienie testów do startów w zawodach

Aby uczestniczyć w zawodach różnej rangi w danej klasie, wymagane jest zdanie testu tej klasy na danym poziomie, to jest:

- 1.5.1 Aby brać udział w mistrzostwach Polski i/ lub Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży (obowiązuje od sezonu 2018/2019) należy zaliczyć test klasy, w której zawodnik będzie startował, **minimum na poziomie „A”, tj. 65%**
- 1.5.2 Aby brać udział w zawodach ogólnopolskich, pucharach miast itp., (obowiązuje od sezonu 2018/2019) należy zaliczyć test klasy, w której zawodnik będzie startował, **minimum na poziomie „B”, tj. 45%**
- 1.5.3 w przypadku niezaliczenia testu – wynik **na poziomie „C”, tj. poniżej 45%, zawodnik nie może brać udziału w żadnych zawodach**

UWAGA !!! :

*Jeżeli zawodnik uzyska test **na poziomie B tj 45 % - 64,99%**, w momencie przystępowania do testu wyższego musi **wykonać 4 elementy –zaznaczone kolorem niebieskim** –z testu, który zdał na poziomie B. Na przykład: Zawodnik zdał test nr 6 na poziomie B i chce przystąpić do zdawania testu nr 5.*

W tym wypadku powtarza 4 niebieskie elementy z testu nr 6.

1.6 Ważność testu

Raz zaliczony test danej klasy jest ważny bezterminowo.

1.7 Zaliczanie wyższych lub niższych testów niż test swojej klasy

- 1.7.1 Zawodnik może podchodzić do zaliczenia wyższego testu, niż test jego klasy wiekowej tylko w przypadku, gdy ma zaliczony test swojej klasy wiekowej
- 1.7.2 Zawodnik może podchodzić do zaliczenia niższego testu, niż test swojej klasy, jeżeli jeszcze go nie zdobył
- 1.7.3 Zawodnik klasy brązowej musi posiadać test Nr 9 (Test wstępny) i test Nr 8 (Test brązowy), aby móc startować w zawodach

Podczas jednego dnia testowego, zawodnik może przystąpić do maksymalnie dwóch testów –pod warunkiem, że pierwszy z nich zdał na poziomie „A”.

W przypadku zaliczenia danego testu na poziomie „B”, może przystąpić do zaliczania wyższego testu dopiero w kolejnym terminie (z uwzględnieniem czterech niebieskich elementów z testu zdanego na poziomie „B”).

2. Zagadnienia organizacyjne

2.1 Rozpoczęcie testów

- 2.1.1 Pierwsze testy w sezonie 2017/2018 odbędą się we wrześniu lub październiku 2018.
Kolejne –wg. pkt. 2.2

2.2 Terminy

Testy będą przeprowadzane centralnie (tj. organizowane przez Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego), trzy razy w ciągu sezonu: na początku, w trakcie oraz pod koniec sezonu, w dwóch częściach –dla Polski północnej, oraz dla południa (w tym samym miesiącu). Będzie to wyglądać następująco:

- 2.2.1 Pierwszy termin: wrzesień (1 dzień północ, 1 dzień południe, nie musi to być ten sam dzień)
 - 2.2.2 Drugi termin: styczeń lub luty (min. 2 tygodnie przed mistrzostwami Polski – tak, aby osoby, które znalazły się w rankingu na miejscu umożliwiającym start w mistrzostwach Polski, lecz nie mają odpowiedniego testu, mogły do niego podejść)
 - 2.2.3 Trzeci termin: marzec lub kwiecień (z myślą o kolejnym sezonie)
- Przed rozpoczęciem sezonu Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego ogłasza daty przeprowadzenia testów, poprzez umieszczenie informacji na stronie internetowej PZŁF. Kluby chcące podjąć się organizacji testów zgłaszają się bezpośrednio do Związku.

2.3 Koszty

- 2.3.1 Koszt wynajęcia tafli lodowej na czas trwania testów pokrywa klub organizujący
- 2.3.2 Koszty wynagrodzenia oraz podróży członków komisji pokrywa Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego.
- 2.3.3 Wysokość wynagrodzeń –wg. stawek sędziowskich

2.4 Wpisowe

- 2.4.1 Kluby uiszczają opłatę wpisową za każdy test,
- 2.4.2 Maksymalna kwota wpisowego powinna być ogólnie ustalona przez PZŁF

2.5 Zgłoszenia

Prowadzą kluby. Jeżeli zgłoszony zawodnik z różnych przyczyn nie może uczestniczyć w teście, należy poinformować o tym organizatorów najpóźniej na 2 dni przed ustalonym terminem testu. **Jeżeli nie zostanie to zrobione należy, mimo nieobecności, uiścić opłatę wpisową za danego zawodnika.**

2.6 Komisja oceniająca

2.6.1 Komisja jest odpowiednio wyszkolona, z ramienia PZŁF

2.6.2 Komisja składa się z 10 członków: 6 trenerów, 4 sędziów (w tym specjalista i/lub kontroler techniczny –minimum 2 osoby) – odpowiednio po połowie dla północy oraz południa, tj. 3 trenerów północ, 3 trenerów południe, 2 sędziów północ, 2 sędziów południe

2.6.3 Z zespołu wyszkolonych członków komisji, na dany dzień testów, delegowanych przez Związek będzie 3 członków komisji: 2 trenerów oraz jeden sędzia (lub kontroler/specjalista techniczny)

2.6.4 Trenerzy należący do komisji oceniającej posiadają min. 3 klasę trenerską, sędziowie natomiast posiadają najwyższy stopień sędziowski

2.7 Lista członków komisji

1.

2.

3.

4.

* – administracja Testów (Ewidencja, Protokoły, obliczenia)

2.8 Protokoły testów

2.8.1 Protokół testów dla członków komisji



TESTY PZŁF

Protokół dla członków komisji

| Zawodnik | Imię | Nazwisko | Test nr. | ELEMENTY | | | | | | | | | | | | | | Suma punktów | KOMISJA | | | Suma punktów |
|----------|------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|--------------|---------|---|---|--------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 1 | 2 | 3 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Notes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Notes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Notes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Notes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Notes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Notes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Członek komisji : Miejsce : Data :

Podpis członka komisji:

2.8.2 Arkusz oceny testów (do obliczeń)



TESTY PZŁF

Protokół oceny testów dla obliczenia

| Zawodnik | Imię | Nazwisko | Test nr. | ELEMENTY | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Członek komisji : Miejsce : Data :

Podpis członka komisji: Podpis głównego członka komisji:

2.8.3 System obliczania testów Arkusz kalkulacyjny EXCEL

| Test | TEST | Ilość elementów | max. |
|-----------|-------------------------|-----------------|------|
| Test nr 1 | Test mistrzowski | 7 | 105 |
| Test nr 2 | Test senior | 11 | 165 |
| Test nr 3 | Test junior | 12 | 180 |
| Test nr 4 | Test Novice Advanced II | 14 | 210 |
| Test nr 5 | Test Novice Advanced I | 12 | 180 |
| Test nr 6 | Test złoty | 13 | 195 |
| Test nr 7 | Test srebrny | 13 | 195 |
| Test nr 8 | Test brązowy | 10 | 150 |
| Test nr 9 | Test wstępny | 10 | 150 |

Wzór do obliczenia %

SUMA(Suma punktów*100/max.punktów w danym testu)

2.8.4 Raport końcowy dla PZŁF

| | | TEST - RAPORT KOŃCOWY | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------|-----------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|--------------|---|
| | Imię | Nazwisko | Test nr. | Elementy | | | | | | | | | | | | | | Suma punktów | % |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0,00 | |

Miejsce:

Data wykonania:

Główny sędzia komisji:

2.8.5 Wyniki ogólnodostępne na stronie internetowej PZŁF

3.0 Regulamin testów

Zasady wykonywania danych elementów na testach

Kroki i obroty:

Elementy krokowe -oparte na ćwiczeniach jazdy obowiązkowej, jednak z drobnymi różnicami. Przede wszystkim –zastąpienie kół łukami oraz większa dynamika wykonywania elementów. Wymaga to nieco bardziej dynamicznej pracy kończyn, niż w przypadku elementów jazdy obowiązkowej. Ćwiczenia powinny być wykonywane tak, jak jest to widoczne na załączonych rysunkach, nagraniu video oraz opisane w tabelach.

Piruety:

W piruecie, ogólny środek ciężkości ciała musi znajdować się nad biodrem nogi obrotowej. Piruet jest kręcony na przedniej części łyżwy. Kręcąc się w lewą stronę, na lewej nodze, obrót odbywa się na krawędzi wewnętrznej łyżwy, natomiast na nodze prawej –na krawędzi zewnętrznej. Sytuacja wygląda analogicznie, w przypadku osób kręcących się w prawą stronę. Wyjazd z piruetu może być wykonany na nodze pracującej, lub przez postawienie drugiej nogi i wyprowadzenie nogi pracującej do wyjazdu. Przewidziane są maksymalnie 2 podejścia do danego piruetu.

Skoki:

Najazd do elementu skokowego może być dowolny. Istotnym jest, aby zwrócono uwagę na prawidłowość wykonania poszczególnych skoków, jak np. Flip z krawędzi wewnętrznej, Lutz z krawędzi zewnętrznej, nieoszukany Toe-Loop, etc. Przewidziane są maksymalnie 3 podejścia do danego elementu skokowego.

Hamowania:

Hamowania powinny być wykonywane całą krawędzią łyżwy.

W ćwiczeniach, które wymagały obszernego opisu, zostały użyte skróty oznaczające odpowiednio:

P – przodem

T – tyłem

Z – zewnątrz

W – wewnątrz

TEST nr 9 TEST WSTĘPNY – pierwszy krok do uzyskania testów

| Elementy | Opis wykonania |
|--|---|
| 1 Jazda przodem | Odbicie całą łyżwą, praca w kolanie, naprężenie nogi wolnej po odbiciu oraz obciążenie stopy. |
| 2 Jazda tyłem – odbicie tyłem wewnątrz | Jazda w krótkich wewnętrznych łukach, noga wolna odkręcona po odbiciu – pięta skierowana do wewnątrz, po odbiciu stopa nogi wolnej jest ustawiona przed stopą nogi pracującej (pięta przed palce). |
| 3 Hamowanie pługiem | Hamowanie 2 razy nogą prawą, 2 razy nogą lewą oraz 2 razy obiema nogami. |
| 4 Półłuki przodem zewnątrz | Rozpoczęcie ruchu za ręką po stronie nogi jadącej; po odbiciu: stopa nogi wolnej z tyłu (palce w ślad za piętą), odkręcona, stopniowo przeprowadzana – przy nodze pracującej – do przodu, przed stopę nogi pracującej; wymiana rąk dołem – przy ciele – rozpoczęta w połowie łuku. Wykonanie: 3 razy na każdą stronę. |
| 5 Półłuki przodem wewnątrz | Rozpoczęcie ruchu za ręką przeciwną do nogi pracującej (pozycja „kontra”), noga wolna w tyle wyciągnięta i lekko odkręcona – za piętą nogi pracującej, stopniowo przeprowadzana – przy nodze pracującej – do przodu, przed stopę nogi pracującej; wymiana rąk dołem – przy ciele – rozpoczęta w połowie łuku. Wykonanie: 3 razy na każdą stronę. |
| 6 Przekładanka przodem po ósemce | Ciało skręcone i lekko nachylone do środka koła, oba odbicia o takiej samej długości, ciężar ciała nad nogą pracującą, odbicie do pełnego wyprost nogi odbijającej, skrzyżowanie nogi wolnej po drugim odbiciu. Wykonanie: 1 koło na każdą stronę. |
| 7 Przekładanka tyłem po ósemce | Ustawienie ciała – jak w pkt 6., ciężar ciała nad nogą pracującą, pełen wyprost nogi bliżej środka koła, po jej odbiciu. Wykonanie: 1 koło na każdą stronę. |
| 8 Trójka walcowa – po kole, w obie strony | Rozpoczęcie ruchu za ręką po stronie nogi jadącej, trójka 7 (objaśnienia poniżej) noga wolna naprężona po odbiciu i w obrocie, ustawienie nogi wolnej w pozycji: palce w ślad za piętą nogi pracującej; po trójce: postawienie nogi wolnej (na szerokości bioder), ugięcie jej oraz przeniesienie na nią ciężaru ciała, odbicie drugą nogą do wyjazdu (całość płynnie połączona) – ręka z przodu w kontrapozycji w stosunku do nogi pracującej, druga ręka z boku, noga wolna naprężona i odkręcona, ustawiona z tyłu i lekko z boku – po przekątnej w stosunku do nogi pracującej, głowa skierowana do środka koła. Wykonanie: 1 koło na każdą stronę. |
| 9 Jaskółka po łuku, przodem zewnątrz | Rozpęd za pomocą przekładanki przodem, w jaskółce noga wolna całkowicie wyprostowana, stopa obciążona, znajduje się co najmniej na wysokości biodra, utrzymanie nogi wolnej na tej wysokości – min. 3 sekundy, prezentacja na dowolną nogę |

| | |
|--|--|
| <i>10 Piruet stany w pozycji „Bocian“</i> | Rozpoczęcie piruetu: przekładanka tyłem po małym kole, w ostatnim łuku tw –odwrócenie pozycji ramion i przejście na nogę wolną do piruetu, w kierunku środka koła; po wycentrowaniu stopa nogi wolnej wędruje łukiem do kolana nogi pracującej. Minimum 4 obroty. Maksymalnie 2 podejścia. |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia | |
| Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ | (98 -150 punktów, tj. min. 65%) |
| test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 8 –należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 9) | (68 - 97 punktów, tj.min. 45%) |
| test niezaliczony | (67 – i mniej punktów, tj. poniżej 45%) |

