POLSKI ZWIĄZEK ŁUCZNICZY

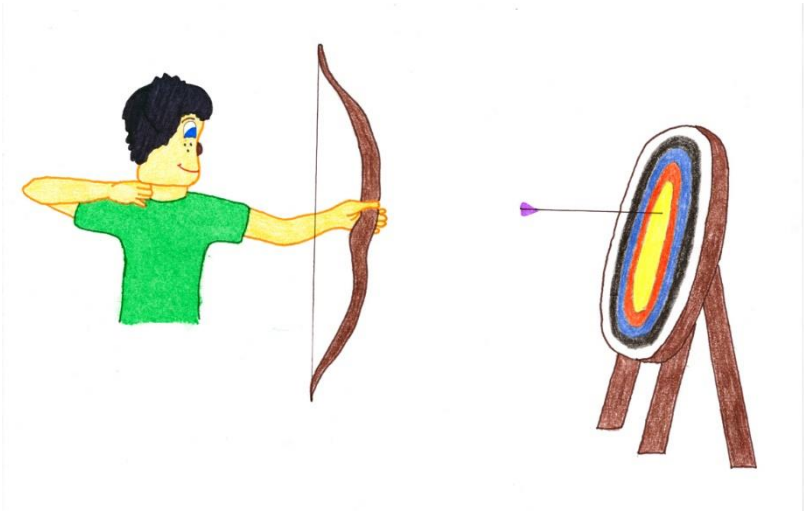
PROGRAM SZKOLENIA

UCZNIÓW ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH

ORAZ

UCZNIÓW ODDZIAŁÓW
I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

o profilu łuczniczym
w klasach IV – VIII Szkoły Podstawowej



„ Kształcić człowieka tak, ażeby wszystkie części jego ciała były foremne
i mocne, wszystkie zmysły doskonałe, wszystkie władze cielesne zupełne”
Jędrzej Śniadecki

Spis treści:

Wstęp 3
Cele główne 6
Założenia programowe 7
Zasady naboru 8
Warunki i sposób realizacji Programu 11
Treści Programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej.....13
Treści kształcenia.....18
Wymagania szczegółowe wynikające z ukierunkowania na łucznictwo: 18
Treści szkolenia zróżnicowane dla danego typu szkoły.....22
Etap ukierunkowany - Klasy IV - VI 22
Etap ukierunkowany - Klasy VII – VIII.....26
Opieka medyczna.....34
Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.....37
Tabela Wyników MTSF : 41
Przykładowy plan szkoleniowy 68
Arkuszu obciążeń treningowych AROT:.....73
Ewaluacja programu 74
Wnioski 75
Przygotowanie do jednostki treningowej.....76
Gry i zabawy łucznicze 77
Analiza i synteza pojedynczego strzału z łuku czyli jak mówić do ucznia 79
Przykładowy konspekt i scenariusz lekcji 82
Bibliografia: 90
Autor programu: 92

WSTĘP

„Powiedzmy i to na zaletę wychowania fizycznego, że jego wpływ tak jest powszechny, iż żadnego nie przepuszcza wyjątku. Nikt się bez niego obejść nie może. Dobrze kierowane zawsze się uda kiedy tak nazwane wychowanie moralne, nie wszędzie się przyjmie. Bo pominąwszy nawet sam stan umysłu, że przymioty rozumu i serca po wielkiej części od stanu zdrowia i organizacji zależą, a zatem każde wychowanie moralne powinno mieć za podstawę i fundament – fizyczne"

Jędrzej Śniadecki

Proces szkolenia sportowego w Szkole Podstawowej ma charakter perspektywiczny i wieloletni, programowany etapowo na etap szkolenia wszechstronnego i ukierunkowanego. Uwzględniając całą złożoność procesu szkolenia sportowego, jak i jego kluczowych składowych, w niniejszym opracowaniu opisano niezbędne elementy wieloletniego programu szkolenia dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w łucznictwie. Jednym z ogniw polskiego systemu zarządzania sportem jest sport dzieci i młodzieży, wyraźnie zdefiniowany podsystem sportu wyczynowego, obejmujący uzdolnionych i zdeklarowanych uczestników, którzy podjęli szkolenie w zorganizowanych warunkach (klubach, ośrodkach, oddziałach, szkołach). Oddziały i szkoły sportowe oraz oddziały i szkoły mistrzostwa sportowego (SMS) są zarządzane centralnie. Istotą ich działania jest zapewnienie prawidłowego szkolenia sportowego poprzez realizację długofalowego programu szkolenia opracowanego przez dany Polski Związek Łucznicy, a zatwierdzonych przez Ministra Sportu i Turystyki (MSiT), poprzez stworzenie odpowiednich warunków bazowych oraz socjalno-bytowych z jednoczesnym umożliwieniem uczniom godzenia zajęć sportowych z nauką w szczególności poprzez odpowiednią organizację zajęć dydaktycznych.

Na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym wszelkie szkoleniowe działania powinny być nakierowane na rozwój potencjału łuczniczki czy łucznika, w dalszej kolejności na uczestnictwo we współzawodnictwie, a efekty sportowe współzawodnictwa łuczniczego powinny być jedynie monitorowane i służyć optymalizacji długofalowych programów szkolenia. Realizacja celów i zadań właściwych dla etapu wszechstronnego przejawia

się w stosowaniu bardzo szerokiego wachlarza form i ćwiczeń z różnych sportów, jednocześnie uwzględniając różnice wynikające z dymorfizmu płciowego. Etap szkolenia ukierunkowanego stanowi płynne przejście do wstępnej specjalizacji poprzez kierunkowe kształtowanie zdolności i umiejętności wiodących w przewidywanej specjalizacji sportowej, w dalszym ciągu nie zaniedbując wykorzystywania w treningu ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz metod, form i środków charakterystycznych dla sportów zbliżonych funkcjonalnie do łucznictwa.

Łucznictwo to umiejętność i praktyka posługiwania się łukiem do celnego wystrzeliwania strzał. W sportowym łucznictwie nie można korzystać z celowników optycznych, można natomiast korzystać ze sprzętu optycznego po lub przed oddaniem strzału. Sprzęt ten nie może być jednak częścią łuku.

W miniłucznictwie dzieci strzelają z odległości 25 m, 20 m, 15m i 10 metrów. Młodzicy z odległości 40 m i 20 metrów.

W łucznictwie sportowym kobiety strzelają z odległości 70 m, 60 m, 50 m, 30 m, a mężczyźni z 90 m, 70 m, 50 m, 30 m. Odległości jednak zależą jeszcze od kategorii wiekowej zawodnika. Na Igrzyskach Olimpijskich wszyscy strzelają jedynie z 70 metrów.

Tarcza łucznicza składa się z 10 pól w pięciu kolorach: złotym /żółtym (punkty 10 i 9), czerwonym (punkty 8 i 7), niebieskim (punkty 6 i 5), czarnym (punkty 4 i 3) oraz białym (punkty 2, 1 i 0). Różne warianty tarczy mogą mieć 122 lub 80 cm. Istnieje także tarcza używana na zawodach w sezonie zimowym (halowym) o średnicy 20 cm a jej pola są ograniczone do 6 punktów (trzy tarcze umieszczone jedna pod drugą). Strzelają do niej wszystkie kategorie wiekowe nie wliczając w to dzieci na odległość 18 metrów.

Juniorzy młodsi (kadet) wiek 16-17 lat(mężczyźni: odległości 70 i 60m do tarczy 122cm, po 36 (6*6) strzał na odległość, odległości 50m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość; kobiety: odległości 60 i 50m do tarczy 122cm, po 36(6*6) strzał na odległość, odległości 40m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość); juniorzy wiek 18-20 lat(mężczyźni: odległości 90 i 70m do tarczy 122cm, po 36(6*6) strzał na odległość, odległości 50m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość; kobiety: odległości 70 i 60m do tarczy 122cm, po 36(6*6) strzał na odległość, odległości 50m i 30m do tarczy 80cm, po 36(6*6) strzał na odległość;

seniorzy to osoby od 18 roku wzwyż (odległości jak w kategorii junior).

Istnieje również kategoria młodzieżowiec, czyli senior w wieku 21-23 lata. Łucznictwo w Polsce ma ogromną tradycję i sięga lat międzywojennych. Pionierami tworzącymi podwaliny organizacyjne dla rozwoju łucznictwa w Polsce byli dwaj członkowie Związku Strzeleckiego: kpt. dypl. Mieczysław Fularski oraz por. Apoloniusz Zarychta, którzy przez dłuższy czas przebywali wśród plemion indiańskich w Ameryce Południowej i tam zdobyli umiejętność strzelania z łuku. Po ich powrocie z Paragwaju w 1923 r. Związek Strzelecki wydał książkę „Łuk i łucznictwo" będącą pierwszym podręcznikiem łucznictwa. Już w 1926 r. powołano do działalności Komisję Organizacyjną Polskiego Związku Klubów Łuczniczych, która miała na celu przygotowanie ram organizacyjnych do utworzenia nowej dyscypliny sportowej w Polsce, legalizacje statutu oraz rozwinięcie akcji propagandowej na terenie szkół i stowarzyszeń sportowych. Działalność Komisji zaowocowała powołaniem do życia Polskiego Związku Łuczniczego w 1927 r. Pierwszym Prezesem Związku wybrano Władysława Giżyckiego. Szeroko zakrojona działalność organizacyjna znalazła wkrótce odzwierciedlenie na niwie sportowej: z inicjatywy kpt. Dypl. M. Fularskiegow1931 r. we Lwowie odbył się Międzynarodowy Kongres Łuczniczy z udziałem przedstawicieli Czech, Estonii, Francji, Peru, Polski, Rumunii, USA, Szwecji, Węgier, Włoch, Szwajcarii podczas którego powołano do działalności Międzynarodową Federację Łuczniczą (FITA), kpt. M. Fularski został pierwszym Prezesem nowo powstałej Federacji.

Podczas rozgrywanych we Lwowie pierwszych Łuczniczych Mistrzostw Świata tytuł Mistrza Świata zdobył Michał Sawicki, W konkurencji kobiet Janina Kurkowska-Spychajowa sięgnęła po tytuł najlepszej łuczniczki globu pięciokrotnie: 1933, 1934, 1936, 1939, 1947. W konkurencji zespołowej kobiety pięciokrotnie stawały na najwyższym stopniu podium: 1933, 1934, 1936, 1938, 1939. Natomiast mężczyźni dwukrotnie; 1932, 1937.

Jako dyscyplina olimpijska łucznictwo zadebiutowało w 1900 r. w Paryżu, niestety już w 1920 r. podczas Igrzysk Olimpijskich w Antwerpii łucznictwo było dyscypliną ponadprogramową. Po wielu staraniach działaczy Międzynarodowy Komitet Olimpijski przywrócił łucznictwo do programu 10 w 1957 r., jednak dopiero podczas XX 10 w Monachium odbyty się zawody łucznicze z udziałem reprezentacji Polski: Maria

Mączyńska, Irena Szydłowska, Jadwiga Wilejto, Tomasz Leżański. Na tej imprezie Irena Szydłowska zdobyła srebrny medal podtrzymując tradycje medalowe.

Podczas następnych Igrzysk Olimpijskich w 1976 r. w Montrealu w czołowej ósemce znalazła się Jadwiga Wilejto, podczas IO w 1980 r. w Moskwie Maria Szeliga uplasowała się na 6 miejscu potwierdzając przynależność Polski do ścisłej czołówki światowej w łucznictwie. Ostatnim olimpijskim sukcesem był brązowy medal drużyny kobiecej: Joanny Nowickiej, Katarzyny Klaty, Iwony Dzięcioł podczas XXVI Igrzysk Olimpijskich w Atlancie w 1996 r. Po tym roku polskie łuczniczki i łucznicy zdobywali medale Mistrzostw Świata i Europy.

CELE GŁÓWNE

Cele sportowe:

- Podnieść stan wytrenowania w strzelaniu z łuku uwzględniając warunki rozwoju biologicznego uczniów,
- Dostosować indywidualizację treningów do specyfiki łucznictwa,
- Osiągnąć coraz wyższe wyniki w strzelaniu do tarczy z uwzględnieniem odległości i jej wielkości.
- Osiągnąć wyniki sportowe we współzawodnictwie i rywalizacji rówieśniczej,
- Zdobywać coraz wyższą klasę sportową,
- Wdrożyć dzieci do współzawodnictwa sportowego na najwyższym krajowym poziomie poprzez uczestnictwo w rozgrywkach prowadzonych przez Polski Związek Łuczniczy.

Cele społeczno-wychowawcze:

- Zapewnienie właściwych proporcji treningów, pracy i odpoczynku w czasie wonnym,
- Kształtowanie odpowiedzialności i systematyczności w dążeniu do celów sportowych,
- Kształtowanie umiejętności pracy zespołowej, integracja,
- Przygotowanie do porażki i sukcesu w sporcie łuczniczym i innym.

Cele edukacyjne:

- Pogłębianie wiedzy ogólnej i specjalistycznej związanej z treningiem łuczniczym,
- Poznawanie przez uczniów własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
- Rozwijanie postaw aktywnego spędzania czasu wolnego,
- Poznawanie zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności fizycznej ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia.

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Program wychowania fizycznego dla oddziałów sportowych o profilu łuczniczym został opracowany dla drugiego etapu edukacji w oparciu o Podstawę Programową kształcenia ogólnego z 14 lutego 2017 roku. Program ten obejmuje realizację treści programowych realizowanych w systemie klasowo - lekcyjnym, zgodnych z podstawą programową z zakresu następujących bloków tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
2. Aktywność fizyczna.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
4. Edukacja zdrowotna.

Rozszerzony zakres treści programowych obejmuje zagadnienia z łucznictwa i ma pomóc nie tylko w osiąganiu lepszych wyników sportowych, ale również w kształtowaniu poprzez sport: osobowości, właściwych cech charakteru, pozytywnych postaw a także przygotować do rekreacji.

Realizacja rozszerzonych treści odbywać się będzie poprzez:

- Specjalistyczne zajęcia sportowe z łucznictwa;
- Organizację obozów sportowo - rekreacyjnych z elementami łucznictwa
- Udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych oraz rozgrywkach Polskiego Związku Łuczniczego

ZASADY NABORU

Zasady naboru do klas publicznej szkoły podstawowej sportowej, publicznej lub niepublicznej szkoły podstawowej mistrzostwa sportowego lub oddziału sportowego w publicznej szkole podstawowej ogólnodostępnej określane są przez:

1. Orzeczenie lekarskie - stan zdrowia umożliwiający udział w treningach łuczniczych potwierdzony przez specjalistów medycyny sportowej (Przychodnia Sportowo - Lekarska) lub POZ.

2. Pozytywny wynik z egzaminu wstępnego.

3. Zgoda rodziców/opiekunów prawnych.

4. Duże zainteresowanie łucznictwem.

Testy sprawności określające potencjał sportowy przydatny do łucznictwa

Minima kwalifikacyjne do szkolenia w szkołach sportowych lub Szkołach Mistrzostwa Sportowego w drugim etapie edukacji (szkoła podstawowa) - wiek 10-15 lat. Etap szkolenia wszechstronnego i ukierunkowanego.
Minima kwalifikacyjne ustala się na podstawie prób testowych.

Stosuje się następujące próby:

Test dopasowania twardości łuku

Próbę wykonuje się z strzałą nałożoną na cięciwę. Zaraz po rozpoczęciu próby Zawodnik przeciąga strzałę przez klikier, w takim ustawieniu wytrzymuje 7 sekund, następnie „składa" się. Pomiędzy kolejnymi naciągnięciami zawodnik odpoczywa 2 sekundy. Wynikiem testu jest ilość wykonywanych cykli.

Ilość cykli	Łuk za "twardy"	Łuk dobrze dopasowany	Łuk za "miękki"
Zawodniczki/-cy	Mniej niż 7 razy	7	Więcej niż 7 razy

Test powtarzalnego utrzymywania naciągniętego łuku.

Próbę wykonuje się z strzałą nałożoną na cięciwę. Zaraz po rozpoczęciu próby Zawodnik przeciąga strzałę przez kliker, w takim ustawieniu wytrzymuje 10 sek Następnie „składa" się . Pomiędzy kolejnymi naciągnięciami zawodnik odpoczywa 15 sekund. Wynikiem testu jest ilość wykonywanych cykli.

Ilość cykli	Niski	Przeciętny	Powyżej przeciętny	Wysoki
Zawodniczki	9	10-15	16-21	22
Zawodnicy	11	12-17	18-24	25

Test maksymalnego utrzymania naciągniętego łuku.

Próbę wykonuje się z nałożoną na cięciwę strzałę. Zaraz po rozpoczęciu próby zawodnik przeciąga strzałę za kliker. Próba zostaje przerwana gdy grot strzały powróci przed kliker. Liczy się czas utrzymania naciągniętego łuku.

Czas (s)	niski	Przeciętny	Powyżej przeciętny	Wysoki
Zawodniczki	20	21-36	37-47	48
Zawodnicy	25	26-38	39-52	53

Test - strzelanie ciągłe

<u>Tory otwarte i hala</u>

40m-15min dla młodzika

18m – jw.

Test przeprowadza się w parach, jeden zawodnik jest w okolicach tarczy po stronie ręki cięciwnej strzelającego z wymogami bezpieczeństwa - zapisuje trafienia i donosi strzały oddane do tarczy zawodnikowi, który wykonuje test ciągłego strzelania.

