



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. SZCZEGÓŁOWE 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
 - Przykładowy plan dydaktyczny balet - 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 całościowej 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) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym 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, indywidualnie 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.

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, zabicie 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;

- 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 przeszkodę 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 redukcji 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.

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.

5. 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 wrażliwego 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 zamysłu 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 ŁYŹWIARSTWIE 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. Adepci 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 Wz, 1T, 1S, 1Lo, 1F, 1Lz, 1A 2. Kombinacje skoków 1T+1T, 1S+1T, 1Lo+1T, 1Lo+1Lo 3. Sekwencje skokw Wz+Wz+seq, 1T+1A+seq, 1S+1A+seq 4. Piruety Usp, SSp, CUsp, 5. Piruet Kombinowany CoSp (siadany+stany) 6. Kroczeni: <ul style="list-style-type: none"> - przekładanka przodem i tyłem (P i L) - półłuki przodem i tyłem (P i L) - trójka „walcowa” (P i L) - trójka nr 7, 8, 9 (P i L) 7. Spirale: <ul style="list-style-type: none"> - 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" data-bbox="678 1877 1461 2042"> <thead> <tr> <th data-bbox="678 1877 1034 1937">Środki treningowe</th> <th data-bbox="1034 1877 1279 1937">Maksimum (w minutach)</th> <th data-bbox="1279 1877 1461 1937">Minimum (minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="678 1937 1034 1977">trening na lodzie</td> <td data-bbox="1034 1937 1279 1977">10 x 45'</td> <td data-bbox="1279 1937 1461 1977">10 x 45'</td> </tr> <tr> <td data-bbox="678 1977 1034 2018">balet</td> <td data-bbox="1034 1977 1279 2018">2 x 45'</td> <td data-bbox="1279 1977 1461 2018">1 x 45'</td> </tr> <tr> <td data-bbox="678 2018 1034 2042">akrobatyka</td> <td data-bbox="1034 2018 1279 2042">1 x 45'</td> <td data-bbox="1279 2018 1461 2042"></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:

- Skoki:** Doskonalenie: 1S, 1T, 1Lo, 1F, 1Lz, 1A
Nauka: 2T, 2S, 2Lo
- Kombinacje skoków:** Doskonalenie: 1T+1T, 1S+1T, 1Lo+1Lo
Nauka: 1A+1T, 2S+1T, 2T+1T
Sekwencje skoków: Nauka: 1A+1A+seq, 1F+1A+seq, 1Lz+1A+se
- Piruety:** - Doskonalenie: Usp(6obr.), SSp(6obr.)
- Nauka: CSp, Usp wjazd tyłem, SSp wjazd tyłem
- Piruety ze zmianą nogi:** CUSp, CSSp
- Piruety Kombinowane:** CoSp (waga+siadany+stany), CCoSp (waga+siadany zmiana +stany)
- Kroczi:** - Nauka: trójki podwójne, trójki Rittbergerowe
- Spirale:** – sekwencja spiral po serpentynie, minimum dwie krzywizny z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, co najmniej jedna pozycja utrzymana min. 3sek..
- Nauka: Iny 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

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.

**Etap szkolenia
ukierunkowanego**

Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych
przy współpracy z klubem)

a. **Cel:** dalsza praca, zgodnie z wytyczonym programem szkolenia, z dziećmi prezentującymi najlepsze predyspozycje ruchowe i psychiczne do uprawiania łyżwiarstwa figurowego.

b. **Zadania szkoleniowe:**

Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy łyżwiarskie:

1. **Skoki:** - Doskonalenie – 1A, 2S, 2T, 2Lo
- Nauka - 2 F, 2Lz, 2A

2. **Kombinacja skoków:** - Doskonalenie: 1A+1T, 2S+1T, 2T+1T
- Nauka: 1A+1Lo, 2S+1Lo, 2T+1Lo, 2T+2T
2S+2T, 2Lo +1Lo, 2Lo+2Lo

Sekwencje skoków: Doskonalenie: 1A+1A+seq, 1F+1A+seq,
1Lz+1A+seq
Nauka: 2S+1A+seq, 2T+1A+seq,
2Lo+1A+seq

3. **Piruety:** Doskonalenie – USp (8), SSp (8), CSp (6),

Nauka: LSp

4. **Piruety ze zmianą nogi:** CUSp (6+6), CSSp (6+6)

5. **Skok do piruetu:** Nauka FSSp

6. **Piruet kombinowany:** - Doskonalenie: CoSp (3 poz. bazowe)
- Nauka: CCoSp (3 poz. bazowe)

7. **Kroczi** – sekwencja kroków według wymagań nowego systemu sędziowania ISU
- Nauka: Twizzli, Pętlic, Chocktaw, Trójek odwrotnych,
Zwrotów, Zwrotów odwrotnych

8. **Spirale:** - Doskonalenie: sekwencja spiral po serpentynie, o dwóch krzywiznach, z wykorzystaniem całej tafli lodowiska, co najmniej jedna pozycja utrzymana min 3sek.
- Nauka: Iny Bauer i mond

Program krótki – dziewczęta i chłopcy do 2 min. 20 sek. +/-10sek
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 (w 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

**Etap szkolenia
ukierunkowanego**

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

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:

1. **Skoki:** - doskonalenie: 2A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz
- nauka: 3T, 3S, 3Lo

2. **Kombinacje skoków:** - doskonalenie: 2T+2T, 2S+2T, 2Lo+2Lo
- nauka : 2S+1Eu+2S, 2F+2T, 2Lz+2T

Sekwencje skoków: 2A+2A+seq, 2T+2A+seq, 2S+2A+seq
3. **Piruety:** - Doskonalenie: LSp1 (8) SSp2 (8), CSp2 (8)
-Nauka: SSp3 (8), CSp3 (8), Usp3 (8)

4. **Piruety ze zmianą nogi:** Doskonalenie: CUSp1(6+6),
CSSp1(6+6)
Nauka: CCoSp1(6+6)

5. **Skoki do piruetu:** - Doskonalenie: FSSp1 (8)
- Nauka: CSp1 (8)

6. **Piruet kombinowany:** - Doskonalenie: CoSp2(8)
- Nauka : CCoSp2 (6+6)

7. **Kroczi:** – StSq2: dowolna sekwencja kroków
Doskonalenie: Twizzli, Pętlic, Chocktaw, Trójek odwrotnych,
Zwrotów, Zwrotów odwrotnych
Program krótki :Dziewczęta i Chłopcy 2min. 20 sek. +/-10sek
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 (w 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'
pływanie	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).

**Etap szkolenia
specjalistycznego**

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

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:

- Skoki:** - Doskonalenie - 2A, 3S, 3T, 3Lo,
- Nauka: 3F, 3Lz
- Kombinacje skoków:** - Doskonalenie: 3T+2T, 3S+2T, 3Lo+2T,
3F+2T, 3Lz+2T
- Nauka: 3T+3T, 3S+1Eu+3S, 1A+3T
Sekwencje skoków: Nauka: 3T+2A+seq, 3S+2A+seq
- Piruety:** Doskonalenie- SSp2(8), CSp2(8), USp2(8), LSp1(8)
Nauka- SSp3(8), CSp3(8), USp3(8), LSp3(8)
- Piruety ze zmianą nogi:** - Doskonalenie: CUSp2(6+6),
CSSp2(6+6), CCSp2(6+6)
- Nauka: CUSp3(6+6), CSSp3(6+6),
CCSp(6+6)
- Skoki do piruetu** – Doskonalenie: FSSp2(8), FCSp(8)
- Nauka: FUSp2(8), FSSP3(8), FCSp3(8)
- Piruety kombinowane:** - Doskonalenie: CCoSp2(6+6)
- Nauka: FCoSp2(8), FCCoSp2(6+6)
- Krocuki:** StSq3-dwolina sekwencja kroków.
Nauka: bloków składających się z trudnych kroków obrotowych
Doskonalenie: Twizzli, Pętlic, Chocktaw, Trójk odwrotnych,
Zwrotów, Zwrotów odwrotnych

Program krótki : Dziewczęta i Chłopcy do 2min.20 sek,+/-10s
Elementy obowiązkowe – regulamin PZŁF.

Program dowolny: Dziewczęta i Chłopcy 3 min. (+/- 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 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, 3Lo, 3F, 3Lz
-Nauka: - 3A, 4T, 4S
2. **Kombinacje skoków:** Doskonalenie: 3T+3T, 3S+1Eu+3S, 3S+3T

Nauka: 3F+3T, 3Lz+3T, 3Lo+3Lo

Sekwencje skoków: Nauka: 3F+2A+seq, 3Lz+2A+seq

3. **Piruety:** -Doskonalenie:LSp2(8), SSp3(8), CSp3(8), USp3
-Nauka:LSp3(8), SSp4(8), CSp4(8), USp4(8)
4. **Piruety ze zmianą nogi:** Doskonalenie :CUSp3(6+6), CCSp3(6+6)
CSSp3(6+6)
Nauka: CUSp4(6+6), CSSp4(6+6), CCSp4(6+6)
5. **Skoki do piruetów:** -Doskonalenie:FSSp2(8), FCSp2(8), FUSp2
- Nauka: FSSp3, FSSp4, FCSp3, FCSp4, FUSp3
6. **Kombinacje piruetów:** Doskonalenie:CCoSp3(6+6), FCoSp2(8)
FCCoSp2(6+6), CoSp3(8)
Nauka: CCoSp4(6+6), CoSp4(8),
FCCoSp3(6+6), FCCoSp4(6+6) , FCoSp4

7. **Krocuki:** StSq4 – dowolna sekwencja kroków
Doskonalenie: bloków składających się z trudnych kroków obrotowych, Twizzli, Pętlic, Chocktaw, Trójek odwrotnych, Zwrotów, Zwrotów odwrotnych

Program krótki :Kobiety i Mężczyzny 2min.40 sek. +/- 10s
Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.

Program dowolny:Kobiety i Mężczyzny 3 min.30 sek. (+/- 10s
Elementy obowiązkowe – regulamin ISU.

Podsumowanie:

Należy 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 SOLOWYCH UCZEŃ POWINIEN OPANOWAĆ NASTĘPUJĄCE 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.
- ✚ Osiąga minimum dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym
- ✚ Osiąga zadawalające wyniki z testu międzynarodowego i testu sprawności szpagaty poprzeczny i podłużny, mostek.

Przygotowanie techniczne

- ✚ Prawidłowo porusza się po tafli lodowej – prawidłowa pozycja tułowia i rąk, umiejętność jazdy na krawędziach przodem i tyłem oraz prawidłowa praca nogi wolnej i opornej.
- ✚ Zna i wykonuje trójkę walcową w obie strony i trójkę rittbergerową
- ✚ Posiada umiejętność poruszania się po kole – przekładanka przodem i tyłem w obie strony.
- ✚ Umieć wykonać pojedyncze skoki: trójka skakana -Wz, Żabka, Salchow (1S), Toe-loop (1T), Rittberger (1Lo)
- ✚ Umieć wykonać piruety: stany-USp, siadany-SSp
- ✚ 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

- ✚ Zna i stosuje regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- ✚ Zna zagrożenia mogące pojawić się podczas treningu i umieć na nie odpowiednio zareagować
- ✚ Zna regulamin testów i terminarz zawodów na dany sezon
- ✚ Zna i stosuje zasady higieny
- ✚ Rozumie i stosuje zasadę fair-play, respektować werdykty sędziowskie
- ✚ Zna i rozumie zagrożenia związane z niebezpieczeństwem dopingu w sporcie

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

Przygotowanie motoryczne

- + Posiada umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym mostek ze stania, stanie na rękach, przerzut bokiem (gwiazda) flik-flaka, salt do przodu i tyłu.
- + Posiada umiejętność wykonania specyficznych dla sportu łyżwiarskiego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem mięśni nóg, ramion, tułowia (rozgrzewka przed wejściem na lód)
- + Osiąga min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym.
- + Osiąga zadawalające wyniki testów międzynarodowych i testu sprawności , szpagaty poprzeczny i podłużny.

Przygotowanie techniczne

- + Prawidłowo poruszać się po tafli lodowej – na bazie kroków specjalistycznych w łyżwiarstwie figurowym, wymagane w nowym systemie sędziowania ISU.
- + Posiada umiejętność wykonania piruetów bez i ze zmianą nogi: USp(6), SSp(4), CSp(6), CUSp(4+4), CSSp (4+4), CCSp (4+4)
- + Powinien posiadać umiejętność wykonania skoków oraz kombinacji i sekwencji skoków:1A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz, 2T+2T, 2S+2T, 2S+1Eu+2S, 2Lo+2Lo, 1A+1A+seq, 2T+1A+seq, 2S+1A+seq
- + Posiada umiejętność wykonania dowolnej sekwencji kroków na bazie wymagań nowego systemu sędziowania oraz przepisów danego sezonu
- + Posiada umiejętność wykonania piruetów kombinowanych ze zmianą i bez zmiany nogi: CoSp, CCoSp
- + Umie zastosować wszystkie umiejętności techniczne podczas testu Nr 7 klasy srebrnej i testu Nr 6 klasy złotej

Przygotowanie teoretyczne

- + Zna regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej.
- + Posiada umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach.
- + Zna szczegółowo regulaminy na dany sezon, oraz terminarz zawodów.
- + Zna podstawowe zasady odnowy biologicznej.
- + Rozumie i stosuje zasadę fair-play, szanować oraz respektować werdykty sędziowskie
- + Jest świadomym na niebezpieczeństwa dopingu 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
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Posiada umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym flik-flaka, rundaka, salt do przodu i tyłu. ✚ Posiada umiejętność wykonania specyficznych dla sportu łyżwiarskiego ćwiczeń specjalistycznych ze szczególnym uwzględnieniem mięśni nóg, ramion i tułowia (rozgrzewka przed wejściem na lód). ✚ Osiąga min. dobry wynik testu Coopera w swoim przedziale wiekowym ✚ Osiąga zadawalające wyniki testów międzynarodowych.
Przygotowanie techniczne
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Prawidłowo wykonuje dowolną sekwencję kroków z wykorzystaniem całej tafli lodowej na poziomach 3 i 4 ✚ Posiada umiejętność wykonania skoków: 2A, 3S, 3T, 3Lo, 3F, 3Lz ✚ Powinien posiadać umiejętność wykonania kombinacji i sekwencji skoków: 3T+2T, 3S+2T, 3T+2A+seq, 3S+2A+seq ✚ Posiada umiejętność wykonania skoków do piruetu – FUSp, FSSp, FCSp ✚ Posiada umiejętność wykonania piruetów kombinowanych ze zmianą i bez zmiany nogi: CoSp, CCoSp ✚ Powinien posiadać umiejętność wykonania piruetów w jednej pozycji bazowej ze zmianą nogi: CUSp, CSSp, CCSp, ✚ Umie 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
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zna regulamin korzystania z tafli lodowej, sali gimnastycznej i baletowej. ✚ Posiada umiejętność właściwej reakcji w razie wypadku na zajęciach. ✚ Zna szczegółowo regulaminy na dany sezon, oraz terminarz zawodów. ✚ Rozumie i stosuje zasadę fair-play, szanować i respektować werdykty sędziowskie. ✚ Zna podstawowe zasady odnowy biologicznej. ✚ Jest świadomym na <u>niebezpieczeństwa dopingu w sporcie</u>

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 nauczania dla klas I-VIII szkoły podstawowej ze zwiększoną ilością godzin wychowania fizycznego przeznaczoną na szkolenie sportowe w łyżwiarstwie figurowym napisane przez nauczycieli – trenerów SP Nr 35 w Gdańsku -Oliwie oraz wprowadzone zmiany i korekty przez mgr Sarkisa Tewaniana.

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 kroku jodełkowego przodem	Technika jazdy	Zna technikę kroku jodełkowego przodem	
3.	Prawidłowa praca rąk podczas kroku jodełkowego przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk	
4.	Technika pracy nogi wolnej i opornej podczas kroku jodełkowego przodem	Technika jazdy	Zna technikę prowadzenia nogi wolnej	
5.	Nauczanie kroku jodełkowego tyłem	Technika jazdy	Zna technikę korkujodełkowego tyłem	
6.	Prawidłowa praca rąk przy korku jodełkowego tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk	
7.	Praca nogi wolnej i opornej podczas kroku jodełkowego tyłem	Technika jazdy	Zna technikę prowadzenia wolnej nogi	
8.	Półłuki przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę półłuków przodem zewnątrz	
9.	Praca nogi opornej w półłukach przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi opornej	
10.	Praca nogi wolnej w półłukach przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej	
11.	Półłuki przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę półłuków przodem wewnątrz	
12.	Praca nogi opornej w półłukach przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi opornej	
13.	Praca nogi wolnej w półłukach przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej	
14.	Nauczanie becзки przodem	Technika jazdy	Zna technikę wykonania becзки przodem	
15.	Praca nóg podczas becзки przodem	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nóg	
16.	Nauczanie becзки tyłem	Technika jazdy	Zna technikę becзки tyłem	
17.	Praca nóg podczas becзки tyłem	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nóg	
18.	Nauczanie trójki 7	Technika jazdy	Zna technikę wykonania trójki 7	
19.	Prawidłowa praca nogi opornej podczas trójki 7	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nogi opornej 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 nogi opornej podczas trójki 9	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nogi opornej podczas trójki 9	
23.	Praca nogi wolnej podczas trójki 9	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej w czasie trójki 9	
24.	Nauka pozycji bociana	Technika jazdy	Zna technikę wykonania bociana	
25.	Praca rąk podczas wykonania bociana	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę rąk podczas wykonywania pozycji bociana	
26.	Praca nogi wolnej podczas wykonania 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 nóg w czasie wykonywania wypadu w przód	Technika jazdy	Zna technikę pracy nóg 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 nogi opornej w czasie wykonywania wężyków na jednej nodze	Technika jazdy	Zna technikę prawidłowej pracy nogi opornej	
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 nogi opornej podczas wężyków w tył na jednej nodze	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy nogi opornej 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 ramion podczas wykonywania wagi przodem po prostej	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion 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 ramion w czasie wagi przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion 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 ramion w czasie wagi przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę ramion 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 w miejscu	Technika skoków	Zna technikę wyskoku w górę w miejscu	
68.	Prawidłowa praca rąk podczas wyskoku w górę obunóż w miejscu	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk w czasie wyskoku w górę w miejscu	
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 przodem	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nogi wolnej	
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 ramion podczas trójki walcowej	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę ramion podczas trójki walcowej	
89.	Technika pracy nogi opornej i wolnej w czasie trójki walcowej	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy nogi opornej i wolnej w czasie trójki walcowej	
90.	Definicja pozycji bazowej w piruecie stany	Technika piruetów	Zna definicję 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 przed wyskokiem do trójki skakanej	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk przed wyskokiem do trójki skakanej	
97.	Technika wyjazdu po trójce skakanej	Technika skoków	Zna technikę wyjazdu po trójce skakanej	
98.	Technika pracy rąk w powietrzu w trójce skakanej	Technika skoków	Zna technikę pracy rak w powietrzu w trójce skakanej	
99.	Wykonanie trójki skakanej z najazdu	Technika skoków	Zna technikę trójki skakanej z najazdu	
100.	Technika trójki 7 do pojedynczego Salchowa	Technika skoków	Zna technikę trójki 7 do pojedynczego Salchowa	

101.	Prawidłowa praca nogi wolnej podczas trójki do pojedynczego Salchowa	Technika skoków	Zna prawidłową pracę nogi 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 w powietrzu podczas pojedynczego Salchowa	Technika skoków	Zna prawidłową pracę rąk w powietrzu podczas pojedynczego Salchowa	
106.	Prawidłowa praca nogi wolnej podczas wykonywania pojedynczego Salchowa	Technika skoków	Zna prawidłową pracę nogi wolnej podczas pojedynczego Salchowa	
107.	Prawidłowa praca nogi opornej podczas wykonywania pojedynczego Salchowa	Technika skoków	Zna prawidłową pracę nogi opornej podczas wykonywania pojedynczego Salchowa	
108.	Nauka techniki skoku pojedynczy Toe-Loop z trójki walcowej	Technika skoków	Zna technikę skoku pojedynczy Toe-Loop z trójki walcowej	
109.	Prawidłowa praca rąk podczas wjazdu do pojedynczego Toe-Loopa	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk podczas wjazdu do Toe-Loopa	
110.	Praca nóg podczas wjazdu do pojedynczego Toe-Loopa	Technika skoków	Zna technikę pracy nóg podczas wjazdu do pojedynczego Toe-Loopa	
111.	Nauka cyrklu tyłem zewnątrz	Technika skoków	Zna technikę wykonania cyrklu tyłem zewnątrz	
112.	Prawidłowa praca rąk przed wyskokiem do pojedynczego Toe-Loopa	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk przed wyskokiem do pojedynczego Toe-Loopa	
113.	Technika pracy nogi wolnej przed wyskokiem do pojedynczego Toe-Loopa	Technika skoków	Zna technikę pracy nogi przed wyskokiem do pojedynczego Toe-Loopa	
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 techniki trójek walcowych po kole	Technika skoku	Potrafi wykonać trójki walcowe po kole	
119.	Doskonalenie pracy nogi opornej w trójkach walcowych	Technika skoku	Rozumie jak ważna jest praca nogi opornej w trójkach walcowych	
120.	Doskonalenie trójki 7	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójkę 7	
121.	Doskonalenie trójki 9	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójkę 9	
122.	Nauka techniki wykonania trójek rittbergerowych	Technika skoku	Potrafi wykonać trójki rittbergerowe	

123.	Nauka pracy rąk i nóg podczas wykonywania trójek rittgergerowych	Technika jazdy	Zna pracę rąk i nóg podczas wykonywania trójek rittbergerowych	
124.	Definicja pozycji bazowej pirueta siadanego	Technika piruetów	Zna definicję pozycji siadanego	
125.	Nauka piruetu siadanego ustawienie nogi wolnej i rąk	Technika piruetów	Zna pracę nogi wolnej i rąk w piruecie siadany	
126.	Doskonalenie wężyków przodem na dwóch nogach	Technika jazdy	Potrafi wykonać wężyki przodem na dwóch nogach	
127.	Doskonalenie wężyków tyłem obunóż	Technika jazdy	Potrafi wykonać wężyki tyłem obunóż	
127.	Doskonalenie wężyków przodem na jednej nodze	Technika jazdy	Potrafi wykonać wężyki przodem na jednej nodze	
128.	Doskonalenie wężyków tyłem na jednej nodze	Technika jazdy	Potrafi wykonać wężyki tyłem na jednej nodze	
129.	Doskonalenie wagi przodem zewnątrz	Technika jazdy	Potrafi wykonać wagę p. zewnątrz	
130.	Definicja pozycji bazowej piruetu waga	Technika piruetów	Zna definicję piruetu waga	
131.	Nauka piruetu wagi praca nogi wolnej i ramion	Technika piruetów	Zna pracę nogi wolnej i ramion w piruecie waga	
132.	Nauka techniki skoku pojedynczy Lo	Technika skoków	Potrafi wykonać 1Lo	
133.	Nauka piruetów ze zmianą nogi CUSp	Technika piruetów	Zna piruety ze zmianą nogi	
134.	Nauka kombinacji dowolnych skoków pojedynczych z Toe-Loop	Technika skoków	Zna kombinacje pojedynczy skok +Toe-loop	
135.	Doskonalenie pozycji wyjazdu po skoku	Technika skoków	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.	Nauka trójki podwójnej	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójkę podwójną	
139.	Doskonalenie piruetu stanego ze zmianą nogi- CUSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet stany ze zmianą nogi	
140.	Nauka wjazdu do skoku Axel – 1A	Technika skoku	Zna wjazd do skoku Axel	
141.	Nauka techniki skoku Axel – 1A	Technika skoku	Zna jak wygląda skok Axel	
142.	Nauka wjazdu do skoku Lutz-Lz	Technika skoku	Zna wjazd do Lutza	
143.	Nauka techniki skoku pojedynczy Lutz-1Lz	Technika skoku	Zna jak wygląda skok Lutz	
144.	Doskonalenie piruetu siadanego i waga	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany i wagę	
145.	Nauka podwójnego Salchowa – 2S	Technika skoku	Wie jak wygląda skok podwójny Salchow	
146.	Nauka wjazdu do skoku Flip - F	Technika skoku	Zna wjazd do skoku Flip	
147.	Nauka techniki skoku pojedynczy Flip-1F	Technika skoku	Zna jak wygląda skok pojedynczy Flip	

148.	Doskonalenie trójki 8 i 9 przodem	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej w czasie trójki 8 i 9	
149.	Doskonalenie sekwencji kroków -StSq	Technika StSq	Potrafi wykonać sekwencję kroków	
150.	Nauka monda na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi	Technika jazdy	Wie jak wygląda mondo na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi	
151.	Nauka wypadu Iny Bauer	Technika jazdy	Wie jak wygląda wypad Iny Bauer	
152.	Nauka sekwencji choreograficznej minimum 2/3 krzywizny lodowiska z utrzymaniem jednej pozycji spirali 3sek.-ChSq1	Technika ChSq	Potrafi utrzymać jedną pozycję spirali 3 sek.	
153.	Nauka techniki piruetu kombinowanego bez zmiany nogi-CoSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać 3 pozycje bazowe na jednej nodze	
154.	Nauka techniki zmian z poszczególnych pozycji bazowych do innej	Technika piruetów	Zna jak trzeba zmienić z jednej pozycji bazowej do drugiej	