TEST nr 8 TEST BRAZOWY

| Elementy | Opis wykonania |
|---|---|
| <i>1 Półłuki tyłem zewnątrz - wg zasad jazdy obowiązkowej</i> | Przy rozpoczęciu: ustawienie ciała na krótkiej osi, odbicie za pomocą małego łuku tyłem wewnątrz wykonanego nogą wolną, po odbiciu noga wolna znajduje się, lekko skrzyżowana, przed stopą nogi jadącej, głowa skierowana do środka koła, ręce odpowiednio: ręka po stronie nogi wolnej –nad nogą wolną, ręka po stronie nogi pracującej –w tyle, tuż przed połową łuku rozpoczyna się stopniowa wymiana głowy, rąk (dołem, przy ciele) oraz nogi wolnej (przy nodze jadącej –do tyłu) –w tej kolejności !, dojechanie do miejsca połączonego długą osią (jak odcinek łączący dwa punkty na kole) z miejscem odbicia. Wykonanie 3 razy na obie strony. Półłuki powinny być tej samej wielkości, a także za każdym razem rozpoczynać się i kończyć na niebieskiej linii. |
| <i>2 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7)</i> | Rozpoczęcie –jak do półłuku przodem zewnątrz, głowa w kierunku jazdy, noga wolna w obrocie wyciągnięta –w ślad za piętą nogi pracującej, wykonanie trójki w połowie łuku, czysty wjazd przodem zewnątrz i wyjazd tyłem wewnątrz z trójki, po obrocie zatrzymanie ramienia ręki po stronie nogi wolnej nad nogą wolną, po obrocie wyjście z kolana. Wykonanie 3 razy na obie strony. |
| <i>3 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7) + wypad przełożenie tyłem</i> | Start z miejsca, elementy płynnie połączone. Wykonanie 3–4 razy na każdą stronę. Wymiana rąk spodem, głowa w kierunku jazdy. |
| <i>4 Krok marynarza</i> | Wykonanie po kole, krótkie łuki, wykonywane za pomocą naprzemiennej pracy nóg: przodem zewnątrz, tyłem zewnątrz, przełożenie –tyłem wewnątrz, |

| | |
|--|---|
| | przodem wewnątrz; głowa w kierunku jazdy, ręce pracują analogicznie do nóg –tj. prawa zawsze nad prawą, lewa nad lewą. Objechać przynajmniej raz 1 koło , analogicznie na 2gą stronę. |
| 5 Krok mondowy | Wykonanie po kole, krótkie łuki: przodem wewnątrz, przejście mondowe (mohawk) –tyłem wewnątrz, przejście znów na nogę rozpoczynającą –tyłem zewnątrz, przodem zewnątrz druga noga; nogi pracują wymiennie przy każdym łuku. Objechać przynajmniej raz 1 koło, analogicznie na 2gą stronę. |
| 6 Jaskółki przodem zewnątrz – na obie nogi | Wykonanie jak w pkt. 9 test nr 9 – prezentacja na obie nogi. |
| 7 Trójka skakana | |
| 8 Pojedynczy Salchow | |
| 9 Hamowanie przodem do T | Rozpęd za pomocą odbić do przodu (pkt.1, test nr 9), noga hamująca za nogą jadącą, ustawione, stopa przy stopie, prostopadle względem siebie (tworząc literę „T ^c "); wykonanie: rozpęd +hamowanie pn, rozpęd + hamowanie ln –każde hamowanie do pełnego zatrzymania (!) ; podczas hamowania noga wolna nie dojeżdża do nogi pracującej –znajduje się za piętą, zostaje na nią przeniesiony ciężar ciała. Wykonanie 2 razy na obie strony. |
| 10 Piruet stany | Pierwsze 3 obroty w pozycji otwartej, potem pozycja skrzyżowana –noga wolna krzyżuje nogę pracującą, w sumie 8 obrotów, max 2 podejścia. |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia | |
| Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ (zawody ogólnopolskie) | (98 -150 punktów, tj. min. 65%) |
| test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 7 –należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 8) | (68 - 97 punktów, tj.min. 45%) |
| test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach | (67 – i mniej punktów, tj. poniżej 45%) |

TEST nr 7 TEST SREBRNY

| Elementy | Opis wykonania |
|---|---|
| <p>1 Półłuki tyłem wewnątrz - wg zasad jazdy obowiązkowej</p> | <p>Przy rozpoczęciu: ustawienie ciała na krótkiej osi, odbicie do czystej wewnętrznej krawędzi, za pomocą małego łuku tyłem wewnątrz, wykonanego nogą wolną; po odbiciu noga wolna znajduje się lekko skrzyżowana przed stopą nogi pracującej, po odbiciu ręce odpowiednio: ręka po stronie nogi wolnej –nad nogą wolną, ręka po stronie nogi pracującej –w tyle, głowa skierowana na zewnątrz koła; rozpoczyna się stopniowa zmiana kierunku głowy, rąk (dołem, przy ciele) oraz nogi wolnej (przy nodze jadącej, do tyłu) –w tej kolejności (!) , dojechanie do miejsca połączonego długą osią z miejscem odbicia. Wykonanie min 3 razy na obie strony. Półłuki powinny być tej samej wielkości, a także za każdym razem rozpoczynać się i kończyć na niebieskiej linii.</p> |
| <p>2 Wężyk przodem -wg zasad jazdy obowiązkowej</p> | <p>Rozpoczęcie z miejsca –półłuk przodem zewnątrz, przecięcie długiej osi i wykonanie przejścia na łuk wewnętrzny za pomocą przeciwności tj. zmiany ustawienia nogi wolnej oraz rąk (noga wolna podczas przejścia wędruje do przodu, zmiana rąk dołem na pozycję „kontra“, po przejściu wolna noga wędruje do tyłu), wykonanie łuku wewnętrznego – w połowie kolejna zmiana rąk (dołem) i nogi wolnej –z tyłu do przodu; przy kolejnym przecięciu długiej osi następuje kolejne odbicie –na łuk wewnętrzny, ponowne przecięcie długiej osi i wykonanie przejścia na łuk zewnętrzny za pomocą przeciwności – wolna noga podczas przejścia wędruje do przodu, a następnie znów do tyłu, zmiana rąk na pozycję „kontra“; zmiana rąk następuje równolegle do zmiany nogi wolnej, ręce są w ustawieniu przeciwnym do ustawienia nogi wolnej –tj ręka po stronie nogi wolnej powinna być zawsze ustawiona przeciwnie do nogi wolnej, np. prawa noga w tył –prawa ręka w przód i odwrotnie (tzw. przeciwności). Wykonanie 2 razy na obie strony.</p> |
| <p>3 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7) z przełożeniem w tył</p> | <p>Rozpoczęcie trójki jak do półłuku przodem zewnątrz, głowa w kierunku jazdy, noga wolna wyciągnięta w obrocie: palce w ślad za piętą nogi pracującej, tuż nad lodem; wykonanie trójki w połowie łuku, po obrocie zatrzymanie ramienia ręki po stronie nogi wolnej nad nogą wolną oraz wyjście z kolana, po trójce 1 przełożenie w tył –głęboko w kolanie, wejście do trójki w drugą stronę (zatrzymując tylne ramię (!)) –i analogicznie. Powtórzyć 4 razy (2 razy na każdą stronę).</p> |
| <p>4 Krok rittbergerowy po kole</p> | <p>Krok wykonywany po kole, trójki kolejno: przodem zewnątrz (7) , tyłem zewnątrz (na drugiej nodze), z wolną nogą skrzyżowaną z przodu nogi jadącej, następnie przejście na poprzednią nogę przez mohawk –do łuku tyłem wewnątrz, odbicie do wyjazdu tyłem zewnątrz, znów na drugiej nodze, ponowne wejście do trójki 7 i powtórzenie kroku od nowa. Należy przynajmniej raz objechać koło –analogicznie na drugą stronę.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>5 Trójka podwójna przodem zewnątrz</p> | <p>Rozpoczęcie i ustawienie ciała jak w przypadku trójki 7, pierwsza trójka –z przodem zewnątrz na tyłem wewnątrz –na wysokości 1/3 łuku, druga trójka –z tyłem wewnątrz na przodem zewnątrz –na wysokości 2/3 łuku; noga wolna od początku wykonywania elementu wyciągnięta za piętą nogi pracującej, przy ostatnim łuku przodem zewnątrz –zmiana rąk (dołem) oraz nogi wolnej (blisko nogi pracującej) –z tyłu do przodu; analogicznie na drugą stronę.</p> |
| <p>6 Trójka podwójna przodem wewnątrz</p> | <p>Rozpoczęcie z rękami ustawionymi na długiej osi lub w kontrapozycji, pierwsza trójka –z przodem wewnątrz na tyłem zewnątrz –na wysokości 1/3 łuku, druga trójka –z tyłem zewnątrz na przodem wewnątrz –na wysokości 2/3 łuku; w pierwszej trójce wolna noga za piętą nogi pracującej (palce przy pięcie), po 1 trójce zatrzymanie ramienia po stronie nogi wolnej, stopa nogi wolnej w dalszym ciągu przy pięcie nogi pracującej, w drugiej trójce (trójka z tz na pw) noga wolna przechodzi do przodu (przy bucie nogi pracującej), zatrzymanie ramienia po stronie nogi jadącej –do tyłu, płynne dojechanie do końca ostatniego wewnętrzznego łuku, zmiana rąk dołem; to samo na drugą stronę.</p> |
| <p>7 Dowolna trudna pozycja w spirali do przodu lub do tyłu, na dużym łuku (wytrzymać min. 3 sekundy) np. poz. Biellmann,</p> | |
| <p>8 Pojedynczy Toeloop</p> | |
| <p>9 Pojedynczy Rittberger</p> | |
| <p>10 Pojedynczy Flip</p> | |
| <p>11 Pojedynczy Lutz</p> | |
| <p>12 Kombinacja trójki skakanej z pojedynczym rittbergerem</p> | |
| <p>13 Piruet siadany</p> | <p>W podstawowej pozycji, z najazdu (nie z miejsca) min. 4 obroty.</p> |
| <p>Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element</p> | |
| <p>test zaliczony, poziom „A“ (Mistrzostwa Polski Młodzików)</p> | <p>(127 -195 pkt. tj. 65%)</p> |
| <p>test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 6 –należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 7)</p> | <p>(88 -126 pkt, tj. 45%)</p> |
| <p>test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach</p> | <p>(87 – i mniej pkt, tj. poniżej 45%)</p> |