Zadaniem zawodnika wykonującego test jest oddanie jak największej ilości strzał w określonym czasie. (Tabela nr 1)

Wynikiem testu jest średnia trafień czyli suma zdobytych punktów dzielona przez ilość oddanych strzałów

$$X = \frac{T}{S}$$

x- średnia trafienia w teście

T- suma zdobytych punktów

S- ilość oddanych strzałów w teście

Tabelka zawodnika

Nazwisko i imię

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	…	…	35	36	37	Ilość strzał
																			Ilość punktów
10																			
9																			
8																			
7																			
6																			
5																			
4																			
3																			
2																			
1																			
0																			

Test ten określi zakres skuteczności przy ciągłej pracy i wytrzymałość siłową (ilość oddanych strzałów w czasie).

Wykonanie 7 wybranych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

Test należy przeprowadzić stosując się do instrukcji i sposobu wykonania prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Przeliczenia wyników uzyskanych w poszczególnych próbach na skalę punktową należy dokonać na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej, wg wieku kalendarzowego (z uwzględnieniem płci). Liczba punktów wymagana do zaliczenia próby sprawności fizycznej (tzw. dolna granica kwalifikacji) wynosi 350 pkt.

Opis każdej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz tabele punktowe dla dziewcząt i chłopców stanowią załącznik do niniejszego programu.

WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU.

1. Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone na obiekcie sportowym otwartym lub w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na torach łuczniczych. 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.
2. 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.

3. 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.
4. Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi: 1) w oddziałach sportowych i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin; 2) w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin.
5. Sposób oceniania poszczególnych bloków tematycznych pozostaje w gestii nauczycieli realizujących niniejszy program, gdyż może on być uzależniony od przyjętego dla danej placówki oceniania wewnątrzszkolnego.

CELE KSZTAŁCENIA - WYMAGANIA OGÓLNE:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Treści programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej - etap treningu ukierunkowanego (II etap edukacji - klasy IV - VIII)

Uwaga: Treści programowe przedstawiono zgodnie z Podstawą Programową Szkoły podstawowej - klasy IV-VIII (Podstawa Programowa IV-VIII)

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Wie, jak rozpoznać wybrane zdolności motoryczne człowieka;
2. Wie, jakie są cechy prawidłowej postawy ciała.
3. Rozumie, które grupy mięśniowe są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
4. Zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
5. Zna kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
6. Zna kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
7. Zna i rozumie różnice pomiędzy pojęciami tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
8. Zna zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
9. Zna zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. Potrafi dokonać pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretować wyniki;
2. Potrafi zmierzyć tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretować wyniki;
3. Potrafi wykonać wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
4. Potrafi wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
5. Potrafi ocenić i interpretować poziom własnej sprawności fizycznej;
6. Potrafi demonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności

motoryczne;

7. Potrafi demonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
8. Potrafi demonstrować ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
9. Potrafi demonstrować ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Zna sposoby wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
2. Zna zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
3. Zna korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
4. Zna możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
5. Zna zasady prowadzenia rozgrzewki;
6. Zna rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
7. Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
8. Zna zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
9. Zna zasady wybranej zabawy gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
10. Zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
11. Zna charakterystyki nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
12. Wie jakie są różnice pomiędzy pojęciami technika i taktyka;
13. Wie jakie są podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
14. Zna miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
15. Zna i rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. paraolimpijskiego i olimpiad specjalnych.
16. Wie co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. Potrafi wykonywać i stosować w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego", w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
2. Umie wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
3. Potrafi wykonać bieg krótki ze startu niskiego;
4. Umie wykonać rzut małą piłką z rozbiegu;
5. Potrafi uczestniczyć w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
6. Potrafi planować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym";
7. Potrafi uczestniczyć w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
8. Potrafi wykonywać wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
9. Umie planować i wykonać dowolny układ gimnastyczny;
10. Potrafi opracować i wykonać indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
11. Umie wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
12. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym;
13. Umie wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
14. Potrafi diagnozować własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
15. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
2. Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
3. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
4. Zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

5. Zna powody, dla których należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
6. Wie jakie są sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
7. Zna najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych oraz sposoby zapobiegania im;
8. Zna zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. Potrafi respektować zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
2. Umie posługiwać się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
3. Potrafi korzystać bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
4. Potrafi wykonywać elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
5. Potrafi stosować zasady samoasekuracji i asekuracji;
6. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

IV. Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy.

Uczeń:

1. Zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
2. Zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
3. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
4. Zna pojęcie zdrowia;
5. Zna pozytywne mierniki zdrowia;
6. Zna zasady i metody hartowania organizmu;
7. Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
8. Zna zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
9. Zna czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
10. Zna sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
11. Zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w

odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

12. Zna przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
13. Zna wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. Potrafi przestrzegać zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
2. Potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
3. Umie podejmować aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
4. Potrafi opracować rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
5. Potrafi dobrać rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
6. Umie demonstrować ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. Jest gotów do uczestnictwa 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. Jest gotów pełnić rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. Jest gotów do wyjaśnienia zasady kulturalnego kibicowania;
4. Jest przygotowany do wyjaśnienia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. Jest przygotowany do zachowania dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. Jest gotów do identyfikacji swoich mocnych stron, budując poczucie własnej wartości, planowania sposobów rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad

którymi należy pracować;

7. Jest gotów do adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. Jest gotów do wykazania kreatywności w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. Jest gotów do współpracy w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. Jest przygotowany do motywowania innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

TREŚCI KSZTAŁCENIA

- WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE WYNIKAJĄCE Z UKIERUNKOWANIA NA DYSCYPLINĘ ŁUCZNICTWO:

Klasy IV-VIII - Cele szkolenia

1. Rozwój fizyczny - morfo funkcjonalny:
   - Kontrolowanie rozwoju fizycznego
   - Obserwowanie układu krążenia (pomiar tętna przed i po wysiłku);
   - Hartowanie organizmu i kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie
2. Motoryczność - kształtowanie sprawności fizycznej poszczególnych zawodników i grupy.
3. Kształtowanie umiejętności:
   - Opanowanie umiejętności strzału z łuku;
   - Stosowanie samokontroli i samooceny w trakcie strzelania z łuku;
   - Samodoskonalenie w zakresie opanowanych elementów techniki indywidualnej;
   - Zastosowanie opanowanych umiejętności technicznych i taktycznych w trakcie zawodów sportowych;

- Doskonalenie celowania w hali i na powietrzu;
- Określenie zaawansowania technicznego poszczególnych zawodników i grupy.

4. Przekaz wiadomości:
   - Szczegółowe opanowanie przepisów BHP i regulaminu łucznictwa;
   - Opanowanie podstawowych zasad oraz nowo poznanych elementów techniki łuczniczej.
5. Działania wychowawcze
   - Współudział zawodników w kontroli i ocenie realizacji zadań;
   - Współpraca trenera z zawodnikiem i grupą w indywidualnych i zespołowych formach aktywności, organizacji zawodów, imprez sportowych, obozów rekreacyjno - treningowych oraz klubowych i szkolnych imprez okolicznościowych;
   - Współdziałanie zespołowe;
   - Utrwalenie pozytywnych postaw i zachowań;
     - stosowanie zasad fair - play wobec przeciwnika i sędziów,
     - zaangażowanie do kulturalnego dopingu,
     - ustalenie właściwej relacji kibic - zawodnik, trener - zawodnik przed, w trakcie oraz po treningu i zawodach sportowych.

Zadania szkolenia.

1. Doskonalenie umiejętności pojedynczego strzału na poszczególnych odległościach regulaminowych wg kategorii wiekowych (indywidualizacja szkolenia).
2. Rozwijanie kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych zawodników w połączeniu z doskonaleniem elementów techniki i taktyki strzelania z łuku na zawodach sportowych.
3. Nauka nowych elementów techniki i taktyki oraz sposobów ich wykorzystania w walce sportowej.
4. Nauka nowych zespołowych działań w pojedynkach drużynowych.
5. Kształtowanie u zawodników umiejętności oceny własnego postępowania technicznego i taktycznego.

6. Kształtowanie u zawodników umiejętności obserwacji walki sportowej.
7. Kontynuowanie wewnętrznego współzawodnictwa w sprawności fizycznej, tempie uczenia się techniki i taktyki łuczniczej.
8. Udział w rozgrywkach organizowanych przez PZŁucz.
9. Ocena stanu zdrowia ćwiczących.
10. Dbanie o bezpieczeństwo i higienę zajęć szkoleniowych.
11. Systematyczna ocena startów w rozgrywkach oraz kontrolnych turniejach treningowych.

Sprawność motoryczna

Szybkość

Szybkość pojedynczego ruchu poprzez biegi w szybkim tempie na odcinkach do 50m. Biegi ze zmianą tempa i szybkości biegu na odcinkach do 100m. Sztafety. Pokonywanie i omijanie przeszkód w różnych sytuacjach wymagających szybkiego reagowania. Szybkie wykonywanie zadań ruchowych na sygnał. Przyjmowanie w szybkim tempie różnych pozycji, starty sytuacyjne np.: na sygnał optyczny lub taktyczny, jak najszybsze przejścia z różnych pozycji do biegu, zmiany kierunku biegu, gra w parach w „łapki", itp.

Siła

Wykonywanie różnych siłowych form ruchu z przyborem i bez przyboru oraz ze współćwiczącym z uwzględnieniem ćwiczeń kompleksowych ramion i obręczy barkowej, nóg i obręczy biodrowej oraz tułowia (np. podnoszenie i przenoszenie przedmiotów bez i z pokonywaniem przeszkód, wspinanie na przyrządy ustawione w różnych płaszczyznach, rzuty oburącz i jednorącz piłkami lekarskimi, wieloboje rzutowe przyborami o różnym ciężarze, uginanie ramion w podporze, wspinanie na przyrządy, w zwisie na drabinkach unoszenie nóg do poziomu, podciąganie na drążku). Zabawy z mocowaniem (przepychaniem, przeciąganie). Elementy siły specjalnej takie jak: naciąganie taśm expandorowych, cięciwy na łukach twardszych od nominalnego, itp.

Moc

Wieloskoki obunóż i jednonóż, skoki wolne i mieszane przez przyrządy typowe i

nietypowe oraz współćwiczącego, skoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu (np. skoki obunóż w różnych kierunkach przez przeszkody, serie wyskoków dosiężnych, pokonywanie przeszkód itp.). Wieloskoki na różnym podłożu (piasek, mata, trawa) jednonóż i obunóż ze zmianą kierunku, długości, rytmu.

Koordynacja

Łączenie ruchu lub ćwiczeń bez przyboru i z przyborem w jedną całość. Szybkie zmiany form ruchu. Łączone przewroty w przód i w tył, przeploty na przyrządach, wejścia i zejścia z różnych przyrządów, omijanie przeszkód, wyprzedzanie osób oraz przyborów będących w ruchu. Pokonywanie torów przeszkód. Podstawowe ćwiczenia akrobatyczne. Ćwiczenia techniczne z łukiem (rozwijanie koordynacji wzrokowo - ruchowej i orientacji przestrzennej).

Wytrzymałość

Atletyka terenowa, terenowe zabawy biegowe, biegi płaskie na dłuższych dystansach, marszobiegi z wykonywaniem zadań sprawnościowych, ćwiczenia w formie interwałowej. Ćwiczenia techniczno - taktyczne wykonywane w dłuższym czasie lub z większą intensywnością.

Gibkość

Ćwiczenia gibkościowe z i bez partnera, z i bez przyboru, elongacyjne, stretching.

Przygotowanie ogólnorozwojowe

Realizowane będą zadania zawarte w podstawie programowej z zakresu:

- Badmintona – m. inn. doskonalenie koordynacji oraz kształtowanie mm obręczy barkowej;
- Gimnastyki - ćwiczenia elongacyjne i z partnerem;
- Lekkiej atletyki – biegi i marszobiegi;
- Gier zespołowych i indywidualnych - nauka nowych elementów techniki i taktyki gry w koszykówkę, tenisa stołowego;

Treści szkolenia zróżnicowane dla danego typu szkoły.

ETAP UKIERUNKOWANY - Klasy IV - VI

		Szkoła Mistrzostwa Sportowego / oddział	Szkoła Sportowa / oddział
TECHNIKA	**1. Nauka postawy łuczniczej:**		
	• Nauka BHP strzelania z łuku;	X	X
	• Nauka komend i co to jest linia strzału, linia oczekiwania itp., /3,2,1 gwizdek/	X	X
	• Postawa oraz sposoby ustawienia stóp /równoległa, otwarta, zamknięta/;	X	
	• Nauka ustawienia bioder;	X	X
	• Nauka ustawienia barków;	X	X
	• Nauka ustawienia ramion /ręka cięciwna i ręka łuczna/;	X	X
	• Nauka oparcia o majdan łuku ręki łucznej;	X	X
	• Nauka wiązania uzdy;	X	X
	• Nauka zahaczenia palców ręki cięciwnej nad i pod siodełkiem;	X	X
	• Nauka wyciągnięcia i nałożenia strzały na siodełko cięciwy i podstawkę na łuku;	X	X
	• Nauka wstępnego napięcia łuku;	X	X
	2. Nauka podniesienia i zakotwiczenia:		
	• Nauka podniesienia łuku ze strzałą w kierunku celu;	X	X
	• Nauka wahadła i wejścia dłonią cięciwną pod żuchwę celem zakotwiczenia naciągania;	X	

	• Nauka celowania;	X	X
	• Nauka „centrowania”;	X	X
	• Nauka przeciągania brzęczyka prawidłowymi mięśniami;	X	X
	3. Strzał:		
	• Nauka podejmowania decyzji o oddaniu strzału;	X	X
	• Nauka uwolnienia cięciwy;	X	X
	• Nauka utrzymania układu ruchu w bezruchu;	X	X
	• Nauka celowania do zakończenia strzału;	X	X
	• Nauka analizy trafienia;	X	X
TAKTYKA	**1. Elementy taktyki indywidualnej:**		
	• Nauka reagowania celownikiem na warunki atmosferyczne;	X	X
	• Nauka reagowania na swój i obcy brzęczyk;	X	
	• Nauka reagowania ubiorem na warunki atmosferyczne;	X	X
	2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:		
	- Nauka współdziałania w strzelaniu drużynowym;	X	X
	- Nauka podawania efektów trafienia partnerowi z drużyny;	X	
PRZYGOTOWANIE INDYWIDUALIZACYJNE	1. Rozwijanie szybkości pojedynczego ruchu – uwolnienia cięciwy;	X	
	2. Rozwijanie koordynacji wzrokowo - ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów celowania zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi /wiatr, deszcz, słońce, temperatura powietrza/;	X	

	3. Rozwijanie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem techniki pojedynczego strzału;	X	X
	4. Rozwijanie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań dotyczących zastanych warunków atmosferycznych;	X	
	5. Rozwijanie umiejętności strzałów w różnych sytuacjach i na różnych odległościach, itp.;	X	X
	6. Nauka umiejętności zawodnika do strzelania seriami ;	X	
	7. Nauka indywidualnej taktyki strzelania w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie /pierwszy, drugi, trzeci/;	X	
	8. Nauka współdziałania w drużynie i mikście;	X	X
Sposoby osiągania celów: metody, formy i środki	1. Metody odtwórcze:		X
	• Metoda zadaniowa;	X	X
	• Metoda programowego uczenia się;	X	
	2. Metody proaktywne:		
	• Metoda bezpośredniej celowości ruchu;	X	X
	3. Metody twórcze:		
	• Metoda problemowa;	X	X
	4. Metody wychowawcze jako środki pomocnicze w realizacji celów:		
	• Metoda wpływu osobistego;	X	X
	• Metoda wpływu sytuacyjnego;	X	X
	• Metoda kierowania samowychowawczego;	X	X
	• Metoda wpływu społecznego;	X	X
	5. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej:		

	• Pokaz i objaśnienie;	X	X
	• Dyskusja;	X	X
	• Projekcja;	X	X
	6. Metody kontroli i oceny wyników i postępów;		
	• Próby sprawności fizycznej;	X	X
	• Obserwacja pojedynków łuczniczych;	X	X
	• Analiza wyniku sportowego osiąganego w różnych zawodach;	X	
	7. Metody nauczania ruchu:		
	• Metoda syntetyczna;	X	X
	• Metoda analityczna;	X	X
	• Metoda złożona (kombinowana);	X	X
	8. Formy realizacji zadań:		
	• Zabawowa;	X	X
	• Ścisła;	X	X
	• Praca w małych grupach;	X	X
	• Współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku;	X	X
	• Fragmenty zawodów łuczniczych;	X	X
	• Zawody uproszczone;	X	X
	• Zawody właściwe;	X	X
		X	
	9. Formy kształtowania sprawności ogólnej:		
	• Wybrane ćwiczenia gimnastyczne;	X	X
	• Gimnastyka akrobatyczna;	X	X
	• Atletyka terenowa;	X	X
	• Lekka atletyka;	X	X
	• Pływanie;	X	X
	• Gry sportowe;	X	X
	10. Formy kształtowania sprawności specjalnej:		

	• Ćwiczenia koordynacji i ruchowej;	X	X
	• Ćwiczenia szybkości pojedynczego ruchu;	X	
	• Ćwiczenia wytrzymałościowe;	X	X
	• Ćwiczenia siły specjalnej głównie z użyciem łuku i taśm gumowych;	X	

ETAP UKIERUNKOWANY - Klasy VII – VIII

Celem nadrzędnym tego etapu jest szkolenie wszechstronne tak w zakresie przygotowania ogólnorozwojowego, jak i specjalistycznego. Zbyt wczesna i wąska specjalizacja w zakresie np. ciągłego strzelania na poszczególnych odległościach nie służy odpowiedniemu rozwojowi umiejętności technicznych i taktycznych.