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.	Nauka techniki wykonania cross-rolls przodem	Technika jazdy	Zna technikę cross-rolls przodem	
3.	Prawidłowe ustawienie górnej części ciała podczas wykonywania cross-rolls przodem	Technika jazdy	Zna ustawienie górnej części ciała w cross-rolls przodem	
4.	Nauka techniki pracy nóg podczas wykonywania cross-rolls przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy nóg	
5.	Nauka techniki cross-rolls tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę cross-rolls tyłem zewnątrz	
6.	Prawidłowe ustawienie górnej części ciała podczas wykonywania cross-rolls tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna ustawienie górnej części ciała w cross-rolls tyłem zewnątrz	
7.	Nauka techniki pracy nóg podczas wykonywania cross-rolls tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nóg w cross-rolls tyłem zewnątrz	
8.	Nauka techniki trójek podwójnych przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę trójek podwójnych przodem zewnątrz	
9.	Praca nogi opornej w trójkach podwójnych przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi opornej	
10.	Praca nogi wolnej w trójce podwójnej przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej	
11.	Nauka techniki trójek podwójnych przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę trójki podwójnej przodem wewnątrz	
12.	Praca nogi opornej w trójkach podwójnych przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi opornej	
13.	Praca nogi wolnej w trójkach podwójnych przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej	
14.	Nauka techniki kroków marynarza po prostej an zmianę w lewo, w prawo	Technika jazdy	Zna technikę wykonania kroków marynarza po prostej na zmianę	
15.	Praca nóg podczas kroków marynarza po prostej	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nóg	

16.	Ustawienie rąk i ramion podczas wykonywania kroków marynarza po prostej	Technika jazdy	Zna ustawienie rąk i ramion w krokach marynarza	
17.	Nauka techniki kroczków marynarza po kole w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę kroczków marynarza po kole w obie strony	
18.	Praca rąk i ramion podczas wykonywania kroczków marynarza po kole w obie strony	Technika jazdy	Rozumie jak pracują ręce i ramiona w kroczkach marynarza w obie strony	
19.	Nauka techniki trójek rittbergerowych po kole w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę trójek rittbergerowych po kole w obie strony	
20.	Praca nogi wolnej podczas trójek rittbergerowych po kole w obie strony	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nogi wolnej w trójkach rittbergerowych po kole w obie strony	
21.	Prawidłowa praca rąk podczas wykonywania trójek rittbergerowych po kole w obie strony	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy rąk w trójkach rittbergerowych w obie strony	
22.	Prawidłowa praca nogi opornej podczas wykonywania trójek rittbergerowych po kole w obie strony	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy nogi opornej w trójkach rittbergerowych w obie strony	
23.	Wykonanie trójek rittbergerowych z przekładanki tyłem po kole w obie strony	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójki rittbergerowe z przekładanki tyłem w obie strony	
24.	Wykonanie trójek rittbergerowych po kole z wjazdu trójką 7 i z długim wyjazdem w obie strony	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójki rittbergerowe z wjazdu trójką 7 i utrzymywać po długi wyjazd w obie strony	
25.	Doskonalenie przysiadu przodem	Technika jazdy	Zna technikę przysiadu przodem	
26.	Praca rąk podczas przysiadu przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk w czasie przysiadu przodem	
27.	Nauczanie przysiadu tyłem	Technika jazdy	Zna technikę wykonania przysiadu tyłem	
28.	Praca rąk w czasie wykonywania przysiadu tyłem	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę rąk w czasie przysiadu tyłem	
29.	Nauka wypadu Inne Bauer po prostej, na łukach	Technika jazdy	Zna technikę wykonania wypadu Inne Bauer po prostej i na łukach	
30.	Nauka techniki skoku podwójny Salchow-2S	Technika skoków	Zna technikę wykonania skoku 2S	
31.	Nauka prowadzenia rąk w czasie skoku -2S	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk-2S	
32.	Nauka techniki twizzli naprzód wewnątrz w obie	Technika jazdy	Zna technikę twizzli przodem wewnątrz w	

	strony		obie strony	
33.	Praca nogi wolnej podczas wykonywania twizzli przodem wewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej w twizzlach przodem wewnątrz w obie strony	
34.	Prawidłowa praca rąk podczas wykonywania twizzli przodem wewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk w twizzlach przodem wewnątrz w obie strony	
35.	Nauka techniki twizzli przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę twizzli przodem zewnątrz w obie strony	
36.	Praca nogi wolnej podczas wykonywania twizzli przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej w twizzlach przodem zewnątrz w obie strony	
37.	Prawidłowa praca rąk podczas wykonywania twizzli przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę prawidłowej pracy rąk w twizzlach przodem zewnątrz w obie strony	
38.	Doskonalenie odbić przodem-krok jodełkowy	Technika jazdy	Potrafi wykonać krok jodełkowy w przód	
39.	Doskonalenie odbić tyłem-krok jodełkowy	Technika jazdy	Potrafi wykonać krok jodełkowy tyłem	
40.	Doskonalenie trójek 7 i 8	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójki 7 i 8	
41.	Doskonalenie trójki 9	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójkę 9	
42.	Doskonalenie trójki skakanej	Technika skoków	Zna technikę trójki skakanej	
43.	Doskonalenie techniki pojedynczego Salchowa-1S	Technika skoków	Zna prawidłową technikę pojedynczego Salchowa	
44.	Nauka techniki podwójnego Toe-loopa z miejsca-2T	Technika skoków	Zna prawidłową technikę 2T z miejsca	
45.	Nauka techniki wbicia nogi do podwójnego Toe-loopa-2T	Technika skoków	Zna technikę wbicia nogi 2T	
46.	Prawidłowa praca rąk podczas wykonywania skoku -2T	Technika skoków	Zna prawidłowe ustawienie rąk w 2T	
47.	Technika wjazdu do podwójnego Toe-loopa – 2T	Technika skoków	Zna technikę wjazdu do podwójnego Toe-loopa – 2T	
48.	Technika wyjazdu z podwójnego Toe-loopa	Technika skoków	Zna technikę wyjazdu z podwójnego Toe-loopa	
49.	Doskonalenie techniki piruetów stanego-USp i siadanego-SSp	Technika piruetów	Zna technikę piruetów stanego i siadanego	
50.	Doskonalenie techniki wagi przodem po prostej na każdej nodze	Technika jazdy	Zna technikę wagi przodem po prostej	

51.	Doskonalenie wagi przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Potrafi wagę przodem zewnątrz w obie strony	
52.	Doskonalenie wagi przodem wewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Potrafi wagę przodem wewnątrz w obie strony	
53.	Nauka techniki wykonania skoku podwójny Rittberger-2Lo	Technika skoków	Zna technikę wykonania skoku 2Lo	
54.	Imitacja techniki skoku podwójny Rittberger – twizzle tyłem zewnątrz	Technika skoków	Potrafi imitować skok 2Lo	
55.	Nauka wjazdu do skoku podwójny Rittberger tyłem zewnątrz	Technika skoków	Zna technikę wjazdu do Rittbergera tyłem zewnątrz	
56.	Nauka wysoku do skoku podwójny Rittberger – 2Lo	Technika skoków	Zna prawidłową technikę wysoku do podwójnego Rittbergera-2Lo	
57.	Nauka prawidłowej pracy rąk przed wyskokiem do podwójnego Rittbergera-2Lo	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk przed wyskokiem do podwójnego Rittbergera-2Lo	
58.	Nauka pracy nogi wolnej podczas wykonywania skoku podwójny Rittberger-2Lo	Technika skoków	Zna prawidłową technikę pracy nogi wolnej Podczas wykonywania skoku 2Lo	
59.	Nauka wyjazdu po skoku podwójny Rittberger-2Lo	Technika skoków	Zna technikę wyjazdu z podwójnego Rittbergera-2Lo	
60.	Nauka techniki piruetu stanego tyłem-USp	Technika piruetów	Zna technikę piruetu stanego tyłem-USp	
61.	Wyjaśnienie prawidłowego wjazdu tyłem do piruetu stanego-USp	Technika piruetów	Zna prawidłową technikę wjazdu do piruetu stanego tyłem-USp	
62.	Prawidłowa praca rąk podczas wykonywania piruetu stanego tyłem-USp	Technika piruetów	Zna prawidłową pracę rąk podczas wykonywania piruetu stanego tyłem-USp	
63.	Prawidłowe ustawienie tułowia podczas wykonywania piruetu stanego tyłem-USp	Technika piruetów	Zna prawidłowe ustawienie tułowia podczas wykonywania piruetu stanego tyłem-USp	
64.	Prawidłowa praca nogi wolnej podczas wykonywania piruetu stanego tyłem-USp	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas wykonywania piruetu stanego tyłem-USp	
65.	Nauka wyjazdu po piruecie stanym tyłem-USp	Technika piruetów	Zna prawidłową technikę wyjazdu z piruetu stanego tyłem-USp	
66.	Doskonalenie beczek przodem	Technika jazdy	Potrafi becзки przodem	
67.	Doskonalenie beczek tyłem	Technika jazdy	Potrafi becзки 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 wyjazdu	Technika jazdy	Zna technikę pozycji wyjazdu	
73.	Nauka techniki skoku podwójny Flip-2F	Technika skoków	Zna technikę podwójnego Flipa-2F	
74.	Nauka techniki wjazdu do skoku – 2F	Technika skoków	Zna technikę wjazdu do podwójnego Flipa-2F	
75.	Nauka techniki wbicia nogi do skoku -2F	Technika skoków	Zna technikę wbicia do podwójnego Flipa-2F	
76.	Technika pracy rąk podczas wyskoku do skoku-2F	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk podczas wyskoku do skoku podwójny Flip-2F	
77.	Technika pracy nóg wolnej podczas wykonywania skoku – 2F	Technika skoków	Zna technikę pracy nóg wolnej podczas wykonywania skoku podwójny Flip-2F	
78.	Technika wyjazdu ze skoku-2F	Technika skoków	Zna technikę wyjazdu z podwójnego Flipa	
79.	Doskonalenie techniki przekładanki po kole przodem w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę przekładanki przodem po kole w obie strony	
80.	Nauka przekładanki przodem po ósemce	Technika jazdy	Potrafi przekładankę po ósemce	
81.	Nauka przejścia pomiędzy kołami w czasie przekładanki przodem po ósemce	Technika jazdy	Potrafi przejść pomiędzy kołami w czasie przekładanki przodem po ósemce	
82.	Doskonalenie techniki przekładanki tyłem po kole w obie strony	Technika jazdy	Potrafi przekładankę tyłem w obie strony	
83.	Nauka przekładanki tyłem po ósemce	Technika jazdy	Zna technikę przekładanki tyłem po ósemce	
84.	Nauka przejścia w czasie przekładanki tyłem po ósemce	Technika jazdy	Potrafi przejść w czasie przekładanki tyłem po ósemce	
85.	Doskonalenie techniki trójki walcowej w obie strony	Technika jazdy	Potrafi trójkę walcową w obie strony	
86.	Nauka trójek walcowych po ósemce	Technika jazdy	Zna technikę trójek walcowych po ósemce	
87.	Definicja pozycji bazowej w piruecie siadanym - SSp	Technika piruetów	Zna definicję piruetu siadanego-SSp	

88.	Nauka wjazdu do piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo wykonać wjazd do piruetu siadanego-SSp	
89.	Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Zna prawidłową technikę pracy nogi wolnej w piruecie siadany-SSp	
90.	Technika pracy rąk podczas wykonywania piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie siadany-SSp	
91.	Doskonalenie techniki cross-rolls przodem	Technika jazdy	Potrafi cross-rolls przodem	
92.	Doskonalenie techniki cross-rolls tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Potrafi cross-rolls tyłem zewnątrz	
93.	Doskonalenie techniki podwójnych trójek przodem zewnątrz	Technika jazdy	Potrafi trójki podwójne przodem zewnątrz	
94.	Doskonalenie techniki podwójnych trójek przodem wewnątrz	Technika jazdy	Potrafi trójki podwójnej przodem wewnątrz	
95.	Doskonalenie kroczków marynarza po prostej w obie strony	Technika jazdy	Potrafi krocзки marynarza po prostej w obie strony	
96.	Doskonalenie kroczków marynarza z trójką po prostej w obie strony	Technika jazdy	Potrafi krocзки marynarza z trójką po prostej w obie strony	
97.	Doskonalenie kroczków marynarza po kole w obie strony	Technika jazdy	Potrafi krocзки marynarza po kole w obie strony	
98.	Doskonalenie techniki trójek rittbergerowych po kole w obie strony	Technika jazdy	Potrafi trójki rittbergerowe po kole w obie strony	
99.	Doskonalenie techniki trójek walcowych w obie strony	Technika jazdy	Potrafi trójki walcowe w obie strony	
100.	Doskonalenie techniki piruetu stanego-USp	Technika piruetów	Potrafi piruet stany-USp	
101.	Doskonalenie techniki piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Potrafi piruet siadany-SSp	
102.	Nauka techniki piruetu waga-CSp	Technika jazdy	Potrafi piruet wagę-CSp	
103.	Doskonalenie twizzli przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Potrafi twizzle przodem zewnątrz w obie strony	
104.	Doskonalenie twizzli przodem wewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Potrafi twizzle przodem wewnątrz w obie strony	
105.	Nauka techniki wykonania twizzli z dwoma obrotami przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę twizzli z dwoma obrotami przodem zewnątrz w obie strony	

106.	Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania twizzli z dwoma obrotami przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nogi wolnej podczas wykonywania twizzli z dwoma obrotami przodem zewnątrz w obie strony	
107.	Technika pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz w obie strony	
108.	Nauka techniki wykonania twizzli z dwoma obrotami przodem wewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę twizzli z dwoma obrotami przodem wewnątrz w obie strony	
109.	Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania twizzli z dwoma obrotami przodem wewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas wykonywania twizzli z dwoma obrotami przodem wewnątrz w obie strony	
110.	Technika pracy rąk podczas wykonywania twizzli z dwoma obrotami przodem wewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk podczas wykonywania twizzli z dwoma obrotami przodem wewnątrz w obie strony	
111.	Nauka techniki skoku podwójny Lutz-2Lz	Technika skoków	Zna technikę podwójnego Lutza-2Lz	
112.	Nauka wjazdu do skoku podwójny Lutz – 2Lz	Technika skoków	Zna technikę wjazdu do podwójnego Lutza-2Lz	
113.	Nauka techniki wbicia nogi do skoku podwójny Lutz-2Lz	Technika skoków	Zna technikę wbicia nogi do podwójnego Lutza-2Lz	
114.	Technika pracy rąk podczas wyskoku do skoku podwójny Lutz-2Lz	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk podczas wyskoku do podwójnego Lutza-2Lz	
115.	Definicja pozycji bazowej piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna definicję piruetu waga-CSp	
116.	Doskonalenie techniki piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna technikę wjazdu do piruetu waga-CSp	
117.	Technika pracy rąk podczas wykonywania piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie waga-CSp	
118.	Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej w piruecie waga-CSp	
119.	Praca nad prawidłowym wyjazdem z piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo wykonać wyjazd z piruetu waga-CSp	
120.	Doskonalenie kombinacji skoków pojedynczy Toe-Loop z pojedynczym Toe-loop- 1T+1T	Technika skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków złożonych z dwóch pojedynczych Toe-Loop- 1T+1T	

121.	Nauka kombinacji skoków 2T+1T	Technika skoków	Potrafi wykonać kombinację 2T+1T	
122.	Nauka kombinacji skoków 2S+1T	Technika skoków	Potrafi wykonać kombinację 2S+1T	
123.	Praca nad techniką skoku 2Lo	Technika skoków	Rozumię technikę skoku 2Lo	
124.	Praca nad ramionami podczas wykonywania skoku 2Lo	Technika skoków	Potrafi kontrolować ramiona podczas skoku 2Lo	
125.	Praca nad wyjazdem prawidłowym po skoku 2Lo	Technika skoków	Potrafi wykonać wyjazd po skoku 2Lo	
126.	Nauka techniki piruetu Libella-FCSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet FCSp	
127.	Nauka wjazdu do piruetu waga rozpoczynający się skokiem-FCSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać skok do piruetu waga-FCSp	
127.	Nauka techniki piruetu kombinowanego bez zmiany nogi waga, siadany, stany-CoSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany składających się z 3 bazowych pozycji-CoSp	
128.	Nauka techniki piruetu kombinowanego ze zmianą nogi-CCoSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany ze zmianą nogi-CCoSp	
129.	Nauka techniki kroków zwrot i zwrot odwrotny na obu nogach	Technika jazdy	Potrafi wykonać zwrot i zwrot odwrotny na obu nogach	
130.	Nauka techniki kroku trójka odwrotna na obu nogach	Technika jazdy	Potrafi trójki odwrotne	
131.	Doskonalenie piruetu kombinowanego bez zmiany nogi-CoSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać kombinację z co najmniej jedną zmianą pozycji-CoSp	
132.	Nauka techniki kroku pętlica przodem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Potrafi wykonać pętlcę przodem zewnątrz w obie strony	
133.	Doskonalenie techniki skoku podwójny 2S	Technika skoków	Potrafi wykonać 2S	
134.	Praca nad techniką skoku 2F	Technika skoków	Potrafi wykonać 2F	
135.	Doskonalenie pozycji wyjazdu po skokach	Technika skoków	Potrafi wykonać pozycję wyjazdu	
136.	Doskonalenie wjazdu do skoku podwójny 2F	Technika skoków	Potrafi wykonać wjazd do skoku 2F	
137.	Doskonalenie techniki skoku 2F	Technika skoków	Potrafi wykonać skok 2F	
138.	Doskonalenie wyjazdu po skoku podwójny Flip	Technika skoków	Potrafi wykonać wyjazd z podwójnego Flipa	
139.	Doskonalenie wjazdu do skoku 2Lz	Technika skoków	Potrafi wykonać wjazd do 2Lz	
140.	Praca nad techniką skoku 2Lz	Technika skoków	Potrafi wykonać skok 2Lz	
141.	Praca nad prawidłowym wyjazdem po skoku 2Lz	Technika skoków	Potrafi wykonać wyjazd po skoku 2Lz	

142.	Doskonalenie wjazdu do piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać wjazd do wagi-CSp	
143.	Doskonalenie piruetu waga minimum 4 obroty-CSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet waga-CSp	
144.	Doskonalenie wyjazdu z piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać wyjazd z piruetu waga-CSp	

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.	Nauka przeskoków axlowych	Technika skoków	Potrafi wykonać przeskoki	
3.	Praca nad ustawieniem ramion podczas przeskoków axlowych	Technika skoków	Potrafi prawidłowo prowadzić ramiona	
4.	Prowadzenie nogi wolnej podczas przeskoków axlowych	Technika skoków	Potrafi prawidłowo prowadzić nogę wolną podczas przeskoków axlowych	
5.	Nauka pracy nogi wolnej podczas wykonywania skoku pojedynczy Axel-1A	Technika skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej podczas wykonywania skoku pojedynczy Axel-1A	
6.	Prawidłowa pozycja nóg w powietrzu podczas wykonywania skoku pojedynczy Axel – 1A	Technika skoków	Potrafi przyjąć prawidłową pozycję nóg w czasie skoku pojedynczy Axel-1A	
7.	Doskonalenie pozycji wyjazdu po elementach skokowych	Technika skoków	Potrafi wykonać prawidłowo pozycję wyjazdu	
8.	Nauka techniki skoku 1A	Technika skoków	Potrafi skoczyć 1A na sali	
9.	Nauka rotacji z ćwierć obrotu w obie strony	Technika skoków	Potrafi wykonać rotację z ćwierć obrotu w obie strony	
10.	Nauka rotacji z pół obrotu na dwie nogi	Technika skoków	Potrafi wykonać rotację z pół obrotu w obie strony na dwie nogi	
11.	Nauka rotacji z pół obrotu w obie strony	Technika piruetów	Potrafi wykonać rotację z pół obrotu w obie strony na jedną nogę	
12.	Nauka rotacji z jednym obrotem na dwie nogi	Technika skoków	Potrafi wykonać rotację z jednym obrotem w obie strony na dwie nogi	
13.	Nauka rotacji z 1 obrotem na 1 nogę	Technika skoków	Potrafi wykonać rotację z jednym obrotem na jedną nogę	
14.	Doskonalenie pozycji bociana	Technika piruetów	Potrafi wykonać pozycję bociana	

15.	Nauka odbicia do piruetu stanego na spinerze	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo się odbić do piruetu	
16.	Nauka prowadzenia nogi wolnej w piruecie stanym na spinerze	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo prowadzić nogę wolną w piruecie stanym na spinerze	
17.	Doskonalenie pozycji pistoletu	Technika piruetów	Potrafi wykonać pozycję pistoletu	
18.	Nauka techniki piruetu siadanego na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany na spinerze	
19.	Nauka prowadzenia nogi wolnej do piruetu siadanego	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo prowadzić nogę wolną do piruetu siadanego	
20.	Praca nad trudnymi odmianami pozycji bazowej w pistolecie	Technika piruetów	Zna trudne pozycje w pistolecie	
21.	Nauka techniki piruetu stanego na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet śruba na spinerze	
22.	Nauka prowadzenia ramion w piruecie stanym	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo prowadzić ramiona w piruecie śruba	
23.	Doskonalenie pozycji jaskółki	Technika piruetów	Potrafi wykonać pozycję jaskółki	
24.	Nauka techniki piruetu waga na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet w wadze na spinerze	
25.	Nauka techniki piruetu stanego od wjazdu tyłem tyłem na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet stany tyłem na spinerze	
26.	Nauka techniki piruetu waga od wjazdu tyłem na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet waga tyłem na spinerze	
27.	Nauka techniki przeskoku do piruetu waga przy drażku	Technika piruetów	Potrafi wykonać przeskok do piruetu waga przy drażku	
28.	Nauka techniki prowadzenia nóg podczas przeskoku do piruetu waga	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo prowadzić nogi podczas przeskoku do Libelli	
29.	Nauka techniki prowadzenia ramion podczas wykonywania przeskoku do piruetu waga	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo prowadzić ramiona podczas przeskoku do piruetu waga	
30.	Nauka techniki wyskoku do piruetu siadanego	Technika piruetów	Potrafi wykonać skok piruetu siadanego	

31.	Nauka techniki prowadzenia nogi wolnej podczas przeskoku do piruetu siadanego	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo prowadzić nogę wolną podczas przeskoku do piruetu siadanego	
32.	Nauka techniki kombinacji piruetów ze zmianą nogi	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo wykonać kombinację piruetów ze zmianą nogi	
33.	Nauka techniki pracy ramion podczas przeskoku do piruetu siadanego	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo prowadzić ramiona podczas przeskoku do piruetu siadanego	
34.	Praca nad techniką wykonania Biellman w piruecie stanym	Technika piruetów	Potrafi wykonać pozycją Biellman	
35.	Nauka rotacji z 1 i ½ obrotu na dwie nogi	Technika skoków	Potrafi wykonać rotację z 1 i ½ obrotu na dwie nogi	
36.	Nauka prowadzenia ramion podczas skoku z 1 i ½ o brotu	Technika skoków	Potrafi prawidłowo prowadzić ramiona podczas skoku z 1 i ½ o brotu	
37.	Nauka pozycji wyjazdowej po skoku 1 i ½ obrotu	Technika skoków	Potrafi prawidłowo wykonać skok z 1 i ½ obrotu do pozycji wyjazdu	
38.	Nauka rotacji z 2 obrotami na dwie nogi	Technika skoków	Potrafi wykonać rotację z 2 obrotami na dwie nogi	
39.	Nauka pracy ramion podczas skoku z 2 obrotami	Technika skoków	Potrafi prawidłowo prowadzić ramiona podczas skoku z 2 obrotami	
40.	Nauka pracy nóg podczas skoku z 2 obrotami	Technika skoków	Zna prawidłowe ustawienie nóg w skoku z 2 obrotami	
41.	Nauka techniki skoków przez skakankę obunóż	Technika skoków	Potrafi skakać przez skakankę obunóż	
42.	Nauka techniki skoków przez skakankę jednonóż	Technika skoków	Potrafi skakać przez skakankę jednonóż	
43.	Nauka techniki skoków przez skakankę z wariacjami	Technika skoków	Potrafi skakać przez skakankę z wariacjami	
44.	Doskonalenie prawidłowej pozycji wyjazdu	Technika skoków	Potrafi prawidłowo wykonać pozycję wyjazdu	
45.	Nauka techniki przeskoku do piruetu Butterfly	Technika piruetów	Potrafi wykonać Butterfly'a	
46.	Kształtowanie gibkości	Uzyskanie optymalnego zakresu ruchu, niezbędnego w łyżwiarstwie figurowym	Potrafi trzymać nogę w jaskółce powyżej biodra	
47.	Rozwijanie mięśni brzucha	Wzmacnianie m. brzucha	Ma silne m. brzucha	