TEST nr 6 TEST ŻŁOTY

| Elementy | Opis wykonania |
|---|---|
| 1 Węzyki do przodu | Rozpoczęcie z miejsca, noga wolna cały czas naprężona, utrzymywana z przodu –ustawiona w kierunku jazdy, aktywne kolano nogi pracującej, ramiona zawsze ustawione do środka koła tj. podczas każdej zmiany krawędzi następuje zmiana ich ustawienia. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 2 Węzyki do tyłu | Analogicznie jak w przypadku węzyków w przód; noga wolna naprężona i wyciągnięta do tyłu, ramiona zawsze ustawione plecami do koła tj. podczas każdej zmiany krawędzi następuje zmiana ich ustawienia. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 3 Cross-roll'e przodem | Rozpoczęcie: z miejsca, ramiona pozostają na krótkiej osi (przez cały czas trwania ćwiczenia), dokładne zewnętrzne łuki, przy przejściu z jednej nogi na drugą –noga wolna krzyżuje się przed nogą pracującą, od razu na zewnętrzną krawędź; każde odbicie całą płożą. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 4 Cross-roll'e tyłem | Rozpoczęcie: z miejsca, dokładne łuki tyłem zewnątrz z nogą wolną skrzyżowaną przed nogą pracującą, przy przejściu z jednej nogi na drugą, noga wolna przechodzi przy nodze pracującej do tyłu i krzyżuje się za nogą pracującą (podłożenie), ręce są w pozycji kontrującej w stosunku do nóg –wymiana rąk następuje dołem, płynnie. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 5 Trójka podwójna tyłem zewnątrz | Rozpoczęcie –łuk tyłem zewnątrz: pierwsza trójka –z tyłem zewnątrz na przodem wewnątrz –na wysokości 1/3 łuku, druga trójka –z przodem wewnątrz na tyłem zewnątrz –na wysokości 2/3 łuku; ustawienie ramion i głowy jak do półłuku tyłem zewnątrz (cały czas wyciągnięte); po 1 trójce, zatrzymać tylne ramię, w połowie łuku pw –pierwsza zmiana ustawienia rąk (dołem, przy ciele) –analogicznie po 2 trójce (podczas drugiej zmiany rąk ciało zostaje ustawione tyłem do łuku) ; noga wolna w pierwszej trójce skrzyżowana przed nogą pracującą, następnie (przy drugim łuku – przodem wewnątrz) przenosi się do pięty nogi pracującej, przy ostatnim łuku (tyłem zewnątrz –po 2 trójce, w momencie 2 zmiany rąk) zostaje wyprowadzona (wyciągnięta) za piętę nogi jadącej; analogicznie na drugą stronę. Należy wykonać minimum 2 razy na każdej nodze. |
| 6 Trójka podwójna tyłem wewnątrz | Rozpoczęcie łukiem na krawędzi tw. pierwsza trójka –z tyłem wewnątrz na przodem zewnątrz –na wysokości 1/3 łuku, druga trójka –z przodem zewnątrz na tyłem wewnątrz–na wysokości 2/3 łuku; ustawienie ramion jak do półłuku tyłem wewnątrz –zatrzymanie ramienna z tyłu po 1 trójce, następnie wymiana rąk , 2 trójka –zatrzymanie tylnego ramienia; głowa przy pierwszym łuku –na zewnątrz koła, w 1 trójce obraca się razem z ciałem, przy drugiej trójce –ustawiona w kierunku jazdy; noga wolna po odbiciu skrzyżowana przed nogą pracującą (na zewnątrz koła), w |

| | |
|---|--|
| | pierwszej trójce pozostaje w tym miejscu, w drugiej trójce przenosi się po wewnętrznej stronie buta nogi pracującej do tyłu –palec za piętą nogi pracującej (wyjazd tw). Należy wykonać minimum 2 razy na każdej nodze. |
| 7 Cyrkiel tyłem, z najazdu | Rozpoczęcie: trójka 7 (ustawienie ciała odpowiednie dla elementu), przełożenie do tyłu, odbicie do wyjazdu, stopniowe odkręcanie ramion, tak, aby ciało było ustawione tyłem do koła, skrzyżowanie nogi wolnej za nogą pracującą, zahaczenie ząbka w lodzie –otwarte biodra, okręcenie ciała wokół nogi wolnej (tylnej). Wykonanie na dowolną stronę. |
| 8 Jaskółka po kole przodem zewnątrz + trójka walcowa z jednym przełożeniem w tył + jaskółka po kole tyłem zewnątrz | Rozpoczęcie przekładanką, pierwsza część krzywizny – jaskółka po łuku przodem zewnątrz, trójka walcowa z jednym przełożeniem w tył, ze zmianą kierunku jazdy, druga część krzywizny –jaskółka po łuku tyłem zewnątrz, noga wolna w obu jaskółkach przynajmniej na wysokości biodra, wytrzymanie pozycji w każdej spirali przez min. 3 sekundy; wykonanie na obie strony. |
| 9 Kombinacja kroczków na ząbkach | Nogi pracują wymiennie , krok na ząbkach w tył, krok na ząbkach w obrocie (na zewnątrz koła), krok na ząbkach ze zmianą kierunku –całość wykonywana wzdłuż niebieskiej linii –krocзки wykonywane na krótkiej osi, nogi w krokach naprężone, wbicie ząbka daleko w tył. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 10 Kombinacja trzech pojedynczych Rittbergerów | |
| 11 Pojedynczy Axel | |
| 12 Podwójny Salchow | |
| 13 Piruet kombinowany – waga + piruet siadany + piruet stany | Pozycje podstawowe, min. 4 obroty w każdej z pozycji. |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia | |
| Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ (Mistrzostwa Polski Młodzików) | (127 -195 pkt. tj. 65%) |
| test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 5 – należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 6) | (88 -126 pkt, tj. 45%) |
| test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach | (87 – i mniej pkt, tj. poniżej 45%) |

TEST nr 5 TEST NOVICE Advanced I

| Elementy | Opis wykonania |
|---|---|
| 1 <i>Węzyk tyłem</i> | Rozpoczęcie: jedno przełożenie, łuk tyłem wewnątrz, głowa przy łuku wewnętrznym – skierowana do środka koła, przejście na łuk zewnętrzny na tej samej nodze, w przejściu z łuku wewnętrznego na zewnętrzny noga wolna zostaje wyciągnięta w kierunku krótkiej osi, następnie wraca do przodu, 19tułów – przy łuku zewnętrznym – skierowany tyłem do koła, głowa w kierunku jazdy; następnie odbicie, wykonane na długiej osi – łuk tyłem zewnątrz – przejście na łuk wewnętrzny; należy przejechać na długiej osi lodowiska. |
| 2 <i>Trójki Salchowowe otwarte i zamknięte</i> | Kombinacja kilku trójek rozpoczynających się łukiem pz (z jednej przekładanki lub dwóch odbić), wykonywanych na tej samej nodze i w tą samą stronę, jedna po drugiej – min 6 obrotów na jedną stronę, Wykonywane na obie strony, rysunek w kształcie litery „S”, na obszarze 2/3 lodowiska; na jedną stronę w obrotach trójkowych noga wolna umiejscowiona jest przy pięcie nogi pracującej (tr. zamknięte), w drugą stronę – z nogą wolną wyprostowaną – palce w ślad za piętą nogi pracującej (otwarte). Przejście między jedną a drugą stroną wykonywane jest płynnie (na niebieskiej linii), bez zatrzymania. |
| 3 <i>Trójki Toeloopowe otwarte i zamknięte</i> | Kombinacja kilku trójek rozpoczynających się łukiem pw, wykonywanych na tej samej nodze i w tą samą stronę, jedna po drugiej; obowiązują te same zasady, jak w przypadku poprzedniego ćwiczenia. |
| 4 <i>Twizzle przodem wewnątrz, z wypadem na dwie nogi</i> | Rozpoczęcie : półłuk przodem wewnątrz, ręce ustawione w kontrapozycji, przejście na drugą nogę – jak do drugiego półłuku – obrót twizzlowy przodem wewnątrz, (obrot o 720°), po wykonaniu obrotu wyprowadzenie nogi wolnej do boku, przeniesienie na nią ciężaru ciała (wypad w łuku wewnętrznym), obrót twizzlowy na drugą stronę; w twizzlu stopa nogi wolnej znajduje się za piętą nogi pracującej. Należy wykonać minimum 2 razy na każdej nodze. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 5 <i>Twizzle przodem zewnątrz z przejściem przez cross roll</i> | Rozpoczęcie: 3x cross roll, przy ostatnim łuku obrót twizzlowy przodem zewnątrz (obrot o 720°), po zakończeniu obrotu płynne przejście, przez cross-roll przodem (3x), na drugą stronę; w twizzlu, stopa nogi wolnej znajduje się za piętą nogi pracującej; wykonanie minimum 2 razy na każdej nodze. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 6 <i>Skok „Walley”</i> | Element wykonywany po przekątnej lodowiska, rozpoczęcie: przekładanka w tył, krótkie odbicie tyłem wewnątrz, krótkie odbicie tyłem zewnątrz, z następującym natychmiast po nim wybiciem z drugiej nogi (pracującej) i pojedynczym obrotem w powietrzu (przy wyskoku i w pierwszej fazie rotacji noga wolna znajduje się z tyłu) lądowanie na tej samej nodze – tyłem zewnątrz; element należy wykonać dwa razy pod rząd, na dowolną stronę. |
| 7 <i>Podwójny Toeloop</i> | |

| | |
|---|--|
| 8 <i>Podwójny Rittberger</i> | |
| 9 <i>Dowolna kombinacja skoków pojedynczego z podwójnym (w tej kolejności)</i> | |
| 10 <i>Piruet waga ze zmianą nogi</i> | Na każdej nodze 4 obroty w <u>podstawowej</u> pozycji, stopa nogi wolnej powinna znajdować się <u>powyżej</u> biodra nogi wolnej. |
| 11 <i>Dziewczyny: Piruet odchylany (to tyłu lub do boku), min. 6 obrotów Chłopcy: Piruet siadany ze zmianą nogi, min 5 obrotów na każdej nodze</i> | W piruecie siadany kolano na wysokości bioder (wg regulaminu ISU) odpowiednio dla danej strony krawędzie (kręcąc na lewej nodze w lewo –tw., kręcąc na prawej nodze w lewo –tz.). |
| 12 <i>Piruet kombinowany</i> | Piruet powinien składać się jedynie z pozycji podstawowych (opisanych w regulaminach ISU), musi zawierać minimalnie jedną zmianę nogi oraz minimalnie dwie zmiany pozycji; na każdej nodze min 6 obrotów (czyli w sumie min 12). |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia | |
| Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ (Mistrzostwa Polski Młodzików, OOM) | (117 - 180 pkt., tj. 65%) |
| test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 4 – należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 5) | (81 – 116 pkt. tj. 45%) |
| test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach | (poniżej 80 pkt. tj. poniżej 45 %) |

TEST nr 4 TEST NOVICE Advanced II

| Elementy | Opis wykonania |
|--|---|
| 1 <i>trójki z wężkiem zewnętrzne</i> | Rozpoczęcie z miejsca, wykonanie na długiej osi lodowiska, trójka przodem zewnątrz (7), węzyk, trójka tyłem zewnątrz, węzyk –całość powtórzyć min. 4 razy, na każdą nogę. |
| 2 <i>Trójki z wężkiem wewnętrzne</i> | Rozpoczęcie z miejsca, wykonanie na długiej osi lodowiska, trójka przodem wewnątrz, węzyk, trójka tyłem wewnątrz, węzyk –całość powtórzyć min. 4 razy, na każdą nogę. |
| 3 <i>Trójka podwójna z wężkiem, w przód</i> | Rozpoczęcie z miejsca, wykonane na długiej osi lodowiska, trójka podwójna przodem zewnątrz, węzyk, trójka podwójna przodem wewnątrz, węzyk –całość powtórzyć min. 4 razy, na każdą nogę. |
| <p>W pkt. 1-3 zawarte są elementy łączone, składające się z wykonywanych wcześniej ćwiczeń testowych, co oznacza, że także w tych elementach obowiązują zasady prawidłowego wykonywania ich części składowych, takich jak: prawidłowa praca ramion, praca wolnej nogi w przejściach, praca w kolanie; pożądane jest utrzymywanie stałej prędkości i rytmu wykonywania danego elementu przez cały czas jego wykonywania; przejścia przez węzyk powinny być wykonywane przecinając długą oś, nie przecinając jednak osi krótkiej (!)</p> | |
| 4 <i>Trójka odwrotna pz/tw z odbiciem tyłem wewnątrz i trójką odwrotną tw/pz</i> | Wykonanie po łukach, analogicznie jak w przypadku dawnych figur obowiązkowych, wykonywane na długiej osi, wierzchołek trójki odwrotnej zawsze w połowie łuku. |
| 5 <i>Trójka odwrotna pw/tz z odbiciem tz i trójką odwrotną tz/pw</i> | Wykonanie po łukach, analogicznie jak w przypadku dawnych figur obowiązkowych, wykonywane na długiej osi, wierzchołek trójki odwrotnej zawsze w połowie łuku. |
| 6 <i>Zwroty na jednej nodze z wężkami</i> | Rozpoczęcie: odbicie z miejsca, węzyk tyłem, dwa szybko następujące po sobie zwroty (z tyłu do przodu, następnie z przodu do tyłu), odpowiednio zewnętrzne lub wewnętrzne – w zależności od łuku węzyka po którym następują, kolejny węzyk tyłem i dwa zwroty (przeciwnie do poprzednich tj. jeżeli zaczynamy łukiem wewnętrznym węzyka następuje po nim zwrot tw +pw, następnie węzyk na zewnętrzną krawędź i zwroty zewnętrzne); przy zwrotach stopa nogi wolnej znajduje się za piętą nogi pracującej; należy przejechać całą długość lodowiska na jednej nodze, następnie analogicznie na drugą nogę. |
| 7 <i>Twizzle tyłem zewnątrz z przejściem przez cross - roll</i> | Rozpoczęcie: 3x cross- roll tyłem, przy ostatnim łuku obrót twizzlowy tyłem zewnątrz (obróć o 720°), po zakończeniu obrotu płynne przejście, przez cross-roll tyłem, na drugą stronę; w twizzlu, stopa nogi wolnej znajduje się za piętą nogi pracującej; wykonanie minimum 2 razy na każdej nodze. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |
| 8 <i>Twizzle tyłem wewnątrz z przejściem za pomocą łuków wewnętrznych</i> | Rozpoczęcie: 3x łuk tw z przejściem przez łuki tyłem wewnątrz; przy ostatnim łuku obrót twizzlowy tyłem wewnątrz (obróć o 720°), po zakończeniu obrotu płynne przejście, przez kolejny łuk tw z przełożeniem, na drugą stronę; w twizzlu, stopa nogi wolnej znajduje się za piętą nogi pracującej ;wykonanie minimum 2 razy na każdej nodze. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii. |