Cele szkolenia

1. Rozwój fizyczny - kształtowanie sprawności morfo funkcyjnej:
   - Hartowanie organizmu,
   - Opanowanie umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego,
   - Zapoznanie z zasadami działania i rozwijania poszczególnych grup mięśniowych,
   - Kształtowanie umiejętności prawidłowej rozgrzewki przed treningiem i zawodami sportowymi,
   - Opanowanie zasad odnowy biologicznej,
   - Kształtowanie świadomości i potrzeby higienicznego (sportowego) trybu życia.

2. Motoryczność - kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej:
   - Określenie poziomu sprawności motorycznej poszczególnych uczniów i klasy (porównywanie wyników, samokontrola i samoocena),
   - Opanowanie umiejętności określania postępu lub regresu poszczególnych parametrów sprawności motorycznej.

3. Kształtowanie umiejętności:
   - Kształtowanie umiejętności indywidualnych i zespołowych z zakresu strzelania z łuku,
   - Kształtowanie umiejętności dokonywania samokontroli i samooceny poprawności oraz skuteczności wykonywania zadań ruchowych,
   - Wdrażanie do ciągłego samodoskonalenia swoich umiejętności
   - Dalsze rozwijanie umiejętności współdziałania podczas zajęć treningowych i zawodów sportowych,
   - Rozwijanie umiejętności skutecznego wykorzystania opanowanych umiejętności technicznych, techniczno - taktycznych w trakcie zawodów sportowych,
   - Określenie zaawansowania technicznego i taktycznego poszczególnych zawodników oraz grupy.
4. Przekaz wiadomości:
   - Wdrażanie do stosowania zasad bezpieczeństwa na zajęciach treningowych,
   - Opanowanie zasad i kształtowanie umiejętności praktycznego zastosowania nowo poznanych elementów strzelania z łuku,
   - Analiza rozgrywanych meczów finałowych PŚ, ME czy MŚw, także przy wykorzystaniu środków audiowizualnych,
   - Dalsze rozwijanie zainteresowań uprawiania łucznictwa.
5. Działania wychowawcze:
   - Obserwacja właściwości psychicznych zawodników (temperamentu, charakteru, ambicji) - nadawanie właściwego kierunku zachowań poprzez perswazję, zachęcanie, rozmowę, atrakcyjność zajęć,
   - Przyzwyczajenie i egzekwowanie od zawodników dostosowania własnych zachowań do reguł pracy zespołowej,
   - Kształtowanie poczucia więzi w kolektywie - identyfikowanie się z grupą, drużyną, szkołą,
   - Współpraca zawodników z trenerem w kontroli i ocenie realizacji zadań oraz w organizacji zawodów sportowych i okolicznościowych imprez rekreacyjno -

sportowych,

- Kształtowanie prawidłowych postaw niezbędnych w trakcie treningu i zawodów sportowych.

Zadania szkolenia

1. Rozwijanie kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych zawodników w połączeniu z doskonaleniem elementów techniki łuczniczej.
2. Utrwalenie u zawodników poczucia odpowiedzialności za prawidłowe wykonywanie zadań programu nauczania i doskonalenia.
3. Nauczanie nowych działań w czasie pojedynków.
4. Uczestniczenie w rozgrywkach zawodów młodzików lub juniorów młodszych.
5. Ocena stanu zdrowia zawodników.
6. Okresowa analiza i ocena wyników szkolenia sportowego.
7. Systematyczna ocena startów w turniejach Polskiego Związku Łuczniczego.
8. Doskonalenie umiejętności obserwacji walki sportowej.
9. Wzbogacenie zasobu opanowanych elementów techniki o dodatkowe sposoby ich wykorzystania w trakcie walki sportowej.
10. Doskonalenie indywidualnej techniki z uwzględnieniem funkcji w drużynie.
11. Doskonalenie współdziałania zespołowego w meczach drużynowych.
12. Utrwalenie u zawodników umiejętności oceny własnego postępowania w meczu drużynowym czy mikst.
13. Zachowanie bezpieczeństwa i higieny zajęć treningowych.
14. Kontynuacja wewnętrznej rywalizacji w zakresie: sprawności fizycznej, tempa uczenia się i doskonalenia elementów techniki i taktyki oraz skuteczności w meczach indywidualnych i drużynowych.

Sprawność motoryczna

Szybkość

Przystosowanie organizmu do wysokiej częstotliwości pobudzania. Kształtowanie

szybkości pojedynczego ruchu, szybkości reakcji na brzęczyk przy wykorzystaniu ćwiczeń z tego zakresu.

Siła

Ćwiczenia wszechstronne rozwijające wszystkie grupy mięśniowe - praca zbliżona do czynności ruchowych występujących w strzelaniu z łuku. Ćwiczenia ukierunkowane i specjalne (około 2/3 ogółu ćwiczeń siłowych) - przy stosowaniu niewielkich obciążeń zewnętrznych, nieprzekraczających 30% możliwości zawodnika, z wykorzystaniem metody wielokrotnych powtórzeń.

Moc

Ćwiczenia skocznościowe modelowane, skoki przez przyrządy typowe i nietypowe. Ćwiczenia modelowane w kierunkach wyższej składowej siłowej - wyskoki na przyrządy i zeskoki, ćwiczenia siły odbicia. Ćwiczenia mocy mięśni obręczy barkowej i ramion, np. rzutu piłkami lekarskimi. Metoda powtórzeniowa. Ćwiczenia mocy mięśni obręczy biodrowej i nóg np. wieloskoki na jednej nodze i na obu nogach na przemian.

Koordynacja

Doskonalenie zdolności koordynacyjnych poprzez naukę techniki pojedynczego strzału a także innych dyscyplin sportowych. Łączenie różnych elementów technicznych w cykle ruchowe, ćwiczenia wolne w gimnastyce itp. Kształtowanie zdolności reakcji złożonej, reakcji z wyborem, rozwijanie orientacji przestrzennej, np. przy zastosowaniu ćwiczeń taktycznych z możliwością różnorodnego rozwiązania zaistniałej sytuacji.

Wytrzymałość

Rozwijanie wytrzymałości tlenowej - atletyka terenowa, biegi płaskie na dłuższych dystansach, biegi przełajowe, marszobiegi w terenie o zróżnicowanym ukształtowaniu. Stopniowe zwiększanie w treningu metod i środków kształtujących wytrzymałość siłową.

Gibkość

Ćwiczenia rozciągające, elongacyjne, stretching.

Przygotowania ogólnorozwojowe

Realizowane będą zadania zawarte w podstawie programowej z zakresu:

- Lekkiej atletyki - ćwiczenia na płotkach (tzw. Pędzel płotkowy oraz biegi przez płotki), marszobiegi terenowe, biegi przełajowe, biegi ciągłe w tempie i na czas, biegi płaskie na dłuższych i krótszych odcinkach, biegi sztafetowe, skoki i rzuty;
- Gimnastyki - ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. przewroty w przód z odbicia obunóż, łączenie przewrotów, przewroty w tył do stania na ramionach, stania na ramionach, przerzuty bokiem, wychwyty z karku i z głowy, przerzuty w przód i w tył), ćwiczenia z użyciem przyrządów (np. wychwyty na drążku, wymyki i odmyki wykonywane zamachem i siłą, skoki kuczne, rozkroczne, zawrotne i inne przez różne przyrządy), ćwiczenia akrobatyczne (ćwiczenia dwójkowe i piramidy wieloosobowe);
- Badmintona – serwis długi i krótki, odbijanie forhandowe i backhandowe, gry singlowe i deblowe;
- Gier uzupełniających - nauczanie i doskonalenie elementów techniki i taktyki gry, realizowanie głównie w formie gry szkolnej i właściwej ze szczególnym zwróceniem uwagi na elementy przydatne w trakcie strzelania z łuku (np. Koszykówka – precyzja rzutu do kosza, piłka ręczna – rzuty karne i z dystansu; piłka nożna – rzuty karne, rzuty wolne i precyzyjne strzały sytuacyjne.

Przygotowanie specjalistyczne:
Klasy VII - VIII

		Szkoła Mistrzostwa Sportowego / oddział	Szkoła Sportowa / oddział
TECHNIKA	**1. Doskonalenie postawy łuczniczej:**		
	• Doskonalenie postawy oraz sposoby ustawienia stóp /równoległa, otwarta, zamknięta/;	X	X
	• Doskonalenie ustawienia bioder;	X	X
	• Doskonalenie ustawienia barków;	X	X
	• Doskonalenie ustawienia ramion /ręka cięciwna i ręka łuczna/;	X	X

	• Doskonalenie oparcia o majdan łuku ręki łucznej;	X	X
	• Doskonalenie wiązania uzdy;	X	X
	• Doskonalenie zahaczenia palców ręki cięciwnej nad i pod siodełkiem;	X	X
	• Doskonalenie wyciągnięcia i nałożenia strzały na siodełko cięciwy i podstawkę na łuku;	X	X
	• Doskonalenie wstępnego napięcia łuku;	X	X
	2. Doskonalenie podniesienia i zakotwiczenia:		
	• Doskonalenie podniesienia łuku ze strzałą w kierunku celu;	X	
	• Doskonalenie wahadła i wejścia dłonią cięciwną pod żuchwę celem zakotwiczenia naciągania;	X	
	• Doskonalenie celowania;	X	X
	• Doskonalenie „centrowania”;	X	X
	• Doskonalenie przeciągania brzęczyka prawidłowymi mięśniami;	X	X
	3. Strzał:		
	• Doskonalenie podejmowania decyzji o oddaniu strzału;	X	
	• Doskonalenie uwolnienia cięciwy;	X	X
	• Doskonalenie utrzymania układu ruchu w bezruchu;	X	X
	• Doskonalenie celowania do zakończenia strzału;	X	
	• Doskonalenie analizy trafienia;	X	X
TAKTYKA	**1. Elementy taktyki indywidualnej:**		
	• Doskonalenie reagowania celownikiem na warunki atmosferyczne;	X	X
	• Doskonalenie reagowania na swój i braku reakcji na obcy brzęczyk;	X	
	• Doskonalenie reagowania ubiorem na warunki atmosferyczne;	X	X
	2. Opanowanie elementów taktyki grupowej:		
	- Doskonalenie współdziałania w strzelaniu drużynowym;	X	
	- Doskonalenie podawania efektów trafienia partnerowi z drużyny;	X	
PRZYGOTOWANIE INDYWIDUAL	1. Doskonalenie szybkości pojedynczego ruchu – uwolnienia cięciwy;	X	X
	2. Doskonalenie koordynacji wzrokowo - ruchowej wraz z doskonaleniem różnych sposobów celowania	X	X

	zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi /wiatr, deszcz, słońce, temperatura powietrza/;		
	3. Doskonalenie siły i wytrzymałości wraz z doskonaleniem techniki pojedynczego strzału;	X	X
	4. Doskonalenie umiejętności zastosowania przez zawodników odpowiednich działań dotyczących zastanych warunków atmosferycznych;	X	
	5. Doskonalenie umiejętności strzałów w różnych sytuacjach i na różnych odległościach, itp.;	X	X
	6. Doskonalenie umiejętności zawodnika do strzelania seriami ;	X	
	7. Doskonalenie indywidualnej taktyki strzelania w sytuacjach zbliżonych do funkcji pełnionych w drużynie /pierwszy, drugi, trzeci/;	X	
	8. Doskonalenie współdziałania w drużynie i mikście;	X	X

Sposoby osiągania celów: metody, formy i środki

1. Metody odtwórcze:
   - Metoda zadaniowa;
   - Metoda programowego uczenia się;
2. Metody proaktywne:
   - Metoda bezpośredniej celowości ruchu;
3. Metody twórcze:
   - Metoda problemowa;
4. Metody wychowawcze jako środki pomocnicze w realizacji celów:
   - Metoda wpływu osobistego;
   - Metoda wpływu sytuacyjnego;
   - Metoda kierowania samowychowawczego;
   - Metoda wpływu społecznego;
5. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej:
   - Pokaz i objaśnienie;
   - Dyskusja;
   - Projekcja;

6. Metody kontroli i oceny wyników i postępów;
    - Próby sprawności fizycznej;
    - Obserwacja pojedynków łuczniczych;
    - Analiza wyniku sportowego osiąganego w różnych zawodach;
7. Metody nauczania ruchu:
    - Metoda syntetyczna;
    - Metoda analityczna;
    - Metoda złożona (kombinowana);
8. Formy realizacji zadań:
    - Zabawowa;
    - Ścisła;
    - Praca w małych grupach;
    - Współzawodnictwo jako doping do intensywnego wysiłku;
    - Fragmenty zawodów łuczniczych;
    - Zawody uproszczone;
    - Zawody właściwe;
9. Formy kształtowania sprawności ogólnej:
    - Wybrane ćwiczenia gimnastyczne;
    - Gimnastyka akrobatyczna;
    - Atletyka terenowa;
    - Lekka atletyka;
    - Pływanie;
    - Gry sportowe;
10. Formy kształtowania sprawności specjalnej:
    - Ćwiczenia koordynacji i ruchowej;
    - Ćwiczenia szybkości pojedynczego ruchu;
    - Ćwiczenia wytrzymałościowe;
    - Ćwiczenia siły specjalnej głównie z użyciem łuku i taśm gumowych;

Uwagi metodyczno – szkoleniowe

W dalszym ciągu (w porównaniu do etapów poprzednich) wzrastają obciążenia treningowe zarówno poprzez zwiększanie objętości, jak i intensywności pracy treningowej. Zmniejsza się nieznacznie udział środków wszechstronnych w szkoleniu, a zwiększa się czas przeznaczony na ćwiczenia specjalistyczne, przez co treningi stają się podporządkowane nabywaniu i doskonaleniu umiejętności i sprawności specjalnej. Stopniowa stabilizacja procesów rozwojowych zmusza do skrupulatnego wyważenia w zajęciach proporcji pomiędzy poszczególnymi czynnikami determinującymi poziom sportowy. Etap ten, pomimo wahań formy sportowej, powinien charakteryzować się przestrzeganiem zasady ciągłego wspierania rozwoju.

Rozkład obciążeń wskazuje na potrzebę identyfikowania poszczególnych rodzajów ćwiczeń z określonymi strefami intensywności. Ćwiczenia związane z nauczaniem techniki łuczniczej oraz kształtowaniem koordynacji realizować trzeba w strefie o niższej intensywności. Natomiast doskonalenie opanowanych elementów techniki przeprowadzać należy w strefach o intensywności wyższej.

Praca treningowa oparta jest o plany szkoleniowo - organizacyjne związane z kalendarzem rozgrywek Międzyklubowych, Okręgowego Związku Sportowego oraz Polskiego Związku Łuczniczego w kategorii dzieci, młodzików lub juniorów młodszych. Niezwykle ważne jest także odpowiednie zaplanowanie startów kontrolnych, które są niezbędnym uzupełnieniem procesu szkolenia, kształtując odpowiednio psychiczne oraz powodując większą mobilizację rezerw funkcjonalnych.

OBOZY SPORTOWE

1. Wakacje letnie - obóz o charakterze integracyjnym z elementami techniki i taktyki łuczniczej.
2. Ferie zimowe - obóz integracyjny z elementami techniki i taktyki łuczniczej.

OPIEKA MEDYCZNA

Stała współpraca z lekarzem medycyny sportowej oraz pielęgniarką szkolną; Okresowe badania zdolności do treningów i zawodów w Przychodni Sportowo Lekarskiej lub u lekarza POZ.

EFEKTY SZKOLENIA

PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE UKIERUNKOWANYM

(WIEDZA)
Zawodnik zna i rozumie:

Znaczenie wszechstronnego rozwoju kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych w treningu sportowym i życiu;

Znaczenie posiadania dużego zasobu różnorodnych umiejętności ruchowych związanych z następującymi indywidualnymi dyscyplinami sportowymi: pływanie, biegi narciarskie, biegi przełajowe, biegi terenowe z przeszkodami, rzuty lekkoatletyczne, zapasy, akrobatyka;

Znaczenie posiadania dużego zasobu różnorodnych umiejętności ruchowych związanych z następującymi grami sportowymi: piłka ręczna, rugby, koszykówka, piłka nożna;

Podstawowe przepisy gier sportowych i sportów indywidualnych stosowanych w treningu;

Związek ćwiczeń ogólnorozwojowych ze sprawnością fizyczną;

Podstawowe składowe struktury czasowej i rzeczowej treningu;

Pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji;

Zasady stosowania podstawowych metod i form treningu sportowego;

Zasady określania intensywności wykonywanego wysiłku;

Znaczenie relacji pomiędzy pracą i wypoczynkiem (zjawiska super-kompensacji);

Znaczenie posiadania dobrze opanowanych standardowych umiejętności technicznych związanych z pojedynczym strzałem w różnych warunkach atmosferycznych;

Znaczenie dostosowania techniki łuczniczej do warunków zewnętrznych i stanu własnego organizmu;

Znaczenie rozgrzewki i części końcowej jednostki treningowej;

Podstawową terminologię związaną z treningiem sportowym;

Podstawy regulaminów rozgrywania zawodów łuczniczych;

Znaczenie tradycji i osiągnięć polskiego łucznictwa;

Zasady i potrzebę stosowania zasady ,,fair play";

Ideę olimpijską oraz określenia olimpiada i igrzyska olimpijskie;

Znaczenie motywacji w dążeniu do mistrzostwa w sporcie;

Znaczenie właściwych nawyków żywieniowych i higienicznych w sporcie;
Zasady prewencji urazów w sporcie, zwłaszcza najczęściej występujące w łucznictwie.

PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE UKIERUNKOWANYM (UMIEJĘTNOŚCI)
Zawodnik potrafi:
Uzasadnić potrzebę wszechstronnego rozwoju kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych w treningu sportowym i życiu;
Uzasadnić konieczność posiadania dużego zasobu różnorodnych umiejętności ruchowych związanych z następującymi indywidualnymi dyscyplinami sportowymi: pływanie, biegi narciarskie, biegi przełajowe, biegi terenowe z przeszkodami, rzuty lekkoatletyczne, badminton;
Uzasadnić konieczność posiadania dużego zasobu różnorodnych umiejętności ruchowych związanych z następującymi grami sportowymi: piłka ręczna, koszykówka, piłka nożna;
Zastosować podstawowe przepisy gier sportowych i sportów indywidualnych stosowanych w treningu;
Wyjaśnić związek ćwiczeń ogólnorozwojowych ze sprawnością fizyczną;
Wyjaśnić podstawowe składowe struktury czasowej i rzeczowej treningu;
Wyjaśnić pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji;
Prowadzić zajęcia z wykorzystaniem podstawowych metod i form treningu sportowego;
Określić intensywność wykonywanego wysiłku na podstawie pomiarów tętna;
Wykorzystywać narzędzia elektroniczne do pomiaru obciążenia wysiłkiem fizycznym;
Wykonać elementarne pomiary antropometryczne i fizjologiczne oraz samodzielnie interpretować ich wyniki;
Ocenić poziom własnej sprawności fizycznej;
Wykorzystać w praktycznym działaniu relację pomiędzy pracą i wypoczynkiem (zjawiska super-kompensacji);
Dostosować technikę łuczniczą do warunków zewnętrznych i stanu własnego organizmu;
Przygotować sprzęt i obiekty do prowadzenia treningu i walki sportowej;
Samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę i część końcową jednostki treningowej;
Stosować podstawową terminologię związaną z treningiem sportowym;
Stosować podstawy regulaminów rozgrywania zawodów w łucznictwie;
Wyjaśnić znaczenie tradycji i osiągnięć polskiego łucznictwa;

Wyjaśnić zasady i potrzebę stosowania zasady ,,fair play";
Wyjaśnić ideę olimpijską oraz określenia olimpiada i igrzyska olimpijskie;
Przejawiać motywację w dążeniu do mistrzostwa w sporcie;
Stosować w życiu codziennym właściwe nawyki żywieniowe i higieniczne;
Stosować działania zapobiegające urazom w sporcie, zwłaszcza najczęściej występujących w łucznictwie;
Prowadzić dziennik treningowy.

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Bateria testów MTSF składa się z 8 prób. Do celów naborowych do oddziału sportowego o profilu łuczniczym zalecamy przeprowadzenie 7 - miu poniżej opisanych prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby 1, 2 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, buty sportowe), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

1. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej

temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. *c) uwagi*

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie

Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.

b) pomiar

Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

c) uwagi

Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.

d) sprzęt i pomoce

dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5.I. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest l raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcze, magnezja, taboret.

5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:

a) wykonanie

Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barkowa Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest l raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcze, krzesło, magnezja.

6. Bieg zwinnościowy:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby me odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

d) sprzęt i pomoce

mata, czasomierz.

8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

Tabela wyników MTSF :

DZIEWCZĘTA **10 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100	6,7		33		8,8	41	
99		219					
98					8,9		
97		218					25
96	6,8				9,0	40	
95		217					
94			32		9,1		
93		216					
92	6,9	215			9,2	39	
91		214					24
90		213			9,3		
89	7,0	212	31			38	
88		211			9,4		
87		210					
86	7,1	209			9,5	37	23
85			30		9,6		
84		206			9,7		
83	7,2				9,8	36	
82		203	29		9,9		22

81	7,3				10,0		
80		200	28	60	10,1	35	
79	7,4	198		58	10,2		21
78		196		56	10,4	34	
77	7,5	194	27	53	10,5		20
76		192		51	10,6		
75	7,6	190	26	48	10,7	33	19
74		188		46	10,8		18
73	7,7	186	25	43	10,9	32	
72	7,8	184		40	11,0		17
71	7,9	182	24	37	11,1	31	16
70	8,0	180		35	11,2		
69		178		33	11,4	30	15
68	8,1	176	23	32	11,5		
67	8,2	174		30	11,6	29	14
66	8,3	172	22	28	11,7		13
65	8,4	170		26	11,8	28	
64	8,5	168	21	24	11,9		12
63	8,6	166		22	12,0	27	11
62	8,7	164	20	21	12,2		
61	8,8	162		19	12,4	26	10
60	8,9	160	19	18	12,5		
59	9,0	158		16	12,6	25	9
58	9,1	156	18	14	12,7		8
57	9,2	154		13	12,8	24	
56	9,3	152	17	12	12,9		7
55	9,4	150		11	13,0	23	6
54	9,5	148	16	9	13,1		
53	9,6	146		7	13,2	22	5
52	9,7	144	15	6	13,4		
51	9,8	142		4	13,5	21	4
50	9,9	140	14	3	13,6	20	3
49	10,0	138			13,7		
48	10,1	136	13	2	13,8	19	2
47	10,2	134			14,0		1
46	10,3	132	12	1	14,1	18	
45		130			14,2		0
44	10,4	128	11		14,3	17	- 1
43	10,5	126			14,4		
42	10,6	124	10		14,6	16	- 2
41	10,7	122			14,7		- 3
40	10,8	120			14,8	15	
39	10,9	118	9		14,9		- 4
38	11,0	116			15,0	14	
37		114			15,1		- 5
36	11,2	112	8		15,3	13	- 6
35	11,3	110			15,4		

34	11,4	108	7		15,5	12	- 7
33	11,4	106			15,6		- 8
32	11,5	104	6		15,7	11	
31	11,6	102			15,9		- 9
30	11,7	100	5		16,0	10	- 10
29	11,8	98			16,1		
28	11,9	96	4		16,3	9	- 11
27	12,0	94			16,4		
26		92	3		16,5	8	- 12
25	12,3	90					- 13
24		88	2		16,6	7	
23	12,6	86					- 14
22		84	1		16,7	6	- 15
21	12,9	82					
20		80			16,8	5	- 16
19	13,2						- 17
18		77			16,9	4	
17	13,3						- 18
16		74			17,0	3	
15	13,4						- 19
14		71			17,1	2	
13	13,5						- 20
12		68			17,2	1	
11	13,6	67					- 21
10		66			17,3		
9	13,7	65					- 22
8		64					
7	13,8	63			17,4		- 23
6		62					
5	13,9	61					- 24
4		60			17,5		
3	14,0	59					- 25
2		58					
1	14,1	57			17,6		- 26

CHŁOPCY 10 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100	6,1	225			8,9		
99						43	
98		224	35				
97	6,2						25
96		223			9,0		
95							
94	6,3	222				42	
93							

92		221	34		9,1		24
91	6,4						
90		220				41	
89		219			9,2		
88	6,5	218					23
87		217	33			40	
86		216			9,3		
85	6,6	215					22
84		214				39	
83	6,7		32		9,4		
82		211				38	21
81	6,8				9,5		
80	6,9	208	30	60		37	20
79	7,0	206		58	9,6		
78	7,1	204	29	57		36	19
77	7,2	202		56	9,7		18
76	7,3	200	28	55		35	
75	7,4	198		54	9,8		17
74	7,5	196	27	53	9,9	34	16
73	7,6	194		52	10,0		
72	7,7	192	26	51	10,1	33	15
71	7,8	190		50	10,3		
70	7,9	188	25	49	10,4	32	14
69	8,0	186		47	10,6		13
68	8,1	184	24	45	10,7	31	
67	8,2	182		43	10,8		12
66	8,3	180	23	41	10,9	30	11
65	8,4	178		40	11,0		
64		176	22	38	11,2	29	10
63	8,5	174		36	11,3		9
62	8,6	172	21	34	11,4	28	
61	8,7	170		32	11,5		8
60	8,8	168	20	30	11,7	27	7
59	8,9	166		28	11,8		
58	9,0	164	19	26	11,9	26	6
57	9,1	162		24	12,0		
56	9,2	160	18	22	12,1	25	5
55		158		21	12,3		4
54	9,3	156	17	20	12,5	24	
53	9,4	154		19	12,6		3
52	9,5	152		18	12,8	23	2
51	9,6	150		17	12,9		
50		148	16	16	13,0	22	1
49	9,7	146		15	13,1		0
48	9,8	144	15	14	13,2	21	
47	9,9	142		13	13,4		-1
46	10,0	140	14		13,5	20	-2
45		138		12	13,6		

44	10,1	136			13,7	19	-3
43	10,2	134	13	11	13,9		
42	10,3	132			14,0	18	-4
41	10,4	130	12	10	14,1		-5
40	10,5	128			14,2	17	
39	10,6	126	11	9	14,3		-6
38	10,7	124			14,5	16	-7
37	10,8	122	10	8	14,6		
36		120			14,7	15	-8
35	10,9	118	9	7	14,8		-9
34	11,0	116			15,0	14	
33	11,1	114	8	6	15,1		-10
32	11,2	112			15,2	13	-11
31	11,3	110	7	5	15,3		
30	11,4	108			15,4	12	-12
29	11,5	106	6	4	15,6		-13
28	11,6	104			15,7	11	
27	11,7	102	5	3	15,8		-14
26		100			15,9	10	-15
25	11,8	98	4	2	16,0		
24		96			16,2	9	-16
23	11,9	94	3	1	16,3		-17
22		92			16,4	8	
21	12,0	90	2		16,5		-18
20		88			16,7	7	-19
19	12,1		1		16,8		
18		85			16,9	6	-20
17	12,2				17,0		
16		82					-21
15	12,3				17,1	5	
14		79					-22
13	12,4	78			17,2		
12		77				4	-23
11		76					
10	12,5	75			17,3		-24
9		74				3	
8							-25
7	12,6	73			17,4		
6						2	-26
5		72					
4					17,5		-27
3	12,7	71				1	
2							-28
1					17,6		

DZIEWCZĘTA **11 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5				8,6		
99						42	
98		228			8,7		
97			35				
96	6,6	227			8,8		
95							25
94		226			8,9	41	
93							
92	6,7	225			9,0		
91			34				
90		224			9,1	40	
89	6,8						24
88		223			9,2		
87						39	
86	6,9	220	33		9,3		
85							
84		217			9,4	38	23
83	7,0						
82		214	32		9,5	37	
81	7,1	212			9,6		
80		210		60	9,7	36	22
79	7,2	208	31	58	9,8		
78		206		55	9,9	35	
77	7,3	204	30	51	10,0		21
76		201		47	10,2	34	20
75	7,4	199	29	44	10,3		
74		197		42	10,4	33	19
73	7,5	195	28	40	10,5		
72	7,6	193		38	10,6	32	18
71	7,7	191	27	36	10,7		17
70	7,8	189		34	10,9	31	
69	7,9	187	26	32	11,0		16
68	8,0	185		30	11,1	30	15
67	8,1	183	25	29	11,2		
66		181		28	11,3	29	14
65	8,2	179	24	26	11,4		
64	8,3	177		24	11,6	28	13
63	8,4	174	23	22	11,7		12
62	8,5	172		21	11,8	27	
61	8,6	170	22	20	11,9		11
60		168		19	12,0	26	10
59	8,7	166	21	18	12,1		

58	8,8	164		16	12,3	25	9
57	8,9	162	20	14	12,4		
56	9,0	160		12	12,5	24	8
55	9,1	158	19	10	12,6		7
54		156		9	12,7	23	
53	9,2	154	18	8	12,9		6
52	9,3	152		7	13,0	22	5
51	9,4	150	17	5	13,1		
50	9,5	147		4	13,2	21	4
49	9,6	145	16	3	13,3		
48	9,7	143		2	13,4	20	3
47	9,8	141	15	1	13,6		2
46	9,9	139			13,7	19	
45	10,0	137	14		13,8		1
44	10,1	135			13,9	18	0
43	10,2	133	13		14,0		- 1
42	10,3	131			14,1	17	- 2
41	10,4	129	12		14,3		
40	10,5	127			14,4	16	- 3
39	10,6	125	11		14,5		- 4
38	10,7	123			14,6	15	
37	10,8	121	10		14,7		- 5
36	10,9	119			14,8	14	- 6
35	11,0	117	9		15,0		
34	11,1	115			15,1	13	- 7
33	11,2	113	8		15,2		- 8
32	11,3	111			15,3	12	
31	11,4	109	7		15,4		- 9
30	11,5	107			15,5	11	- 10
29	11,6	105	6		15,7		
28	11,7	103			15,8	10	- 11
27	11,8	101	5		15,9		- 12
26	11,9	99			16,0	9	
25	12,0	97	4		16,1		- 13
24	12,1	95			16,2	8	- 14
23		93	3		16,3		
22	12,4	91			16,4	7	- 15
21		89	2				- 16
20	12,7	87			16,5	6	
19			1				- 17
18	12,8	84			16,6	5	
17							- 18
16	12,9	81			16,7	4	
15							- 19
14	13,0	78				3	
13					16,8		- 20
12	13,1	75				2	

11		74					- 21
10	13,2	73			16,9	1	
9		72					- 22
8	13,3	71					
7		69			17,0		- 23
6	13,4	68					
5		67					- 24
4	13,5	66			17,1		
3		65					- 25
2	13,6	64					
1		63			17,2		- 26

CHŁOPCY **11 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100		228					
99					8,9	43	25
98		227					
97	5,9						
96		226					
95							
94	6,0	225	38		9,0	42	
93							24
92		224					
91	6,1	223					
90		222				41	
89	6,2	221			9,1		
88		220	37				23
87	6,3	219					
86		218				40	
85	6,4	217			9,2		
84		216	36				22
83	6,5	215				39	
82		214	35		9,3		
81	6,6	213					21
80		212	34	60	9,4	38	
79	6,7	211		58			20
78	6,8	210	33	57	9,5	37	19
77	6,9	209		56	9,6		
76	7,0	208	32	55	9,7	36	18
75	7,1	206		54	9,8		17
74	7,2	204	31	53	9,9	35	
73	7,3	202		52	10,0		16
72		200	30	51	10,1	34	15
71	7,4	198		50	10,2		

70	7,5	196	29	49	10,4	33	14
69	7,6	194		47	10,5		13
68	7,7	192	28	45	10,6	32	
67	7,8	190		43	10,7		12
66	7,9	188	27	41	10,8	31	11
65		186		40	11,0		
64	8,0	184	26	38	11,1	30	10
63	8,1	182		36	11,2		9
62	8,2	180	25	34	11,3	29	
61	8,3	178		32	11,4		8
60	8,4	176	24	30	11,5	28	7
59		174		28	11,6		
58	8,5	172	23	26	11,8	27	6
57	8,6	170		24	11,9		5
56	8,7	168	22	23	12,0	26	
55	8,8	166		22	12,1		4
54	8,9	164	21	21	12,2	25	
53		162		20	12,3		3
52	9,0	160	20	19	12,5	24	2
51	9,1	158		18	12,6		
50	9,2	155	19	17	12,7	23	1
49	9,3	153		16	12,8		0
48	9,4	151	18	15	12,9	22	
47	9,5	148		14	13,0		- 1
46		146	17	13	13,2	21	- 2
45	9,6	144			13,3		
44	9,7	141	16	12	13,4	20	- 3
43	9,8	139			13,5		
42	9,9	137	15	11	13,6	19	- 4
41	10,0	135			13,8		- 5
40		133	14	10	13,9	18	
39	10,1	131					- 6
38	10,2	128	13	9	14,0	17	- 7
37	10,3	126			14,2		
36	10,4	124	12	8	14,4	16	- 8
35	10,5	122			14,5		- 9
34		119	11	7	14,6	15	
33	10,6	117			14,7		- 10
32	10,7	115	10	6	14,8	14	- 11
31	10,8	113			15,0		
30	10,9	111	9	5	15,1	13	- 12
29	11,0	109			15,2		- 13
28		107	8	4	15,3	12	
27	11,1	105			15,4		- 14
26		103	7	3	15,5		- 15
25	11,2	101			15,7	11	
24		99	6	2	15,8		- 16
23	11,3	97			15,9	10	- 17
22		95	5	1	16,0		