48.	Rozwijanie mięśni grzbietu podczas ćwiczeń w parach	Wzmacnianie m. grzbietu	Ma silne m. grzbietu	
49.	Doskonalenie mostka przy udziale współwiczającego	Zwiększenie gibkości kręgosłupa w cz. lędźwiowej	Potrafi wykonać mostek ze współwiczającym	
50.	Doskonalenie szybkości podczas doskonalenia skipów	Technika biegu	Potrafi prawidłowo wykonać skipy	
51.	Nauka wieloskoków	Technika skoków	Potrafi wykonać wieloskoki	
52.	Nauka prawidłowej techniki biegu	Technika biegu	Zna zasady prawidłowego biegu	
53.	Nauka żabki	Technika skoków	Potrafi wykonać żabkę	
54.	Technika prowadzenia nóg podczas wyskoku do żabki	Technika skoków	Potrafi prawidłowo prowadzić nogi w żabce	
55.	Nauka trudnej pozycji w pirucie waga – pączek - CS	Technika piruetów	Potrafi wykonać pozycję pączka	
56.	Nauka techniki prawidłowego chwytu podczas przyjęcia pozycji pączka- CS	Technika piruetów	Potrafi prawidłowo wykonać chwyt w pozycji pączka	
57.	Nauka prowadzenia rozgrzewki	Prawidłowa kolejność wykonywania ćwiczeń podczas rozgrzewki	Potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę	
58.	Wzmacnianie mięśni głębokich- ćw. na piłkach	Wzmacnianie mięśni głębokich	Zna ćwiczenia równoważne z piłkami	
59.	Kształtowanie gibkości - doskonalenie szpagatu podłużnego	Technika wyk. ćwiczenngibkościowych	Potrafi wykonać szpagat podłużny	
60.	Rozwijanie gibkości- doskonalenie szpagatu poprzecznego	Technika piruetów	Potrafi wykonać szpagat poprzeczny	
61.	Nauka techniki skoku w dal	Technika skoków	Potrafi prawidłowo wykonać skok w dal	
62.	Doskonalenie przeskoków axlowych	Technika skoków	Potrafi wykonać przeskoki axlowe	
63.	Doskonalenie techniki skoku 1A	Technika skoków	Potrafi wykonać Axla	
64.	Doskonalenie techniki piruetu stanego na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet stany na spinerze	
65.	Doskonalenie techniki piruetu stanego - śruba na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet śruba na spinerze	

66.	Doskonalenie techniki piruetu siadanego na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany na spinerze	
67.	Doskonalenie techniki piruetu waga na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet w wadze na spinerze	
68.	Doskonalenie techniki piruetu siadanego od wjazdu tyłem na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet tyłem na spinerze	
69.	Doskonalenie techniki piruetu waga od wjazdu tyłem na spinerze	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet w wadze tyłem na spinerze	
70.	Nauka techniki wykonania mostka bez pomocy	Technika wyk. Ćwiczeń gibkościowych	Potrafi samodzielnie wykonać mostek	
71.	Nauka techniki przejścia ze stania do mostka	Technika wyk. Ćwiczeń gibkościowych	Potrafi wykonać przejście ze stania do mostka z asekuracją	
72.	Doskonalenie techniki wykonania mostka z stania	Technika wyk. Ćwiczeń gibkościowych	Potrafi wykonać przejście ze stania do mostka	
73.	Doskonalenie techniki przeskoku do piruetu waga	Technika piruetów	Potrafi wykonać Libellę	
74.	Doskonalenie techniki do przeskoku piruetu siadanego	Technika piruetów	Potrafi wykonać Buttenzica	
75.	Technika postawienia nogi do odbicia w skoku 2F	Technika skoków	Zna technikę wbicia do podwójnego Flipa	
76.	Technika pracy rąk podczas wykonania skoku 2F	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk w czasie podwójnego Flipa	
77.	Technika pracy nóg podczas wykonywania skoku 2F	Technika skoków	Zna technikę pracy nóg w czasie podwójnego Flipa	
78.	Technika wjazdu ze skoku 2F	Technika skoków	Zna technikę wjazdu z podwójnego Flipa	
79.	Doskonalenie techniki wykonania przekładanki przodem	Technika jazdy	Zna technikę przekładanki przodem	
80.	Nauka techniki wykonania przekładanki przodem po ósemce	Technika jazdy	Potrafi przekładankę po ósemce	

81.	Nauka techniki przejścia pomiędzy kołami podczas wykonania przekładanki przodem po ósemce	Technika jazdy	Zna technikę przejścia pomiędzy kołami w czasie przekładanki przodem po ósemce	
82.	Doskonalenie techniki wykonania przekładanki tyłem	Technika jazdy	Potrafi przekładankę tyłem	
83.	Nauka techniki przekładanki tyłem po ósemce	Technika jazdy	Zna technikę przekładanki tyłem po ósemce	
84.	Nauka techniki przejścia podczas przekładanki tyłem po ósemce	Technika jazdy	Zna technikę przejścia w czasie przekładanki tyłem po ósemce	
85.	Doskonalenie techniki wykonania trójki walcowej w obie strony	Technika jazdy	Potrafi trójkę walcową	
86.	Nauka techniki wykonania trójek walcowych po ósemce	Technika jazdy	Zna technikę trójek walcowych po ósemce	
87.	Nauka techniki piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Zna technikę piruetu siadanego	
88.	Nauka techniki wjazdu do piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Zna prawidłową technikę wjazdu do piruetu siadanego	
89.	Technika pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Zna prawidłową technikę pracy nogi wolnej w czasie piruetu siadanego	
90.	Technika pracy rąk podczas piruetu siadanego-SSp	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w czasie piruetu siadanego	
91.	Doskonalenie techniki wykonania cross-rolls przodem	Technika jazdy	Potrafi crossy przodem	
92.	Doskonalenie techniki wykonania cross-rolls tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Potrafi crossy tyłem	
93.	Nauka techniki wykonania trójek podwójnych przodem zewnątrz	Technika jazdy	Potrafi trójki podwójne przodem zewnątrz	

94.	Doskonalenie techniki wykonania trójk podwójnych przodem wewnątrz	Technika jazdy	Potrafi trójki podwójnej przodem wewnątrz	
95.	Doskonalenie techniki wykonania kroczków marynarza po prostej w obie strony	Technika jazdy	Potrafi kroczi marynarza po prostej	
96.	Doskonalenie kroczków marynarza z trójką po prostej	Technika jazdy	Potrafi kroczi marynarza z trójką po prostej w obie strony	
97.	Doskonalenie techniki wykonania kroczków marynarza po kole	Technika jazdy	Potrafi kroczi marynarza po kole	
98.	Doskonalenie techniki wykonania kroczków rittbergerowych w lewo	Technika jazdy	Potrafi kroczi rittbergerowe po kole	
99.	Doskonalenie techniki wykonania kroczków rittbergerowych w prawo	Technika jazdy	Potrafi kroczi flipowe	
100.	Doskonalenie techniki wykonania piruetu stanego-USp	Technika piruetu	Potrafi piruet stany	
101.	Doskonalenie techniki wykonania piruetu siadanego-SSp	Technika piruetu	Potrafi piruet siadany	
102.	Doskonalenie techniki wykonania piruetu waga - CSp	Technika jazdy	Potrafi piruet wagę	
103.	Doskonalenie techniki wykonania twizzli przodem wewnątrz	Technika jazdy	Potrafi twizzle przodem zewnątrz	
104.	Doskonalenie techniki wykonania przodem zewnątrz	Technika jazdy	Potrafi twizzle przodem wewnątrz	
105.	Nauka techniki wykonania twizzli tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę twizzli podwójnych przodem zewnątrz	
106.	Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania twizzli tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz	

107.	Technika pracy rąk podczas wykonania twizzli podwójnych przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem zewnątrz	
108.	Nauka techniki wykonania twizzli podwójnych tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę twizzli podwójnych przodem wewnątrz	
109.	Technika pracy nogi wolnej podczas twizzli tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz	
110.	Technika pracy rąk podczas wykonania twizzli tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk podczas twizzli podwójnych przodem wewnątrz	
111.	Nauka techniki wykonania skoku podwójny Lutz-2Lz	Technika skoków	Zna technikę podwójnego Lutza	
112.	Nauka techniki wjazdu do skoku podwójny Lutz-2Lz	Technika skoków	Zna technikę wjazdu do podwójnego Lutza	
113.	Nauka techniki postawienie nogi do wbicia w skoku podwójny Lutz-2Lz	Technika skoków	Zna technikę wbicia nogi do podwójnego Lutza	
114.	Technika pracy rąk podczas wykonywania skoku podwójnego Lutza-2Lz	Technika skoków	Zna technikę pracy rąk w czasie podwójnego Lutza	
115.	Nauka techniki wykonania piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna technikę piruetu waga	
116.	Nauka techniki wjazdu do piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna technikę wjazdu do piruetu waga	
117.	Technika pracy rąk podczas wykonywania piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk podczas piruetu waga	
118.	Technika pracy nogi wolnej podczas wykonywania piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga	
119.	Technika wyjazdu z piruetu waga	Technika piruetów	Zna technikę wyjazdu z piruetu waga	

120.	Doskonalenie kombinacji dwóch pojedynczych skoków toe-loop 1T+1T	Technika skoków	Potrafi wykonać kombinację toe-loopa	
121.	Nauka techniki kombinacji skoków 2T+1T	Technika skoków	Potrafi wykonać kombinację z podwójnym toe-loopa	
122.	Nauka techniki kombinacji skoków 2Lo+1T	Technika skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków	
123.	Doskonalenie wjazdu do skoku 2Lo	Technika skoków	Potrafi wykonać wjazd do podwójnego Rittbergera	
124.	Doskonalenie techniki skoku 2Lo	Technika skoków	Potrafi wykonać podwójnego Rittbergera	
125.	Doskonalenie wyjazdu ze skoku 2Lo	Technika skoków	Potrafi wykonać wyjazd z podwójnego Rittbergera	
126.	Doskonalenie techniki przeskoku do piruetu waga-FCSp	Technika skoku i piruetu	Potrafi wykonać wjazd do skoku do piruetu	
127.	Doskonalenie techniki przeskoku do piruetu siadanego-FSSp	Technika skoku	Potrafi wykonać skok do libelli	
127.	Nauka techniki piruetu kombinowanego bez zmiany nogi-CoSp	Technika jazdy	Potrafi wykonać piruet kombinowany bez zmiany	
128.	Nauka techniki piruetu kombinowanego ze zmianą nogi-CCoSp	Technika jazdy	Potrafi wykonać kombinację piruetów ze zmianą nogi	
129.	Nauka techniki wykonania trójek odwrotnych i zwrotów	Technika jazdy	Potrafi wykonać trójkę odwrotną	
130.	Doskonalenie techniki wykonania trójek podwójnych	Technika jazdy	Potrafi trójki podwójne	
131.	Doskonalenie techniki wykonania piruetu kombinowanego bez zmiany nogi-CoSp	Technika jazdy	Potrafi wykonać kombinowany piruet bez zmiany nogi z 3 bazowymi pozycjami	

132.	Doskonalenie technię wykonania pętlíc przodem zewnątrz	Technika jazdy	Potrafi wykonać pętlicę przodem zewnątrz	
133.	Doskonalenie techniki wykonania skoku 2S	Technika skoków	Potrafi wykonać skok 2S	
134.	Doskonalenie techniki wykonania skoku 2F	Technika skoków	Potrafi wykonać skok 2F	
135.	Doskonalenie pozycji wyjazdowej	Technika jazdy	Potrafi wykonać pozycję wyjazdu	
136.	Doskonalenie wjazdu do skoku 2F	Technika skoków	Potrafi wykonać wjazd do podwójnego Flipa	
137.	Doskonalenie pracy ramion podczas wykonywania skoku 2F	Technika skoków	Potrafi wykonać podwójnego Flipa	
138.	Doskonalenie wyjazdu ze skoku 2F	Technika skoków	Potrafi wykonać wyjazd z podwójnego Flipa	
139.	Doskonalenie techniki wjazdu do skoku 2Lz	Technika skoków	Potrafi wykonać wjazd do podwójnego lutza	
140.	Doskonalenie techniki wykonania skoku 2Lz	Technika skoków	Potrafi wykonać podwójnego lutza	
141.	Doskonalenie wyjazdu ze skoku 2Lz	Technika skoków	Potrafi wykonać wyjazd z podwójnego lutza	
142.	Doskonalenie techniki wjazdu do piruetu waga-CSp	Technika piruetów	Potrafi wykonać wjazd do wagi	
143.	Doskonalenie techniki wykonania piruetu waga minimum 4 obroty	Technika piruetów	Potrafi 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 techniki jazdy oparte na krokach wykonywanych na łukach	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi jeździć na głębokich łukach	
3	Doskonalenie techniki piruetu stanego - USp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi kręcić się w jednym miejscu w piruecie stanym - USp	
4	Doskonalenie techniki skoku 1 Axel – 1A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 1 Axel – 1A	
5	Doskonalenie techniki piruetu siadanego - SSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi kręcić piruet siadany w prawidłowej pozycji - SSp	
6	Doskonalenie techniki trójek siedem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać czystą trójkę siedem	
7	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 2 Salchow – 2S	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę techniki wykonania skoku 2 Salchow-2S	
8	Doskonalenie techniki skoku 2 Salchow – 2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2 Salchow – 2S	
9	Doskonalenie techniki trójek podwójnych naprzód-wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójkę podwójną naprzód-wewnątrz	
10	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 2 Toe-Loop – 2T	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę techniki wykonania skoku 2 Toe-Loop – 2T	
11	Doskonalenie techniki skoku 2 Toe-Loop – 2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2 Toe-Loop-2T	
12	Doskonalenie techniki piruetu stanego od wjazdu tyłem tyłem - USp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi kręcić piruet stany tyłem-USp	
13	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 2 Loop – 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę techniki wykonania skoku 2 Loop–2Lo	
14	Doskonalenie techniki skoku 2 Loop – 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2 Loop-2Lo	
15	Doskonalenie techniki przekładek przodem i tyłem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać przekładankę przodem i tyłem	
16	Doskonalenie techniki piruetu waga - CSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać 5 obrotów w prawidłowej pozycji wagi-CSp	
17	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 2 Flip – 2F	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę techniki wykonania skoku 2 Flip-2F	
18	Doskonalenie techniki skoku 2 Flip – 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać 2 Flipa – 2F	
19	Doskonalenie techniki trójek osiem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi poprawnie wykonać trójkę osiem	
20	Praca nad techniką trudnych kroków obrotowych w/g wymagań ISU	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać prawidłowo trudne kroki obrotowe	
21	Doskonalenie techniki piruetu waga od wjazdu tyłem - CSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykręcić 5 obrotów w piruecie waga tyłem-CSp	
22	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 2 Lutz – 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę techniki wykonania skoku 2 Lutz-2Lz	
23	Doskonalenie techniki skoku 2 Lutz – 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać 2 Lutza-2Lz	
24	Praca nad techniką wykonania bloków w sekwencji kroków-StSq	Kształtowanie techniki jsekwencji kroków	Potrafi wykonać na parwidłowych krawędziach trudnekroki w blokach	
25	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 2 Axel – 2A	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę techniki wykonania skoku 2 Axel-2A	
26	Ćwiczenia imitacyjne do skoku 2 Axel – 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi imitować skok 2 Axel-2A	
27	Nauka techniki skoku 2 Axel – 2A	Kształtowanie techniki skoków	Próbuje skakać 2 Axel-2A	

28	Doskonalenie techniki trudnych odmian pozycji bazowej w piruecie siadany - SF	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać 3 obroty w trudnej odmianie siadanego	
29	Praca nad różnorodnymi wjazdami do skoku 2S	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla danego ucznia do skoku 2S	
30	Doskonalenie techniki kombinacji 1Eu + 2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację 1Eu + 2S	
31	Doskonalenie techniki wykonania cross-rolls przodem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać cross-rolls prawidłowo	
32	Praca nad różnorodnymi wjazdami do skoku 2T	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla danego ucznia do skoku 2T	
33	Praca nad techniką piruetu w pozycji pośredniej - NBP	Kształtowanie techniki piruetów	Rozumię co to jest pozycja pośrednia-NBP	
34	Praca nad techniką piruetu w trudnej odmianie pozycji pośredniej - NBP	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać 3 obroty w trudnej odmianie pozycji pośredniej - NBP	
35	Praca nad techniką wykonania skoku 2Lo z różnych wjazdów	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla ucznia do skoku 2Lo	
36	Doskonalenie techniki skoku 2Lo z dobrego wjazdu	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć 2Lo z dobrego wjazdu	
37	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę skoku 3Lo	
38	Ćwiczenia imitacyjne do skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi imitować skok 3Lo	
39	Nauka techniki skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Próba skoku 3Lo	
40	Doskonalenie techniki cross-rolls tyłem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać cross-rolls tyłem zewnątrz	
41	Doskonalenie pracy nogi wolnej w skoku 1A	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię na czym polega praca nogi wolnej w skoku 1A	
42	Doskonalenie pracy ramion w skoku 1A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion podczas skoku 1A	
43	Doskonalenie techniki pozycji trudnych odmian bazowych w piruecie siadany - SS	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać 3 obroty w trudnej odmianie bazowej w piruecie siadany	
44	Praca nad techniką skoku 2T z różnych wjazdów	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla ucznia	
45	Doskonalenie techniki skoku 2T z dobrego wjazdu	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2T z dobrego wjazdu	
46	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę skoku 3T	
47	Nauka techniki skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Próba wykonania skoku 3T	
48	Doskonalenie techniki cross-rolls tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać cross-rolls tyłem wewnątrz	
49	Doskonalenie pracy ramion w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować ramiona w skoku 2F	
50	Doskonalenie odbicia w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę odbicia w skoku 2F	
51	Doskonalenie pracy nogi wolnej w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 2F	
52	Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi - CSSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany ze zmianą nogi (6x6 obrótów)-CSSp	
53	Doskonalenie pracy ramion w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 2Lz	
54	Doskonalenie odbicia w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę odbicia w skoku 2Lz	
55	Praca nad prawidłowym najazdem w celu uzyskania wysokości tyłem zewnątrz w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać 2 Lutza z prawidłowej krawędzi	
56	Doskonalenie techniki wykonywania twizzli przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać twizzle przodem wewnątrz	
57	Doskonalenie techniki wykonywania twizzli przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać twizzle przodem zewnątrz	
58	Nauka techniki pracy nogi wolnej w skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować nogę wolną w skoku 2A	
59	Nauka techniki pracy ramion w skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 2A	
60	Praca nad techniką skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Próba wykonania skoku 2A	
61	Praca nad techniką wykonania twizzli tyłem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Próbuje wykonać twizzle tyłem zewnątrz	
62	Praca nad techniką wykonania twizzli tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Próbuje wykonać twizzle tyłem wewnątrz	

63	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w skoku 2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 2S	
64	Doskonalenie techniki pracy ramion w skoku 2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować ramiona w skoku 2S	
65	Doskonalenie techniki skoku 2S z dobranego wjazdu	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć 2S z dobranego wjazdu	
66	Doskonalenie techniki trójki odwrotnej przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójkę odwrotną przodem wewnątrz	
67	Doskonalenie techniki piruetu siadanego z wejścia tyłem - SSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany z wejścia tyłem (min. 4 obroty)-SSp	
68	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w skoku 2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 2T	
69	Doskonalenie techniki pracy ramion w skoku 2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 2T	
70	Praca nad prawidłowym odbiciem w skoku 2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo odbić się w skoku 2T	
71	Doskonalenie techniki trójki odwrotnej tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójkę odwrotną tyłem wewnątrz	
72	Praca nad techniką wykonania pętlic przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Rozumie zasadę wykonywania pętlic przodem zewnątrz	
73	Praca nad dobraniem odpowiedniego najazdu indywidualnie do skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Dobór odpowiedniego najazdu dla każdego ucznia	
74	Praca nad techniką wykonania skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę wykonania skoku 3T	
75	Doskonalenie techniki trójki odwrotnej przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójki odwrotne przodem zewnątrz	
76	Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi z wejścia tyłem - CSSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany ze zmianą nogi z wejścia tyłem (min. 6x6 obroty)-CSSp	
77	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 1T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 1T+2T	
78	Praca nad prawidłowym rytmem w kombinacji skoków 1T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Rozumie znaczenie zachowania rytmu w kombinacji skoków	
79	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 2T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2T+2T	
80	Praca nad techniką zwrotu przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot przodem zewnątrz	
81	Doskonalenie techniki piruetu waga ze zmianą nogi - CCSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet waga ze zmianą nogi (6x6 obroty)-CCSp	
82	Praca nad doбором odpowiedniego najazdu do skoku 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Rozumie z którego najazdu się lepiej skaczą	
83	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w skoku 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 2Lo	
84	Doskonalenie techniki pracy ramion w skoku 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 2Lo	
85	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę wykonania skoku 3Lo	
86	Imitacja techniki skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi imitować technikę skoku 3Lo	
87	Nauka techniki skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Próba wykonania skoku 3Lo	
88	Praca nad techniką zwrotu przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot przodem wewnątrz	
89	Praca nad techniką wykonania trudnej odmiany pozycji bazowej w piruecie waga - CS	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać w trudnej odmianie bazowej w piruecie waga (minimum 3 obroty)	
90	Praca nad techniką otwarcia i lądowania w skoku 2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi poprawnie wylądować po skoku 2S	
91	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 1Eu+2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację 1Eu+2S	
92	Praca nad techniką wykonania trójkombinacji skoków 2S+1Eu+2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 2S+1Eu+2S	
93	Doskonalenie techniki zwrotu odwrotnego tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot odwrotny tyłem wewnątrz	
94	Doskonalenie techniki trudnej odmiany pozycji bazowej w piruecie waga - CU	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać trudną odmianę pozycji bazowej w piruecie waga	
95	Doskonalenie kombinacji skoków 2T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2T+2T	
96	Doskonalenie techniki trójkombinacji skoków 2T+2T+1T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 2T+2T+1T	
97	Praca nad techniką wykonania trójkombinacji skoków 2T+2T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 2T+2T+2T	

98	Praca nad techniką zwrotu odwrotnego przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot odwrotny przodem zewnątrz
99	Praca nad techniką prawidłowego otwarcia i lądowania w skoku 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo lądować po skoku 2Lo
100	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 2Lo+1Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2Lo+1Lo
101	Praca nad techniką kombinacji skoków 2Lo+2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2Lo+2Lo
102	Praca nad techniką wykonania Chocktow tyłem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać Chocktow tyłem zewnątrz
103	Doskonalenie techniki piruetu waga z wjazdu tyłem - CSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet waga z wejścia tyłem-CSp
104	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3S	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę skoku 3S
105	Imitacja techniki wykonania skoku 3S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi imitować technikę skoku 3S
106	Nauka techniki skoku 3S	Kształtowanie techniki skoków	Próba wykonania skoku 3S
107	Praca nad prowadzeniem nogi wolnej i opornej w skoku 3S	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę wykonania skoku 3S
108	Doskonalenie techniki wykonania Chocktow przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać Chocktow przodem wewnątrz
109	Praca nad techniką wykonania piruetu kombinowanego bez zmiany nogi - CoSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany bez zmiany nogi 8 obrotów min w całości-CoSp
110	Doskonalenie techniki otwarcia i lądowania w skoku 2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 2T
111	Praca nad prawidłowym wbiciem nogi w skoku 2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wbić nogę w skoku 2T
112	Praca nad sekwencją kroków ustawionych na poziomie 1 – min. 5 trudnych kroków obrotowych – StSq1	Kształtowanie techniki sekwencji kroków	Potrafi wykonać sekwencję kroków na 1 poziomie
113	Praca nad sekwencją kroków ustawionych na poziomie 2 – min. 7 trudnych kroków obrotowych – StSq2	Kształtowanie techniki sekwencji kroków	Potrafi wykonać sekwencję kroków na 2 poziomie
114	Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego bez zmiany nogi z wykorzystaniem trudnych odmian pozycji bazowych na 2 poziom – CoSp2	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany na 2 poziomie bez zmiany nogi
115	Doskonalenie techniki otwarcia i lądowania w skoku 1A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 1A
116	Doskonalenie techniki skoku 1A z różnorodnych najazdów	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć 1A z różnych najazdów
117	Doskonalenie techniki sekwencji skoków 1A+1A+seq	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć sekwencję skoków 1A+1A+seq
118	Doskonalenie techniki kombinacji skoków 1Lo+2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć kombinację skoków 1Lo+2Lo
119	Doskonalenie techniki kombinacji skoków 2Lo+1Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć kombinację skoków 2Lo+1Lo
120	Doskonalenie techniki kombinacji skoków 2Lo+2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć kombinację skoków 2Lo+2Lo
121	Praca nad techniką trójkombinacji skoków 2Lo+2Lo+2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć trójkombinację skoków 2Lo+2Lo+2Lo
122	Doskonaleni techniki otwarcia w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi w odpowiednim momencie zatrzymać rotację w skoku 2F
123	Doskonalenie techniki lądowania w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 2F
124	Doskonalenie techniki skoku 2F z różnych najazdów	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć skok 2F z różnych najazdów
125	Praca nad techniką wykonania sekwencji kroków na 3 poziom – min 9 trudnych kroków obrotowych oraz 2 bloki składających się z trudnych kroków obrotowych – StSq3	Kształtowanie techniki sekwencji kroków	Potrafi wykonać sekwencję kroków na 3 poziomie
126	Praca nad techniką piruetu kombinowanego ze zmianą nogi - CCoSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany ze zmianą nogi min 6/6 obrotów-CCoSp
127	Doskonalenie techniki otwarcia w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi w odpowiednim momencie zatrzymać rotację w skoku 2Lz
128	Doskonalenie techniki lądowania w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 2Lz
129	Doskonalenie techniki prawidłowego najazdu do skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2Lz z tyłem zewnątrz