| | |
|---|---|
| 9 Choctaw | Wykonanie na przekątnej lodowiska; rozpoczęcie: 2 -3 przekładanki po kole w rogu tafla, łuk tyłem wewnątrz, odbicie, łuk tyłem zewnątrz nogą wolną otwartą w biodrze, ugiętą, ustawioną przy nodze pracującej w pozycji palce za piętą, (tworząc tzw. „okienko”); następuje postawienie nogi wolnej i przejście do łuku przodem wewnątrz, z drugą nogą z przodu, w pozycji odkręconej; po wykonaniu łuku przodem wewnątrz – powrót do poprzedniej pozycji, tj. łuku tyłem zewnątrz; całość wykonać 4-6 razy, na każdą stronę; element jest wykonywany za pomocą wymiany napięć pomiędzy ramionami a biodrami; łuki powinny być krótkie i głębokie, wykonane czysto. |
| 10 Skok „Walley” ze zwrotami | Element wykonywany po przekątnej lodowiska, rozpoczęcie: przekładanka w tył, krótkie odbicie tyłem wewnątrz, krótkie odbicie tyłem zewnątrz, na drugiej nodze dwa szybko następujące po sobie zwroty wewnętrzne (z tyłu do przodu, z przodu do tyłu) natychmiast po zwrocie wybicie z nogi pracującej i pojedynczy obrót w powietrzu (przy wyskoku i w pierwszej fazie rotacji noga wolna znajduje się z tyłu) lądowanie na tej samej nodze –tyłem zewnątrz; zmiana nogi i powtórzenie całości w drugą stronę *max 3 przełożenia, tylko na początku wykonywania elementu. |
| 11 Podwójny Flip | |
| 12 Podwójny Lutz | |
| Jeden ze skoków wymienionych w pkt. 11 i 12 musi być wykonany w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym. | |
| 13 Skok do piruetu w pozycji wagi | Wykonywany w pozycji <u>podstawowej</u> , min 6 obrotów. |
| 14 Piruet z wyciągnięciem nogi wolnej | Dowolność wyboru wariantu uchwytu, oraz wejścia do piruetu (możliwe np. wejście tyłem lub poprzez skok), a także pozycji jego wykonywania; uchwyt za płożę lub za but łyżwiarski; minimum 4 obroty. |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia | |
| Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ (Mistrzostwa Polski Novice Advanced, OOM) | (137 - 210 pkt., tj. 65%) |
| test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 3 – należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 4) | (95 – 136 pkt. tj. 45%) |
| test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach | (poniżej 94 pkt. tj. poniżej 45 %) |

TEST nr 3 TEST JUNIOR

| Elementy | Opis wykonania |
|--|--|
| <p>1 Trójka podwójna z wężykiem do tyłu</p> | <p>Rozpoczęcie z miejsca, wykonanie na długiej osi lodowiska; trójka podwójna tyłem zewnątrz, wężyk, trójka podwójna tyłem wewnątrz, wężyk –całość powtórzyć min. 4 razy na każdą nogę; obowiązują zasady prawidłowego wykonywania trójek podwójnych, pracy nogi wolnej przy przejściach, pracy ramion, oraz pracy w kolanie –jak w przypadku wcześniejszych elementów; pożądane jest utrzymywanie stałej prędkości i rytmu wykonywania danego elementu, przez cały czas jego wykonywania; przejścia przez wężyk powinny być wykonywane przecinając długą oś, nie przecinając jednak osi krótkiej (!) ; łuki, na których wykonywane są elementy powinny być jednakowej wielkości.</p> |
| <p>2 Zwroty odwrotne zewnętrzne</p> | <p>Rozpoczęcie z miejsca; półłuk przodem zewnątrz (z odpowiednim dla niego ustawieniem ciała), pod koniec łuku obrót o 180° (zwrot odwrotny), noga wolna w półłuku przednim, tuż przed wykonaniem zwrotu zostaje przeniesiona przed nogę pracującą, w trakcie wykonywania zwrotu przenosi się tuż obok nogi pracującej, w łuku następującym po zwrocie –tyłem zewnątrz –znów zostaje umiejscowiona przed nogą pracującą; ustawienie ramion i tułowia –odpowiednie dla półłuku tyłem zewnątrz; następuje stopniowe przeniesienie nogi wolnej do tyłu, pod koniec łuku obrót ciała o 180°(zwrot odwrotny); należy cały czas utrzymywać zewnętrzną krawędź płozy, obrót z przodu do tyłu wykonywany na przedniej części płozy, z tyłu do przodu –na tylnej; łuki, na których wykonywane są elementy powinny być jednakowej wielkości. Wykonanie 2 razy na każdą nogę.</p> |
| <p>3 Zwroty odwrotne wewnętrzne</p> | <p>Schemat i ogólne zasady wykonania –jak w przypadku zwrotu odwrotnego zewnętrznego; obowiązują prawidłowe pozycje ciała w łukach wewnętrznych; wykonanie 2 razy na każdą nogę.</p> |
| <p>4 Zwroty zewnętrzne</p> | <p>Rozpoczęcie z miejsca; półłuk pz z odpowiednim trzymaniem tułowia i ramion, stopniowe zmiana (przeniesienie) ułożenia rąk i tułowia (dołem przy ciełe), tak aby ramiona i głowa były ustawione do środka koła, obrót ciała o 180° (zwrot zewnętrzny); noga wolna w półłuku przednim, tuż przed wykonaniem zwrotu zostaje przeniesiona przed nogę pracującą, w trakcie wykonywania zwrotu przenosi się tuż obok nogi pracującej, w łuku następującym po zwrocie –tyłem zewnątrz –znów zostaje umiejscowiona przed nogą pracującą; następuje stopniowe przeniesienie nogi wolnej za piętę nogi pracującej, pod koniec łuku obrót ciała o 180° (zwrot), noga wolna przechodzi do tyłu; należy cały czas utrzymywać zewnętrzną</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>krawędź płozy; obrót z przodu do tyłu wykonywany na przedniej części płozy, z tyłu do przodu –na tylnej; ramiona w półłuku tyłem zewnątrz (po zwrocie z pz na tz) znajdują się w ustawieniu odwrotnym niż klasyczne dla łuku tz –czyli plecami do koła, głowa musi być ustawiona w kierunku ramienia z tyłu; po każdym zwrocie należy zatrzymać tylne ramię; łuki, na których wykonywane są elementy powinny być jednakowej wielkości; wykonanie 2 razy na każdą nogę.</p> |
| 5 Zwrot wewnętrzny | <p>Schemat i ogólne zasady wykonania –jak w przypadku zwrotu zewnętrznego, z wyjątkiem pracy nogi wolnej: w zwrocie wewnętrznym, w łuku przodem wewnątrz, noga wolna zostaje z tyłu, tuż przed obrotem (zwrotem) znajduje się za piętą nogi pracującej, po obrocie (zwrocie) przenosi się do przodu; kierunki obrotu ciała w zwrocie –odwrotnie niż w przypadku zwrotu zewnętrznego. Wykonanie 2 razy na każdą nogę.</p> |
| 6 Pętlice przodem zewnątrz + cross-rolle | <p>Rozpoczęcie z miejsca, 3x cross-roll, po ostatnim cross –rollu, obrót ciała o 360° (pętlica) na zewnętrznej krawędzi, mocno w kolanie, (ustawienie ciała do środka koła, noga wolna daleko z tyłu, pod koniec pętlicy szybka zmiana ustawienia ramion i rąk, zatrzymanie obrotu oraz nogi wolnej, która przechodzi do przodu, dookoła nogi pracującej), znów 3 razy cross-roll , powtórzyć na drugą nogę; wykonanie min. 3 x na każdą nogę. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii.</p> |
| 7 Pętlice przodem wewnątrz + łuki wewnętrzne | <p>Rozpoczęcie z miejsca, 3 x łuk wewnętrzny, obrót ciała o 360° (pętlica) na wewnętrznej krawędzi, mocno w kolanie, ustawienie ciała : na początku pętlicy –jak do łuku pw., w trakcie obrotu następuje zmiana ustawienia rąk (w płaszczyźnie poziomej, nie dołem) oraz nogi wolnej (z tyłu, przez środek –pozycja noga przy nodze –do przodu), znów 3 razy łuk wewnętrzny i pętlica na 2gą stronę, wykonanie min. 3 x na każdą nogę. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii.</p> |
| 8 Podwójny Axel | |
| 9 Kombinacja dowolnego podwójnego skoku z podwójnym Rittbergerem | |
| 10 Skok do piruetu, według regulaminu ISU dla programu krótkiego na dany sezon | <p>Wg. Regulaminu ISU dla programu krótkiego juniorów na dany sezon, całkowita ilość obrotów wykonywana <u>w pozycji podstawowej</u>, bez trudnych pozycji</p> |
| 11 Kombinacja piruetów, według regulaminu ISU | <p>Wg. Regulaminu ISU dla programu krótkiego juniorów na dany sezon</p> |
| 12 Dziewczęta: trójkombinacja składająca się z dowolnych skoków podwójnych | |

| | |
|---|---|
| Chłopcy: Dowolny skok potrójny | |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia | |
| Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ (Mistrzostwa Polski juniorów) | (117 - 180 pkt., tj. 65%) |
| test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 2 – należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 3) | (81 – 116 pkt. tj. 45%) |
| test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach | (poniżej 80 pkt. tj. poniżej 45 %) |

TEST nr 2 TEST SENIOR

| Elementy | Opis wykonania |
|---|--|
| 1 Zwroty odwrotne zewnętrzne, cała długość na jednej nodze | Początek: jedna przekładanka, łuk pz; zasady wykonania jak w przypadku testu nr 3 ćw.nr 2; należy przejechać całą długość lodowiska na jednej nodze, następnie na drugiej; pożądane jest utrzymywanie stałej prędkości i rytmu wykonywania danego elementu, przez cały czas jego wykonywania; przejścia przez wężyk powinny być wykonywane przecinając długą oś, nie przecinając jednak osi krótkiej; w sumie należy wykonać 6 zwrotów na jednej nodze. |
| 2 Zwroty odwrotne wewnętrzne, cała długość na jednej nodze | Zasady wykonania – j.w. obowiązują prawidłowe zasady wykonywania zwrotów odwrotnych wewnętrznych. |
| 3 Zwroty zewnętrzne, cała długość na jednej nodze | Początek: jedna przekładanka, łuk przodem zewnątrz. Zasady wykonania jak w przypadku testu nr 3 ćw.nr 4 ; należy przejechać całą długość lodowiska na jednej nodze, następnie na drugiej; pożądane jest utrzymywanie stałej prędkości i rytmu wykonywania danego elementu, przez cały czas jego wykonywania; przejścia przez wężyk powinny być wykonywane przecinając długą oś, nie przecinając jednak osi krótkiej; w sumie należy wykonać 6 zwrotów na jednej nodze; łuki, na których wykonywane są elementy powinny być jednakowej wielkości. |
| 4 Zwroty wewnętrzne, cała długość na jednej nodze | Początek: jedna przekładanka, łuk przodem wewnątrz.; zasady wykonania jak w przypadku testu nr 3 ćw.nr 5; należy przejechać całą długość lodowiska na jednej nodze, następnie na drugiej; pożądane jest utrzymywanie stałej prędkości i rytmu wykonywania danego elementu przez cały czas jego wykonywania; przejścia przez wężyk powinny być wykonywane przecinając długą oś, nie przecinając jednak osi krótkiej; w sumie należy wykonać 6 zwrotów na jednej nodze. |
| 5 Pętlice z wężykami przodem | Rozpoczęcie: odbicie z miejsca, łuk przodem zewnątrz, wężyk na krawędź wewnętrzną (z nogą wolną utrzymaną z przodu), łuk zewnętrzny (z nogą wolną z tyłu), pętlica przodem zewnątrz, wężyk, pętlica przodem wewnątrz –powtórzyć 3 |