21	11,4	93			16,1	9	- 18
20		91	4		16,2		- 19
19	11,5	90				8	
18		89			16,3		- 20
17	11,6	88	3				
16		87			16,4	7	- 21
15	11,7	86					
14		85			16,5		- 22
13	11,8	84	2			6	
12		83			16,6		- 23
11	11,9	82					
10		81			16,7	5	- 24
9	12,0						
8		80	1		16,8		- 25
7						4	
6	12,1	79			16,9		- 26
5							
4		78			17,0	3	- 27
3	12,2						
2		77			17,1		- 28
1						2	

DZIEWCZĘTA **12 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3		40			42	26
99					8,4		
98		239					
97					8,5		
96	6,4	238					
95					8,6	41	
94		237	39				
93		236			8,7		25
92	6,5	235					
91		234			8,8	40	
90		233					
89		232	38		8,9		
88	6,6	231					
87		230			9,0	39	24
86							
85	6,7	227	37		9,1		
84						38	
83		224			9,2		

82	6,8		36			37	23
81		221			9,3		
80	6,9	219	35	60		36	
79	6,8	217		58	9,4		
78	6,9	215	34	55		35	22
77		213		51	9,5		
76	7,0	211	33	48		34	
75	7,1	209		43	9,6		21
74	7,2	207	32	41		33	
73	7,3	204		39	9,7		20
72	7,4	202	31	37		32	19
71		200		35	9,8		
70	7,5	198	30	33		31	18
69	7,6	196		31	9,9		
68	7,7	194	29	30		30	17
67	7,8	192		29	10,0		16
66	7,9	190	28	27	10,1	29	
65		187		25	10,2		15
64	8,0	185	27	23	10,3	28	14
63	8,1	183		22	10,4		
62	8,2	181	26	21	10,5	27	13
61	8,3	179		19	10,6		
60	8,4	177	25	18	10,8		12
59		175		17	11,9	26	11
58	8,5	173	24	15	12,0		
57	8,6	170		13	12,1	25	10
56	8,7	168	23	11	12,2		9
55	8,8	166		10	12,3	24	
54	8,9	164	22	9	12,4		8
53	9,0	162		8	12,6		
52	9,1	160	21	6	12,7	23	7
51		158		5	12,8		6
50	9,2	156	20	4	12,9	22	
49		153		3	13,0		5
48	9,3	151	19	2	13,1	21	4
47	9,4	149		1	13,2		3
46	9,5	147	18		13,3	20	
45	9,6	145			13,4		2
44	9,7	143	17		13,5	19	1
43	9,8	142			13,6		
42	9,9	140	16		13,7	18	0
41		138			13,8		- 1
40	10,0	136	15		13,9	17	
39	10,1	134			14,0		- 2
38	10,2	132	14		14,2	16	- 3
37	10,3	130			14,3		
36	10,4	128	13		14,4	15	- 4

35		126			14,5		- 5
34	10,5	124	12		14,6	14	
33	10,6	122			14,7		- 6
32	10,7	120	11		14,8	13	- 7
31	10,8	118			14,9		- 8
30	10,9	116	10		15,0	12	
29	11,0	114			15,1		- 9
28	11,1	112	9		15,2	11	- 10
27	11,2	110			15,3		
26	11,3	108	8		15,4	10	- 11
25		106			15,5		- 12
24	11,6	104	7		15,6	9	
23		102			15,7		- 13
22	11,9	100	6		15,8	8	- 14
21		98			15,9		
20	12,2	96	5				- 15
19					16,0	7	- 16
18	12,5	93	4				
17					16,1		- 17
16	12,6	90	3			6	
15					16,2		- 18
14	12,7	87	2				
13					16,3	5	- 19
12	12,8	84	1				
11		83			16,4		- 20
10	12,9	82				4	
9		81			16,5		- 21
8	13,0	80					
7		79			16,6	3	- 22
6	13,1	78					
5		77					- 23
4	13,2	76			16,7	2	
3		75					- 24
2	13,3	74					
1		73			16,8	1	- 25

CHŁOPCY **12 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100		239					
99	5,7		45		8,4	44	
98		238		18			
97							
96		237			8,5		26
95				17			

94	5,8	236				43	
93			44		8,6		
92		235		16			
91							25
90	5,9	234			8,7	42	
89				15			
88		233	43		8,8		
87	6,0						24
86		232		14	8,9	41	
85	6,1	231					
84		230	42		9,0		23
83	6,2	229		13		40	
82		228			9,1		22
81	6,3	227	41		9,2		21
80		226		12	9,3	39	
79	6,4	225	40		9,4		20
78		224			9,5	38	19
77	6,5	222	39	11	9,6		
76	6,6	220			9,7	37	18
75	6,7	218	38		9,8		
74	6,8	216		10	9,9	36	17
73	6,9	214	37		10,0		16
72	7,0	212			10,1	35	
71	7,1	210	36	9	10,2		15
70	7,2	208	35		10,3	34	14
69	7,3	205			10,4		
68	7,4	203	34	8	10,5	33	13
67	7,5	201	33		10,6		12
66		199			10,7	32	
65	7,6	197	32	7	10,8		11
64	7,7	195	31		10,9	31	10
63	7,8	192			11,0		
62	7,9	190	30	6		30	9
61	8,0	188	29		11,1		8
60	8,1	186			11,2	29	
59		184	28	5	11,3		7
58	8,2	181	27		11,5	28	
57	8,3	179			11,6		6
56	8,4	177	26	4	11,7	27	5
55	8,5	175			11,8		
54	8,6	173	25		12,0	26	4
53		171			12,1		3
52	8,7	168	24	3	12,2	25	
51	8,8	166	23		12,3		2
50	8,9	164		2	12,4	24	
49	9,0	162	22		12,6		1
48	9,1	160			12,7	23	0

47		158	21	1	12,8		
46	9,2	155	20		12,9	22	-1
45	9,3	153			13,0		-2
44	9,4	151	19		13,1	21	
43	9,5	149			13,2		-3
42	9,6	147	18		13,3	20	-4
41	9,7	145	17		13,5		
40		142			13,6	19	-5
39	9,8	140	16		13,7		-6
38	9,9	138			13,8		
37	10,0	136	15		13,9	18	-7
36	10,1	134	14		14,0		-8
35	10,2	132			14,2	17	
34	10,3	129	13		14,3		-9
33		127	12		14,4	16	
32	10,4	125			14,5		-10
31	10,5	123	11		14,6	15	-11
30		121			14,7		
29	10,6	119	10		14,8	14	-12
28		117	9		14,9		-13
27	10,7	115			15,0	13	
26		113	8		15,1		-14
25	10,8	111			15,2		-15
24		109	7		15,3	12	
23	10,9	107			15,4		-16
22		105	6		15,5	11	-17
21	11,0	103			15,6		
20		101	5		15,7	10	-18
19	11,1	99			15,8		-19
18		98			15,9		
17		97	4		16,0	9	-20
16	11,2	96			16,1		
15		95			16,2		-21
14		94			16,3	8	
13	11,3	93	3		16,4		-22
12		92					
11		91			16,5	7	-23
10	11,4	90					
9		89			16,6		-24
8		88	2			6	
7		87			16,7		-25
6	11,5						
5		86				5	-26
4					16,8		
3		85					-27
2	11,6		1			4	
1		84			16,9		

DZIEWCZĘTA **13 LAT**

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	245				42	
99					8,3		
98		244					
97					8,4		
96	6,4	243	43				26
95					8,5	41	
94		242					
93		241			8,6		
92	6,5	240					
91		239	42		8,7		
90		238				40	25
89	6,6	237			8,8		
88		236					
87		235	41		8,9		
86	6,7	234				39	
85		233			9,0		
84		231	40				24
83	6,8	229			9,1	38	
82		227	39		9,2		
81	6,9	225			9,3		
80		223	38	60	9,4	37	
79	7,0	221		58	9,5		23
78		219	37	56	9,6	36	
77	7,1	217		52	9,7		
76		215	36	49	9,8	35	
75	7,2	213		47	9,9		22
74	7,3	211	35	45	10,0	34	
73	7,4	209		43	10,1		
72		207	34	41	10,2	33	21
71	7,5	205		39	10,4		
70	7,6	203	33	37	10,5	32	20
69		201		35	10,6		19
68	7,7	198	32	33	10,7	31	
67	7,8	197		32	10,8		18
66		195	31	31	10,9	30	17
65	7,9	193		29	11,0		
64		191	30	27	11,1	29	16
63	8,0	189		25	11,2		15
62		187	29	24	11,4	28	

61	8,1	185		23	11,5		14
60		182	28	21	11,6	27	
59	8,2	180		20	11,7		13
58	8,3	178	27	19	11,8	26	12
57		176		17	11,9		
56	8,4	174	26	15	12,0	25	11
55	8,5	172		12	12,1		10
54	8,6	170	25	11	12,2	24	
53		168		10	12,4		9
52	8,7	166	24	9	12,5	23	
51	8,8	163		8	12,6		8
50	8,9	161	23	7	12,7	22	7
49	9,0	159		6	12,8		
48	9,1	157	22	4	12,9	21	6
47		155		3	13,0		5
46	9,2	153	21	1	13,2	20	4
45	9,3	151			13,3		
44	9,4	149	20		13,,4	19	3
43		147			13,5		2
42	9,5	145	19		13,6	18	
41	9,6	143			13,7		1
40	9,7	141	18		13,9	17	0
39	9,8	139			14,0		- 1
38		137	17		14,1	16	
37	9,9	135			14,2		- 2
36	10,0	133	16		14,3	15	- 3
35	10,1	130			14,4		
34		127	15		14,6	14	- 4
33	10,2	125			14,7		- 5
32	10,3	123	14		14,8	13	
31	10,4	121			14,9		- 6
30	10,5	119	13		15,0	12	- 7
29	10,6	117			15,1		- 8
28	10,7	115	12		15,2	11	
27		113			15,3		- 9
26	11,0	111	10		15,4	10	- 10
25		109			15,5		
24	11,3	107	9		15,6	9	- 11
23		105			15,7		- 12
22	11,6	103	8		15,8	8	
21		101			15,9		- 13
20	11,9		7				- 14
19		98			16,0	7	
18	12,2						- 15
17		95	6		16,1		- 16
16	12,3					6	
15		92			16,2		- 17

14	12,4		5				
13		89			16,,3	5	- 18
12	12,5	88					
11		87			16,4		- 19
10	12,6	86	4			4	
9		85					- 20
8	12,7	84			16,5		
7		83				3	- 21
6	12,8	82					
5		81	3		16,6		- 22
4	12,9	80				2	
3		79					- 23
2	13,0	78			16,7		
1		77					- 24

CHŁOPCY **13 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100				19			29
99		260	56		8,2	42	
98							
97	5,6	259		18			
96							
95		258					28
94	5,7		55	17	8,3	41	
93		257					
92							
91	5,8	256		16			27
90			54			40	
89		255			8,4		
88	5,9	254		15			
87		253					26
86	6,0	252	53			39	
85				14	8,5		
84	6,1	249					25
83			52				
82	6,2	246		13	8,6	38	24
81			51				
80	6,3	243			8,7		23
79		241	50	12	8,8		22
78	6,4	239			8,9	37	
77		237	49		9,0		21
76	6,5	235		11	9,1		20
75		233	48		9,2		
74	6,6	231			9,3	36	19

73		229	47	10	9,4		18
72	6,7	227	46		9,5		
71		225	45		9,6	35	17
70	6,8	223	44	9	9,7		16
69	6,9	221	43		9,8		
68	7,0	219	42		9,9	34	15
67	7,1	216	41	8	10,0		14
66	7,2	214	40		10,1	33	13
65		212	39		10,3		
64	7,3	209	38	7	10,4	32	12
63	7,4	207			10,5		11
62	7,5	205	37		10,6	31	
61	7,6	202	36	6	10,7		10
60	7,7	200	35		10,8	30	9
59		198			11,0		
58	7,8	195	34	5	11,1	29	8
57	7,9	193	33		11,2		7
56	8,0	191	32		11,3	28	
55	8,1	189			11,4		6
54	8,2	186	31	4	11,5	27	5
53		184	30		11,7		4
52	8,3	182	29		11,8	26	
51	8,4	179			11,9		3
50	8,5	177	28	3	12,0	25	2
49	8,6	175	27		12,1		
48	8,7	172	26		12,2	24	1
47		170			12,3		0
46	8,8	168	25	2	12,5	23	
45	8,9	165	24		12,6		-1
44	9,0	163	23		12,7	22	-2
43	9,1	161			12,8		
42	9,2	158	22	1	12,9	21	-3
41	9,3	156	21		13,0		-4
40		154	20		13,2	20	
39	9,4	151			13,3		-5
38	9,5	149	19		13,4	19	-6
37	9,6	147	18		13,5		
36	9,7	144	17		13,6	18	-7
35	9,8	142			13,7		-8
34		140	16		13,9	17	-9
33	9,9	137	15		14,0		
32	10,0	135	14		14,1	16	-10
31	10,1	133			14,2		-11
30		130	13		14,3	15	
29	10,2	128	12		14,4		-12
28		126	11		14,5	14	-13
27	10,3	124			14,6		-14

26		122	10		14,7	13	
25	10,4	120	9		14,8		-15
24		118	8		14,9	12	
23	10,5	116	7		15,0		-16
22		114	6		15,1	11	-17
21	10,6	112			15,2		-18
20		111	5		15,3		
19	10,7	110			15,4	10	-19
18		109			15,5		
17		108	4		15,6		-20
16	10,8	107			15,7	9	
15		106			15,8		-21
14		105					
13	10,9	104	3		15,9	8	-22
12		103					
11		102			16,0		-23
10	11,0	101				7	
9		100			16,1		-24
8		99	2				
7		98			16,2	6	-25
6	11,1						
5		97			16,3		-26
4						5	
3		96			16,4		-27
2	11,2		1				
1		95			16,5	4	-28

DZIEWCZĘTA **14 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100						42	
99	6,2	245	45		8,2		
98							27
97		244			8,3		
96							
95	6,3	243			8,4	41	
94							
93		242	44		8,5		
92		241					
91	6,4	240			8,6	40	26
90		239					
89		238			8,7		
88	6,5	237	43			39	

87		236			8,8		
86		235					
85	6,6	234			8,9	38	25
84		233	42				
83		231			9,0		
82	6,7	229			9,1	37	
81		227	41		9,2		
80	6,8	225		60	9,3		24
79		223	40	58	9,4	36	
78	6,9	221		54	9,5		
77		219	39	51	9,6		
76	7,0	217		49	9,7	35	23
75	7,1	215	38	47	9,8		
74	7,2	213		45	9,9		
73	7,3	211	37	43	10,0	34	22
72		209		41	10,2		
71	7,4	207	36	40	10,3	33	21
70	7,5	205		38	10,4		20
69		203	35	36	10,5	32	
68	7,6	201		35	10,6		19
67	7,7	197	34	33	10,7	31	18
66		195		31	10,8		
65	7,8	193	33	30	11,0	30	17
64	7,9	191		29	11,1		16
63		189	32	27	11,2	29	
62	8,0	187		26	11,3		15
61		185	31	24	11,4	28	
60	8,1	182		22	11,5		14
59	8,2	180	30	21	11,6	27	13
58	8,3	178		20	11,7		
57		176	29	19	11,8	26	12
56	8,4	174		18	11,9		11
55	8,5	172	28	16	12,0	25	
54	8,6	170		14	12,1		10
53		168	27	13	12,2	24	
52	8,7	166		11	12,3		9
51	8,8	163	26	10	12,4	23	8
50	8,9	164		8	12,6		
49	9,0	162	25	6	12,7	22	7
48	9,1	160		5	12,8		6
47		158	24	4	12,9	21	
46	9,2	156		2	13,0		5
45	9,3	154	23	1	13,2	20	4
44	9,4	152			13,3		
43		150	22		13,4	19	3
42	9,5	148			13,5		2
41	9,6	146	21		13,6	18	
40	9,7	144			13,7		1

39	9,8	142	20		13,9	17	0
38		140			14,0		
37	9,9	138	19		14,1	16	- 1
36	10,0	136			14,2		- 2
35	10,1	134	18		14,3	15	- 3
34		132			14,4		
33	10,2	130	17		14,6	14	- 4
32	10,3	128			14,7		- 5
31	10,4	126	16		14,8	13	
30	10,5	124			14,9		- 6
29	10,6	122	15		15,0	12	- 7
28	10,7	120			15,1		- 8
27	10,8	118	14		15,2	11	
26	10,9	116			15,3		- 9
25		114	13		15,4	10	- 10
24	11,2	112			15,5		
23		110	12		15,6	9	- 11
22	11,5	108			15,7		- 12
21		106	11		15,8	8	
20	11,8						- 13
19		103	10		15,9		- 14
18	12,1					7	
17		100			16,0		- 15
16	12,2		9				
15		97			16,1	6	- 16
14	12,3						
13		94			16,2		- 17
12	12,4		8			5	
11		91			16,3		- 18
10	12,5	90					
9		89				4	- 19
8	12,6	88			16,4		
7		87	7				- 20
6	12,7	86				3	
5		85			16,5		- 21
4	12,8	84					
3		83				2	- 22
2	12,9	82			16,6		
1		81	6				- 23

CHŁOPCY **14 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Siła Dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	Cm	kG	s	s	liczba	cm
100		282					30
99					7,4	44	