130	Doskonalenie techniki skoku 2Lz z różnych najazdów	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2Lz z różnych najazdów	
131	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skłon tułowia	Doskonalenie gibkości	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
132	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 50m	Doskonalenie szybkości	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
133	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 800m	Doskonalenie wytrzymałości szybkościowej	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
134	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg 4x10m	Doskonalenie szybkości	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
135	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siła dłoni	Doskonalenie siły mięśni rąk	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
136	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – zwis na ugiętych rękach	Doskonalenie siły mięśni rąk	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
137	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skok w dal z miejsca	Doskonalenie siły mięśni nóg	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
138	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siady z leżenia	Doskonalenie siły mięśni brzucha	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
139	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – test Coopera	Doskonalenie wytrzymałości	Potrafi wykonać test na ocenę dobrą	
140	Sprawdzian gibkościowy – szpagat na nogę lewą i prawą	Doskonalenie gibkości	Potrafi wykonać szpagat na obie nogi	
141	Sprawdzian gibkościowy – mostek	Doskonalenie gibkości	Potrafi wykonać prawidłowy mostek	
142	Sprawdzian gibkościowy – jaskółka na nogę lewą i prawą	Doskonalenie gibkości	Potrafi wytrzymać w pozycji jaskółki minimum 10 sekund na każdej nodze	
143	Sprawdzian gibkościowy – billman na nogę lewą i prawą	Doskonalenie gibkości	Potrafi wytrzymać w pozycji billman minimum 10 sekund na każdej nodze	
144	Doskonalenie techniki rotacji	Doskonalenie siły mięśni nóg i rąk	Potrafi wykonać rotację minimum 720 stopni	
145	Doskonalenie koordynacji ruchowej - wieloskoki	Doskonalenie skoczności	Potrafi wykonać wieloskoki w różnym rytmie na ścieżce akrobatycznej	
146	Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia ze skakanką	Doskonalenie skoczności	Potrafi wykonywać różne ćwiczenia ze skakanką	
147	Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia na batucie	Doskonalenie skoczności	Potrafi skakać na batucie	
148	Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia z piłką lekarską	Doskonalenie siły mięśni rąk i tułowia	Potrafi wykonać prawidłowo różne ćwiczenia z piłką lekarską	
149	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przysiady na jednej nodze	Doskonalenie siły mięśni nóg	Potrafi wykonać 10 przysiadów na jednej nodze w 20 sekund	
150	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w przód	
151	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w tył	
152	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód do rozkroku	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w przód do rozkroku	
153	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył do rozkroku	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku	
154	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przerzut bokiem	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przerzut bokiem	
155	Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na głowie	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi stać na głowie	
156	Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na rękach	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi stać na rękach przy drabinkach	
157	Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka skoku przez kozła	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać skok przez kozła	
158	Trening obwodowy	Doskonalenie siły i wytrzymałości	Potrafi przebiec określony dystans w 15 minut	
159	Cross w terenie	Doskonalenie wytrzymałości	Potrafi przebiec określony dystans w narzuconym czasie	
160	Trening szybkościowy na stadionie	Doskonalenie szybkości	Potrafi 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 techniki jazdy oparte na krokach wykonywanych na łukach	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi jeździć na głębokich łukach	
3	Doskonalenie techniki w trudnej odmianie bazowej piruetu stanego	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi kręcić w trudnej odmianie bazowej piruet stany	
4	Doskonalenie techniki skoku 1 Axel	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 1 Axel	
5	Praca nad techniką wykonania skoku do piruetu siadanego - FSSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać prawidłowy wyskok do piruetu siadanego - FSSp	
6	Doskonalenie techniki trójek siedem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać czystą trójkę siedem	
7	Doskonalenie techniki skoku 2 Salchow – 2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2 Salchow – 2S	
8	Doskonalenie techniki trójkombinacji skoków 2S+1Eu+2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 2S+1Eu+2S	
9	Doskonalenie techniki trójek podwójnych	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójkę podwójną	
10	Doskonalenie techniki skoku 2 Toe-Loop – 2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2 Toe-Loop – 2T	
11	Doskonalenie techniki trójkombinacji skoków 2T+2T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 2T+2T+2T	
12	Doskonalenie techniki wykonania skoku do piruetu siadanego	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi po wyskoku przyjąć pozycję bazową w 2 obrotach	
13	Doskonalenie techniki skoku 2 Loop – 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2 Loop – 2Lo	
14	Doskonalenie techniki kombinacji skoków 2Lo+2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2Lo+2Lo	
15	Doskonalenie techniki przekładek przodem i tyłem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać przekładankę przodem i tyłem	
16	Praca nad techniką skoku do piruetu waga - FCSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać 8 obrotów w prawidłowej pozycji wagi	
17	Doskonalenie techniki skoku 2 Flip – 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać 2 Flipa – 2F	
18	Praca nad techniką kombinacji skoków 2F+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2F+2T	
19	Doskonalenie techniki trójek osiem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi poprawnie wykonać trójkę osiem	
20	Praca nad techniką trudnych kroków obrotowych w/g wymagań ISU	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać prawidłowo trudne kroki obrotowe	
21	Doskonalenie techniki wykonania skoku do piruetu waga - FCSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi prawidłowo wykonać skok do piruetu waga-FCSp	
22	Doskonalenie techniki skoku 2 Lutz – 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać 2 Lutz – 2Lz	
23	Praca nad techniką kombinacji skoków 2Lz+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2Lz+2T	
24	Praca nad techniką wykonania bloków w sekwencji kroków	Kształtowanie techniki sekwencji kroków	Potrafi wykonać bloki na prawidłowych krawędziach	
25	Doskonalenie techniki wykonania skoku 2Axel – 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skakać 2 Axel	
26	Praca nad techniką kombinacji skoków 2A+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2A+2T	
27	Praca nad techniką trójkombinacji skoków 2A+1Eu+2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 2A+1Eu+2S	
28	Doskonalenie techniki trudnych odmian pozycji bazowej w skoku do piruetu siadanego na poziom 3 – FSSp3	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać skok do piruetu siadanego na 3 poziomie	
29	Praca nad różnorodnymi wjazdami do skoku 2S	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla danego ucznia w skoku 2S	
30	Doskonalenie techniki kombinacji 1Eu + 2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację 1Eu + 2S	

31	Doskonalenie techniki wykonania cross-rolls przodem	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać cross-rolls prawidłowo	
32	Praca nad różnorodnymi wjazdami do skoku 2 Toe-Loop	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla danego ucznia	
33	Praca nad techniką piruetu w pozycji pośredniej	Kształtowanie techniki piruetów	Rozumię co to jest pozycja pośrednia	
34	Praca nad techniką piruetu w trudnej odmianie pozycji pośredniej	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać 3 obroty w trudnej odmianie pozycji pośredniej	
35	Praca nad techniką wykonania skoku 2Lo z różnych wjazdów	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla ucznia	
36	Doskonalenie techniki skoku 2Lo z dobranego wjazdu	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć 2Lo z dobranego wjazdu	
37	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę skoku 3Lo	
38	Ćwiczenia imitacyjne do skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi imitować skok 3Lo	
39	Nauka techniki skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Próba skoku 3Lo	
40	Doskonalenie techniki cross-rolls tyłem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać cross-rolls tyłem zewnątrz	
41	Doskonalenie pracy nogi wolnej w skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię na czym polega paraca nogi wolnej w skoku 2A	
42	Doskonalenie pracy ramion w skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion podczas skoku 2A	
43	Doskonalenie techniki pozycji trudnych odmian bazowych w piruecie siadanych - SS	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać 3 obroty w trudnej odmianie bazowej w piruecie siadanych	
44	Praca nad techniką skoku 2T z różnych wjazdów	Kształtowanie techniki skoków	Uzyskanie optymalnego wjazdu dla ucznia	
45	Doskonalenie techniki skoku 2T z dobranego wjazdu	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2T z dobranego wjazdu	
46	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę skoku 3T	
47	Nauka techniki skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Próba wykonania skoku 3T	
48	Doskonalenie techniki cross-rolls tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać cross-rolls tyłem wewnątrz	
49	Doskonalenie pracy ramion w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować ramiona w skoku 2F	
50	Doskonalenie odbicia w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę odbicia w skoku 2F	
51	Doskonalenie pracy nogi wolnej w skoku 2F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 2F	
52	Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi - CSSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany ze zmianą nogi (6x6 obrótów)-CSSp	
53	Doskonalenie pracy ramion w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 2Lz	
54	Doskonalenie odbicia w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Rozumię zasadę odbicia w skoku 2Lz	
55	Praca nad prawidłowym najazdem w celu uzyskania wysokości tyłem zewnątrz w skoku 2Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać 2 Lutza z prawidłowej krawędzi	
56	Doskonalenie techniki wykonywania twizzli przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać twizzle przodem wewnątrz	
57	Doskonalenie techniki wykonywania twizzli przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać twizzle przodem zewnątrz	
58	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować nogę wolną w skoku 2A	
59	Doskonalenie techniki pracy ramion w 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 2A	
60	Doskonalenie techniki skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 2A	
61	Praca nad techniką wykonania twizzli tyłem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Próbuje wykonać twizzle tyłem zewnątrz	
62	Praca nad techniką wykonania twizzli tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Próbuje wykonać twizzle tyłem wewnątrz	
63	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w skoku 3S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 3S	
64	Doskonalenie techniki pracy ramion w skoku 3S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować ramiona w skoku 3S	
65	Doskonalenie techniki skoku 3S z dobranego wjazdu	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć 3S z dobranego wjazdu	
66	Doskonalenie techniki trójki odwrotnej przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójkę odwrotną przodem wewnątrz	
67	Doskonalenie techniki piruetu siadanego ze zmianą nogi z wejścia tyłem na poziomie 4 – CSSp4	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet siadany z wejścia tyłem ze zmianą nogi na 4 poziom (min. 6/6 obrotów) – CSSp4	

68	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 3T	
69	Doskonalenie techniki pracy ramion w skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 3T	
70	Praca nad prawidłowym odbiciem w skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo odbić się w skoku 3T	
71	Doskonalenie techniki trójki odwrotnej tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójkę odwrotną tyłem wewnątrz	
72	Praca nad techniką wykonania pętlic przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Rozumie zasadę wykonywania pętlic przodem zewnątrz	
73	Praca nad dobraniem odpowiedniego najazdu indywidualnie do skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Dobór odpowiedniego najazdu dla każdego ucznia do skoku 3T	
74	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 3T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę wykonania kombinacji skoków 3T+2T	
75	Doskonalenie techniki trójki odwrotnej przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać trójki odwrotne przodem zewnątrz	
76	Doskonalenie techniki skoku do piruetu siadanego na poziom 4 – FSSp4	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać skok do piruetu siadanego na 4 poziom (min. 8 obrotów)	
77	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 3T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 3T+2T	
78	Praca nad prawidłowym rytmem w kombinacji skoków 3T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Rozumie znaczenie zachowania rytmu w kombinacji skoków 3T+2T	
79	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 2T+3T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 2T+3T	
80	Praca nad techniką zwrotu przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot przodem zewnątrz	
81	Doskonalenie techniki piruetu waga ze zmianą nogi – CCSp	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet waga ze zmianą nogi (6x6 obroty) - CCSp	
82	Praca nad doбором odpowiedniego najazdu do skoku 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Rozumie z którego najazdu się lepiej skaczą	
83	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w skoku 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę nogi wolnej w skoku 2Lo	
84	Doskonalenie techniki pracy ramion w skoku 2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi kontrolować pracę ramion w skoku 2Lo	
85	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę wykonania skoku 3Lo	
86	Imitacja techniki skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi imitować technikę skoku 3Lo	
87	Nauka techniki skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Próba wykonania skoku 3Lo	
88	Praca nad techniką zwrotu przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot przodem wewnątrz	
89	Praca nad techniką wykonania trudnej odmiany pozycji bazowej w piruecie waga - CS	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać w trudnej odmianie bazowej w piruecie waga (minimum 3 obroty)	
90	Praca nad techniką otwarcia i lądowania w skoku 3S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi poprawnie wylądować po skoku 3S	
91	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 3S+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 3S+2T	
92	Praca nad techniką wykonania trójkombinacji skoków 3S+1Eu+2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 3S+1Eu+2S	
93	Doskonalenie techniki zwrotu odwrotnego tyłem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot odwrotny tyłem wewnątrz	
94	Doskonalenie techniki trudnej odmiany pozycji bazowej w piruecie waga - CU	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać trudną odmianę pozycji bazowej w piruecie waga	
95	Doskonalenie kombinacji skoków 3T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 3T+2T	
96	Doskonalenie techniki trójkombinacji skoków 3T+2T+1T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 3T+2T+1T	
97	Praca nad techniką wykonania trójkombinacji skoków 3T+2T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać trójkombinację skoków 3T+2T+2T	
98	Praca nad techniką zwrotu odwrotnego przodem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać zwrot odwrotny przodem zewnątrz	
99	Praca nad techniką prawidłowego otwarcia i lądowania w skoku 3Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo lądować po skoku 3Lo	
100	Praca nad techniką wykonania kombinacji skoków 3Lo+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 3Lo+2T	
101	Praca nad techniką kombinacji skoków 3Lo+2Lo	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać kombinację skoków 3Lo+2Lo	
102	Praca nad techniką wykonania Chocktow tyłem zewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać Chocktow tyłem zewnątrz	

103	Doskonalenie techniki skoku do piruetu waga z na 3 poziom – FCSp3	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać skok do piruetu waga na 3 poziom-FCSp	
104	Ćwiczenia przygotowawcze do skoku 3F	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę skoku 3F	
105	Imitacja techniki wykonania skoku 3F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi imitować technikę skoku 3F	
106	Nauka techniki skoku 3F	Kształtowanie techniki skoków	Próba wykonania skoku 3F	
107	Praca nad prowadzeniem nogi wolnej i opornej w skoku 3F	Kształtowanie techniki skoków	Poznaje technikę wykonania skoku 3F	
108	Doskonalenie techniki wykonania Chocktow przodem wewnątrz	Kształtowanie techniki jazdy	Potrafi wykonać Chocktow przodem wewnątrz	
109	Praca nad techniką wykonania piruetu kombinowanego bez zmiany nogi na poziomie 3- CoSp3	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany bez zmiany nogi 8 obrotów min w całości na 3 poziom – CoSp3	
110	Doskonalenie techniki otwarcia i lądowania w skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 3T	
111	Praca nad prawidłowym wbiciem nogi w skoku 3T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wbić nogę w skoku 3T	
112	Praca nad sekwencją kroków ustawionych na poziomie 1 – min. 5 trudnych kroków obrotowych – StSq1	Kształtowanie techniki sekwencji kroków	Potrafi wykonać sekwencję kroków na 1 poziomie	
113	Praca nad sekwencją kroków ustawionych na poziomie 2 – min. 7 trudnych kroków obrotowych – StSq2	Kształtowanie techniki sekwencji kroków	Potrafi wykonać sekwencję kroków na 2 poziomie	
114	Doskonalenie techniki piruetu kombinowanego bez zmiany nogi rozpoczynającym się skokiem z wykorzystaniem trudnych odmian pozycji bazowych na 2 poziom – FCoSp2	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany rozpoczynający się na 2 poziomie bez zmiany nogi – FCoSp2	
115	Doskonalenie techniki otwarcia i lądowania w skoku 2A	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 2A	
116	Doskonalenie techniki skoku 2A z różnorodnych najazdów	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć 2A z różnych najazdów	
117	Praca nad techniką sekwencji skoków 2A+2A+seq	Kształtowanie techniki skoków	Próbuje skoczyć sekwencję skoków 2A+2A+seq	
118	Doskonalenie techniki kombinacji skoków 3S+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć kombinację skoków 3S+2T	
119	Doskonalenie techniki trójkombinacji skoków 3S+1Eu+2S	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć trójkombinację skoków 3S+1Eu+2S	
120	Doskonalenie techniki kombinacji skoków 3T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć kombinację skoków 3T+2T	
121	Praca nad techniką trójkombinacji skoków 3T+2T+2T	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć trójkombinację skoków 3T+2T+2T	
122	Doskonaleni techniki otwarcia w skoku 3F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi w odpowiednim momencie zatrzymać rotację w skoku 3F	
123	Doskonalenie techniki lądowania w skoku 3F	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 3F	
124	Doskonalenie techniki skoku 3F z różnych najazdów	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi skoczyć skok 3F z różnych najazdów	
125	Praca nad techniką wykonania sekwencji kroków na 3 poziom – min 9 trudnych kroków obrotowych oraz 2 bloki składających się z trudnych kroków obrotowych – StSq3	Kształtowanie techniki sekwencji kroków	Potrafi wykonać sekwencję kroków na 3 poziomie – StSq3	
126	Praca nad techniką piruetu kombinowanego ze zmianą nogi na poziom 4- CCoSp4	Kształtowanie techniki piruetów	Potrafi wykonać piruet kombinowany ze zmianą nogi min 6/6 obrotów na 4 poziom – CCoSp4	
127	Doskonalenie techniki otwarcia w skoku 3Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi w odpowiednim momencie zatrzymać rotację w skoku 3Lz	
128	Doskonalenie techniki lądowania w skoku 3Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi prawidłowo wylądować po skoku 3Lz	
129	Doskonalenie techniki prawidłowego najazdu do skoku 3Lz	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 3Lz z tyłem zewnątrz	
130	Doskonalenie techniki skoku 3Lz z różnych najazdów	Kształtowanie techniki skoków	Potrafi wykonać skok 3Lz z różnych najazdów	
131	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skłon tułowia	Doskonalenie gibkości	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
132	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 50m	Doskonalenie szybkości	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
133	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg na 800m	Doskonalenie wytrzymałości szybkościowej	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	

134	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – bieg 4x10m	Doskonalenie szybkości	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
135	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siła dłoni	Doskonalenie siły mięśni rąk	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
136	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – zwis na ugiętych rękach	Doskonalenie siły mięśni rąk	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
137	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – skok w dal z miejsca	Doskonalenie siły mięśni nóg	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
138	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – siady z leżenia	Doskonalenie siły mięśni brzucha	Potrafi wykonać test na minimum 60 punktów	
139	Międzynarodowy test sprawności fizycznej – test Coopera	Doskonalenie wytrzymałości	Potrafi wykonać test na ocenę dobrą	
140	Sprawdzian gibkościowy – szpagat na nogę lewą i prawą	Doskonalenie gibkości	Potrafi wykonać szpagat na obie nogi	
141	Sprawdzian gibkościowy – mostek	Doskonalenie gibkości	Potrafi wykonać prawidłowy mostek	
142	Sprawdzian gibkościowy – jaskółka na nogę lewą i prawą	Doskonalenie gibkości	Potrafi wytrzymać w pozycji jaskółki minimum 10 sekund na każdej nodze	
143	Sprawdzian gibkościowy – billman na nogę lewą i prawą	Doskonalenie gibkości	Potrafi wytrzymać w pozycji billman minimum 10 sekund na każdej nodze	
144	Doskonalenie techniki rotacji	Doskonalenie siły mięśni nóg i rąk	Potrafi wykonać rotację minimum 720 stopni	
145	Doskonalenie koordynacji ruchowej - wieloskoki	Doskonalenie skoczności	Potrafi wykonać wieloskoki w różnym rytmie na ścieżce akrobatycznej	
146	Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia ze skakanką	Doskonalenie skoczności	Potrafi wykonywać różne ćwiczenia ze skakanką	
147	Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia na batucie	Doskonalenie skoczności	Potrafi skakać na batucie	
148	Doskonalenie koordynacji ruchowej – zajęcia z piłką lekarską	Doskonalenie siły mięśni rąk i tułowia	Potrafi wykonać prawidłowo różne ćwiczenia z piłką lekarską	
149	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przysiady na jednej nodze	Doskonalenie siły mięśni nóg	Potrafi wykonać 10 przysiadów na jednej nodze w 20 sekund	
150	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w przód	
151	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w tył	
152	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w przód do rozkroku	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w przód do rozkroku	
153	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przewrót w tył do rozkroku	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku	
154	Doskonalenie koordynacji ruchowej – przerzut bokiem	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać przerzut bokiem	
155	Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na głowie	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi stać na głowie	
156	Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka stania na rękach	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi stać na rękach przy drabinkach	
157	Doskonalenie koordynacji ruchowej – nauka skoku przez kozła	Ćwiczenia z akrobatyki	Potrafi wykonać skok przez kozła	
158	Trening obwodowy	Doskonalenie siły i wytrzymałości	Potrafi 8/10 różnych ćwiczeń w 15 minut	
159	Cross w terenie	Doskonalenie wytrzymałości	Potrafi przebiec określony dystans w narzuconym czasie	
160	Trening szybkościowy na stadionie	Doskonalenie szybkości	Potrafi biegać szybko na dystansach od 30 do 150m	

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 5 klubów, to jest Axel Toruń, ŁTLF Łódź, ŁAŁ Łódź, KS EDGE SA Katowice 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

1. Program został opracowany dla klas sportowych o profilu łyżwiarstwa figurowego w konkurencji Tańców na lodzie.
2. Zajęcia odbywają się w oparciu o bazę szkolną i bazę obiektów sportowych (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 tańców na poziomie szkoły podstawowej to wyselekcjonowane dzieci z klasy II pod koniec roku szkolnego.
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. Szczególną uwagę powinno zwracać się na współpracę i współdziałanie w parze, nie pozbawione jednak znamion rywalizacji i chęci bycia lepszym od partnera.

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 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 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

1. Historia łyżwiarstwa figurowego a w szczególności konkurencji tańców na lodzie.
 - w szkole
 - w Polsce
 - w świecie
2. Znajomość rysunków poszczególnych tańców oraz przepisy dotyczące tańca dowolnego na dany rok.
3. Zdobywanie bieżących wiadomości i informacji (prowadzenie gazetki Szkolnej i strony internetowej.)
4. Znaczenie wypoczynku , wypoczynek czynny i bierny.
5. Zmiany powysiłkowe w organizmie , znaczenie odnowy biologicznej
6. Znaczenie racjonalnego odżywiania się zwłaszcza w okresie intensywnego treningu , zasady doboru składników pokarmowych „ dieta sportowca”.
7. Kultura osobista, poszanowanie sprzętu szkolnego , klubowego jak i prywatnego.
8. Higiena osobista i otoczenia.
9. Bezpieczeństwo w czasie zajęć , wzajemna asekuracja i ochrona.
10. Propagowanie zdrowego stylu życia.

11. 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 młodzieńcy 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 łukach przodem i tyłem • jazda na łukach – krok chasse z wyjazdem • jazda na łukach – swing przodem i tyłem • jazda na łukach 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 • Tango Canasta

<p>Etap szkolenia ukierunkowanego</p>	<p>Szkoła (w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem oraz wojewódzką federacją sportu KWM)</p>	<p>5. Nauka i doskonalenie jazdy przodem i tyłem w pozycjach tanecznych takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ręka w rękę • kiliana i odwrotnej kiliana • 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 • <i>kroczyki taneczne po prostej</i> • <i>obroty dla każdego z partnerów</i> • <i>najprostsze elementy w parze</i> <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"> • <i>wytrzymałość</i> • <i>szybkość</i> • <i>siłę</i> • <i>skoczność</i> • <i>gibkość</i> • <i>koordynację ruchową</i> <p>9. Sprawdziany</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>sprawność ogólna – szybkość 50m , wytrzymałość 12min , koordynacja ruchowa- błyskawica , siła – zwis/podciąganie , przysiady na jedną nogę , siad równoważny</i> • <i>sprawność ukierunkowana – gibkość , zwinność</i> <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="678 1422 1449 1697"> <thead> <tr> <th style="background-color: #00aaff; color: white;">Środki treningowe</th> <th style="background-color: #00aaff; color: white;">Maksimum (w minutach)</th> <th style="background-color: #00aaff; color: white;">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: Trening specjalistyczny obejmuje następujące elementy łyżwiarskie:</p>	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																					

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 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 MMMł, OOM i Finały Mistrzostw Polski oraz Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży) oraz w zawodach międzynarodowych.