| | |
|---|---|
| | razy na każdą stronę (sześć pętlic); obowiązują zasady prawidłowego wykonywania pętlic. |
| 6 Pętlice z wężykami do tyłu | <p>Rozpoczęcie: odbije z miejsca –łuk tyłem zewnątrz, wężyk na wewnętrzną krawędź (z nogą wolną umiejscowioną z tyłu !), wężyk na zewnętrzną krawędź; pętlica tyłem zewnątrz; wężyk na wewnętrzną krawędź, pętlica tyłem wewnątrz –całość powtórzyć, następnie to samo na drugą nogę. Powtórz 3razy na każdą stronę (6 pętlic).</p> <p><u>Zasady wykonawiania pętlicy tyłem zewnątrz:</u> rozpoczyna się głębokim łukiem tz, z ustawieniem ciała plecami do koła; głowa ustawiona w kierunku ramienia z tyłu; noga wolna –w pierwszej połowie pętlicy, znajduje się skrzyżowana przed nogą wolną, noga pracująca mocno zgięta w kolanie; tuż za połową pętlicy następuje wymiana ramion (w płaszczyźnie poziomej, nie dołem) i zmiana ustawienia tułowia oraz naprężonej nogi wolnej (małym łukiem wokół nogi pracującej), zatrzymanie obrotu.</p> <p><u>Zasady wykonywania pętlicy tyłem wewnątrz:</u> rozpoczyna się głębokim łukiem tw, z odpowiednim dla niego ustawieniem ciała; głowa ustawiona w kierunku ramienia z tyłu, noga pracująca –głęboko w kolanie, noga wolna naprężona z przodu; w połowie pętlicy noga wolna rozpoczyna przejście do nogi pracującej, a następnie do tyłu, kreśląc tym samym w powietrzu, nad lodem ten sam rysunek, który jest kreślony nogą pracującą na lodzie; ustawienie ramion i rąk zmienia się przy wyjeździe; zatrzymanie obrotu; Wszystkie pętlice tyłem wykonywane są na przedniej części płozy; należy wykonać z miejsca.</p> |
| 7 Kobiety: Dowolny skok potrójny Mężczyźni: Dowolny skok potrójny, w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym | |
| 8 Sekwencja trzech podwójnych skoków | |
| 9 Skok do piruetu wg. obowiązującego w danym sezonie regulaminu ISU, z poziomem trudności 3 | Wg. Regulaminu ISU |
| 10 Dowolny piruet z poziomem trudności 4 | Wg. Regulaminu ISU obowiązującego w danym sezonie |
| 11 Sekwencja kroków z poziomem trudności 3 | Wg. Regulaminu ISU obowiązującego w danym sezonie |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ (Mistrzostwa Polski seniorów) | (108 -165 pkt, tj. 65%) |

| | |
|---|--------------------------------------|
| test zaliczony, poziom „B“ (w momencie podejścia do zaliczania testu na wyższym poziomie –tj. testu nr 1 – należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 2) | (75-107 pkt tj. 45%) |
| test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach | (74 – i mniej pkt, tj. poniżej 45 %) |

TEST nr 1 TEST MISTRZOWSKI

| Elementy | Opis wykonania |
|--|--|
| 1 Kobiety : jeden dowolny skok potrójny Mężczyźni : jeden dowolny skok potrójny | |
| 2 Kobiety : jeden dowolny skok potrojny (inny niż w pkt 1) Mężczyźni : dwa dowolne skoki potrójne (inne niż w pkt 1) | |
| 3 Kobiety: Dowolny skok potrójny, w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym Mężczyźni: dowolna kombinacja dwóch skoków potrójnych | |
| 4 Piruet kombinowany, z poziomem trudności 4 | wg. regulaminu ISU |
| 5 Dowolny piruet z poziomem trudności 4 (inny niż w pkt 4) | wg. regulaminu ISU |
| 6 Dowolny piruet z poziomem trudności 4 (inny niż w pkt 4 i 5) | wg. regulaminu ISU |
| 7 Sekwencja kroków z poziomem trudności 4 | wg. regulaminu ISU |
| Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia | |
| Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole) | |
| test zaliczony, poziom „A“ (mistrzostwa Polski seniorów) | (69-105 pkt, tj. 65%) |
| test zaliczony, poziom „B“ (tylko zawody ogólnopolskie) | (48-68 pkt, tj. 45%) |
| test niezaliczony - brak możliwości startu na zawodach | (47 – i mniej punktów, tj. poniżej 45 %) |

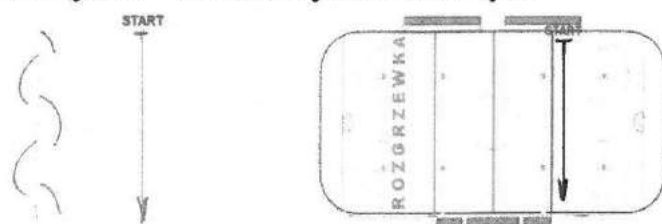
4.0 Rysunki danych elementów testów

TEST nr 9 TEST WSTĘPNY – pierwszy krok do uzyskania testów

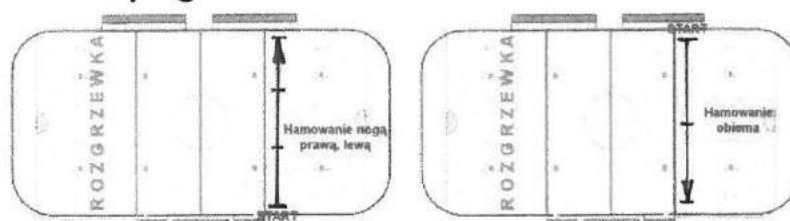
1 Jazda przodem



2 Jazda tyłem – odbicie tyłem wewnątrz



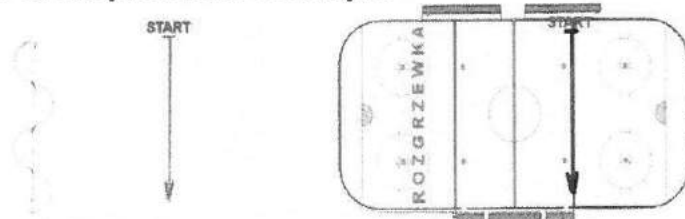
3 Hamowanie pługiem



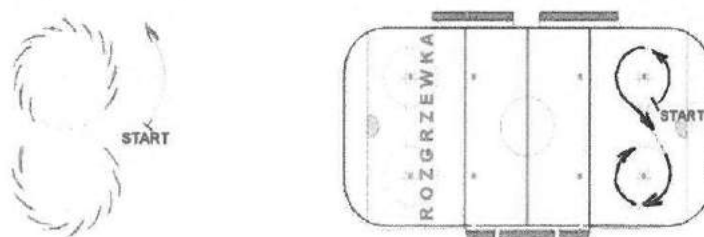
4 Półłuki przodem zewnątrz



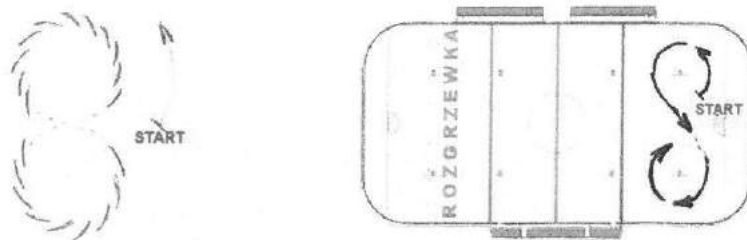
5 Półłuki przodem wewnątrz



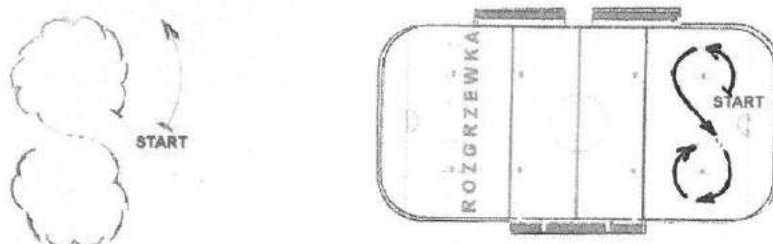
6 Przekładanka przodem po ósemce



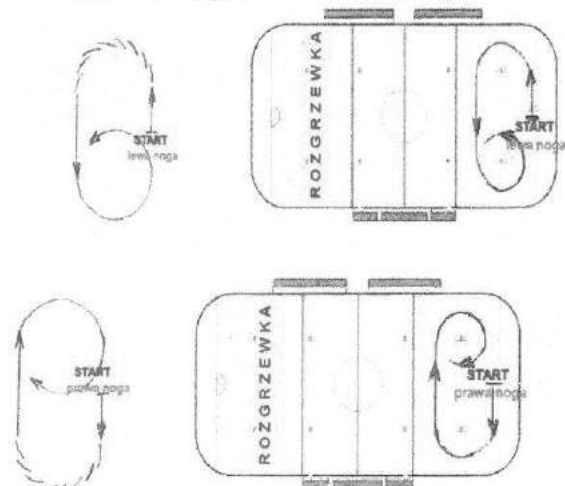
7 Przekładanka tyłem po ósemce



8 Trójka walcowa – po kole, w obie strony



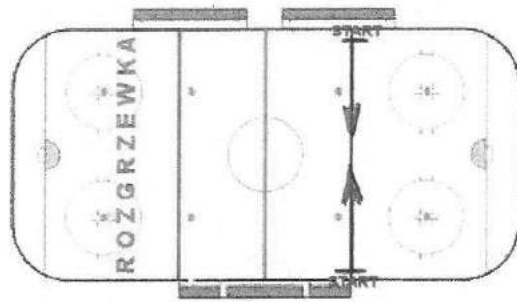
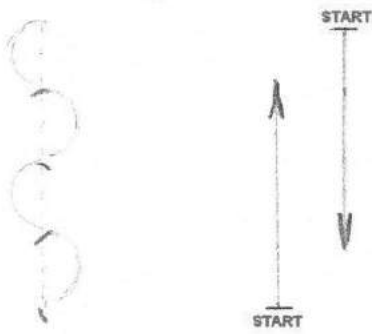
9 Jaskółka po łuku, przodem zewnątrz



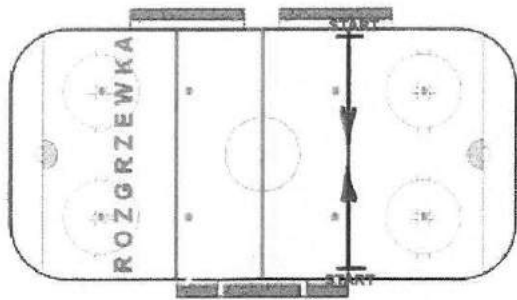
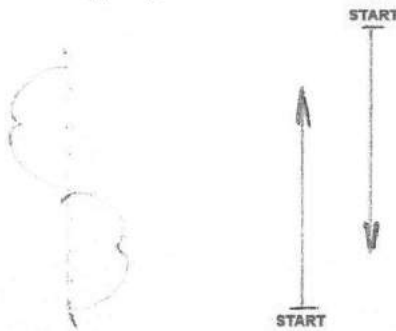
10 Piruet stany w pozycji „Bocian“

TEST nr 8 TEST BRĄZOWY

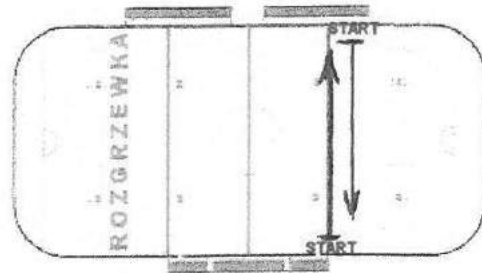
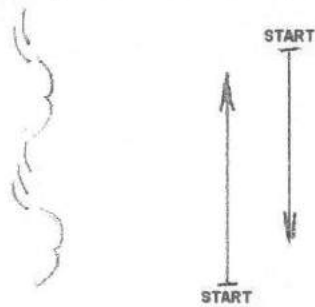
1 Półłuki tyłem zewnątrz



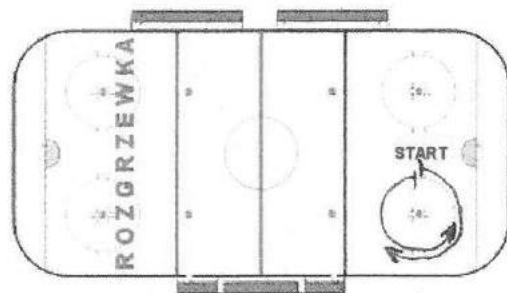
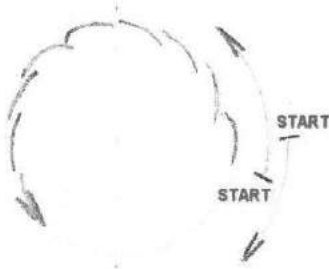
2 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7)