98		281		21			
97			65		7,5		
96		280					
95	5,5	279		20	7,6		
94		278				43	29
93		277			7,7		
92		276	64	19			
91		275			7,8		
90	5,6	274				42	
89		273		18	7,9		28
88			63				
87		270			8,0		
86	5,7			17		41	
85		267			8,1		27
84			62				
83	5,8	264		16	8,2	40	
82			61		8,3		26
81	5,9	261			8,4		
80		259	60	15	8,5	39	25
79	6,0	257	59		8,6		
78		255	58		8,7	38	24
77	6,1	253	57	14	8,8		23
76		251	56		8,9	37	22
75	6,2	249			9,0		
74		247	55	13	9,1	36	21
73	6,3	245	54		9,2		20
72		243	53	12	9,3	35	19
71	6,4	241	52		9,4		
70	6,5	239	51		9,5		18
69	6,6	237	50	11	9,6	34	17
68		235			9,7		
67	6,7	232	49		9,8	33	16
66	6,8	230	48	10	9,9		15
65	6,9	227	47		10,0		14
64	7,0	225	46	9	10,1	32	
63	7,1	222	45		10,3		13
62	7,2	220	44		10,4	31	12
61	7,3	217	43	8	10,5		11
60	7,4	215			10,6	30	
59		212	42	7	10,7		10
58	7,5	210	41		10,8	29	9
57	7,6	207	40		10,9		
56	7,7	205	39	6	11,0		8
55	7,8	202	38		11,1	28	7
54		200	37		11,3		6
53	7,9	197	36	5	11,4	27	
52		195	35		11,5		5

51	8,0	192	34		11,6	26	4
50	8,1	190		4	11,7		3
49	8,2	187	33		11,8	25	
48	8,3	185	32		11,9		2
47		182	31	3	12,0	24	1
46	8,4	180	30		12,1		
45	8,5	177	29		12,2	23	0
44	8,6	175	28	2	12,4		- 1
43	8,7	172	27		12,5	22	
42	8,8	170			12,6		- 2
41	8,9	167	26	1	12,7	21	- 3
40	9,0	165	25		12,8		- 4
39	9,1	162	24		12,9		
38	9,2	160	23		13,0	20	- 5
37	9,3	157	22		13,1		- 6
36	9,4	155			13,3	19	- 7
35	9,5	152	21		13,4		
34		150	20		13,5	18	- 8
33	9,6	147	19		13,6		- 9
32		145	18		13,7	17	
31	9,7	142	17		13,8		- 10
30		140	16		13,9	16	- 11
29	9,8	138			14,0		- 12
28		136	15		14,2	15	
27	9,9	134	14		14,3		- 13
26		132	13		14,4	14	- 14
25	10,0	130	12		14,5		
24		128	11		14,6	13	- 15
23	10,1	126			14,7		- 16
22		124	10		14,8	12	- 17
21	10,2	122			14,9		- 18
20		121	9		15,0		- 19
19	10,3	120			15,1	11	
18		119					- 20
17		118	8		15,2		
16	10,4	117				10	- 21
15		116			15,3		
14		115					- 22
13	10,5	114	7		15,4	9	
12		113					- 23
11		112			15,5		
10	10,6	111				8	- 24
9		110			15,6		
8		109	6				- 25
7		108			15,7	7	
6	10,7	107					- 26
5					15,8		

4		106				6	- 27
3					15,9		
2	10,8	105	5				
1					16,0	5	- 28

DZIEWCZĘTA **15 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Bieg na 600 m**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	S	kG	s	s	liczba	cm
100				48				
99		248	133			8,2	41	
98	6,2							
97						8,3		27
96		247	134					
95				47		8,4		
94	6,3	246	135				40	
93						8,5		
92		245	136					
91	6,4			46		8,6		
90		244	137				39	26
89		243				8,7		
88	6,5	242	138	45				
87		241				8,8		
86		240	139	44			38	
85	6,6					8,9		
84		237	140	43				25
83						9,0		
82	6,7	234	141	42		9,1	37	
81			142			9,2		
80	6,8	231	143	41	60	9,3		
79		229			57	9,4	36	24
78	6,9	227	147	40	55	9,5		
77		225			53	9,6	35	
76	7,0	223	150	39	51	9,7		
75		221	152		49	9,8	34	23
74	7,1	219	154	38	47	9,9		
73		216	156		45	10,1	33	
72	7,2	214	158	37	43	10,2		22
71		212	161		41	10,3	32	
70	7,3	210	165	36	40	10,4		21
69	7,4	208	169		38	10,5	31	
68		205	173	35	36	10,6		20
67	7,5	203	177		35	10,7	30	19

66	7,6	201	181	34	33	10,8		
65	7,7	199	185		31	11,0	29	18
64	7,8	197	189	33	30	11,1		17
63		194	193		29	11,2	28	
62	7,9	192	197	32	27	11,3		16
61		190	201		26	11,4	27	
60	8,0	188	205	31	24	11,5		15
59	8,1	186	209		22	11,7	26	14
58	8,2	183	212	30	21	11,8		
57		181	216		20	11,9	25	13
56	8,3	179	220	29	19	12,0		12
55	8,4	177	223		18	12,1	24	
54	8,5	175	227	28	16	12,2		11
53		172	230		14	12,3	23	
52	8,6	170	234	27	13	12,4		10
51	8,7	168	237		11	12,5	22	9
50	8,8	166	241	26	10	12,6		
49	8,9	164	244		8	12,7	21	9
48		161	248	25	7	12,8		8
47	9,0	159	251		5	12,9	20	
46	9,1	157	255	24	3	13,0		7
45	9,2	155	258		2	13,2	19	6
44	9,3	153	260	23	1	13,3		
43		150	265			13,4	18	5
42	9,4	148	269	22		13,5		4
41	9,5	146	272			13,7	17	
40	9,6	144	276	21		13,8		3
39		142	280			13,9	16	2
38	9,7	139	283	20		14,0		
37	9,8	137	290			14,1	15	1
36	9,9	135	294	19		14,3		0
35	10,0	133	297			14,4	14	- 1
34		131	301	18		14,5		
33	10,1	128	304			14,6	13	- 2
32	10,2	126	308	17		14,7		- 3
31	10,3	124	312			14,8	12	
30	10,4	122	316	16		15,0		- 4
29	10,5	120	320			15,1	11	- 5
28	10,6	118	324	15		15,2		- 6
27		116	328			15,3	10	
26	10,9	114	332	14		15,4		- 7
25		112	336			15,6	9	- 8
24	11,2	110	340	13		15,7		
23		108	344			15,8	8	- 9
22	11,5	106	348	12				- 10
21			352			15,9	7	
20	11,8	103	356					- 11

19			359	11		16,0		- 12
18	12,1	100	362				6	
17			365			16,1		- 13
16	12,2	97	368					
15			371	10		16,2	5	- 14
14	12,3	94	374					
13		93	377					- 15
12	12,4	92	380			16,3		
11		91	382				4	- 16
10	12,5	90	384	9				
9		89	386					- 17
8	12,6	88	387			16,4		
7		87					3	- 18
6	12,7	86	388					
5		85						- 19
4	12,8	84	389	8				
3		83				16,5	2	- 20
2	12,9	82	390					
1		81						- 21

CHŁOPCY **15 LAT**

Punktacja	**Bieg na 50 m**	**Skok w dal z miejsca**	**Siła dłoni**	**Zwis na ugiętych rękach**	**Bieg 4x10 m**	**Siady z leżenia**	**Skłon tułowia**
Pkt	s	cm	kG	s	s	liczba	cm
100			71				32
99		297			7,2	44	
98				23			
97		296			7,3		
96	5,4						
95		295	70	22	7,4		
94		294				43	31
93		293			7,5		
92		292		21			
91	5,5	291			7,6		
90		290	69			42	
89				20	7,7		30
88		287					
87	5,6				7,8		
86		284	68	19		41	
85					7,9		29
84	5,7	281					
83			67	18	8,0	40	

82		278			8,1		28
81	5,8	276	66		8,2	39	
80		274	65	17	8,3		
79		272	64		8,4	38	27
78	5,9	270	63	16	8,5		
77		268	62		8,6		26
76	6,0	266	61		8,7	37	25
75		264		15	8,8		
74	6,1	262	60		8,9		24
73		260		14	9,0	36	23
72	6,2	258	59		9,1		22
71		256	58		9,2	35	
70	6,3	253	57	13	9,3		21
69		251	56		9,4	34	20
68	6,4	248	55		9,5		19
67	6,5	246	54	12	9,6		18
66	6,6	243	53		9,7	33	
65		241		11	9,8		17
64	6,7	239	52		9,9	32	16
63	6,8	236	51		10,0		
62		234	50	10	10,1	31	15
61	6,9	231	49		10,2		14
60	7,0	229	48	9	10,3	30	13
59		226	47		10,4		
58	7,1	224	46		10,5	29	12
57	7,2	221		8	10,6		11
56	7,3	219	45		10,7		10
55		217	44		10,8	28	
54	7,4	214	43	7	10,9		9
53	7,5	212	42		11,0	27	8
52	7,6	209	41	6	11,1		7
51		207	40		11,2	26	
50	7,7	204	39	5	11,3		6
49	7,8	202	38		11,4	25	5
48		200		4	11,5		4
47	7,9	197	37		11,6	24	
46	8,0	195	36		11,7		3
45	8,1	192	35	3	11,8	23	2
44		190	34		11,9		1
43	8,2	187	33		12,0		
42	8,3	185	32	2	12,1	22	0
41		182	31		12,2		- 1
40	8,4	180			12,3	21	- 2
39	8,5	178	30	1	12,4		
38		175	29		12,5	20	- 3
37	8,6	173	28		12,6		- 4
36	8,7	170	27		12,7	19	- 5

35	8,8	168	26		12,8		
34		165	25		12,9		- 6
33	8,9	163	24		13,0	18	- 7
32	9,0	160	23		13,1		- 8
31		158			13,2	17	
30	9,1	156	22		13,3		- 9
29	9,2	154	21		13,4	16	- 10
28		152	20		13,5		- 11
27	9,3	150	19		13,6	15	- 12
26	9,4	148	18		13,7		
25	9,5	146	17		13,8	14	- 13
24	9,6	144	16		13,9		- 14
23	9,7	142			14,0		- 15
22	9,8	140	15		14,1	13	
21	9,9	138	14		14,2		- 16
20		136	13		14,3	12	- 17
19	10,0	134			14,4		- 18
18		133	12		14,5		
17		132			14,6	11	- 19
16	10,1	131					- 20
15		130	11		14,7		
14		129				10	- 21
13	10,2	128			14,8		
12		127					- 22
11		126	10		14,9	9	
10	10,3	125					- 23
9		124			15,0		
8		123				8	- 24
7	10,4	122			15,1		
6		121	9				- 25
5					15,2	7	
4	10,5	120					- 26
3					15,3		
2		119				6	- 27
1	10,6				15,4		

PRZYKŁADOWY PLAN SZKOLENIOWY

Dla uczniów na etapie ukierunkowanym.

Czynności planistyczne (prognozowanie, planowanie i programowanie) stanowią fundament efektywnego przebieg procesu treningowego. Zasadnicze plany tworzy się dla cyklu treningowego.

Planowanie w cyklu treningowym dotyczy przede wszystkim ustalenia:

- celów szkoleniowych,
- koncepcji startów zawodnika w oparciu o kalendarz imprez,
- proporcji między poszczególnymi rodzajami przygotowania ogólnego, ukierunkowanego i specjalnego z jednej, a fizycznego, technicznego, taktycznego i emocjonalnego z drugiej strony. Chodzi tu zarówno o kreślenie proporcji czasu jak i liczby jednostek treningowych danego rodzaju przygotowania.
- długości okresów szkoleniowych ze względu na budowę formy sportowej, jej stabilizację i czasową utratę (przygotowawczy, startowy, przejściowy),
- całej struktury czasowej cyklu odpowiednio do wyznaczonych okresów, tzn. mezocykli i mikrocykli treningowych (periodyzacja),
- systemu kontroli treningu (ustalenie kierunków kontroli, wybór kryteriów sposobów i technik obserwacji i pomiaru, opracowanie zasad wprowadzania korekt, opracowania harmonogramu kontroli).

Przedstawione poniżej dokumenty umożliwiają zapisywanie informacji które powinny być zawarte w rocznym planie szkolenia łuczniczek i łuczników.

Przykładowy plan kalendarza imprez sportowych.

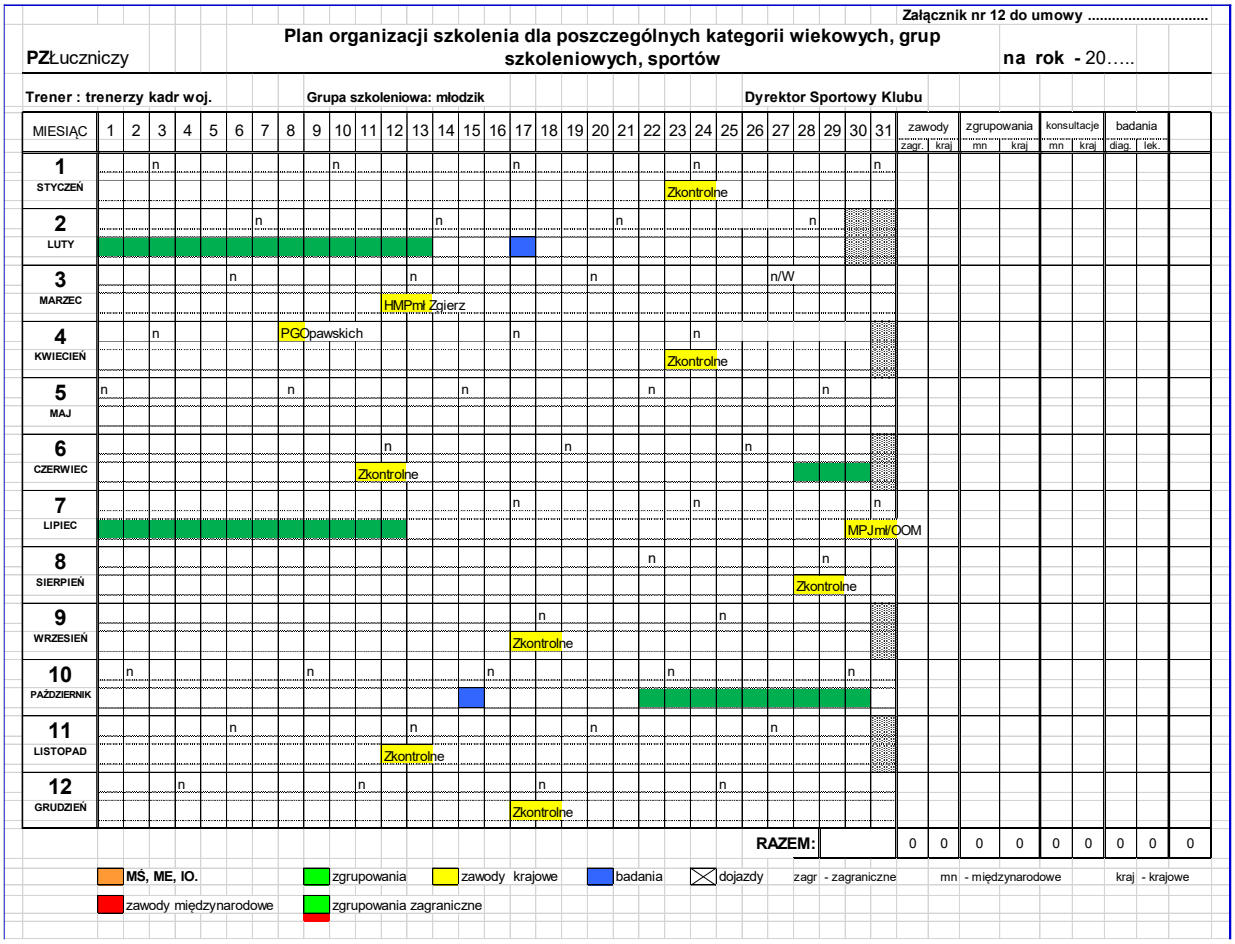
Tabela przedstawia przykładowy sposób wypełnienia tego dokumentu. Zawiera on informację o rodzaju i terminie poszczególnych zamierzeń szkoleniowych planowanych w rocznym cyklu szkolenia.

Lp	data	nazwa zawodów	Miasto	organizator
1	21.11	HZKontrolne		
2	14.12	HZKontrolne		
3	4-5.02	HZKontrolne		
4	18-19.02	HMPMłodzików		
5	25-26.03	ZKontrone		
6	3-4.04	ZKontrone		
7	10-11.05	ZKontrole		
8	17-18.06	MMM		
9	7 – 8.08	ZKontrole		
10	1.09	Mistrzostwa Województwa		

Plan organizacji szkolenia.

Tabela poniżej zawiera przykładowy sposób wypełnienia tego dokumentu. Jest on

graficznym przedstawieniem kalendarza imprez. Stosując odpowiednie znaki graficzne i kolory można ująć wszystkie zamierzenia szkoleniowe na dany okres czasu (zawody, zgrupowania, konsultacje, badania).



Okres startowy trwa od początku kwietnia do połowy października, co oznacza ponad 6 miesięcy ciągłych startów.