15. Kształtowanie cech motorycznych takich jak :

- wytrzymałość

**Etap szkolenia
specjalistycznego**

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

- szybkość
- siłę
- skoczność
- gibkość
- 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

- kroczeni taneczne po przekątnej lub po kole
- piruety w parze
- twizle synchroniczne dla każdego z partnerów
- podnoszenia w parze

5. Nauka i doskonalenie tańców obowiązkowych – klasa Intermediate Novice

- Kilian
- Walc Gwiazdzisty
- Walc Amerykański
- Rocker - Foxtrot
- Tango
- Czternastokrok

6. Nauka i doskonalenie tańców obowiązkowych – klasa Advanced Novice

- Tango Argentyńskie
- Walc Westminsterski
- Walc Gwiazdzisty
- Passo Doble

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
- kroczyki 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 NASTĘPUJĄCE 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, waga
- ✚ 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 dopingiu 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
<ul style="list-style-type: none"> + 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 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
<ul style="list-style-type: none"> + 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 , Tango Canasta – klasa (basic novice) . + Umieć wykonać tańce obowiązkowe: Walc Amerykański, Rocker-foxtrot, Tango, Czternastokrok, Kilian, Walc Gwiazdzisty klasa (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
<ul style="list-style-type: none"> + 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 <u>niebezpieczeństwa dopingu w sporcie</u>

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

Przygotowanie motoryczne
<ul style="list-style-type: none">+ Posiadać umiejętność wykonywania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych w tym przerzut bokiem, stanie na rękach, flik-flaka, rundak, salto do przodu i tyłu.+ Posiąć 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
<ul style="list-style-type: none">+ 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.+ Posiąć 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, Walc Westminsterski, Walc Gwiazdzisty, Paso Doble.+ 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
<ul style="list-style-type: none">+ 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 <u>niebezpieczeństwa dopingu w sporcie</u>

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 (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.	Prawidłowe ustawienie ramion w czasie odbić przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk	
4.	Technika pracy nogi wolnej i opornej podczas jazdy przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej	
5.	Doskonalenie odbić tyłem	Technika jazdy	Zna technikę odbić tyłem	
6.	Prawidłowa praca ramion 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.	Półtuki przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę półtукów przodem zewnątrz	
9.	Praca rąk w półtукach przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk	
10.	Praca nogi wolnej i opornej w półtукach przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej	
11.	Półtuki przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę półtукów przodem wewnątrz	
12.	Praca rąk w półtукach przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk	
13.	Praca nogi wolnej i opornej w półtукach przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej	
14.	Półtuki tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę półtукów tyłem zewnątrz	
15.	Praca rąk w półtукach tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk	
16.	Praca nogi wolnej i opornej w półtукach tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej	
17.	Półtuki tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę półtукów tyłem wewnątrz	
18.	Praca rąk w półtукach tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy rąk	
19.	Praca nogi wolnej i opornej w półtукach tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy nogi wolnej i opornej	
20.	Nauka kroku chasse przodem	Technika jazdy	Zna technikę kroku chasse przodem	
21.	Ustawienie ramion 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	Techniki 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.	Ustawienie ramion w przekładance przodem i tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 pod krzyżowanego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania chasse pod krzyżowanego	
77.	Praca nogi wolnej i opornej w chasse pod krzyżowanym	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i opornej w chasse pod krzyżowanym	
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 chocktawów	Technika jazdy	Zna technikę wykonania chocktawów	
82.	Prawidłowe ustawienie ramion w chocktawach	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion w chocktawach	
83.	Praca nogi wolnej i opornej w chocktawach	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i opornej w chocktawach	
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 ręce	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji ręka w ręce	
87.	Doskonalenie jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja kiliana	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji	

			kiliana	
88.	Doskonalenie jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja odwrotna kiliana	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji odwrotnej kiliana	
89.	Doskonalenie jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja foxtrota	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji foxtrota	
90.	Doskonalenie jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji walca	
91.	Jazda na łukach w pozycji kiliana	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji kiliana	
92.	Prawidłowe ustawienie ramion i praca nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana	
93.	Jazda na łukach w pozycji foxtrota	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji foxtrota	
94.	Prawidłowe ustawienie ramion i praca nóg w jeździe na łukach w pozycji foxtrota	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach w pozycji foxtrota	
95.	Jazda na łukach w pozycji walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji walca	
96.	Prawidłowe ustawienie ramion i praca nóg w jeździe na łukach w pozycji walca	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach w pozycji walca	
97.	Nauka kroków tańca obowiązkowego Willow Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki Willow Walca	
98.	Nauka kroków tańca obowiązkowego Taniec Swingowy	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki Tańca Swingowego	
99.	Nauka kroków tańca obowiązkowego Tango Fiesta	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki Tanga Fiesta	
100.	Doskonalenie twizzli przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle przodem zewnątrz	
101.	Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem zewnątrz	
102.	Doskonalenie twizzli przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle przodem wewnątrz	
103.	Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem wewnątrz	
104.	Doskonalenie twizzli tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle tyłem zewnątrz	
105.	Technika pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem zewnątrz	
106.	Doskonalenie twizzli tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle tyłem wewnątrz	

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 siadanim		Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanim	
113.	Technika pracy nogi wolnej w piruecie siadanim	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 testu 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 pod krzyżowanego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania chasse pod krzyżowanego	
134.	Doskonalenie mohawków	Technika jazdy	Zna technikę wykonania mohawków	
135.	Doskonalenie chocktawów	Technika jazdy	Zna technikę wykonania chocktawów	
136.	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Willow Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki Willow Walca	
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 Tanga 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 Czternastokrok	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki Czternastokrok	
147.	Nauka kroków tańca obowiązkowego Tango Canasta	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki Tanga Canasta	
148.	Nauka prawidłowego rysunku Czternastokrok i Tango Canasta	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek Czternastokrok i Tango Canasta	
149.	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Czternastokrok i Tangu Fiesta	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Czternastokrok i Tangu Canasta	
150.	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Czternastokrok	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Czternastokrok	
151.	Nauka kroków tańca obowiązkowego Willow Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Willow Walc	
152.	Nauka prawidłowego rysunku Willow Walca	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek Willow Walc	
153.	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Willow Walcu	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Willow Walc	
154.	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Willow Walc	Technika tańców	Zna prawidłowe rozliczenie tańca Willow	

		obowiązkowych	Walc	
155.	Nauka sekwencji kroków po prostej w różnych pozycjach tanecznych	Technika jazdy	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 wjazdów i zjazdów parowych na zawodach	Technika jazdy	Zna wjazdy i zjazdy z tańców obowiązkowych oraz tańca dowolnego 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 ustawienie ramion w czasie odbić przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ustawienie ramion przy odbiciach tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ramion	
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 ramion w półłukach przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ramion w półłukach tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ramion	
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 ramion w kroku chasse przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ramion w kroku chasse tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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	Technika jazdy	Zna technikę swingów przodem	
27/187	Doskonalenie pracy ramion w swingach przodem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ramion w swingach tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ramion w przekładance przodem i tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion	
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 ramion w czasie wykonywania wężyków na jednej nodze	Technika jazdy	Zna technikę prawidłowej pracy ramion	
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 ramion podczas wężyków w tył na jednej nodze	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion 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 ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce 8	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym zewnętrznym	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym zewnętrznym	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym wewnętrznym	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w zwrocie odwrotnym wewnętrznym	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej	
63/223	Doskonalenie trójki walcowej	Technika jazdy	Zna technikę trójki walcowej	
64/224	Doskonalenie prawidłowej pracy ramion podczas trójki walcowej	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę ramion 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 pod krzyżowanego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania chasse pod krzyżowanego	
77/237	Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chasse pod krzyżowanym	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i opornej w chasse pod krzyżowanym	
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 chocktawów	Technika jazdy	Zna technikę wykonania chocktawów	
82/242	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion w chocktawach	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion w chocktawach	
83/243	Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chocktawach	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i opornej w chocktawach	
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	

	kiliana		kiliana	
88/248	Doskonalenie techniki jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja odwrotna kiliana	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji odwrotnej kiliana	
89/249	Doskonalenie techniki jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja foxtrota	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji foxtrota	
90/250	Doskonalenie techniki jazdy w podstawowych pozycjach tanecznych- pozycja walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji walca	
91/251	Doskonalenie techniki jazdy na łukach w pozycji kiliana	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji kiliana	
92/252	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana	
93/253	Doskonalenie techniki jazdy na łukach w pozycji foxtrota	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji foxtrota	
94/254	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na łukach w pozycji foxtrota	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach w pozycji foxtrota	
95/255	Doskonalenie techniki jazdy na łukach w pozycji walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji walca	
96/256	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na łukach w pozycji walca	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach w pozycji walca	
97/257	Nauka kroków tańca obowiązkowego Taniec Swingowy i Tango Fiesta	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki Tańca Swingowego i Tango Fiesta	
98/258	Nauka kroków tańca obowiązkowego Willow Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Willow Walca	
99/259	Doskonalenie wyjazdów parowych po ćwiczeniach	Technika jazdy	Zna wyjazdy parowe po ćwiczeniach	
100/260	Doskonalenie techniki wykonania twizzli przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle przodem zewnątrz	
101/261	Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem zewnątrz	
102/262	Doskonalenie techniki wykonania twizzli przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle przodem wewnątrz	
103/263	Doskonalenie techniki pracy ramion, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach przodem wewnątrz	
104/264	Doskonalenie techniki wykonania twizzli tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle tyłem zewnątrz	
105/265	Doskonalenie techniki pracy rąk, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem zewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem zewnątrz	
106/266	Doskonalenie techniki wykonania twizzli tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna twizzle tyłem wewnątrz	

107/267	Doskonalenie techniki pracy ramion, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, nogi wolnej i opornej w twizzlach tyłem wewnątrz	
108/268	Doskonalenie techniki piruetu stanego	Technika piruetów	Zna technikę piruetu stanego	
109/269	Doskonalenie techniki pracy ramion w piruecie stanym	Technika piruetów	Zna technikę pracy ramion 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 ramion w piruecie siadany		Zna technikę pracy ramion w piruecie siadany	
113/273	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadany	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 ramion w piruecie waga	Technika piruetów	Zna technikę pracy ramion 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 ramion i tułowia w piruecie parowym	Technika piruetów	Zna technikę pracy ramion i tułowia w piruecie parowy	
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 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 Taniec Swingowy	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Taniec Swingowy	

132/292	Doskonalenie mohawków z tańca obowiązkowego Tango Fiesta	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawkę z Tanga Fiesty	
133/293	Doskonalenie prawidłowego rysunku Tańca Swingowego	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek Tańca Swingowego	
134/294	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu Fiesta	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tangu Fiesta	
135/295	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tańca Swingowego	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tańca Swingowego	
136/296	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Willow Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Willow Walc	
137/297	Doskonalenie prawidłowego rysunku Willow Walca	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Willow Walc	
138/298	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Willow Walcu	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Willow Walcu	
139/299	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Willow Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca Willow Walc	
140/300	Nauka kroków tańca obowiązkowego 14-krok	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego 14-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 Canasta	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Tango Canasta	
143/303	Nauka kroków tańca obowiązkowego Tango	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Tango	
144/304	Nauka kroków tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty	
145/305	Nauka kroków tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Kilian	
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 Tangu	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tangu	
150/310	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango	

151/311	Nauka prawidłowego rysunku Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango	
152/312	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Kilianie	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Kilianie	
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 Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty	
158/318	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Gwiazdzistym	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Gwiazdzistym	
159/319	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Gwiazdzisty	
160/320	Doskonalenie sekwencji kroków po prostej, przekątnej i po kole w różnych pozycjach tanecznych	Technika jazdy	Zna sekwencję 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 ramion oraz nóg w czasie odbić przodem i tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion 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 ramion i nóg w półłukach przodem zewnątrz i wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion 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 ramion i nóg w półłukach tyłem zewnątrz i wewnątrz	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion 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 ramion i nóg w kroku chasse przodem i tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion 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 ramion i nóg w swingach przodem i tyłem	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion 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 ramion i nóg w przekładance przodem i tyłem indywidualnie i w parze	Technika jazdy	Zna technikę pracy ramion 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 ramion i nóg w czasie wykonywania wężyków przodem i tyłem na jednej nodze	Technika jazdy	Zna technikę prawidłowej pracy ramion 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce 7 i 8	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej przodem zewnątrz i wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce podwójnej tyłem zewnątrz i wewnątrz	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym zewnętrznym	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, 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 ramion, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, nogi wolnej i opornej w zwrocie zwykłym i odwrotnym wewnętrznym	
26/346	Doskonalenie techniki wykonania cross-rolli przodem i tyłem	Technika 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 ramion, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę pracy ramion, nogi wolnej i opornej w trójce odwrotnej zewnętrznej i wewnętrznej	
31/351	Doskonalenie trójek walcowych z Walca Amerykańskiego	Technika jazdy	Zna technikę trójek walcowych z Walca Amerykańskiego	
32/352	Doskonalenie prawidłowej pracy ramion 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, Amerykańskiego i Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania biegu walcowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego	
35/355	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia kroku biegowego z Walca Europejskiego, Amerykańskiego i Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna prawidłowe rozliczenie kroku biegowego z Walca Europejskiego, Amerykańskiego 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 pod krzyżowanego z Rocker-Foxtrota	Technika jazdy	Zna technikę wykonania chasse pod krzyżowanego z Rocker-Foxtrota	
39/359	Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w chasse pod krzyżowanym z Rocker-Foxtrota	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i opornej w chasse pod krzyżowanym 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 łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	
51/371	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach 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 prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę piruetu stanego w prawą stronę	
59/379	Nauka techniki pracy rąk w piruecie stanym w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w drugą stronę	
60/380	Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w prawą stronę	

61/381	Nauka piruetu siadanego w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę piruetu siadanego w prawą stronę	
62/382	Nauka techniki rąk w piruecie siadanym w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie siadanym w prawą stronę	
63/383	Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadanym w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w prawą stronę	
64/384	Nauka piruetu waga w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę piruetu waga w prawą stronę	
65/385	Nauka techniki pracy rąk w piruecie waga w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie waga w prawą stronę	
66/386	Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w prawą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w prawą 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 Amerykański	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Amerykański	
82/402	Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Walc Amerykański	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Amerykański	
83/403	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w tańcu obowiązkowym Walc Amerykański	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w tańcu obowiązkowym Walc Amerykański	
84/404	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego	Technika tańców	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc	

	Walc Amerykański	obowiązkowych	Amerykański	
85/405	Doskonalenie trójek walcowych z Walca Amerykańskiego w obie strony	Technika tańców obowiązkowych	Zna trójki walcowe z Walca Amerykańskiego w obie strony	
86/406	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Tango	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Tango	
87/407	Doskonalenie prawidłowego rysunku Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango	
88/408	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tangu	
89/409	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango	
90/410	Doskonalenie kroków pod krzyżowanych przodem i tyłem z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki pod krzyżowane z Tanga	
91/411	Doskonalenie zwrotu zewnętrznego zwykłego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna zwrot zewnętrzny zwykły z Tanga	
92/412	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Tanga	
93/413	Doskonalenie mohawku wewnętrznego zamkniętego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk wewnętrzny zamknięty z Tanga	
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 zewnętrznego 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 Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki chasse z Walca Gwiazdzistego	
105/425	Doskonalenie wężyka z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna wężyk z Walca Gwiazdzistego	
106/426	Doskonalenie trójek walcowych z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna trójki walcowe z Walca Gwiazdzistego	
107/427	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Walca Gwiazdzistego	
108/428	Doskonalenie mohawków wewnętrznych otwartych z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawki wewnętrzne otwarte z Walca Gwiazdzistego	
109/429	Doskonalenie ostatniej części Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna ostatnią część Walca Gwiazdzistego	
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 łuków zewnętrznych z tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać łuki zewnętrzne z tańca obowiązkowego Kilian	
115/435	Nauka choctawu z tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna choctaw z tańca obowiązkowego Kilian	
116/436	Nauka kroków tańca obowiązkowego Foxtrot	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Foxtrota	
117/437	Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Foxtrot	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Foxtrota	
118/438	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Foxtrot	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Foxtrocie	
119/439	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Foxtrot	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Foxtrota	
120/440	Nauka kroków pod krzyżowanych z Foxtrota	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki pod krzyżowane z Foxtrota	
121/441	Nauka mohawku z Foxtrota	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk z Foxtrota	

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 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	
124/444	Doskonalenie sekwencji twizzli z różnym ustawieniem rąk i nóg - na wyższe poziomy trudności	Technika jazdy	Zna twizzle z różnym ustawieniem ramion i nóg - na wyższe poziomy trudności	
125/445	Doskonalenie techniki piruetu stanego w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę piruetu stanego w obie strony	
126/446	Doskonalenie techniki pracy ramion w piruecie stanym w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie stanym w obie strony	
127/447	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie stanym w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu stanego w obie strony	
128/448	Doskonalenie piruetu siadanego w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę piruetu siadanego w obie strony	
129/449	Doskonalenie techniki ramion w piruecie siadającym w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę pracy ramion w piruecie siadającym w obie strony	
130/450	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadającym w drugą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu siadanego w obie strony	
131/451	Doskonalenie piruetu waga w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę piruetu waga w obie strony	
132/452	Doskonalenie techniki pracy ramion w piruecie waga w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę pracy ramion w piruecie waga w obie strony	
133/453	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie waga w obie strony	Technika piruetów	Zna technikę pracy nogi wolnej podczas piruetu waga w obie strony	
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 ramion i tułowia w piruecie parowym w różnych pozycjach	Technika piruetów	Zna technikę pracy ramion 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 Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Kilian	

142/462	Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Kilian	
143/463	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Kilianie	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Kilianie	
144/464	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Kilian	
145/465	Doskonalenie łuków zewnętrznych z tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać łuki zewnętrzne z tańca obowiązkowego Kilian	
146/466	Doskonalenie choctawu z tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna choctaw z tańca obowiązkowego Kilian	
147/467	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Starlight Walc	
148/468	Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Starlight Walc	
149/469	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Starlight Walc	
150/470	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Starlight Walc	
151/471	Doskonalenie kroków chasse z Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki chasse z Starlight Walc	
152/472	Doskonalenie mohawku partnerki z Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawki z Starlight Walc	
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 taniec 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, wężyków, choctawów, mohawków i twizzli	Technika jazdy	Potrafi ułożyć kroki po prostej	
159/479	Samodzielne układanie kroków po przekątnej z wykorzystaniem trójek, zwrotów, wężyków, choctawów, mohawków i twizzli	Technika jazdy	Potrafi ułożyć kroki po przekątnej	
160/480	Samodzielne układanie kroków po kole z wykorzystaniem trójek, zwrotów, wężyków, 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 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 foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji foxtrota 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	Technika 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 Gwiaździstego	Technika jazdy	Zna technikę trójek walcowych z Walca Europejskiego i Gwiaździstego	
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 Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego	
37	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna prawidłowe rozliczenie kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego	
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 odpornej w chasse skrzyżowanym z Rocker-Foxtrota	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i odpornej 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 odpornej w mohawkach.	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i odpornej 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 odpornej w chocktawach z tańców.	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i odpornej 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 łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	
51	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach 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 twizzle przodem zewnątrz-tyłem wewnątrz w obie strony	
54	Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem wewnątrz -tyłem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem zewnątrz w obie strony	
55	Nauka sekwencji twizzli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z	Technika jazdy	Zna twizzle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z	

	wężykiem na lewą i prawą nogę		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 siadany w drugą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie siadany w drugą stronę	
63	Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadany 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 Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango	
88	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tangu	
89	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango	
90	Doskonalenie kroków pod krzyżowanych przodem i tyłem z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki pod krzyżowane z Tanga	
91	Doskonalenie zwrotu zewnętrznego zwykłego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna zwrot zewnętrzny zwykły z Tanga	
92	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Tanga	
93	Doskonalenie mohawku wewnętrznego zamkniętego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk wewnętrzny zamknięty z Tanga	
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 mohawku zewnętrznego zwykłego z Foxtrota	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zwykły z Foxtrota	
99	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Rocker-Foxtrota	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Rocker-Foxtrota	
100	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Walc Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Europejski	
101	Doskonalenie prawidłowego rysunku Walca Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Europejski	
102	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Europejski	
103	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Europejski	
104	Doskonalenie kroków chasse z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki chasse z Walca Gwiazdzistego	
105	Doskonalenie wężyka z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna wężyk z Walca Gwiazdzistego	
106	Doskonalenie trójek walcowych z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna trójki walcowe z Walca Gwiazdzistego	
107	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Walca Gwiazdzistego	
108	Doskonalenie mohawków wewnętrznych otwartych z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawki wewnętrzne otwarte z Walca Gwiazdzistego	
109	Doskonalenie ostatniej części Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna ostatnią część Walca Gwiazdzistego	
110	Nauka kroków tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
111	Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
112	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu Argentyńskim	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Tangu Argentyńskim	
113	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
114	Nauka luków wężyków z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać wężyki z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
115	Nauka twizzla partnerki z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna twizzle z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	

116	Nauka kroków tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Passo Doble	
117	Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Passo Doble	
118	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Passo Doble	
119	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Passo Doble	
120	Nauka kroków pod krzyżowanych z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki pod krzyżowane z Passo Doble	
121	Nauka mohawku z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawku z Passo Doble	
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 choctawu z tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna choctaw z tańca obowiązkowego Kilian	
147	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Passo Doble	
148	Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Blues	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Passo Doble	
149	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Passo Doble	
150	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Passo Doble	
151	Doskonalenie kroków skrzyżowanych z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki skrzyżowane z Passo Doble	
152	Doskonalenie mohawku z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk z Passo Doble	
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 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 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 foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji foxtrota 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	Technika 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 Gwiaździstego	Technika jazdy	Zna technikę trójek walcowych z Walca Europejskiego i Gwiaździstego	
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 Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego	
37	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna prawidłowe rozliczenie kroku biegowego z Walca Europejskiego i Gwiazdzistego	
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 łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	
51	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach 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 twizzle przodem zewnątrz-tyłem wewnątrz w obie strony	
54	Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem wewnątrz -tyłem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem zewnątrz w obie strony	
55	Nauka sekwencji twizzli przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z	Technika jazdy	Zna twizzle przodem zewnątrz-tyłem zewnątrz z	

	wężykiem na lewą i prawą nogę		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 siadany w drugą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie siadany w drugą stronę	
63	Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadany 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 Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango	
88	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tangu	
89	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango	
90	Doskonalenie kroków pod krzyżowanych przodem i tyłem z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki pod krzyżowane z Tanga	
91	Doskonalenie zwrotu zewnętrznego zwykłego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna zwrot zewnętrzny zwykły z Tanga	
92	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Tanga	
93	Doskonalenie mohawku wewnętrznego zamkniętego z Tanga	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk wewnętrzny zamknięty z Tanga	
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 mohawku zewnętrznego zwykłego z Foxtrota	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zwykły z Foxtrota	
99	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Rocker-Foxtrota	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Rocker-Foxtrota	
100	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Walc Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Walc Europejski	
101	Doskonalenie prawidłowego rysunku Walca Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Walc Europejski	
102	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Walcu Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Walcu Europejski	
103	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Walc Europejski	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Walc Europejski	
104	Doskonalenie kroków chasse z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki chasse z Walca Gwiazdzistego	
105	Doskonalenie wężyka z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna wężyk z Walca Gwiazdzistego	
106	Doskonalenie trójek walcowych z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna trójki walcowe z Walca Gwiazdzistego	
107	Doskonalenie mohawku zewnętrznego zamkniętego z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Walca Gwiazdzistego	
108	Doskonalenie mohawków wewnętrznych otwartych z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawki wewnętrzne otwarte z Walca Gwiazdzistego	
109	Doskonalenie ostatniej części Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna ostatnią część Walca Gwiazdzistego	
110	Nauka kroków tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
111	Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
112	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu Argentyńskim	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Tangu Argentyńskim	
113	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
114	Nauka luków wężyków z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać wężyki z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
115	Nauka twizzla partnerki z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna twizzle z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	

116	Nauka kroków tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Passo Doble	
117	Nauka prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Passo Doble	
118	Nauka prawidłowych pozycji tanecznych w Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Passo Doble	
119	Nauka prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Passo Doble	
120	Nauka kroków pod krzyżowanych z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki pod krzyżowane z Passo Doble	
121	Nauka mohawku z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawku z Passo Doble	
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 siadany w drugą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie siadany w drugą stronę	
130	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadany 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 choctawu z tańca obowiązkowego Kilian	Technika tańców obowiązkowych	Zna choctaw z tańca obowiązkowego Kilian	
147	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Passo Doble	
148	Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Blues	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Passo Doble	
149	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Passo Doble	
150	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Passo Doble	
151	Doskonalenie kroków skrzyżowanych z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki skrzyżowane z Passo Doble	
152	Doskonalenie mohawku z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk z Passo Doble	
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 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 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 foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy w pozycji foxtrota 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	Technika 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 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 Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania kroku chasse z Walca Gwiazdzistego	
37	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia kroków z Walca Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna prawidłowe rozliczenie kroku z Walca Gwiazdzistego	
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 - rolii z Tanga Argentyńskiego	Technika jazdy	Zna technikę wykonania cross - rolii z Tanga Argentyńskiego	
41	Doskonalenie prawidłowej pracy nogi wolnej i opornej w zwrocie partnera z Tanga Argentyńskiego	Technika jazdy	Zna pracę nogi wolnej i opornej w zwrocie partnera z Tanga Argentyńskiego	
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 Gwiazdzistego	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion w mohawkach z z Walca Gwiazdzistego	
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 łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłową technikę jazdy na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	
51	Doskonalenie prawidłowego ustawienia ramion i pracy nóg w jeździe na łukach w pozycji kiliana, foxtrota i walca	Technika jazdy	Zna prawidłowe ustawienie ramion i pracę nóg w jeździe na łukach 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 twizzle przodem zewnątrz-tyłem wewnątrz w obie strony	
54	Doskonalenie techniki wykonania sekwencji twizzli przodem wewnątrz -tyłem zewnątrz w obie strony	Technika jazdy	Zna twizzle przodem wewnątrz-tyłem zewnątrz 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 siadany w drugą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie siadany w drugą stronę	
63	Nauka techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadany 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 Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
87	Doskonalenie prawidłowego rysunku Tanga Argentyńskiego	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
88	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tangu Argentyńskim	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Tangu Argentyńskim	
89	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Tango Argentyńskiego	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
90	Doskonalenie kroków – wężyków przodem z Tanga Argentyńskiego	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki – wężyki przodem z Tanga Argentyńskiego	
91	Doskonalenie trójki odwrotnej partnera z Tanga Argentyńskiego	Technika tańców obowiązkowych	Zna trójkę odwrotną z Tanga Argentyńskiego	
92	Doskonalenie twizzla zewnętrznego partnerki z Tanga Argentyńskiego	Technika tańców obowiązkowych	Zna twizzla zewnętrznego z Tanga Argentyńskiego	
93	Doskonalenie mohawku zewnętrznego partnera z Tanga Argentyńskiego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny z Tanga Argentyńskiego	
94	Nauka kroków tańca obowiązkowego Westminster Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Westminster Walc	
95	Nauka prawidłowego rysunku - Westminster Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Westminster Walc	
96	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Westminster Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Westminster Walc	