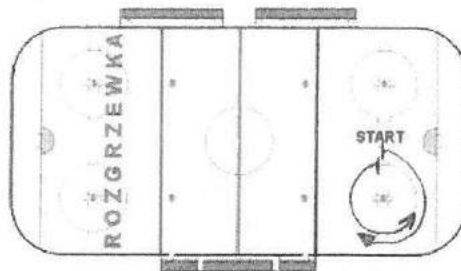
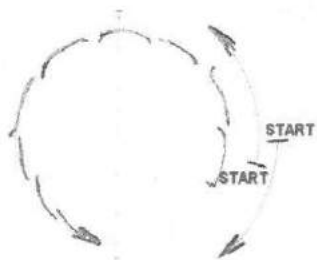
3 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7) + wypad+ przełożenie tyłem



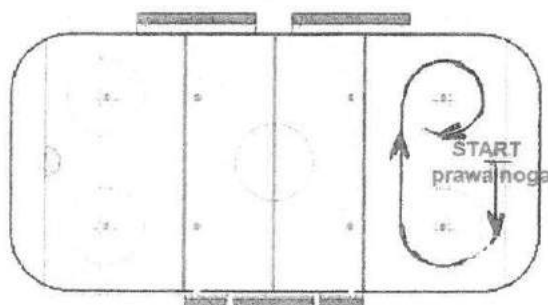
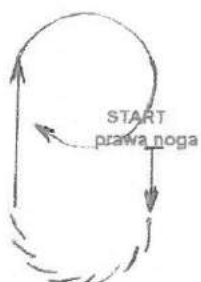
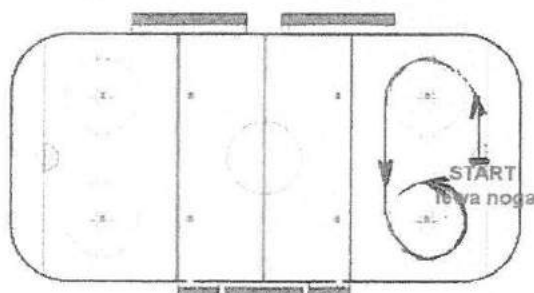
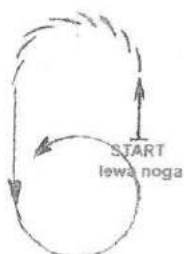
4 Krok marynarza



5 Krok mondowy



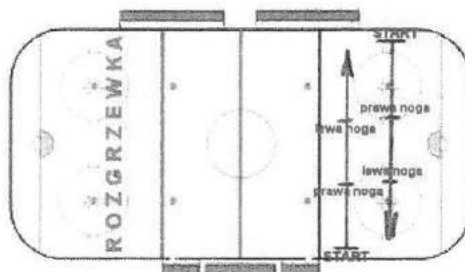
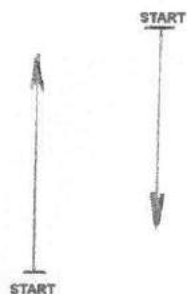
6 Jaskółki przodem zewnątrz – na obie nogi



7 Trójka skakana

8 Pojedynczy Salchow

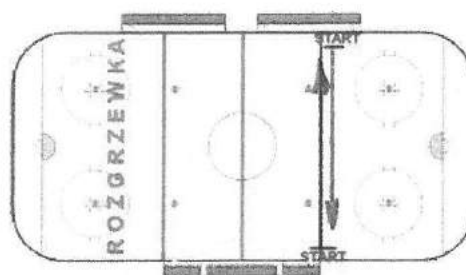
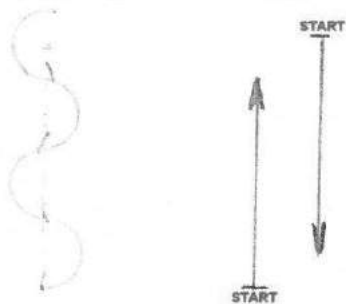
9 Hamowanie przodem do T



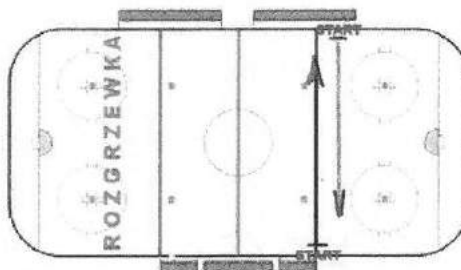
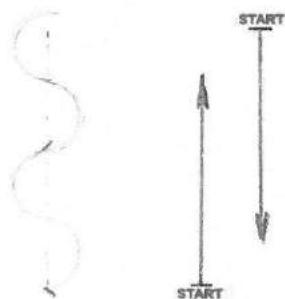
10 Piruet stany

TEST nr 7 TEST SREBRNY

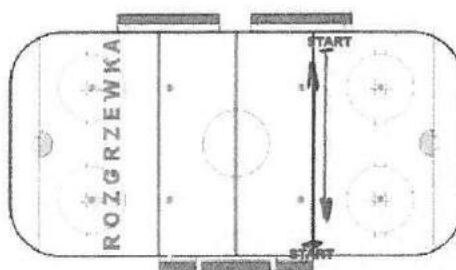
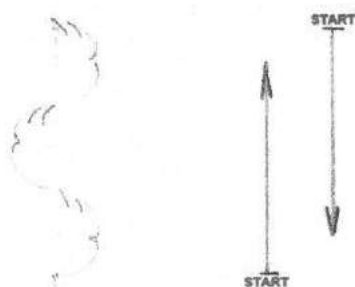
1 Półuki tyłem wewnątrz



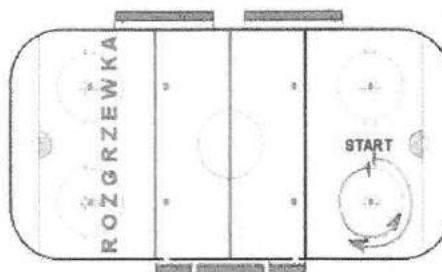
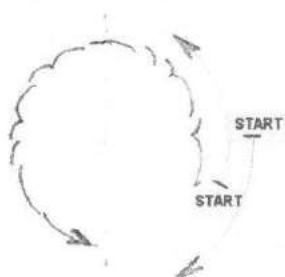
2 (Węzyk 1) przodem



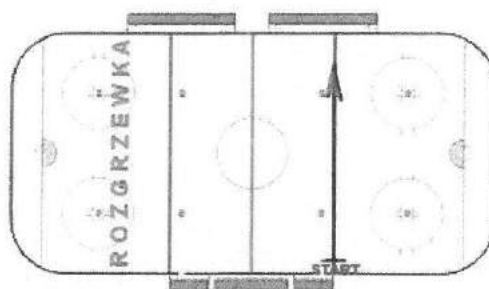
3 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7) z przełożeniem w tył



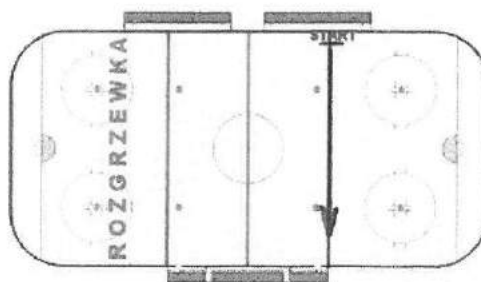
4 Krok Rittbergerovy po kole



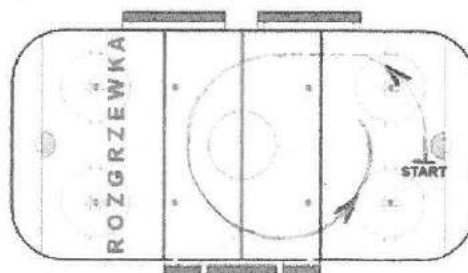
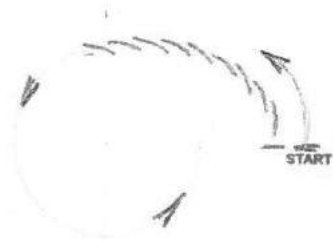
5 Trójka podwójna przodem zewnątrz



6 Trójka podwójna przodem wewnątrz



7 Dowolna trudna pozycja w spirali do plodu lub do tyłu, na dużym łuku (wytrzymać min.3 sekundy) np. Poz.Biellmann



8 Pojedynczy Toeloop

9 Pojedynczy Rittberger

10 Pojedynczy Flip

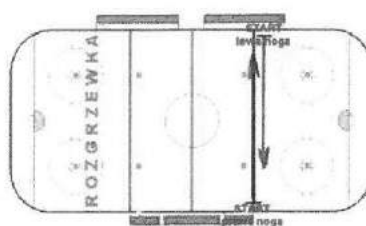
11 *Pojedynczy Lutz*

12 *Kombinacja trójki skakanej z pojedynczym rittbergerem*

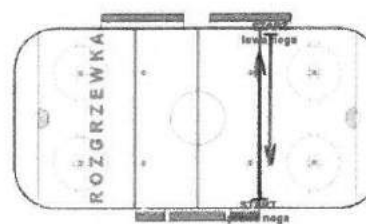
13 *Piruet siadany*

TEST nr 6 TEST ŻŁOTY

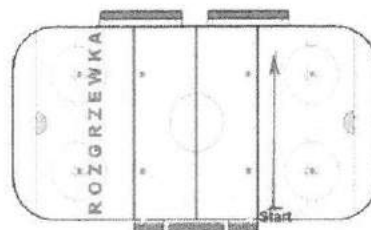
1 *Wężyki do przodu*



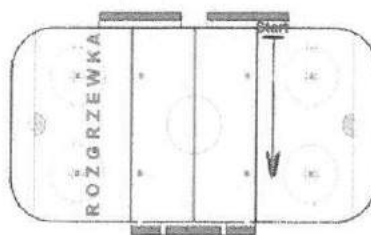
2 *Wężyki do tyłu*



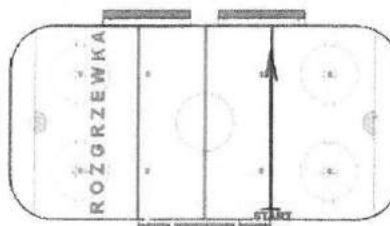
3 *Cross-roll'e przodem*



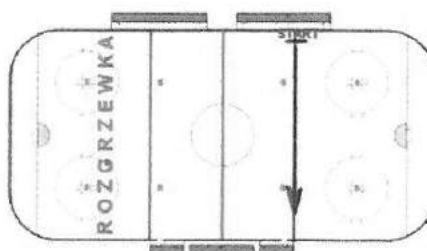
4 Cross-roll'e tyłem



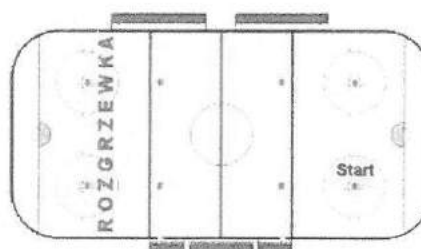
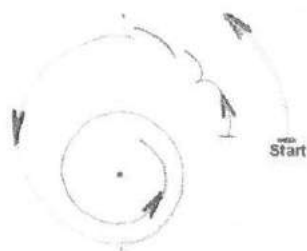
5 Trójka podwójna tyłem zewnątrz



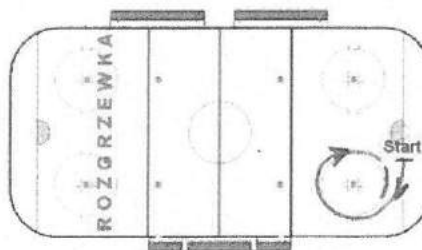
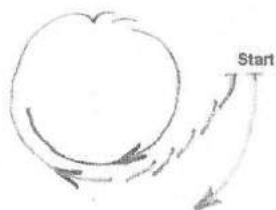
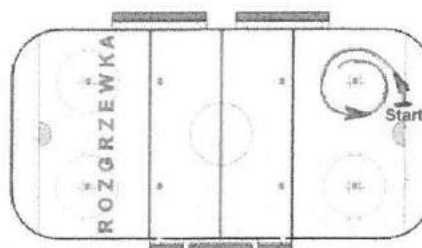
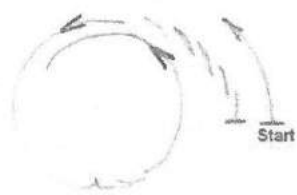
6 Trójka podwójna tyłem wewnątrz



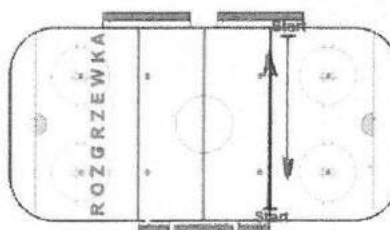
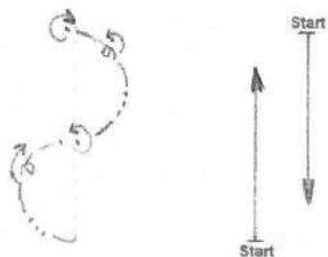
7 Cyrkiel tyłem, z najazdu