Sezon możemy podzielić na kilka faz:

- I przejście z hali na otwarte powietrze i adaptacja do warunków atmosferycznych;
- II stabilizacja formy wynikająca z długiego okresu pracy treningowej na krótkich dystansach;
- III – poszukiwanie formy przed imprezą główną sezonu;
- V – odpoczynek i roztrenowanie po imprezie głównej;

W związku z tym powstaje pytanie jak ułożyć kalendarz startowy, a co za tym idzie zadania startowe pozwalające rozwijać potencjał zawodników. Jak prawidłowo stymulować zawodnika aby po czasie szkolenia w systemie sportu młodzieżowego osiągał szczyt możliwości w grupie seniorów. Oto przykładowy plan:

1. Okres przygotowawczy 15.11. – 30.03.

A. Podokres przygotowania ogólnego 15.11 – 31.12.
– trening techniczny (TT) 2x w tygodniu
– trening ogólnorozwojowy (TO) 3x w tygodniu
B. Podokres przygotowania ukierunkowanego 1.01. – 28.02.
– TT 3 x w tygodniu
– TO 4 x w tygodniu
– Zawody zgodnie z kalendarzem
C. Podokres przygotowania specjalnego 1.03. – 31.03..
– TT 4 x w tygodniu
– TO 3 x w tygodniu
Konsultacja szkoleniowo-startowa halowa.
D. Podokres przedstartowy 1.04. – 30.04.
– TT 5 x w tygodniu
– TO 3 x w tygodniu
– Zawody i konsultacje zgodnie z kalendarzem startów, konsultacja szkoleniowo-startowa.

2. Okres startowy 1.05. – 15.10.

A. Podokres budowania formy 1.05. – 31.05.
– TT 4 x w tygodniu
– TO 2 x w tygodniu
– Zawody i konsultacje zgodnie z kalendarzem.
B. Podokres stabilizacji formy 1.06. – 30.06.
– TT 4 x w tygodniu
– TO 1 x w tygodniu
– Zawody zgodnie z kalendarzem – czterodniowa konsultacja szkoleniowo-startowa w wybranych ośrodkach w dniach 22-25.06
C. Podokres podnoszenia formy 1.07. – 31.07.
– TT 5 x w tygodniu
– TO 2 x w tygodniu
– Zawody zgodnie z kalendarzem, 10-dniowe zgrupowanie
D. Podokres ponownej stabilizacji formy 1.08. – 31.08.
– TT 4 x w tygodniu
– TO 1 x w tygodniu
– Zawody zgodnie z kalendarzem,
E. Podokres podnoszenia formy 1.09. – 08.10.
– TT 4 x w tygodniu
– TO 1 x w tygodniu
– Zawody zgodnie z kalendarzem, zgrupowanie i start główny

3. Okres przejściowy 09.10. – 09.11.

A. Podokres roztrenowania 09.10. – 25.10.
– TO 2 x w tygodniu
B. Podokres czynnego wypoczynku 26.10 – 09.11.
– TO 2 x w tygodniu
– TT 2 x w tygodniu

Obciążenia treningowe

1. Codzienny trening zawodnika wg indywidualnego planu (TT-trening

techniczny,
TO – trening ogólnorozwojowy, TS Trening siłowy, TW – Trening wyobrażeniowy).

2. Trening techniczny realizowany wg planu. Treningi w klubach powinny odbywać się minimum 5 razy w tygodniu pod nadzorem trenerów klubowych, w dniach i godzinach ustalonych w klubach.
3. Urozmaicenie formy treningu technicznego – intensywność, objętość.
4. Codzienna dokumentacja treningu przez zawodnika w AROT.
5. Trening wyobrażeniowy zawodnika po treningu.
6. Prawidłowy dobór parametrów sprzętu dla zawodnika.
7. Odnowa biologiczna – profilaktyka.
8. Integracja grupy szkoleniowej.

Przykładowy roczny makrocykl treningowy dla zawodnika w wieku 14 lat (etap treningu ukierunkowanego) - II etap edukacyjny

Miesiąc / Działania	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	Razem
Gimnastyka [minuty]	200	250	130	245	145	120	200	60	60	120	60	120	1710
Gry sportowe [minuty]	60	240	120	240	180	240	160	60	60	240	180	240	2020
Pływanie [minuty]	120	150	120	100	60	60	90	0	0	90	90	120	1000
Marszobieg [km]	12	20	28	16	24	32	18	12	16	32	18	10	238
strzelanie z łuku [serie]	180	460	520	640	760	1000	1200	900	680	1000	760	580	8680
Ergometr/bieżnia [minuty]	120	180	120	180	225	110	80	0	0	0	80	120	1215

Arkuszu obciążeń treningowych AROT:

ARKUSZ REJESTRACJI OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH ZAWODNIKÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU ŁUCZNICZEGO

imię i nazwisko — Jednolity wzór na lata 2013-2020

m-c od 1-12 rok **2013**

Dni m-ca	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	Razem
Dni tygodnia																																
TR.TECHNICZNY																																
5m																																
18m																																
30m																																
50m																																
60m / 90m																																
70m																																
Suma serii																																
TR.SPECJALISTYCZNY																																
Strz."z powietrza" 5m																																
Strz.w ciemno 5m																																
Strz.bez klickera 5m																																
Strz.z opóź.po klickerze 5m																																
TR.UKIERUNKOWANY																																
Gumy: ilość serii																																
Formaster gumowy ilość serii																																
Szarfa, tasiemka: ilość serii																																
Statyka w min: formaster sztywny																																
ćwiczenia izometryczne na łuku																																
Dynamika,ilość serii																																

Dni m-ca	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	Razem
Dni tygodnia																																
TR.OGÓLNOROZWOJOWY																																
Bieg ciągły (min)																																
Marszobieg (min)																																
Turystyka górska (min)																																
Gry zespołowe (min)																																
Ergometr/bieżnia/roweritp.(min)																																
Pływanie (min)																																
TR. SIŁOWY (KG)																																
ODNOWA BIOLOGICZNA																																
TR.PSYCHOLOGICZNY																																
ćwiczenia oddechowe																																
Relaksacja																																
Ćwiczenia mentalne																																

LEGENDA: TR.PSYCHOLOGICZNY: zaznaczyć "X"

podpis trenera klubowego: podpis zawodnika

EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja to nieodłączny dziś element dydaktyki, który pozwoli zorientować się autorowi oraz realizatorom programu czy osiągają zakładane cele oraz czy stosowane przez nich metody są skuteczne. Ewaluacji będą podlegały te elementy programu, które nie wynikają wprost z zapisów podstawy programowej. Będą to sposoby osiągania celów (gdzie możliwa jest zmiana metod i form pracy na bardziej skuteczne w danym oddziale klasowym), ocena z wychowania fizycznego (gdzie możliwa jest modyfikacja kryteriów oceniania) oraz treści nauczania (gdzie możliwa zmiana segmentacji treści nauczania lub rezygnacja z treści rozszerzających bez usuwania treści obowiązkowych w obu przypadkach).

Ewaluacja programu powinna być dwuetapowa. Pierwsza (formatywna) odbywająca się w trakcie realizacji programu i druga (sumatywna) przeprowadzona po zakończeniu etapu edukacyjnego.

Do przeprowadzenia ewaluacji formatywnej posłużą: analiza frekwencji uczniów na zajęciach WF, obserwacje zachowań i aktywności uczniów w różnych sytuacjach dydaktycznych, swobodne wypowiedzi uczniów, rozmowy z uczniami i ich rodzicami, uwagi innych nauczycieli przedmiotu np. po obserwacji lekcji koleżeńskiej.

Uzyskane w ten sposób wyniki będą wykorzystane do wprowadzenia ewentualnej korekty poszczególnych fragmentów programu lub jego poważniejszej modyfikacji. Należy jednak pamiętać, aby modyfikacja ta nie zaburzyła całej struktury programu. Do przeprowadzenia ewaluacji sumatywnej służyć będą wszystkie wyżej wymienione narzędzia oraz ankiety skierowane do uczniów, dotyczące m. in.: atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego, oceniania z wychowania fizycznego, rozwoju zainteresowań szeroko pojętą kulturą fizyczną, potrzeb w zakresie wychowania fizycznego. Uzyskane w ten sposób wyniki posłużą do podjęcia decyzji, czy można kontynuować pracę z programem w dotychczasowym kształcie, czy powinno się dokonać jego modyfikacji, lub czy należy dokonać wyboru nowego programu.

WNIOSKI

Celem nadrzędnym jest przygotowanie młodych zawodników do rywalizacji na najwyższym krajowym, a w późniejszym czasie nawet i światowym poziomie. Ponadto ma on pomóc wdrożyć młodzież do uprawiania sportu wyczynowego. Program ma posłużyć szkołom w utworzeniu oddziałów sportowych o profilu łuczniczym. Pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na młody organizm i kształtowanie charakteru człowieka poprzez sport, powinny przynieść zamierzone rezultaty.

Młodzież uprawiająca sport jest zdrowsza i odporniejsza psychicznie. Lepiej przechodzi przez okres dojrzewania, łatwiej radzi sobie ze stresem i jest bardziej samodzielna. Marzeniem każdego trenera jest wychowanie mistrza w kategorii, ale satysfakcję sprawia nam również inspirowanie młodych ludzi do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych, bo w zdrowym ciele zdrowy duch.

PRZYGOTOWANIE DO JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Miejscem, gdzie odbywają się treningi i zawody łucznicze to **Tory Łucznicze lub Hala Sportowa** /specjalnie przystosowana/. Tylko tutaj można bezpiecznie strzelać z łuku.

BHP - ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:

Zasady bezpieczeństwa w łucznictwie dotyczą zarówno sprzętu, jego użytkowania, jak i zachowań uczniów. Trener na lekcji powinien ostrzegać o możliwości zaistnienia niebezpiecznych sytuacji podczas prowadzenia szkolenia.

1. Nie wolno biegać i zachowywać się głośno.
2. Nie wolno chodzić w poprzek torów w czasie strzelania.
3. Po prawej stronie torów strzela się z odległości najkrótszych. Im dłuższy dystans, tym bardziej zawodnik przesuwa się w lewą stronę torów.
4. Gdy naciąga się łuk z założoną strzałą lub bez
   - MUSI ON BYĆ SKIEROWANY W STRONĘ TARCZY!
5. W czasie strzelania nie wolno nikomu przebywać obok tarcz, ani z tyłu za nimi.
6. Po wystrzeleniu serii strzał zawodnicy schodzą z linii strzelań do tyłu
   - za linię oczekiwania, odkładają łuki, a na sygnał trenera (trzy gwizdki) - wszyscy razem udają się do tarcz po strzały.

REGULAMIN – zachowanie na lekcji czy zawodach

Trener / Kierownik Strzelań sygnalizuje gwizdkiem i/lub światłami kolejność czynności:

1. Dwa gwizdki - światło czerwone: wchodzimy na linię strzelań. Można założyć strzałę na cięciwę, lecz nie wolno naciągać łuku.
2. Jeden gwizdek - światło zielone: zaczynamy strzelanie.
3. Światło żółte: do końca serii pozostało zazwyczaj 30 sekund.
4. Światło czerwone - trzy gwizdki: koniec serii strzelań.
5. Wielokrotne, krótkie gwizdki – uwaga, niebezpieczeństwo, nie strzelać!

Po dojściu do tarczy oceniamy trafienia. Należy wskazać swoje strzały - nie dotykając ich. Pozostali zawodnicy kontrolują trafienia i zapis.

ZASADY FAIR PLAY („CZYSTEJ GRY")

Strzelanie z łuku to nie tylko dyscyplina sportu. To także sposób zachowania. Nie ma tutaj miejsca na faule, złośliwości, podstępną taktykę, uszczypliwe uwagi. Wartość zawodnika poznaje się po trafieniach w tarczy - które są bardzo czytelne.

Swoim zachowaniem nie wolno przeszkadzać innym uczestnikom treningu czy zawodów. Łucznik winien być koleżeński, uczciwy i szlachetny. Prawdziwe zwycięstwo można odnieść tylko w honorowej walce.

Gry i zabawy łucznicze

Trening łuczniczy jest spokojny, lecz nie może być nudny. Ciągłe doskonalenie elementów techniki, powtarzanie tych samych ćwiczeń może prowadzić do zniechęcenia. Dlatego trening łuczniczy musi być urozmaicony, przeplatany elementami gier i zabaw, ale też powinien uczyć szlachetnego współzawodnictwa i odpowiedzialności za wszystkich członków zespołu.

W treningu łucznika należy wykorzystywać zabawy np. biegowe, skocznościowe - kształtujące szybkość, zręczność i siłę, zabawy rzutowe, kształcące nawyki i ekonomiczność rzutów, skupienie uwagi.

Przykładowe zabawy w jednostce treningowej:

1. Rzuty do toczącej się piłki (siatkowej, koszykowej, lub lekarskiej).
2. „Zbijanie chorągiewek" - rzuty piłeczkami, lub woreczkami.
3. „Kto trafi w piłkę" - rzuty do piłki podrzuconej w górę przez trenera.
4. Celowanie do kółek – kółka, lub kule o różnej średnicy i różnej wartości punktowej.
5. Sztafeta piłeczek palantowych - w zespołach przed ścianą. Zespoły rozpoczynają rzucać równocześnie. Następny zawodnik z zespołu rzuca

po złapaniu piłeczki odbitej od ściany.

6. „Kto dalej?” – rzuty z mierzeniem odległości.
7. Strącanie poprzeczki – poprzeczka na stojakach (np. do skoku wzwyż) rzuty piłeczkami lub woreczkami.
8. Rzuty lotkami do tarczy.
9. Rzuty w postawie łuczniczej – bokiem do celu, lewa ręka wskazuje cel.

Zabawy bez sprzętu, obrazujące poszczególne elementy techniki – na sygnał przyjęcie postawy w bezruchu, ocena poprawności. Konkurs „Sylwetka łucznika”. Kto najlepiej potrafi przyjąć pozycje łuczniczą.

Specjalistyczne zabawy łucznicze:

1. Strzelanie do planszy z ponumerowanymi polami rozmieszczonymi nieregularnie.
2. Strzelanie do baloników nieruchomych i ruchomych.
3. Strzelanie do zawieszonej butelki plastikowej (nie szklanej!).
4. Strzelanie do celów umieszczonych w rzędzie, w pionie, rozrzuconych na macie.
5. Strzelanie do butelki poruszającej się ruchem wahadłowym.
6. Strzelanie do piłeczek (lub innych przedmiotów) umieszczonych na tle maty łuczniczej.
7. Strzelanie do sylwetek, lub figur geometrycznych umieszczonych na pręcie (trafione sylwetki chowają się, mogą też być pokazywane przez trenera na określony czas).
8. Strzelanie tępo zakończona strzałą do piramidki klocków.
9. Strzelanie do tarczy z odwrotną punktacją (środek – 1 pkt) – należy uzyskać określony przez trenera wynik.
10. Strzelanie do tarczy z zadaniem wynikowym – należy uzyskać np. dokładnie
    15, 20, 25 pkt.

Analiza i synteza pojedynczego strzału z łuku czyli jak mówić do ucznia

Ustawienie nóg

Zawodnik staje bokiem do linii strzału ustawiając stopy równolegle nieco szerzej niż szerokość jego barków. Obuwie dostosowane do zawodnika. Przyłożona strzała do czubków butów powinna być skierowana w środek celowanej tarczy.

Mów : ustaw się bokiem do kierunku strzału

Ustawienie bioder

Stój tak, aby linia strzelań była w środku między twoimi stopami

Biodra niezależnie od ustawienia stóp w pozycji łuczniczej zawsze muszą być równolegle nad stopami i tonus mięśniowy powinien być na tyle duży aby od momentu ustawienia stóp do momentu oddania strzału pozostały w tej samej pozycji.

Mów: Biodra lub pas biodrowy nieruchomo nad stopami

Postawa – ustawienie barków

Barki ustawiamy równolegle do linii strzału na jednakowej wysokości, tak by głowa kości ramieniowej kończyny łucznej znajdowała się dokładnie w środku stawu ramiennego.

Linia barków musi przeciąć się z linią strzały najlepiej w środku tarczy. Jest to osobniczo zmienne, zależne od budowy anatomicznej zawodnika.

Mów: Barki luźno w pozycji naturalnej

Postawa – założenie strzały

Łuk oparty jest o nogę bliższą celu, ręka łuczna oparta o majdan łuku a ręka cięciwna wyjmuje strzałę za nasadę i w pozycji wyprostowanej zakłada strzałę na siodełko cięciwy.

Mów: załóż strzałę za nasadę

Postawa – oparcie ręki łucznej

Punkt podparcia łuku jest na przecięciu linii palca wskazującego i kciuka ręki łucznej. Jest punktem stałym dla zawodnika. Kciuk celuje w tarczę a palce uginają się naturalnie.

Łokieć łuczny odwiedziony pionowo.

Mów: Oprzyj, ustaw

Postawa – zahaczenie cięciwy

Po oparciu ręki łucznej na rękojeści majdanu zahacz trzy środkowe palce ręki cięciwnej pierwszym zgięciem paliczka palca wskazującego nad nasadką strzały. Palec środkowy i serdeczny pod nasadką strzały tak, aby jej nie dotykać.