97	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego - Westminster Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe rozliczenie tańca obowiązkowego Westminster Walc	
98	Doskonalenie otwartego mohawku z Westminster Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk otwarty z Westminster Walc	
99	Doskonalenie wężyka przodem z Westminster Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna wężyk przodem z Westminster Walc	
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 Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna prawidłowe pozycje taneczne w Passo Doble	
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 chasse z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki chasse 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 zewnętrznego zamkniętego z Walca Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk zewnętrzny zamknięty z Walca Gwiazdzistego	
108	Doskonalenie mohawku z Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk z Passo Doble	
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 Passo Doble	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Passo Doble	
117	Nauka prawidłowego rysunku twizzli 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 Gwiazdzistego	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać trójki walcowe i mohawki z Walca Gwiazdzistego	
121	Doskonalenie wężyka z mohawkim w parze z Westminster Walca	Technika tańców obowiązkowych	Znają wężyka z mohawkim w parze	
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 siadany w drugą stronę	Technika piruetów	Zna technikę pracy rąk w piruecie siadany w drugą stronę	
130	Doskonalenie techniki pracy nogi wolnej w piruecie siadany 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 Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego	
142	Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego	
143	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Tangu Argentyńskim	
144	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia taktów w tańcu obowiązkowym Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
145	Doskonalenie kroków twizzl-mohawk z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki twizzl-mohawk z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
146	Doskonalenie mohawku partnera z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawk z tańca obowiązkowego Tango Argentyńskie	
147	Doskonalenie kroków tańca obowiązkowego Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna kroki tańca obowiązkowego Starlight Walc	
148	Doskonalenie prawidłowego rysunku tańca obowiązkowego Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna rysunek tańca obowiązkowego Starlight Walc	
149	Doskonalenie prawidłowych pozycji tanecznych w Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna pozycje taneczne w Starlight Walc	
150	Doskonalenie prawidłowego rozliczenia tańca obowiązkowego Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna rozliczenie tańca obowiązkowego Starlight Walc	
151	Doskonalenie kroków chasse przodem i tyłem z Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Potrafi pojechać kroki chasse z Starlight Walc	
152	Doskonalenie mohawku partnerki z Starlight Walc	Technika tańców obowiązkowych	Zna mohawki z Starlight Walc	
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	

X. 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: center;">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 póz 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 I 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="background-color: #0070C0; color: white;">Środki treningowe</th> <th style="background-color: #0070C0; color: white;">Maksimum (w minutach)</th> <th style="background-color: #0070C0; color: white;">Minimum (w minutach)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>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 póz 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 : <ol 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 assemble
8. Sissone puverte na 45

c.Obciążenia treningowe: wiek 9 – 12 lat

Srodki 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 drażku 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 I 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)
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 :
 - 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

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)

c. Obciążenia treningowe : wiek 13 – 14 lat

Środki treningowe	Maksimum (w minutach)	Minimum (w minutach)
balet	3 x 45'	2 x 45'

XI. 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 wyko- nać 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 nóg 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 nóg 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 drażku 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 drażku

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 plié 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 Batttements tendu z I pozycji (wysunięcie nogi) do boku, do przodu i do tyłu	Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności	Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność	Uczeń wie jak wygląda battement tendu
19.	Nauka Pour le pieds (opuszczenie pięty na podłogę z położenia battement tendu)	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 Relevé (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 relevé lent do przodu, do tyłu i do boku na wysokość 90 stopni	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać relevé lent	Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną	Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali
23.	Doskonalenie półobrotów i całych obrotów w V pozycji	Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać obrót	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń zna technikę wykonania obrotu
24.	Nauka cou de pied obejmującego, z przodu (umownego) i z tyłu na całej stopie	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna różne pozycje
25.	Doskonalenie cou de pied obejmującego, z przodu (umownego) i z tyłu na całej stopie	Uczeń wykonuje polecenia trenera	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność	Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali

26.	Nauka battement frappe do boku, do przodu i do tyłu	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 plié 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 battement tendu z V pozycji (wysunięcie nogi) do boku	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 pliés 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 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 przeszkodę
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 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 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
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 passé	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 male II arabesques	Uczeń bezpiecznie korzysta z poręczy	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń kształtuje, równowagę,	Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie
51.	Nauka Relevé (pół palce) w I pozycji	Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację,	Uczeń zna technikę wykonania relevé
52.	Nauka półobrotu z pas tombe do przodu lub w do tyłu	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 Relevé (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 male” 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 passé	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 plié 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 drążku
62.	Nauka Passé par terre - przesunięcie nogi z przodu do tyłu a następnie z tyłu do przodu	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 plié w I, II pozycji (pełny przysiad)	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia	Kształtowanie orientacji przestrzennej	Uczeń zna technikę wykonania Grand plié
64.	Doskonalenie battement frappe (do boku, przodu i tyłu)	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe	Uczeń potrafi wykonać Battement frappe	Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną	Uczeń zna technikę wykonania Battement frappe
65.	Doskonalenie relevé lent i battement développé	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 drążku

66.	Doskonalenie Pas chasse we wszystkich kierunkach	Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności	Uczeń potrafi przeskakiwać obunóż	Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną	Uczeń wie jak należy przygotować się do ćwiczenia
67.	Nauka battement développé do boku, przodu i tyłu	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe	Uczeń potrafi wykonać battement développé	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę	Uczeń wie, czym charakteryzują się ćwiczenia baletowe. Wie, jak wygląda prawidłowa sylwetka
68.	Doskonalenie Grand plié 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 plié
69.	Nauka Demi i grand rond de jambe na 45 stopni	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 plés w I , II , III , IV, V pozycji	Uczeń chętnie przygotowuje miejsce do ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące nogę tułowia	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, równowagę	Uczeń wie, dlaczego ćwiczenia należy wykonywać przy drażku
5.	Nauka Battements tendus z V pozycji (wysunięcie nogi) do boku , 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 Passé 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 drażki. 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 tendus
10.	Nauka Battements tendus jette – piqué (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 Relevé (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 développés w przód i tył (uniesienie nogi przez położenie passé na 90 we wszystkich kierunkach)	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać Battements développés	Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną	Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali

14.	Doskonalenie Pól i cale 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 tendus 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 frappés 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 relevé 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 plié 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 stopie , 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 samo asekuracji
24.	Doskonalenie I, II i III port de bras (ćwiczenia na pracę rąk i korpusu)	Uczeń lubi wykonywać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać port de bras	Uczeń kształtuje Orientację przestrzenną,	Uczeń wie, jak bezpiecznie wykonać ćwiczenie

25.	Doskonalenie małych i dużych póż w 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 bourré 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 chaînés, pas glissade, pas piqué, degagé	Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi potrafi wykonać wyskoki	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak należy wykonać element
30.	Doskonalenie piruetów z nogą na passé	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 plié – relevé 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 plié-relevé
35.	Nauka Grand battements jeté z V pozycji do boku, przodu i tyłu	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 jeté do boku	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 fermé do boku, przodu i tyłu	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 relevé lents i développés we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi plié	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 relevé lents na 90 w dużych pozach: croisé, effacé, ecarté 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 relevé lent
42.	Nauka Battement relevé lents na 90 w dużych pozach : attitude effacé i croisé 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 frappés 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 bourré 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 bourré
45.	Nauka Battements développés do boku, przodu i tyłu na 90 stopni (uniesienie nogi przez położenie passé)	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 jeté z I i V pozycji do boku, przodu i tyłu	Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać wyrzut nogi	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną	Uczeń zna technikę wykonania Grand battements jeté
47.	Nauka Battement relevé lents z passé 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 opornej na relevé	Uczeń wykonuje polecenia prowadzącego	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski	Uczeń kształtuje siłę mięśni nóg	Uczeń zna technikę wykonania relevé

49.	Doskonalenie dużych póż croisés , effacés	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 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 i korpusu)	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 fouettés 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 drążka	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń kształtuje, równowagę,	Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie
55.	Doskonalenie Relevé (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 relevé
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 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 Relevé (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 passé	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 chassé 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 plié 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 drażku
66.	Nauka Passé par terre - przesunięcie nogi z przodu do tyłu a następnie z tyłu do przodu	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 plié 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 plié
68.	Doskonalenie Battements frappé do boku , przód i tył (z palcami w podłogę i na 45)	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenia baletowe	Uczeń potrafi wykonać Battements frappé	Uczeń kształtuje skoczność, koordynację i orientację przestrzenną	Uczeń zna technikę wykonania Battements frappé
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 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 plés 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 tendus z I i V pozycji do boku, przodu i tyłu	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.	Passé 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) battement tendu	Uczeń wykonuje ćwiczenia pomimo wielu trudności	Uczeń potrafi wykonywać samodzielnie ćwiczenie	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, zwinność	Uczeń wie jak wygląda battements tendus
10.	Battements tendus jeté – piqué	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.	Relevé (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 développés w do boku, przodu i tyłu	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać Battements développés	Uczeń kształtuje koordynację orientację przestrzenną	Uczeń wie kiedy może ćwiczyć na środku sali
14.	Doskonalenie pół i całych obrotów w V pozycji	Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać obrót	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń zna technikę wykonania obrotu

15.	Doskonalenie położenia sur le cou de pied na relevé	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna różne pozycje
16.	Battements frappés na relevé	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 relevé 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 plié z port de bras (praca 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 par développé do boku, przodu i tyłu	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 samo asekuracji
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 w I, II i III arabesque	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 bourré 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 chaînés, pas glissade, pas piqué, degagé	Uczeń rzetelnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń potrafi potrafi wykonać wyskoki	Uczeń kształtuje skoczność	Uczeń wie, jak należy wykonać element
30.	Piruet z nogą na passé	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 plié – relevé 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 plié-relevé
35.	Grand battements jeté z I i V pozycji do boku, przodu i tyłu	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 jeté do boku	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 fermé do boku, przodu i tyłu	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 relevé lents i développés we wszystkich kierunkach i pozach na pół palcach i na demi plié	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 relevé lents na 90 w dużych pozach: croisé effacé ecarté 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 relevés
42.	Battement relevés lents na 90 w dużych pozach : attitude effacé i croisé 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 frappés 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 bourré 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 bourré
45.	Battements développés w do boku, przodu i tyłu	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 jeté z I i V pozycji do boku, przodu i tyłu	Uczeń nie boi się wykonać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać wyrzut nogi	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną	Uczeń zna technikę wykonania Grand battements jeté
47.	Battement relevé lents z przejściem przez passé 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 relevé	Uczeń wykonuje polecenia trenera	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kołyski	Uczeń kształtuje siłę mięśni nóg	Uczeń zna technikę wykonania relevé

49.	Duże pozy croisé i effacé	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 i korpusu)	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.	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.	Relevé w I i II pozycji	Uczeń właściwie wykonuje ćwiczenie	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia pomocnicze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację,	Uczeń zna technikę wykonania relevé
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.	Relevé (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 passé	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 chassé 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 plié w I, II, V i IV pozycji	Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, równowagę	Uczeń wie jak należy zachować się przy drażku
66.	Passé par terre - przesunięcie nogi z przodu do tyłu a następnie z tyłu do przodu	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 plié w I, II, V i IV pozycji	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczeń	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia	Kształtowanie orientacji przestrzennej	Uczeń zna technikę wykonania Grand plié
68.	Battements frappé do boku, przodu i tyłu	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 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

**XII . 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> <p>1. AKROBATYKA</p> <ul style="list-style-type: none"> a.) zabawy ruchowe z elementem równowagi ciała b.) anuka pozycji wyjściowych do ćwiczeń c.) ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące d.) nauka przewrotu w przód e.) nauka przewrotu w tył f.) nauka skłonu, 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 <p>2. GIMNASTYKA</p> <ul 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 <p>3. LEKKOATLETYKA</p> <ul style="list-style-type: none"> a.) marszobiegi b.) małe zabawy biegowe c.) pokonywanie naturalnych przeszkód , podbiegnięcia , skoki , przeskokki przez przeszkody w czasie terenowych gier i zabaw d.) wieloskoki ,skok w dal z miejsca e.) rzut do celu stałego i ruchomego, <p>3. PIŁKA NOŻNA</p> <ul style="list-style-type: none"> a.) prowadzenie piłki po prostej i slalomem b.) przyjęcie i podanie piłki c.) gra właściwa <p>4. SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE</p> <ul 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="695 1765 1465 1906"> <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 skłonu, 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 wszerz 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 gibkości 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:

- a. ćwiczenia szybkości reakcji
- b. ćwiczenia doskonalące umiejętność przyspieszania
- c. zabawy i gry ruchowe – bieżne związane z pościgiem , sztafetą , wyścigami

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:

- .a przenoszenie przyborów (np. piłki lekarskiej), sprzętu lub współ-ćwiczącego na dłuższych odcinkach
- b. ćwiczenia w przepychaniu , mocowaniu , przeciąganiu , oporowaniu
- c. ćwiczenia w zwisach , w podporach zwieszonych
- d. ćwiczenia na siłowni

4. wytrzymałość; można ją rozwijać i doskonalić takimi formami jak:

- a. marsze , marszobiegi , biegi przelajowe
- b. biegi z pokonywaniem przeszkód
- c. obwody ćwiczebne

.Obciążenia treningowe : wiek 13 – 14 lat

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

XIII. 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 wyko- nać 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 nóg 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 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, 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 sklonu, 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 tułowi	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 przeszkodę
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 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.	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 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 wyskoki 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 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 skrzywnia 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 współwzrastającego
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 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 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, 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 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 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 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 wyskoki 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 przeszkody
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 WSZECHESTRONNE 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 chwyt
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 wysokości
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 wysoku – 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. Wielobojowe próby lekkoatletyczne – bieg, skok, rzut
59. Wielobojowe 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.

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 równolegle 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 podstawowego	etap szkolenia
TEST nr 7 – Test srebrny ukierunkowanego	etap szkolenia
TEST nr 6 – Test złoty ukierunkowanego	etap szkolenia
TEST nr 5 – Test Novice Advanced I ukierunkowanego	etap szkolenia
TEST nr 4 – Test Novice Advanced II specjalistycznego	etap szkolenia
TEST nr 3 – Test junior specjalistycznego	etap szkolenia
TEST nr 2 – Test senior sportowego	etap szkolenia mistrzostwa
TEST nr 1 – Test mistrzowski sportowego	etap szkolenia mistrzostwa

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.

XVI. PIŚMIENICTWO

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., Mleczo 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. Zaporóżanow 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. Gryś 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.

XVII. ZAŁĄCZNIKI

- 1. Wykaz konkurencji oraz zajęć ukierunkowanych z podziałem etapy szkolenia.**
- 2. Testy dla łyżwiarzy figurowych na poszczególnych etapach szkolenia.**
- 3. Założenia programu i treści szkolenia dla klas sportowych w łyżwiarstwie figurowym na poziomie szkolnego oddziału przedszkolnego.**
- 4. Przykładowy plan dydaktyczny - oddział przedszkolny**
- 5. Przykładowy plan dydaktyczny balet - oddział przedszkolny**
- 6. Karta umiejętności ucznia – sportowca wzór**

Załącznik 1

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./ ILO	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			AKTOBATYKA		
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



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 Protokół testów dla członków komisji	9
2.8.2 Arkusz oceny testów (dla obliczeń)	9
2.8.3 System obliczania testów – Arkusz kalkulacyjny EXCEL	10
2.8.4 Raport końcowy dla PZŁF	10
2.8.5 Wyniki ogólnodostępne - na stronę internetową PZŁF	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>	 <p style="font-size: small;">POLSKI ZWIĄZEK ŁYŻWIARSTWA FIGUROWEGO POLISH FIGURE SKATING ASSOCIATION</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 PZLF
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 PZLF

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, nieszuki 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, napięcie 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 napięta 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 napięta 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“); 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
1 Półłuki tyłem wewnątrz - wg zasad jazdy obowiązkowej	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.
2 Wężyk przodem -wg zasad jazdy obowiązkowej	Rozpoczęcie z miejsca –półłuk przodem zewnątrz, przecięcie długiej osi i wykonanie przejścia na łuk wewnętrzny za pomocą przeciwciaгу 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 przeciwciaгу – wolna noga podczas przejścia wędruje do przodu, a następnie znów do tyłu, zmiana rąk na pozycję „kontra“; zmiana rąk następuje równoległe 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. przeciwciaгу). Wykonanie 2 razy na obie strony.
3 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7) z przełożeniem w tył	Rozpoczęcie trójki jak do półłuku przodem zewnątrz, głowa w kierunku jazdy, noga wolna wyciągnięta w obrotie: 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).
4 Krok rittbergerowy po kole	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.

5 Trójka podwójna przodem zewnątrz	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.
6 Trójka podwójna przodem wewnątrz	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 wewnętrznego łuku, zmiana rąk dołem; to samo na drugą stronę.
7 Dowolna trudna pozycja w spirali do przodu 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	W podstawowej pozycji, z najazdu (nie z miejsca) min. 4 obroty.
Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element	
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 6 –należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 7)	(88 -126 pkt, tj. 45%)
test niezaliczony - brak możliwości startu w zawodach	(87 – i mniej pkt, tj. poniżej 45%)

TEST nr 6 TEST ŻŁOTY

Elementy	Opis wykonania
1 Wężyki 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 Wężyki do tyłu	Analogicznie jak w przypadku wężyków 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 ciebie) –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 ramienia 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

	<p>pierwszej trójce pozostaje w tym miejscu, w drugiej trójce przenosi się po wewnętrznej stronie buta nogi pracującej do tyłu –palce za piętą nogi pracującej (wyjazd tw). Należy wykonać minimum 2 razy na każdej nodze.</p>
7 Cyrkiel tyłem, z najazdu	<p>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.</p>
8 Jaskółka po kole przodem zewnątrz + trójka walcowa z jednym przełożeniem w tył + jaskółka po kole tyłem zewnątrz	<p>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.</p>
9 Kombinacja kroczków na ząbkach	<p>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 –krocunki wykonywane na krótkiej osi, nogi w krokach naprężone, wbicie ząbka daleko w tył. Wykonanie: wzdłuż niebieskiej linii.</p>
10 Kombinacja trzech pojedynczych Rittbergerów	
11 Pojedynczy Axel	
12 Podwójny Salchow	
13 Piruet kombinowany – waga + piruet siadany + piruet stany	<p>Pozycje podstawowe, min. 4 obroty w każdej z pozycji.</p>
<p>Komisja: 3 członków -2 trenerów oraz jeden sędzia Punktowanie: od 1 do 5 punktów za element (jak w szkole)</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 5 – należy ponownie wykonać cztery niebieskie elementy z testu nr 6)</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 5 TEST NOVICE Advanced I

Elementy	Opis wykonania
<i>1 Wężyk 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, tułów – 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.
<i>2 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.
<i>3 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.
<i>4 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, (obrót o 720°), po wykonaniu obrotu wyprowadzenie nogi wolnej do boku, przeniesienie na nią ciężaru ciała (wypadek 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.
<i>5 Twizzle przodem zewnątrz z przejściem przez cross roll</i>	Rozpoczęcie: 3x cross roll, przy ostatnim łuku obrót twizzlowy przodem zewnątrz (obrót 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.
<i>6 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.
<i>7 Podwójny Toeloop</i>	

8 Podwójny Rittberger	
9 Dowolna kombinacja skoków pojedynczego z podwójnym (w tej kolejności)	
10 Piruet waga ze zmianą nogi	Na każdej nodze 4 obroty w podstawowej pozycji, stopa nogi wolnej powinna znajdować się powyżej biodra nogi wolnej.
11 Dziewczyny: Piruet odchylany (to tyłu lub do boku), min. 6 obrotów Chłopcy: Piruet siadany ze zmianą nogi, min 5 obrotów na każdej nodze	W piruecie siadany kolano na wysokości bioder (wg regulaminu ISU) odpowiednie dla danej strony krawędzie (kręcąc na lewej nodze w lewo –tw., kręcąc na prawej nodze w lewo –tz.).
12 Piruet kombinowany	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 wężym z zewnątrz</i>	Rozpoczęcie z miejsca, wykonanie na długiej osi lodowiska, trójka przodem zewnątrz (7), wężyk, trójka tyłem zewnątrz, wężyk –całość powtórzyć min. 4 razy, na każdą nogę.
2 <i>Trójki z wężym wewnątrz</i>	Rozpoczęcie z miejsca, wykonanie na długiej osi lodowiska, trójka przodem wewnątrz, wężyk, trójka tyłem wewnątrz, wężyk –całość powtórzyć min. 4 razy, na każdą nogę.
3 <i>Trójka podwójna z wężym, w przód</i>	Rozpoczęcie z miejsca, wykonane na długiej osi lodowiska, trójka podwójna przodem zewnątrz, wężyk, trójka podwójna przodem wewnątrz, wężyk –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 wężyk 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, wężyk tyłem, dwa szybko następujące po sobie zwroty (z tyłu do przodu, następnie z przodu do tyłu), odpowiednio zewnątrz lub wewnątrz – w zależności od łuku wężyka po którym następują, kolejny wężyk tyłem i dwa zwroty (przeciwnie do poprzednich tj. jeżeli zaczynamy łukiem wewnętrznym wężyka następuje po nim zwrot tw +pw, następnie wężyk na zewnętrzną krawędź i zwroty zewnątrz); 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 z zewnątrz z przejściem przez cross - roll</i>	Rozpoczęcie: 3x cross- roll tyłem, przy ostatnim łuku obrót twizzlowy tyłem z zewnątrz (obrot 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 (obrot 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 tafli, 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 podstawowej, 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
1 Trójka podwójna z wężykiem do tyłu	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.
2 Zwroty odwrotne zewnętrzne	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.
3 Zwroty odwrotne wewnętrzne	Schemat i ogólne zasady wykonania –jak w przypadku zwrotu odwrotnego zewnętrznego; obowiązują prawidłowe pozycje ciała w łukach wewnętrznych; wykonanie 2 razy na każdą nogę.
4 Zwroty zewnętrzne	Rozpoczęcie z miejsca; półłuk pz z odpowiednim trzymaniem tułowia i ramion, stopniowe zmiana (przeniesienie) ułożenia rąk i tułowia (dołem przy ciele), 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>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 w <u>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 Dziewczeta: trójkombinacja składająca się z dowolnych skoków podwójnych	

<i>Chłopcy: Dowolny skok potrójny</i>	
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
<i>1 Zwroty odwrotne zewnętrzne, cała długość na jednej nodze</i>	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.
<i>2 Zwroty odwrotne wewnętrzne, cała długość na jednej nodze</i>	Zasady wykonania – j.w. obowiązują prawidłowe zasady wykonywania zwrotów odwrotnych wewnętrznych.
<i>3 Zwroty zewnętrzne, cała długość na jednej nodze</i>	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.
<i>4 Zwroty wewnętrzne, cała długość na jednej nodze</i>	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.
<i>5 Pętlice z wężykami przodem</i>	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 wykonywania 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 potrojne (inne niż w pkt 1)	
3 Kobiety: Dowolny skok potrójny, w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym Mężczyźni: dowolna kombinacja dwóch skoków potrojnych	
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