8 Jaskółka po kole wprzód + trójka walcowa z jednym przełożeniem w tył – jaskółka po kole tyłem



9 Kombinacja kroczków na ząbkach



10 Kombinacja trzech pojedynczych Rittbergerów

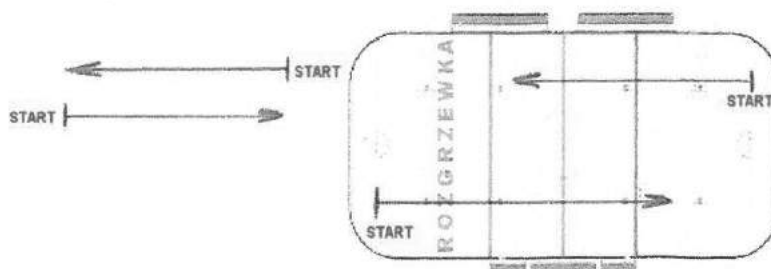
11 Pojedynczy Axel

12 Podwójny Salchow

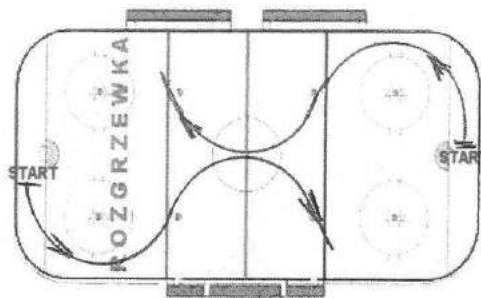
13 Piruet kombinowany – waga + piruet siadany + piruet stany

TEST nr 5 TEST NOVICE Advanced I

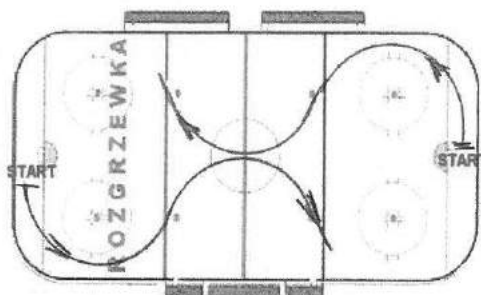
1 Wężyk tyłem



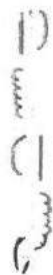
2 Trójki Salchowowe otwarte i zamknięte



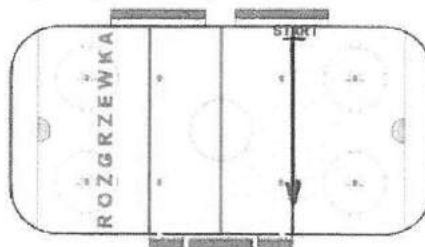
3 Trójki Toeloopowe otwarte i zamknięte



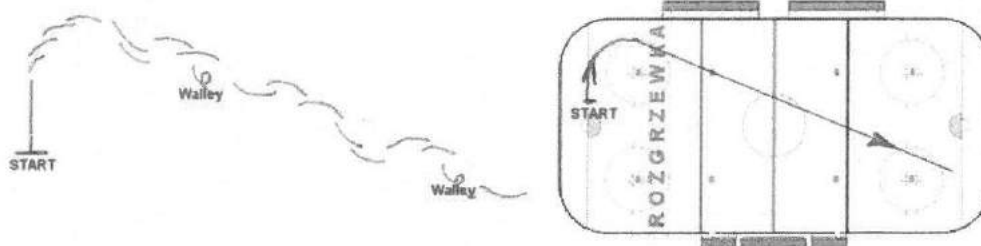
4 Twizzle przodem wewnątrz, z wypadem na dwie nogi



5 Twizzle przodem zewnątrz z przejściem przez cross roll



6 Skok „Walley”



7 Podwójny Toeloop

8 Podwójny Rittberger

9 Dowolna kombinacja skoków pojedynczego z podwójnym (w tej kolejności)

10 Piruet waga ze zmianą nogi

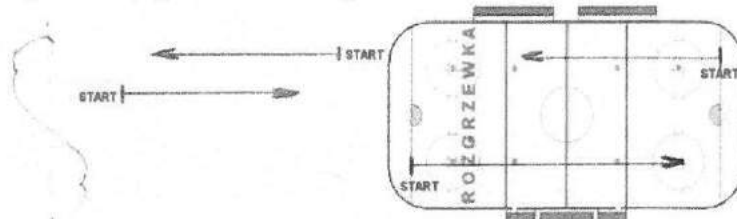
11 Dziewczyny: Piruet odchylany (to tyłu lub do boku), min. 6 obrotów

Chłopcy: Piruet siadany ze zmianą nogi, min 5 obrotów na każdej nodze

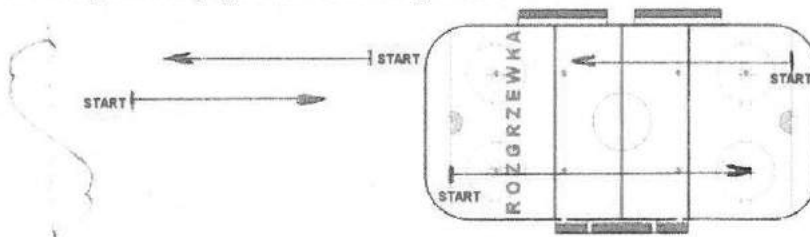
12 Piruet kombinowany

TEST nr 4 TEST NOVICE Advanced II

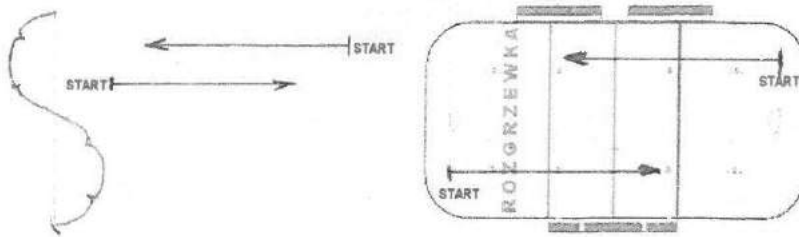
1 Trójki z wężkiem zewnętrzne



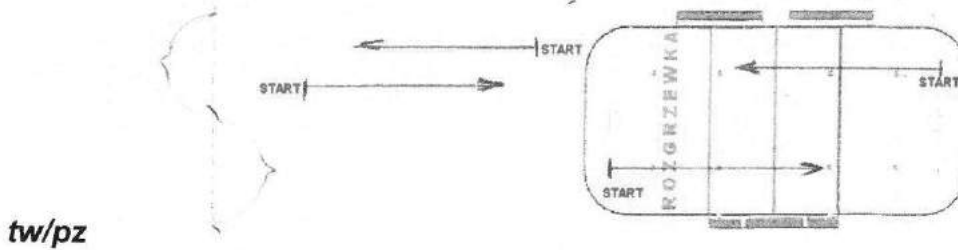
2 Trójki z wężkiem wewnętrzne



3 Trójka podwójna z wężykiem, w przód

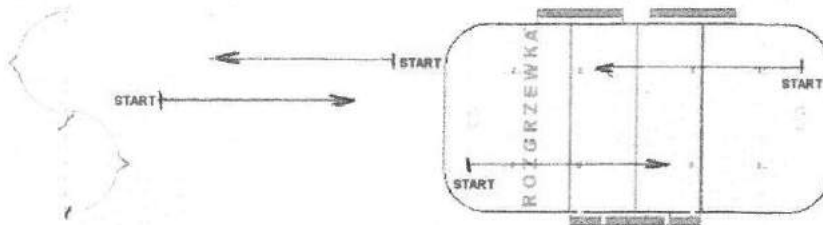


4 Trójka odwrotna pz/tw z odbiciem tyłem wewnątrz i trójką odwrotną

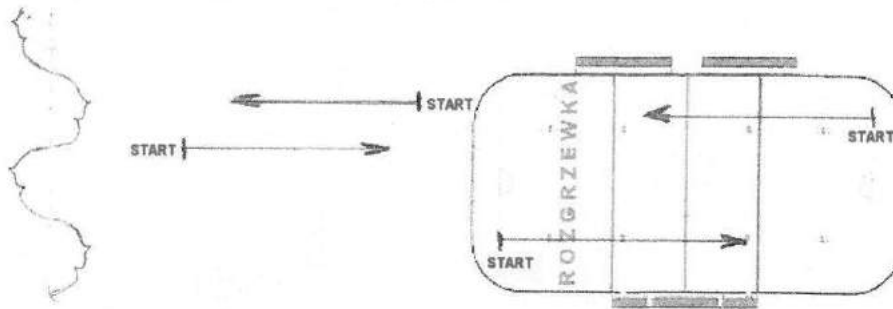


tw/pz

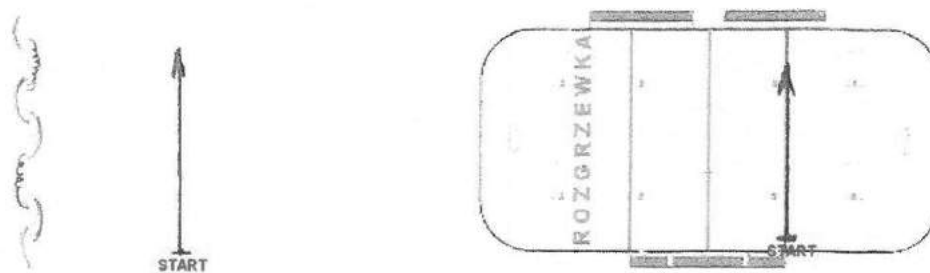
5 Trójka odwrotna pw/tz z odbiciem tz i trójką odwrotną tz/pw



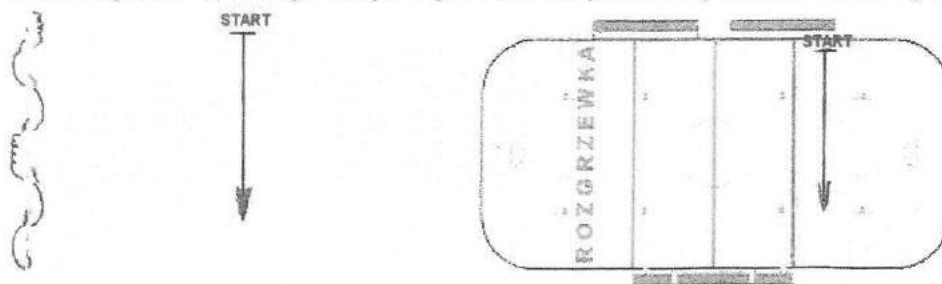
6 Zwroty na jednej nodze z wężykami



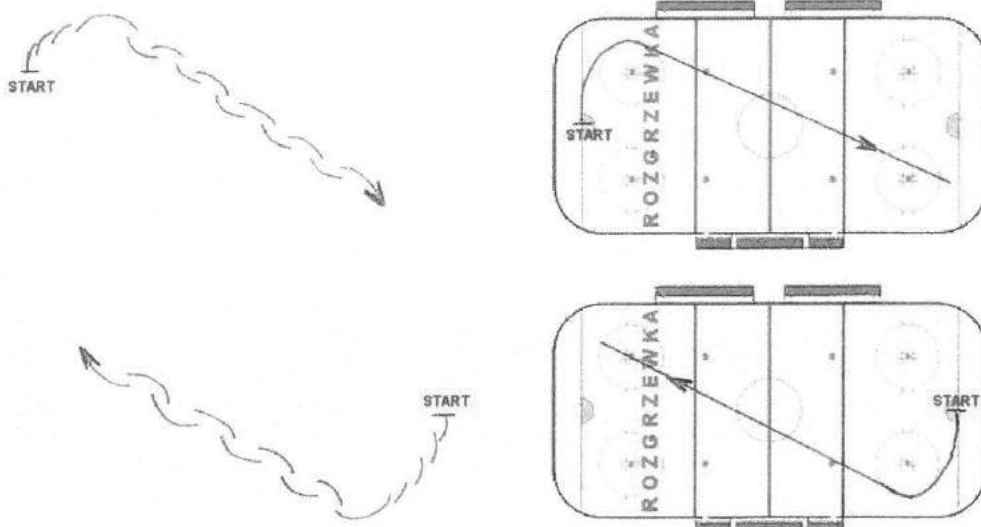
7 Twizzle tyłem zewnątrz z przejściem przez cross-roll