Mów: Zahacz i utrzymaj pozycję palców

Postawa – wstępne naciągnięcie / podniesienie łuku

Patrząc w cel płynnym ruchem naciągamy cięciwę do połowy bicepsu /ramienia/ ręki łucznej jednocześnie unosząc rękę łuczną z celownikiem nad cel. Należy dbać aby łokieć ręki cięciwnej był cały czas przedłużeniem linii strzały.

Mów : barki w linii strzału łokieć w przedłużeniu strzały

Postawa – naciąganie łuku

Z pozycji wstępnego napięcia naciągamy cięciwę do żuchwy przez ruch łopatki cięciwnej w stronę kręgosłupa.W tej fazie ważnym jest fakt przeciwdziałania oporowi stawianemu przez łuk czyli przeciwdziałanie sile łuku przez oporowanie stroną łuczną. Prawidłowe wykonanie tego elementu nie spowoduje zmian w ustawieniu barku łucznego /góra, dół, wewn, na zewn./

Mów: Zamknij układ

Postawa – zakotwiczenie cięciwy

Naciąganie łuku kończy się zakotwiczeniem czyli mocnym ręki cięciwnej pod żuchwą, tak aby ręka się nie przesuwała pod żuchwą a cięciwa dotykała nosa

Mów: Cięciwa mocno do żuchwy i łokieć do tyłu

Postawa – rozciąganie / przejście przez brzęczyk

Po zakotwiczeniu cięciwy następuje najważniejsza - faza strzelenia z łuku czyli rozciąganie, w której cała uwaga łucznika skupia się na ciągłym płynnym ruchu łopatki cięciwnej /cięciwnej części pasa barkowego/ w kierunku kręgosłupa przy jednoczesnym wzroście napięcia i stabilizacji strony łucznej. We wstępnej, krótkiej fazie szkolenia zawodnik trenuje bez brzęczyka a następnie brzęczyk staje się dodatkowym elementem mierzącym stałą prędkość początkową strzały.

Mów: Pracuj, wzmacniaj

Postawa – „krzyż"

Po zakotwiczeniu i rozciąganiu następuje celowanie: przy stałym położeniu głowy, kończyny łucznej - grot strzały będzie zawsze w tym samym miejscu, wtedy po zgraniu cięciwy ze stałym punktem łuku zawodnik przystępuje do ostatecznego zejścia celownikiem w środek tarczy - celowanie efektywne nie powinno trwać dłużej niż około dwie sekundy

Mów: Celuj do końca

Postawa – uwolnienie strzału

Zwolnienie cięciwy jest kontynuacją fazy rozciągania połączonej z celowaniem i reakcją na brzęczyk, w której palce ręki cięciwnej zwolnią napiętą cięciwę /uwolnią napięcie łuku/, siła mięśni która rozpychała łuk spowoduje że łopatka ręki cięciwnej zbliży się do nieruchomej łopatki ręki łucznej.

Mów: uwolnij, rozerwij

Postawa – po strzale

Po strzale łuk powinien podążyć w kierunku celu zatrzymując się na uwięzi połączonych palców kciuka i palca wskazującego ręki łucznej. Zawodnik pozostaje w Pozycji Łuczniczej do chwili trafienia strzały w cel. Z 70 m to może być nawet około 2 s. W tym czasie pas biodrowy mięśnie brzucha linia barków linia krzyża pozostają niezmienione!

Po trafieniu dziesiątki możemy przystąpić do myślenia o powtórzeniu strzału...

Mów: Trzymaj układ

Przykładowy konspekt i scenariusz lekcji wf

KONSPEKT LEKCJI

Klasa: IV SP – dziewczęta i chłopcy ; Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 16 uczniów Czas trwania: 45 minut

TEMAT LEKCJI: Gry i zabawy ruchowe. Wykorzystanie niekonwencjonalnych przyborów, w tym sprzętu łuczniczego.

CELE LEKCJI:

Umiejętności: uczeń poznaje zasady budowy torów przeszkód.

Wiadomości: wpływ aktywności ruchowej na organizm. Poznanie ćwiczeń z nietypowymi przyborami, w tym poznanie postawy łuczniczej.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: kształtowanie skoczności, siły i zręczności.

METODY: zabawowo-klasyczna i zabawowo-naśladowcza.

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: gazety, skakanki, szarfy, piłki lekarskie, butelki plastykowe, krążki, instrument perkusyjny, kłaczki waty, magnetofon, plansza z ćwiczeniami, obręcze gimnastyczne.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część 1			
Czynności organizacyjno-porządkowe	Wejście na salę gimnastyczną w rytmie marsza, zatoczenie koła; siad skrzyżny w prawidłowej postawie ciała. Podanie tematu i celów lekcji. Omówienie wpływu aktywności ruchowej na organizm. Bieg, podskoki, marsz w rytmie wystukiwanym na instrumencie perkusyjnym – przerwa między uderzeniami – zatrzymanie w dowolnej postawie ciała. Marsz w takt instrumentu perkusyjnego - pobranie gazet i zajęcie miejsca w szeregu.	8′	Muzyka z magnetofonu. Reagowanie na sygnały akustyczne.
Część 2			
Zabawy z nietypowym przyborem. Zabawy z gazetami	**„Kto pierwszy”** Przebiegnięcie z gazetą rozpostartą na tułowiu na drugą stronę sali (ramiona w bok). **„Sprawny jak kangur”** Gazeta złożona na pół między kolanami – skoki w przód. **„Nie upuść gazety”** Gazety trzymane dłońmi w parach. Ćwiczący, kołysząc biodrami poruszają się po sali w takt muzyki.	28′	Muzyka żywa – np. „lambada”, „macarena” itp.

	„Przeprawa prze rzekę” Ćwiczący ma dwie gazety. Na jednej staje obunóż, drugą przekłada do przodu – „pokonuje rzekę”. **„Opadająca gazeta”** Naśladowanie swoim ciałem ruchu opadającej gazety. **„Taniec hiszpański”** Dowolne ruchy taneczne. **Zabawy „Gazetowe kulki”:** **„Piłeczki”**. Gazety ugniecione w kulki. Rzuty i chwyty kulki w miejscu, w marszu, w biegu: na sygnał – zatrzymanie się w zastanej pozie. **„Przekładanka”**. Siad klęczny, kulka w dowolnej ręce – układanie i zabieranie kulek z boku na bok. **„Wyścig mrówek”**. Toczenie stopami gazetowej kulki w pozycji „krabów”. **„Skoczek”**. Podskokami obunóż toczenie przed sobą kuli z gazety. **„Gazetowa bitwa”**. Rzucanie i przerzucanie kul na boisko przeciwnika przez 1 min. (liczenie kul). **„Czy potrafisz?”**. Kulka między stopami. Podskok, wyrzucenie kulki w górę i chwycenie oburącz. **„Wyścig z kulami”** Siad skrzyżny w dwuszeregu tyłem do siebie pośrodku Sali gimnastycznej. Na sygnał szeregi biegną do wyznaczonego miejsca, zostawiają kulki i wracają. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.		Inwencja twórcza ucznia. Inwencja twórcza ucznia. Ustawienie w szeregach. Punktacja: zespół wygrywający – 2 pkt.; przegrywający – 1 pkt.
Zabawa bieżna. Zabawy rzutne.			

	„Rzuty na odległość w postawie łuczniczej” Omówienie jak wygląda postawa łucznicza. Ustawienie w dwóch szeregach wzdłuż linii na sali gimnastycznej – rzuty na przemian.		
Ćwiczenia oddechowe. Zabawa bieżno-zręcznościowa	**„Rzuty do stałego celu”** Ustawienie przed krążkiem i butelką plastykową w 4 rzędach w postawie łuczniczej. **„Rzuty dowolne”** Rzut kulki w górę: - przed chwytem klaśnięcie, - przed chwytem obrót, - przed chwytem przysiad. Dmuchanie kłaczka waty po całej sali gimnastycznej. **Tor przeszkód** 1. Pokonanie bramki ustawionej z 3 obręczy gimnastycznych złączonych taśmą klejącą. 2. Bieg na czworakach wzdłuż rozłożonej skakanki. 3. Skok obunóż przez piłkę lekarską. 4. Przejście przez szarfę od dołu. 5. Przewrót w biegu. Ogłoszenie wyników; oklaski dla zwycięzców. Porządkowanie sprzętu.		Punktacja: 1 uderzenie – 1 pkt. Zwrócenie uwagi na bezpieczne poruszanie się po sali. Ustawienie toru Przeszkód. Ćwiczący ustawieni na linii startu w 4 rzędach. W czasie pokonywania toru przeszkód zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo i dokładność wykonywania zadań oraz zachowanie reguł zabawy.

			Punktacja: I miejsce – 4 pkt, II – 3 pkt, III – 2 pkt, IV – 1 pkt.
Część 3			
Ćwiczenia uspokajające Czynności porządkowe	Przypomnienie piosenki, której ćwiczący nauczyli się ostatnio na lekcji muzyki pokazując pozycję łuczniczą. Leżenie przodem do sali gimnastycznej. Omówienie zadań lekcji. Pożegnanie.	9’	Ustawienie w rozsypce. Muzyka z magnetofonu.

Przykładowy scenariusz lekcji z łucznictwa

Klasa: V SP – dziewczęta i chłopcy **Miejsce zajęć: tor łuczniczy**

Liczba ćwiczących: 12 uczniów **Czas trwania: 45 minut**

Temat lekcji - zadanie główne:

Nauka postawy łuczniczej - strzelanie do tarczy z bliskiej odległości.

Zadania dodatkowe:

- indywidualna praca nad poprawianiem postawy łuczniczej,
- poprawienie „posągu łucznika”.

Zadania szczegółowe:

Umiejętności:

- uczeń potrafi zademonstrować postawę łuczniczą bez i ze sprzętem,
- uczeń potrafi po strzale zachować postawę nieruchomo – „posąg łucznika”.

Sprawności motoryczne - uczeń będzie kształtować:

- siłę mięśni obręczy barkowej,
- kordynację,

Wiadomości:

- uczeń zna i potrafi pokazać postawę łuczniczą

Zadania wychowawcze:

- uczeń uczestniczy w organizacji zajęć lekcyjnych
- uczeń bezpiecznie posługuje się sprzętem łuczniczym i współdziała w zespole.

Metody realizacji zadań: zadaniowa - ścisła.

Formy pracy: frontalna i indywidualna.

Tok lekcji	Treść lekcji	Czas	Uwagi metodyczne
1	2	3	4
CZĘŚĆ WSTĘPNA **1.** Sprawdzenie zaangażowania do zajęć **2.** Nastawienie uczniów do zajęć **3.** Rozgrzewka łucznicza	• zbiórka, • powitanie, • sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, • przedstawienie tematu i zadań lekcji.	2 min	
• ćwiczenia bez łuków	• krążenia ramion do przodu, • krążenia do tyłu • skręty boczne tułowia - Skrętoskłony • w opadzie wymachy ramion naprzemienne do przodu, a następnie na boki • rozrywanie haka - imitowanie zwolnienia cięciwy - 10 x	5 min	Ustawienie w półkolu.
• ćwiczenia z łukami	• napinanie łuku w postawie łuczniczej 7 x • napinanie łuku w odwrotnej postawie 7 x • rozciąganie łuku za plecami w postawie łuczniczej 7 x • rozciąganie łuku za plecami w odwrotnej postawie 7 x	5 min	Ćwiczenie wykonywane bez zakładania strzał.
CZĘŚĆ GŁÓWNA **4.** Realizacja zadań części Głównej	• ćwiczenia postawy łuczniczej Strzały do maty łuczniczej „posąg łucznika” z odległości 5 m. • ćwiczenia z uwalnianiem strzały z postawy łuczniczej do tarczy - 2x3 strzały z odległości 10 m (serie	25 min	Przypomnienie o warunkach bezpieczeństwa podczas strzelania z łuku ! Łuk należy kierować w stronę tarczy, a **po założeniu strzały bezwzględnie nie**

Tok lekcji	Treść lekcji	Czas	Uwagi metodyczne
1	2	3	4
	próbne, regulacja celowników) • strzelanie do tarczy na Utrzymanie układu - wszystkie strzały mają zmieścić się w polu niebieskim - 2x3 strzały z odległości 10 m. • strzelanie do tarczy na skupienie z posągiem po strzale strzały z odległości 10 m.		**wolno obracać się z łukiem na boki ani do tyłu !!!** Nauczyciel zwraca uwagę wszystkim, którzy nie przestrzegają zasad bezpieczeństwa. **W przypadku niebezpiecznego kierowania łuku ze strzałą na boki nauczyciel bezzwłocznie poprawia ustawienie ucznia.** Nauczyciel w trakcie wykonywania ćwiczeń przez uczniów podchodzi indywidualnie do każdego i poprawia zaobserwowane błędy.
CZĘŚĆ KOŃCOWA **5.** Cwiczenia korekcyjne. Uspokojenie fizjologiczne i emocjonalne organizmu. **6.** Czynności organizacyjno-wychowawcze	• W półkolu uczennice i uczniowie wykonują ćwiczenia rozciągające - krążenia RR, skręty boczne tułowia, skrętoskłony • W miejscu - wznos RR, wdech; opust RR, wydech /ramiona rozluźnione/ - 7 x • zbiórka, • omówienie lekcji, • pożegnanie. • klasa odnosi sprzęt do magazynu	3 min 3 min 2 min	Ćwiczenia oddechowe, uspokajające.

BIBLIOGRAFIA:

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.
2. Łucznictwo teoria i praktyka szkolenia. PZŁ Warszawa 2002.
3. T. Śmierzchalski, B. Przysiężna "Łucznictwo" Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 2001.
4. Polski Związek Łuczniczy, "Łucznictwo - Teoria i praktyka szkolenia", Warszawa 2002
5. Roman Trześniowski - „Zabawy i gry ruchowe” - Warszawa 1995 rok.
6. Dudkiewicz W. (2004): Diagnoza i ewaluacja w wychowaniu fizycznym. Kielce. Wyd. Akademii Świętokrzyskiej.
7. H.Sozański (pod redakcją) - „Podstawy teorii treningu sportowego” COS, Warszawa 1999
8. Bielski J., Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012.
9. Maszczak T. (red.), Edukacja fizyczna w nowej szkole, AWF, Warszawa 2007.
10. Muszkieta R., Systematyka toków lekcji wychowania fizycznego, „Lider”,nr 7-8, 1998.
11. Pańczyk W., Warchoł K. (red.), Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania), Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2011.
12. Talaga L., Sprawność fizyczna ogólna testy, Zysk i S-ka, Kraków 2004.
13. Demel M. (1989), O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. Próba ujęcia komplementarnego.
14. Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 2, s. 3-30.
15. Grabowski H. (1997), Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa.
16. Komorowska H. (1999), O programach prawie wszystko. WSiP, Warszawa.

17. Kosiba G. (2009), Ocena z wychowania fizycznego - w koncepcjach i opinii nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 11, s.16-21.
18. Maszczak T. /red./ (2007), Edukacja fizyczna w nowej szkole. Poradnik dla studentów wychowania fizycznego. AWF, Warszawa.
19. Nowotny J. (2003),.Edukacja i reedukacja ruchowa. Podręcznik dla studentów fizjoterapii i fizjoterapeutów. Wyd. Kasper, Kraków.
20. Osiński W. (2002), Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF, Poznań.
21. Romanowska A., Omelan A. A. (2012), Wychowanie fizyczne ku wartościom - jako samoocena profesjonalizmu nauczyciela. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 1, s. 16-25.
22. Sęk H., Cieślak R.(2004), Wsparcie społeczne, stres, zdrowie. PWN, Warszawa.
23. Skibniewski S. (2007), Sposoby aktywizowania ucznia w procesie wychowania fizycznego [w:]
24. T.Maszczak /red./ (2007), Edukacja fizyczna w nowej szkole. Poradnik dla studentów wychowania fizycznego. AWF, Warszawa.
25. Strzyżewski S. (1996), Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa.
26. (Woynarowska-Sołdan M., Woynarowska B. (2011), Wybrane zagadnienia metodyki edukacji zdrowotnej. [w:]
27. B. Woynarowska (2011), Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole.
28. Hubert Makaruk (2017), Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

Autor Programu:

Henryk Jurzak

- mgr Wychowania Fizycznego;
- Nauczyciel dyplomowany w Szkole Podstawowej w Pielgrzymce;
- Trener Klasy Mistrzowskiej w Łucznictwie;
- W latach 2007 - 2012 Prezes Polskiego Związku Łuczniczego;
- Od roku 2013 do 2016 Dyrektor Sportowy PZŁucz;
- 2003-2004 – trener kadry seniorów;
- Od 1995r. czynnie pracujący jako trener łucznictwa z dziećmi i młodzieżą w kategoriach dzieci, młodzików, juniorów młodszych, juniorów starszych i seniorów;
- W latach 1995 - 2000 Prezes i trener w Uczniowskim Klubie Sportowym „Ostrzyca" Proboszczów;
- Od 2001 roku trener łucznictwa Gminnego Ludowego Klubu Sportowego Unia Pielgrzymka;
- Trener wielokrotnych medalistów Mistrzostw Polski wszystkich kategorii wiekowych, trener medalistów Mistrzostw Europy i Świata;
- Klubowy trener mistrza Polski Seniorów 2015 i mistrzyń Polski w kategorii zespołowej 2015;
- Wieloletni współorganizator i wykładowca podczas konferencji metodyczno - szkoleniowych organizowanych przez Polski Związek Łuczniczy;