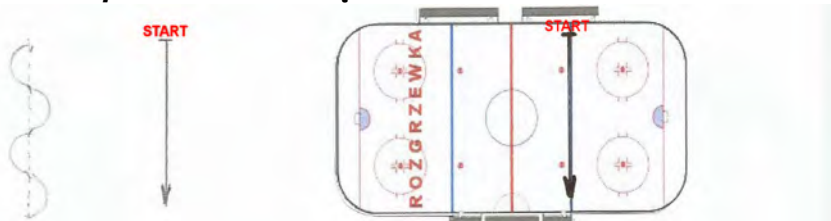
3 Hamowanie pługiem



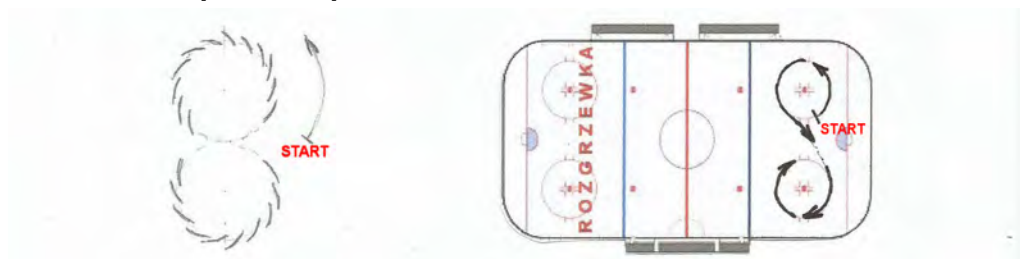
4 Półłuki przodem zewnątrz



5 Półłuki przodem wewnątrz



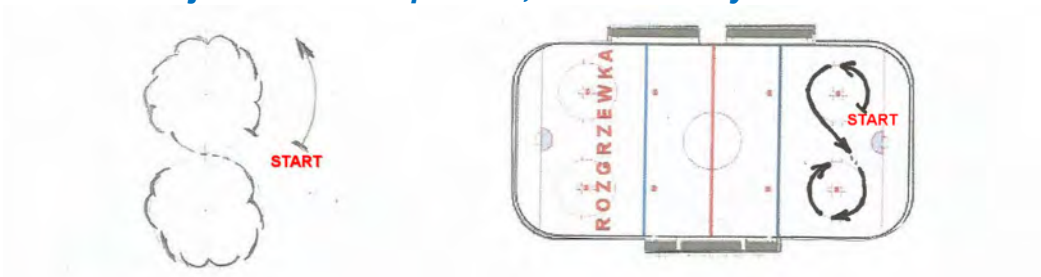
6 Przekładanka przodem po ósemce



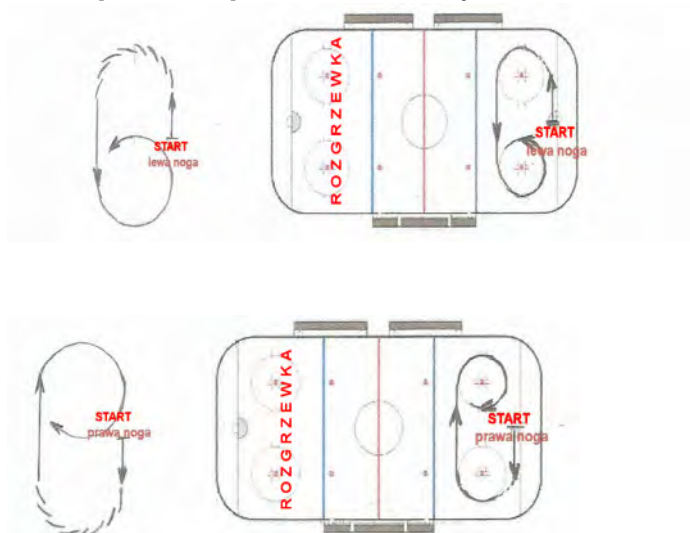
7 Przekładanka tyłem po ósemce



8 Trójka walcowa – po kole, w obie strony



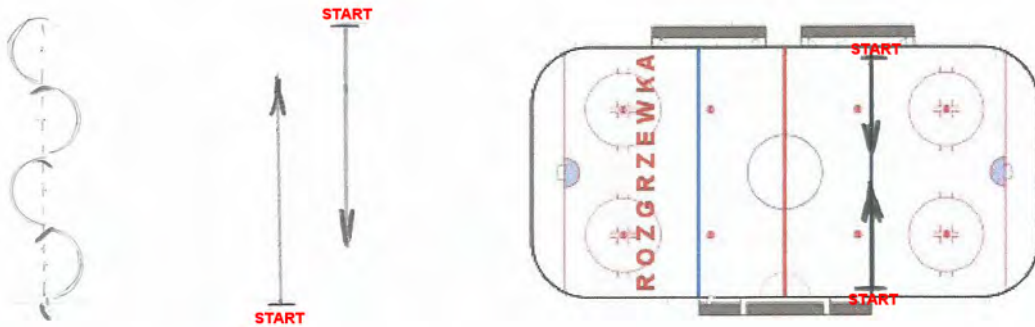
9 Jaskółka po łuku, przodem zewnątrz



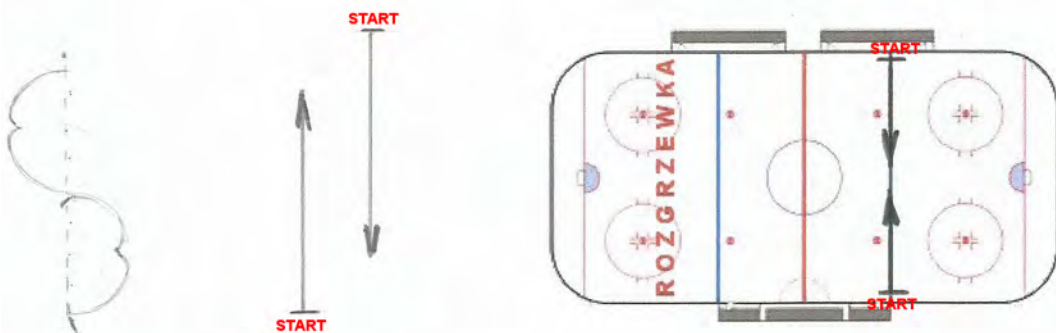
10 Piruet stany w pozycji „Bocian“

TEST nr 8 TEST BRAZOWY

1 Półłuki tyłem zewnątrz



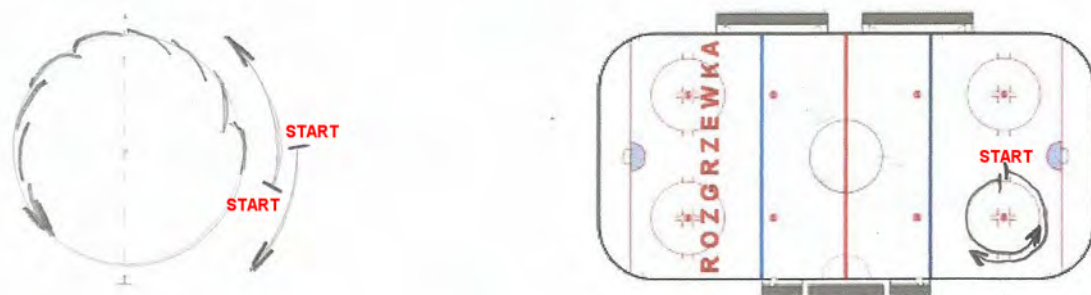
2 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7)



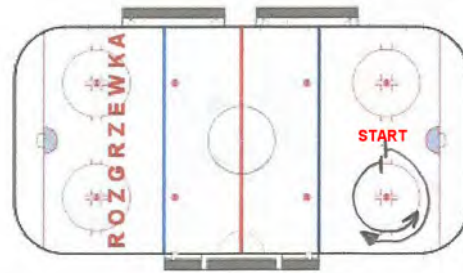
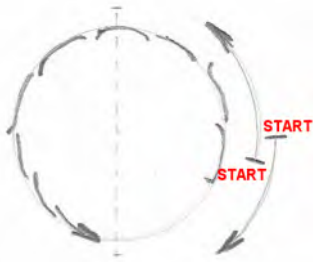
3 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7) + wypad+ przełożenie tyłem



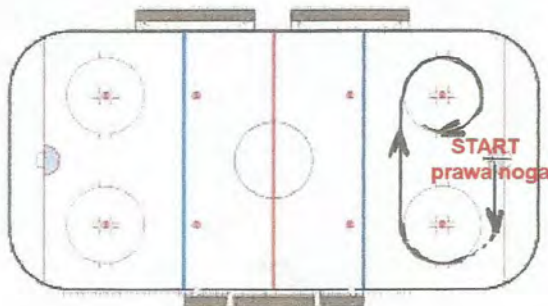
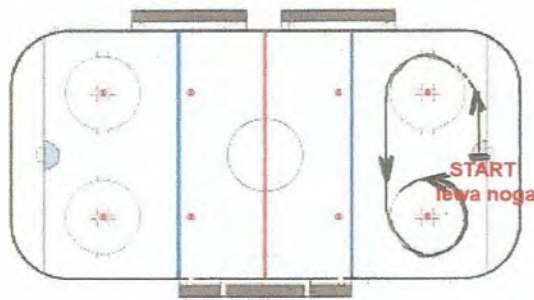
4 Krok marynarza



5 Krok mondowy



6 Jaskółki przodem zewnątrz – na obie nogi



7 Trójka skakana

8 Pojedynczy Salchow

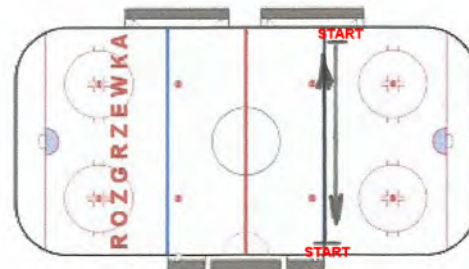
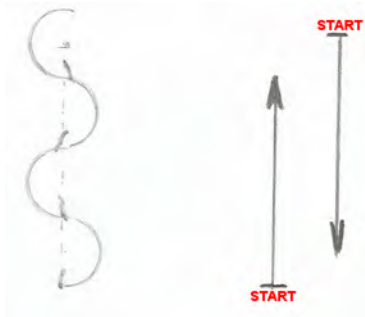
9 Hamowanie przodem do T



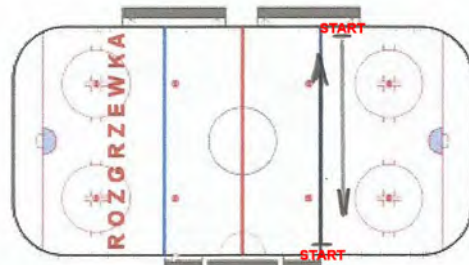
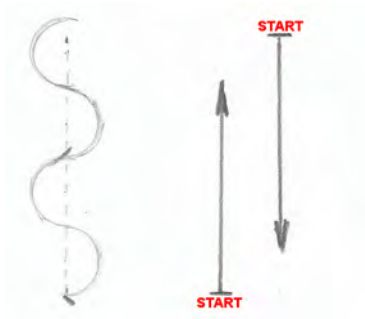
10 Piruet stany

TEST nr 7 TEST SREBRNY

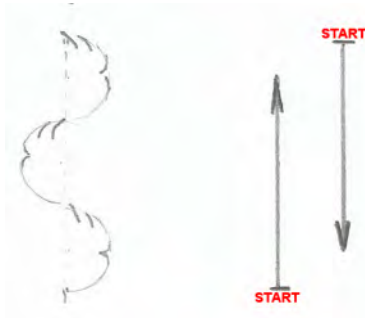
1 Półłuki tyłem wewnątrz



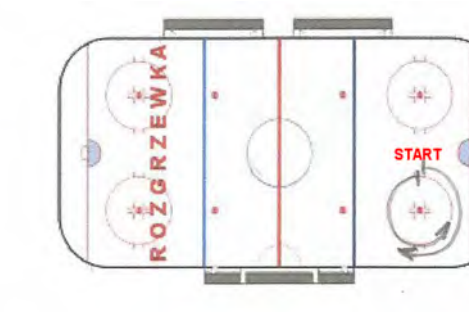
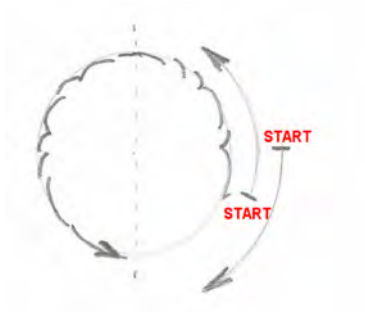
2 (Węzyk 1) przodem



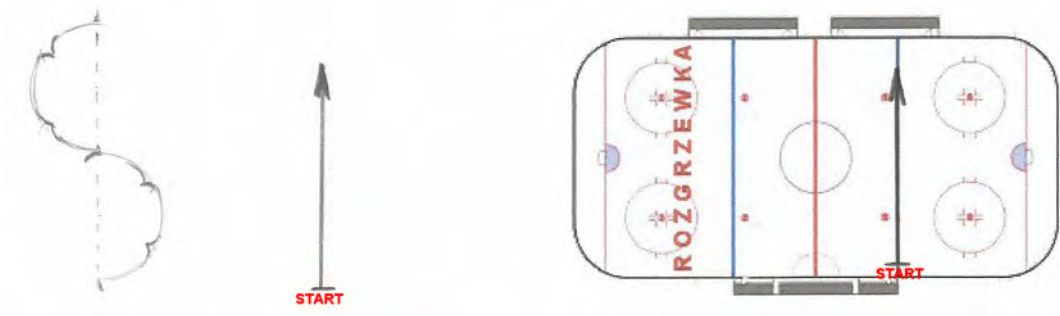
3 Trójka przodem zewnątrz (trójka 7) z przełożeniem w tył



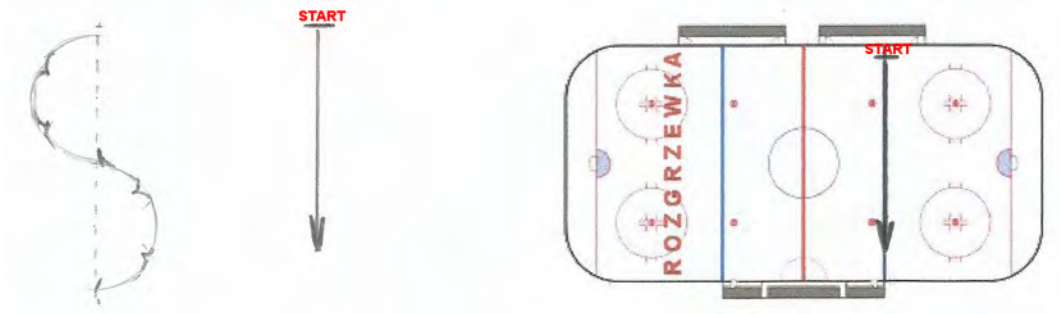
4 Krok Rittbergerovy po kole



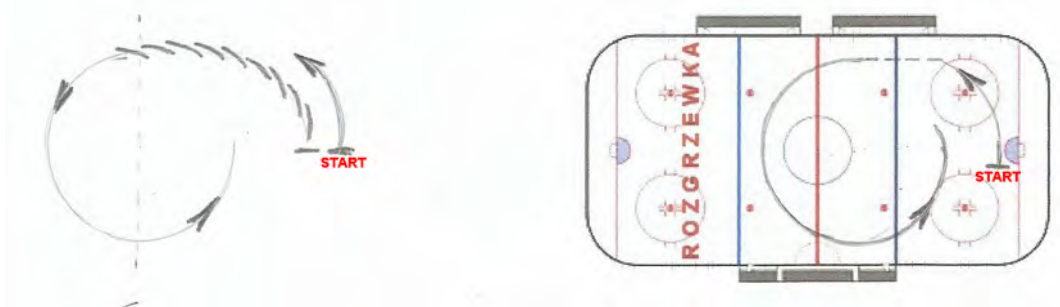
5 Trójka podwójna przodem zewnątrz



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

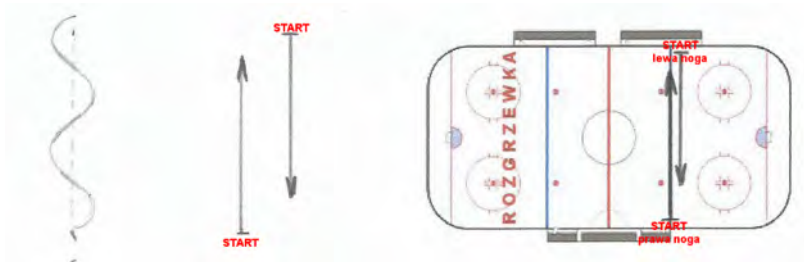
11 *Pojedynczy Lutz*

12 *Kombinacja trójki skakanej z pojedynczym rittbergerem*

13 *Piruet siadany*

TEST nr 6 TEST ŻŁOTY

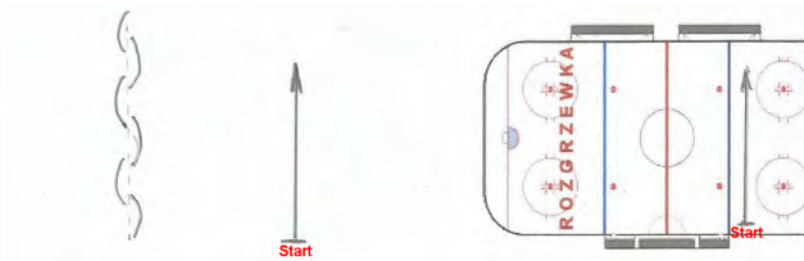
1 *Wężyki do przodu*



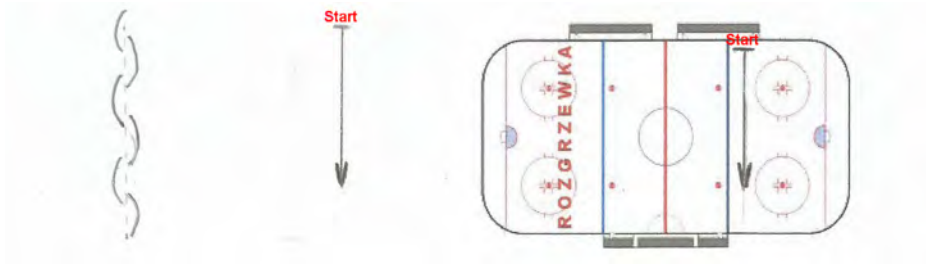
2 *Wężyki do tyłu*



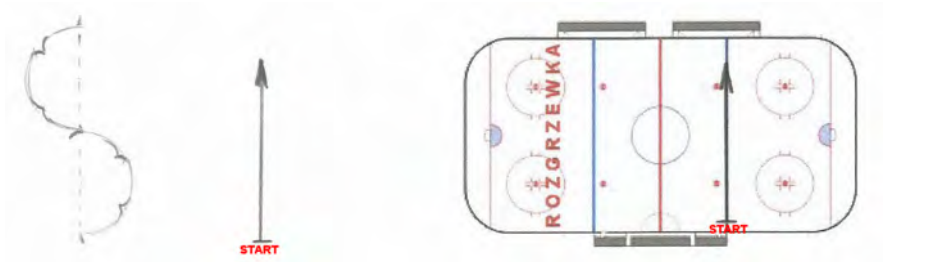
3 *Cross-roll'e przodem*



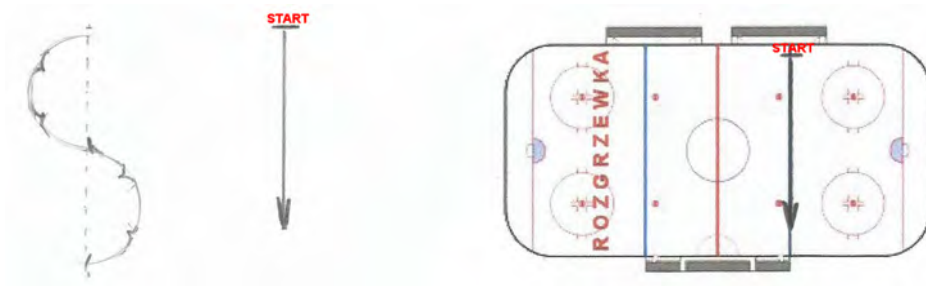
4 Cross-roll'e tyłem



5 Trójka podwójna tyłem zewnątrz



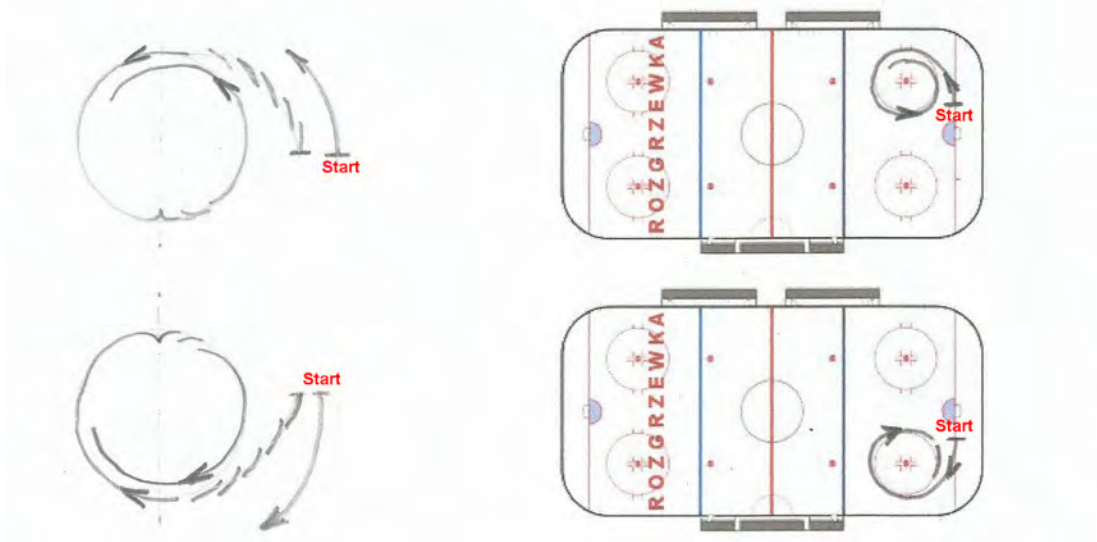
6 Trójka podwójna tyłem wewnątrz



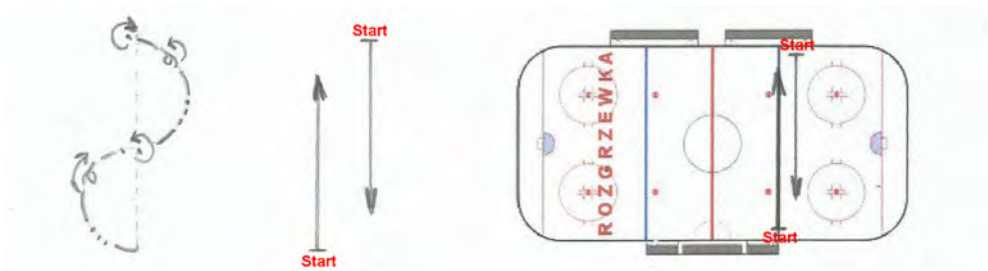
7 Cyrkiel tyłem, z najazdu



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

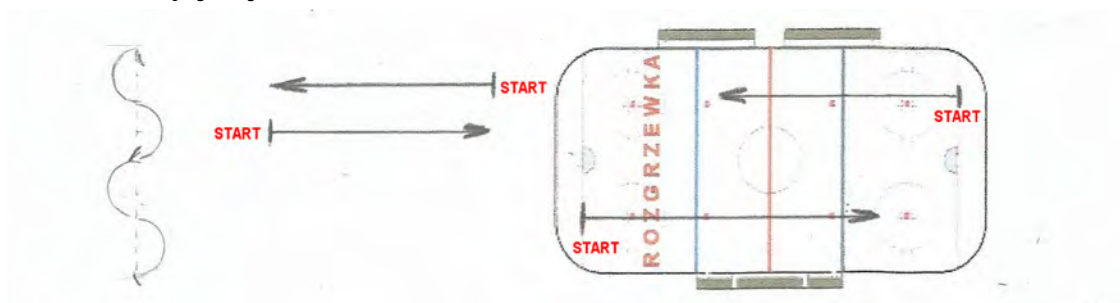
11 Pojedynczy Axel

12 Podwójny Salchow

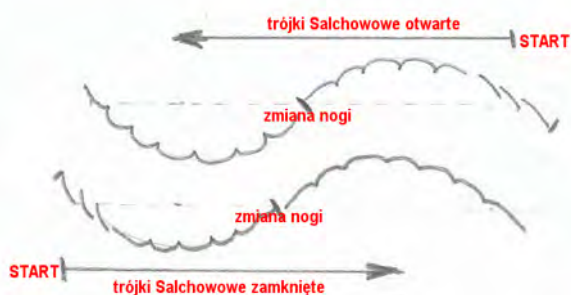
13 Piruet kombinowany – waga + piruet siadany + piruet stany

TEST nr 5 TEST NOVICE Advanced I

1 Wężyk tyłem



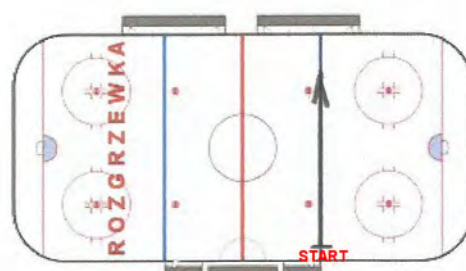
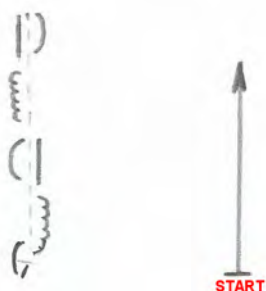
2 Trójki Salchowowe otwarte i zamknięte



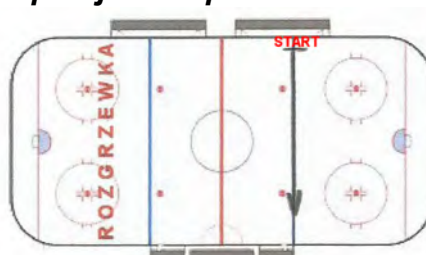
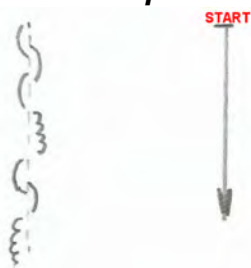
3 Trójki Toeloopowe otwarte i zamknięte



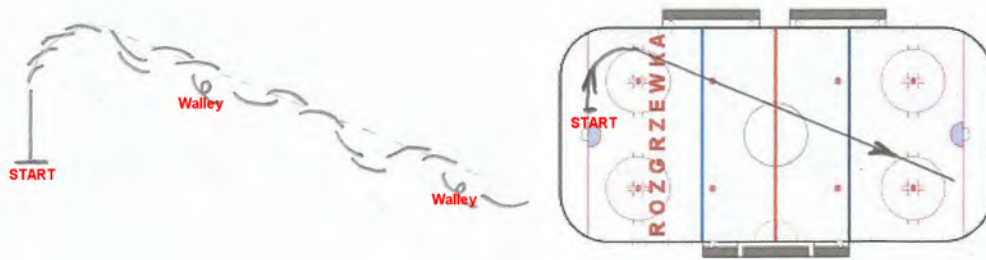
4 Twizzle przodem wewnątrz, z wypadem na dwie nogi



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

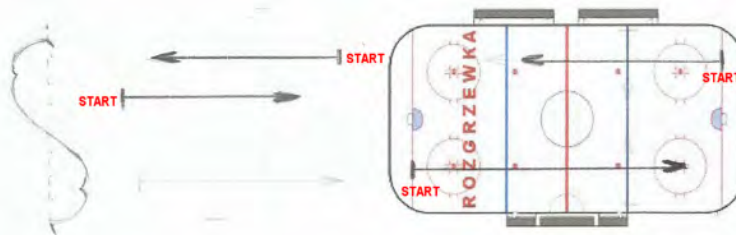
11 Dziewczyny: Piruet odchylany (to tyłu lub do boku), min. 6 obrotów