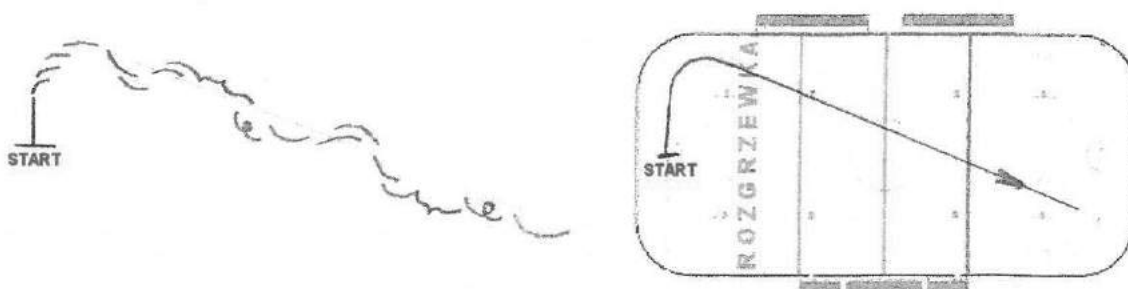
8 Twizzle tyłem wewnątrz z przejściem za pomocą łuków wewnętrznych



9 Choctaw



10 Skok „Walley” ze zwrotami



11 Podwójny Flip

12 Podwójny Lutz

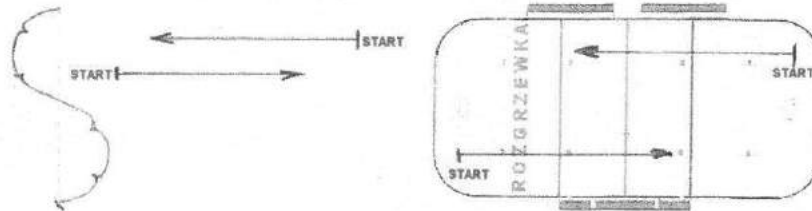
Jeden ze skoków wymienionych w pkt. 10 i 11 musi być wykonany w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym

13 Skok do piruetu w pozycji wagi

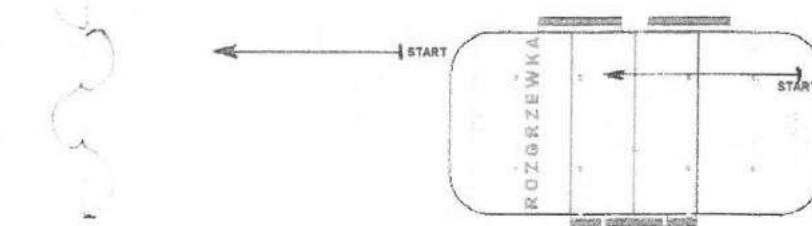
14 Piruet z wyciągnięciem nogi wolnej

TEST nr 3 TEST JUNIOR

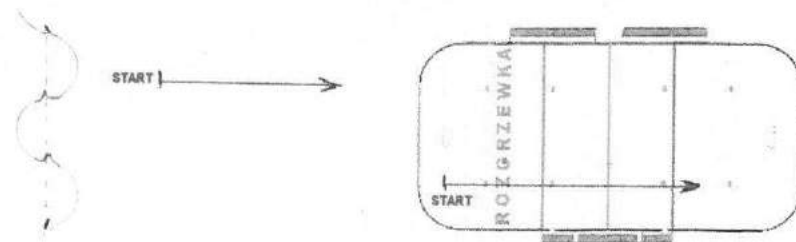
1 Trójka podwójna z wężykiem do tyłu



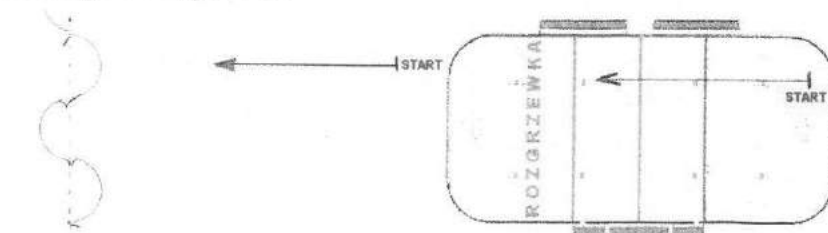
2 Zwroty odwrotne zewnętrzne



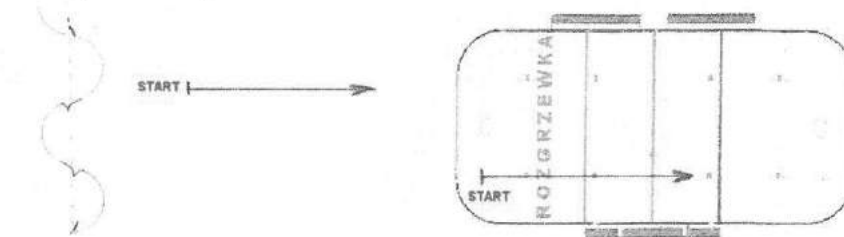
3 Zwroty odwrotne wewnętrzne



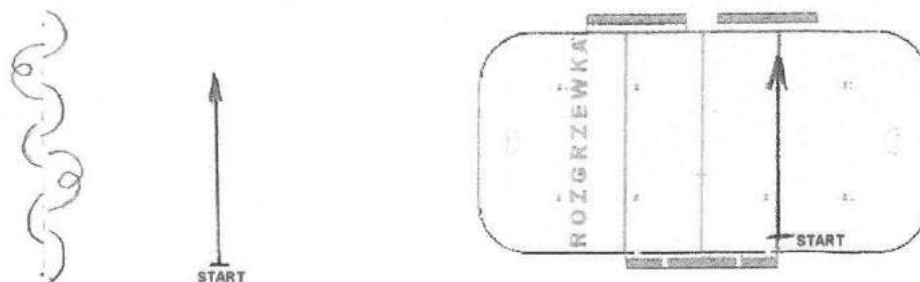
4 Zwroty zewnętrzne



5 Zwroty wewnętrzne



6 Pętlice przodem zewnątrz + cross-rolle



7. Pętlice przodem wewnątrz + łuki wewnętrzne



8. Podwójny Axel

9. Kombinacja dwóch podwójnych skoków, z których drugi jest Rittbergerem

10. Skok do piruetu, według regulaminu ISU dla programu krótkiego na dany sezon

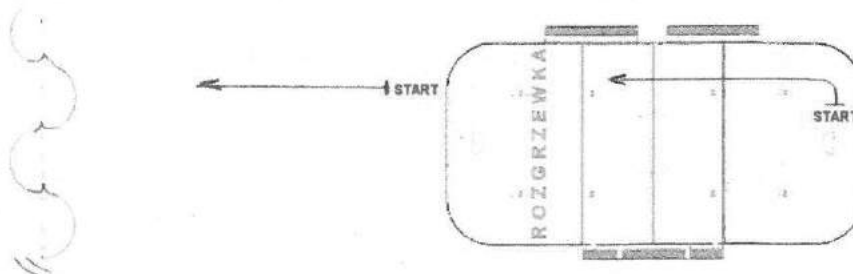
11. Kombinacja piruetów, według regulaminu ISU

12. Dziewczęta: trójkombinacja składająca się z dowolnych skoków podwójnych

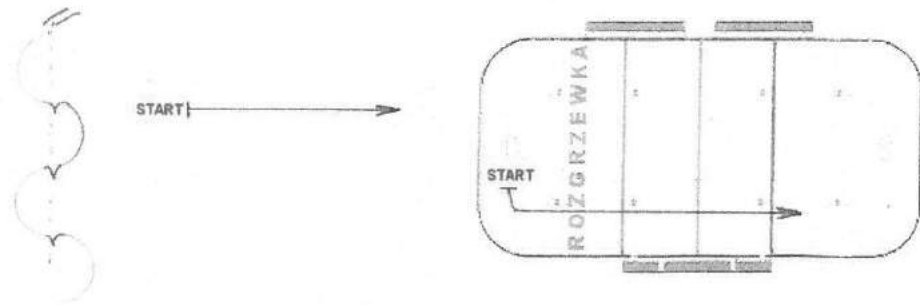
Chłopcy: Dowolny skok potrójny

TEST nr 2 TEST SENIOR

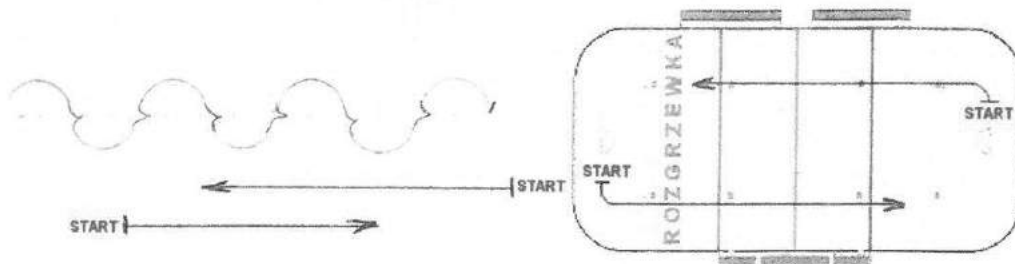
1 Zwroty odwrotne zewnętrzne, cała długość na jednej nodze



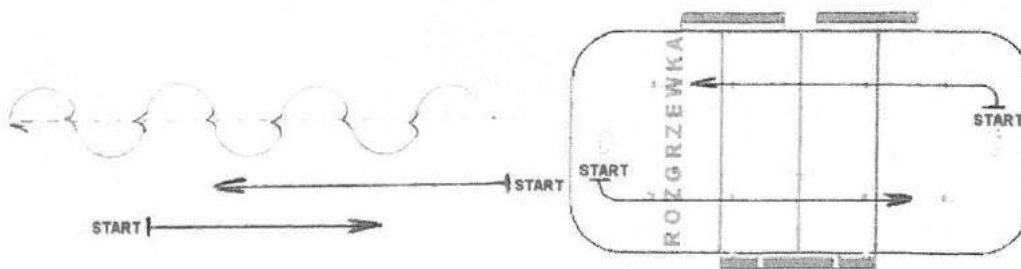
2 Zwroty odwrotne wewnętrzne, cała długość na jednej nodze



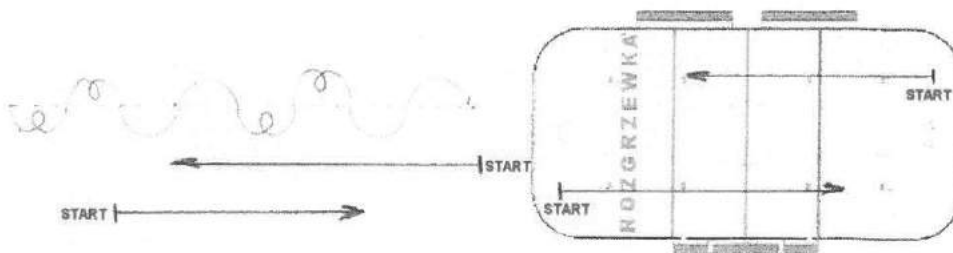
3 Zwroty zewnętrzne, cała długość na jednej nodze



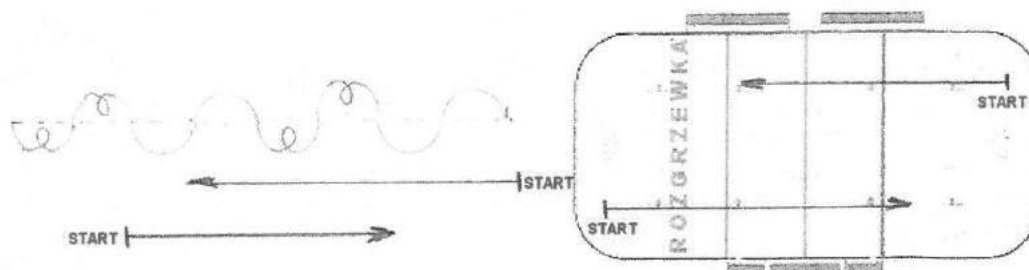
4 Zwrot wewnętrzny, cała długość na jednej nodze



5 Pętlice z wężykami przodem



6 Pętlice z wężykami do tyłu



7 Kobiety: Dowolny skok potrójny

Mężczyźni: Dowolny skok potrójny, w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym

8 Sekwencja trzech podwójnych skoków

9 Skok do piruetu wg. obowiązującego w danym sezonie regulaminu ISU z poziomem trudności 3

10 Dowolny piruet z poziomem trudności 4

11 Sekwencja kroków z poziomem trudności 3

TEST nr 1 TEST MISTRZOWSKI

- 1 Kobiety : jeden dowolny skok potrójny
Mężczyźni : jeden dowolny skok potrójny
- 2 Kobiety : jeden dowolny skok potrójny (inny niż w pkt 1)
Mężczyźni : dwa dowolne skoki potrójne (inne niż w pkt 1)
- 3 Kobiety : dowolny skok potrójny w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym
Mężczyźni : dowolna kombinacja dwóch skoków potrójnych
- 4 Piruet kombinowany, z poziomem trudności 4
- 5 Dowolny piruet z poziomem trudności 4 (inny niż w pkt 4)
- 6 Dowolny piruet z poziomem trudności 4 (inny niż w pkt 4 i 5)
- 7 Sekwencja kroków z poziomem trudności 4

5.0 Materiały szkoleniowe – video – testy do niniejszego zadania są gotowe.