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

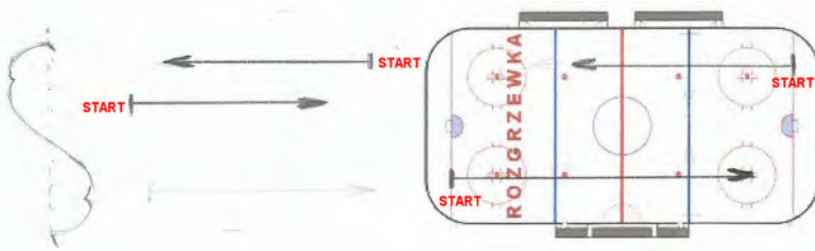
12 Piruet kombinowany

TEST nr 4 TEST NOVICE Advanced II

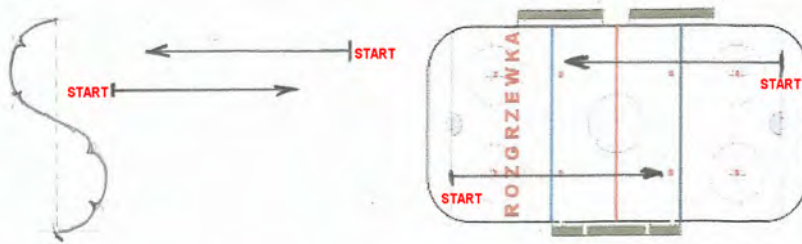
1 Trójki z wężym zewnętrznym



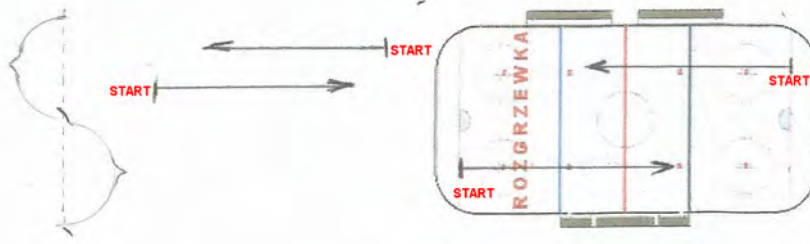
2 Trójki z wężym wewnętrznym



3 Trójka podwójna z wężykiem, w przód

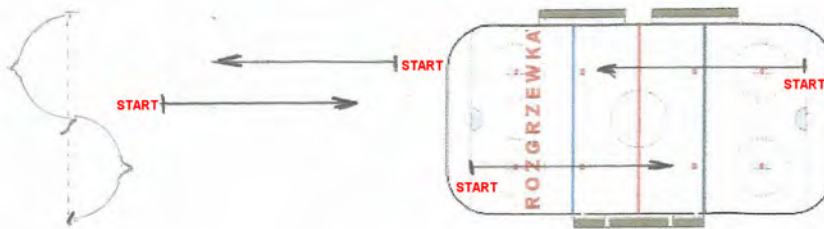


4 Trójka odwrotna pz/tw z odbiciem tyłem wewnątrz i trójką odwrotną

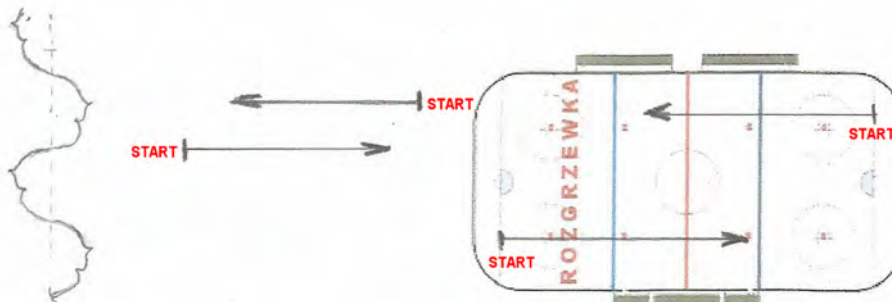


tw/pz

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



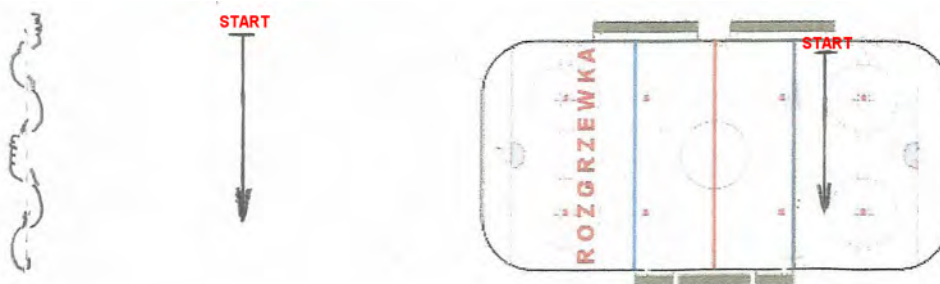
6 Zwroty na jednej nodze z wężykami



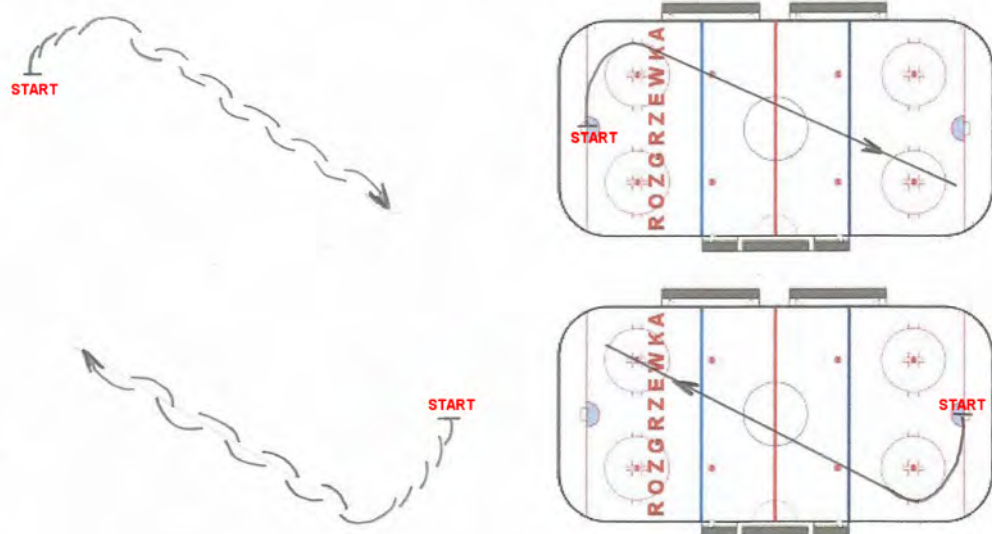
7 Twizzle tyłem zewnątrz z przejściem przez cross-roll



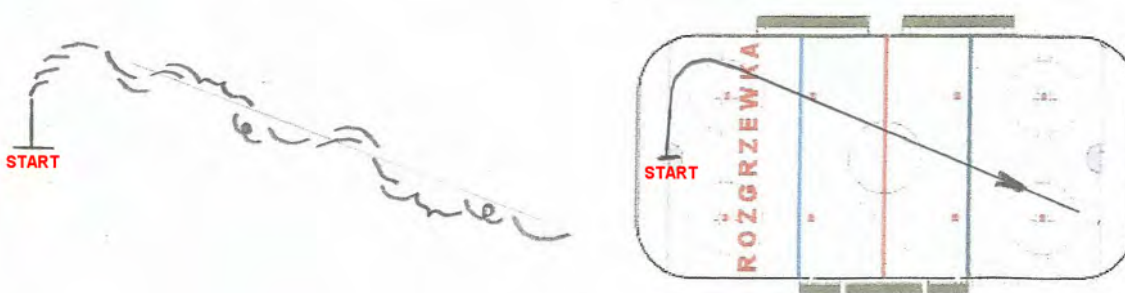
8 Twizzle tyłem wewnątrz z przejściem za pomocą łuków wewnętrznych



9 Choctaw



10 Skok „Walley” ze zwrotami



11 Podwójny Flip

12 Podwójny Lutz

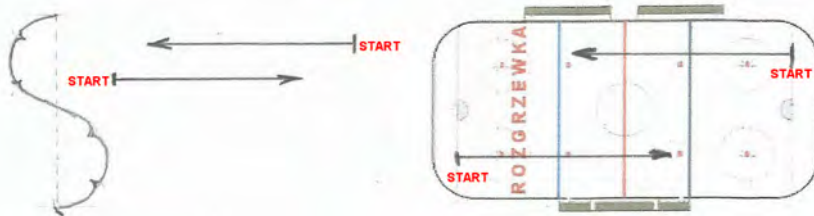
Jeden ze skoków wymienionych w pkt. 10 i 11 musi być wykonany w kombinacji z dowolnym skokiem podwójnym

13 Skok do piruetu w pozycji wagi

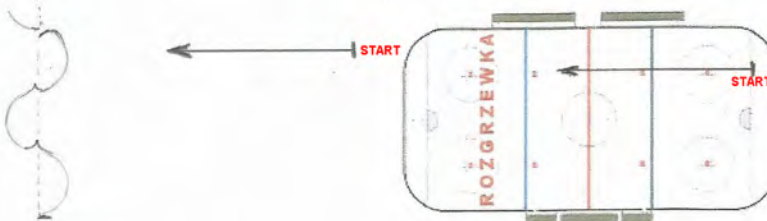
14 Piruet z wyciągnięciem nogi wolnej

TEST nr 3 TEST JUNIOR

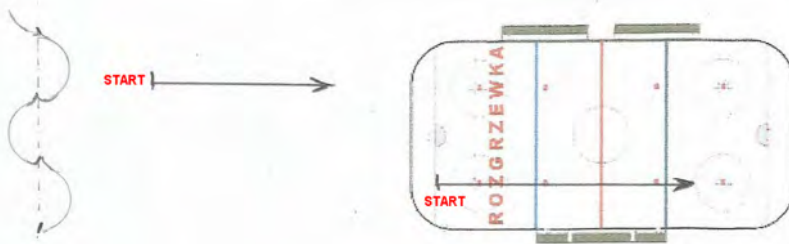
1 Trójka podwójna z wężykiem do tyłu



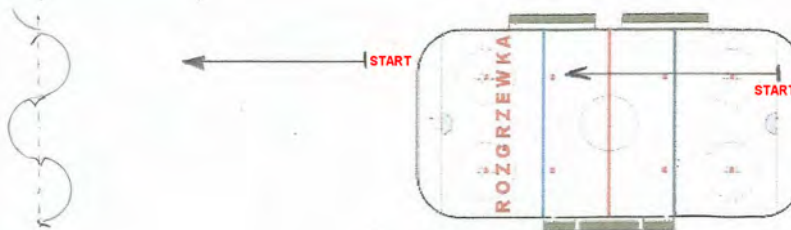
2 Zwroty odwrotne zewnętrzne



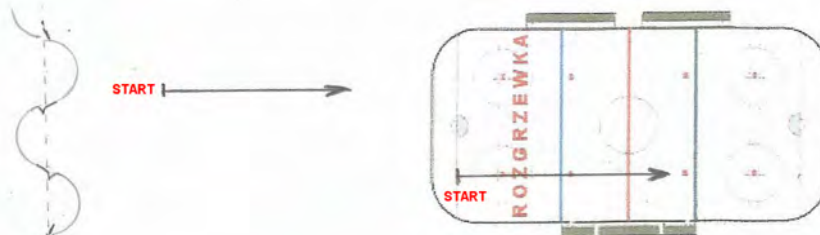
3 Zwroty odwrotne wewnętrzne



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

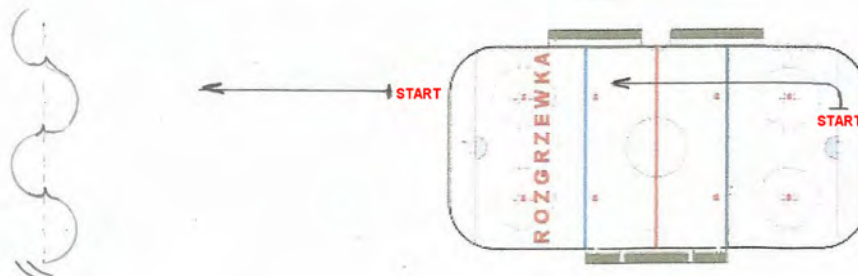
11. Kombinacja piruetów, według regulaminu ISU

12. Dziewczęta: trójkombinacja składająca się z dowolnych skoków podwójnych

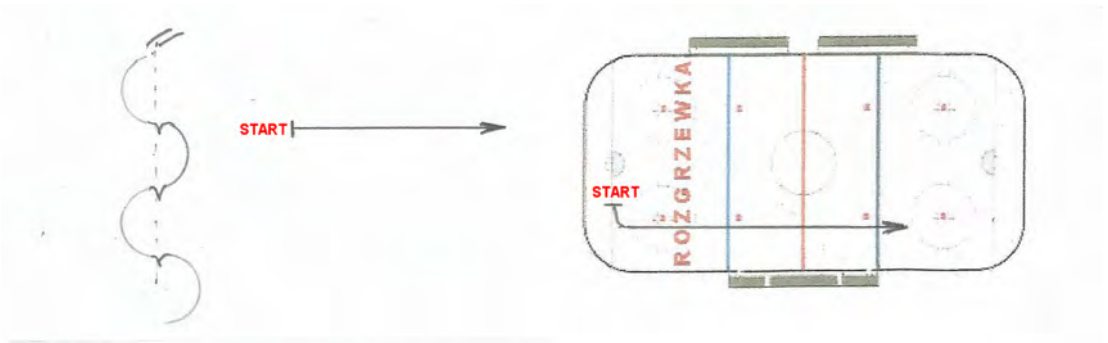
Chłopcy: Dowolny skok potrójny

TEST nr 2 TEST SENIOR

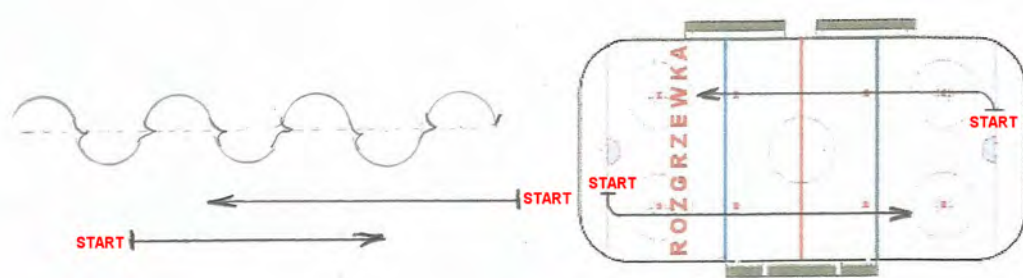
1 Zwroty odwrotne zewnętrzne, cała długość na jednej nodze



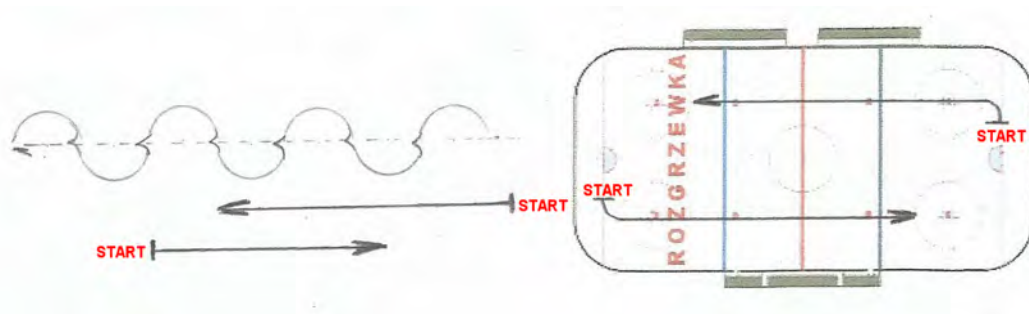
2 Zwroty odwrotne wewnętrzne, cała długość na jednej nodze



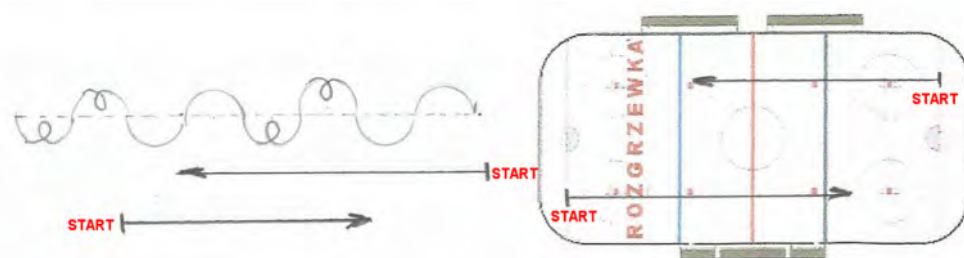
3 Zwroty zewnętrzne, cała długość na jednej nodze



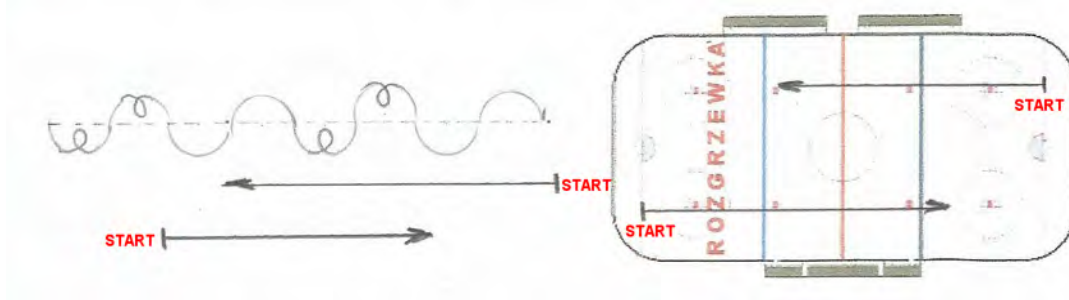
4 Zwrot wewnętrzny, cała długość na jednej nodze



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.

KONKURENCJE SOLOWE

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

Etap szkolenia	Realizowany przez	Treści szkolenia
<p>Wstęp do szkolenia 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).</p> <p>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. Krocuki: <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

c. **Obciążenia treningowe:** wiek 5 – 6 lat

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.

- Cel :** w dalszym ciągu doskonalenie jazdy na łyżwach wraz z wprowadzeniem dodatkowych elementów łyżwiarstwa figurowego.
- 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:
 - Skoki -** trójka skakana, żabka, pół Lutz, pół flip - (n)- Salchow, toe loop, Rittberger, flip,
 - Kombinacje skoków:** - 2,3,4,5 trójek skakanych pod rząd - 2, 3 żabki pod rząd- żabka + pół flip
 - Piruety:** - nauka piruetu stanego, siadanego, „śruby - piruetu ze zmianą nogi – stany + stany
 - Kombinacje piruetów:** - piruet siadany + stany - piruet siadany + „śruba”
 - Kroczi:** - przekładanka przodem i tyłem (P i L) - półłuki przodem i tyłem - trójka „walcowa” - trójka nr 7, 8, 9
 - Spirale:** - jaskółka przodem i tyłem (P i L)

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

Szkoła
(w formie zajęć lekcyjnych przy współpracy z klubem)

- 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 minutach)
trening na lodzie	10 x 45'	10 x 45'
balet	2 x 45'	1 x 45'
akrobatyka	1 x 45'	
trening imitacyjny		
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 becзки przodem	Technika jazdy	Zna technikę wykonania becзки przodem	
3.	Praca nóg podczas becзки przodem	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nóg	
4.	Nauczanie becзки tyłem	Technika jazdy	Zna technikę becзки tyłem	
5.	Praca nóg podczas becázky 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 łuku	Technika jazdy	Zna technikę wykonania wypadu w przód na łuku	
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 półlukach 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 pirucie 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 wyjazdu po trójce skakanej	Technika skoków	Zna technikę wyjazdu 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 nogi wolnej w czasie pozycji wyjazdu	Technika jazdy	Zna prawidłową pracę nogi 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 nogi wolnej podczas trójki do pojedynczego Salchowa	Technika skoków	Zna prawidłową pracę nogi 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 nogi wolnej podczas wykonywania pojedynczego Salchowa	Technika skoków	Zna prawidłową pracę nogi 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 beczek przodem	Technika jazdy	Potrafi wykonać beczki przodem	
119.	Doskonalenie beczek tyłem	Technika jazdy	Potrafi wykonać beczki 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 wagę 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	Potrafi wykonać pojedynczego Salchowa	
143.	Doskonalenie wjazdu do piruetu stanego	Technika piruetów	Potrafi wykonać wjazd do piruetu stanego	
144.	Doskonalenie piruetu stanego	Technika piruetów	Potrafi wykonać piruet stany	

Plan dydaktyczny z baletu dla klasy 0 Oddział przedszkolny

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 drążek.
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 drażku	Uczeń nie boi się wykonywać ćwiczenia	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia przygotowawcze	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń zna różne pozycje
17.	Nauka Demi pliés 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 drażku

18.	Batttements tendus z I i V pozycji (wysunięcie nogi) do boku , przodu i tyłu	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 pliés 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 tendus z V pozycji (wysunięcie nogi) do boku , przodu i tyłu	Uczeń chętnie podchodzi do ćwiczenia	Uczeń chętnie wykonuje ćwiczenie	Uczeń kształtuje orientację przestrzenną i równowagę	Uczeń wie, do czego służą drażek. Uczeń wie, jakie ćwiczenia przy drażku korygują postawę ciała
23.	Nauka Demi pliés w V pozycji	Uczeń bezpiecznie korzysta z drażka	Uczeń bezpiecznie wykonuje ćwiczenia	Uczeń kształtuje, orientację i gibkość	Uczeń wie, kiedy może rozpocząć ćwiczenie przy drażku
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 małe I , II arabesqueus	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 przeszkody
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 małe i duże w III arabesque	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

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					
	Półłuki przodem zewnątrz					
	Półłuki 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 półłukach)					
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 półłukach)					
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 półłukach)					

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

l.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)					
	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 jazdy na lodzie

l.p	Sprawdziany/ Testy	Zaliczenia				Uwagi
		I Termin		II Termin		
		Tak	Nie	Tak	Nie	
1.	Test I					
	Trójka skakana					
	Półluki przodem zewnątrz					
	Półluki 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 półlucach)					
3.	Test III					
	Walc Holenderski – indywidualnie					
	Taniec Swingowy – w parze					
	Twizzle indywidualnie (na l. 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					

METODYCZNO - FIZJOLOGICZNA CHARAKTERYSTYKA OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH

ZAKRES INTENSYWNOŚCI	STREFY PRZEMIAN ENERGETYCZNYCH	METODA	CECHY ĆWICZENIA					KIERUNEK ODDZIAŁYWANIA
			INTENSYWNOŚĆ	CZAS TRWANIA	CZAS PRZERWY MIĘDZ. POWTÓRZ.	LICZBA POWTÓRZEŃ	LICZBA SERII	
1	PODTRZYMUJĄCA	POWTÓRZENIOWA	BARDZO MAŁA	DOWOLNY				TECHNIKA I TAKTYKA ZAJ. ODBUDOWUJĄCE
	TĘTNO - DO 130 u/min	CIĄGŁA	MAŁA					
2	TLENOWA	CIĄGŁA	UMIARKOWNA	60 - 180				- WYTRZYMAŁOŚĆ DŁUGO OKRESOWA - WYTRZYMAŁOŚĆ ŚREDNIO OKRESOWA
	TĘTNO	ZMIENNA	DUŻA	30 - 60				
	Przed wysiłkiem Po wysiłku	POWTÓRZENIOWA	DUŻA	5 - 20	3 i WIĘCEJ	2 - 12		
	130 - 140 u/min 160-180 u/min	INTERWAŁOWA	DUŻA	1 - 4	30" - 1.5	10 i WIĘCEJ		
3	MIESZANA	ZMIENNA	DUŻA	DO 30				- WYTRZYMAŁOŚĆ ŚREDNIO OKRESOWA - WYTRZYMAŁOŚĆ KRÓTKO OKRESOWA - - WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA
	TĘTNO	INTERWAŁOWA	DUŻA	1 - 1.5	30" - 1.5	3 - 10	1 - 4	
	Przed wysiłkiem Po wysiłku	INTERWAŁOWA	SUBMAKSYMALNA	20" - 1	DO 1	5 - 10	2 - 4	
	120-130 u/min > 180 u/min	POWTÓRZENIOWA	SUBMAKSYMALNA	2 - 5	2 - 5	2 - 12		
4	BEZTLENOWO-KWASOMLEKOWA	POWTÓRZENIOWA	SUBMAKSYMALNA	20" - 1	5 i WIĘCEJ	2 - 12		- WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWA
	TĘTNO	INTERWAŁOWA	SUBMAKSYMALNA	20" - 1	5,4,3 i 4,3,2	3 - 4	2 - 4	
	Przed wysiłkiem Po wysiłku	INTERWAŁOWA	SUBMAKSYMALNA	20" - 30"	1 - 1.5	4 - 5	4 - 5	
	110 - 120 u/min > 190 u/min	POWTÓRZENIOWA	ZBLIŻ DO MAX	30" - 1.5	DO ODBUDO.	1 - 5		
5	BEZTLENOWO- NIEKWASOMLEKOWA	POWTÓRZENIOWA	ZBLIŻ DO MAX	DO 30"	1.5 - 3	3 - 6	2 - 4	- WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWA - SZYBKOŚĆ
	TĘTNO	INTERWAŁOWA	ZBLIŻ DO MAX	10" - 20"	30" - 1	9 - 10	4 - 5	
	Przed wysiłkiem Po wysiłku 90 - 110 u/min 150-160 u/min	POWTÓRZENIOWA	MAKSYMALNA	DO 20"	DO ODBUDO.	5 - 10		
6	ANABOLICZNA	INTERWAŁOWA	DUŻA	DO KOŃCA	2 - 4	5 - 6	3 - 4	- SIŁA - WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA (Wysiłki nasilają przemiany plastyczne w mięśniach)
	TĘTNO	INTERWAŁOWA	SUBMAKSYMALNA	15" - 30"	30" 1.5	8-10 W SERII	DUŻA	
	Reakcje układu krążenia bardzo zróżnicowane	POWTÓRZENIOWA	MAKSYMALNA	3" - 10"	1 - 2	1-5 W SERII	DUŻA	

**SCHEMAT ORGANIZACJI SZKOLENIA W
LŹWIARSTWIE FIGUROWYM**

