

Zatwierdzam.

Minister Sportu

Danuta Dmowska-Andrzejuk

PROGRAM SZKOLENIA BOCCI

dla uczniów z niepełnosprawnością
(w tym sprzężoną niepełnosprawnością)
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH,
SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
POZIOM LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

SMS
Szkoła Mistrzostwa Sportowego
w Zamostcu

NABÓR 2020
DO SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

NOZEFU + ZANOWIŁ = MISTRZ
ZOSTAŃ UCZNIEM SMS ZAMÓSC
TWÓRZYMY NAJLEPSZĄ SZKOLĘ SPORTOWĄ

PRAWdziwa INTEGRACJA!

POLSKA BOCCIA

Opracowali:

Monika Mróz
Ireneusz Klimek
Anna Ćwik-Zbyryt
Dariusz Borowiec

SPIS TREŚCI :

I. WPROWADZENIE	4
II. PODSTAWOWE ASPEKTY GRY.....	5
1. Kategorie:.....	5
2. Wymagania techniczne - kontrola bil i sprzętu.....	7
3. Przebieg gry.....	8
III. CHARAKTERYSTYKA ADRESATÓW PROGRAMU.....	12
IV. CELE PROGRAMU BOCCI.....	14
1. Etap ogólny.....	14
2. Etap ukierunkowany.....	15
3. Etap specjalny.....	16
V. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE SZKOLENIA.....	17
1. Efekty szkolenia po etapie ogólnym.....	17
2. Efekty szkolenia po etapie ukierunkowanym.....	19
3. Efekty szkolenia po etapie specjalnym.....	21
VI. CELE SZCZEGÓŁOWE.....	23
1. Cele ruchowe programu.....	23
2. Cele z zakresu samoobsługi.....	23
3. Cele szczegółowe kształcenia i wychowania.....	24
VII. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU.....	25
1. Sprzęt sportowy i specjalistyczny do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego.....	25
2. Treści kształcenia i wychowania w zakresie wychowania fizycznego.....	26
2.1. Samoobsługa.....	26
2.2. Szkoła rąk.....	27
2.3. Gimnastyka podstawowa.....	28
2.4. Mini piłka siatkowa.....	28
2.5. Minikoszykówka.....	29
2.6. Rytm, muzyka, taniec.....	29
2.7. Pływanie.....	29
2.8. Zajęcia rekreacyjne.....	29
2.9. Turystyka.....	30
VIII. WSPOMAGAJĄCE DYSCYPLINY SPORTOWE.....	30
1. Piłka Nożna przy chodzikach.....	30
2. Para lekkoatletyka.....	30
3. Race runner.....	31
4. Piłka nożna 7 osobowa.....	31
5. Piłka nożna na wózkach elektrycznych.....	31
IX. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW.....	31
X. SYSTEM NABORU , OCENIANIE.....	34
XI. UWAGI dot. Treningu mentalnego.....	35
XII. ZAŁĄCZNIKI.....	37
1. Słowniczek.....	37
XIII. BIBLIOGRAFIA.....	46

I. WPROWADZENIE.

Program powstał na zapotrzebowanie szkoły, w której edukować się będą uczniowie z niepełnosprawnością - z porażeniem mózgowym, dystrofią mięśniową i innymi ciężkimi schorzeniami, które charakteryzują zróżnicowane deficyty ruchowe oraz sprzężone z nimi uszkodzenia sensoryczne. Odpowiedzią na to zapotrzebowanie jest boccia - sport specjalnie zaadaptowany dla osób z takimi schorzeniami. Boccia jest aktywnością fizyczno – sportową, która rozwija: aspekty fizyczne, językowe w tym komunikację pozawerbalną (AAC), aspekty psychologiczne i aspekty społeczne.

Edukacja adresatów programu - uczniów z niepełnosprawnością, zwłaszcza powstałą na tle wczesnego uszkodzenia mózgu, musi uwzględniać wszystkie ich potrzeby psychofizyczne i społeczne, wymaga znacznej indywidualizacji, odpowiednio dobranych metod i form kształcenia. Edukacja i trening sportowy bocci na poziomie szkoły ponadpodstawowej mogą w przyszłości przyczynić się do uzyskania lepszych wyników sportowych uprawiających boccie wyczynowo ale także do rozwoju rekreacyjnych i integrujących form tego wspaniałego sportu.

Specyfiką bocci paraolimpijskiej jest, że zawodnicy osiągają znaczące sukcesy dopiero po wieloletnim treningu. Aby umożliwić uczniom odpowiedni rozwój, zakładane cele powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb, adoptowane do ich możliwości motorycznych i psychofizycznych. Realizacja założeń kształcenia oparta jest na dwutorowym działaniu, tj. wykorzystaniu poza boccie innych sportów adaptowanych takich jak : piłka nożna przy chodzikach, piłka nożna 7-osobowa, race runner, piłka nożna na wózkach elektrycznych i pływanie. Program powstał w oparciu nie tylko o szeroką wiedzę i doświadczenie autorów ale jest także efektem współpracy z wybitnymi szkoleniowcami światowej bocci, którzy kilkakrotnie prowadzili szkolenia w Polsce (Miguel Ángel López Vidal z Hiszpanii , Cheol Hyeon Kwon z Korei Płd.).

Boccia jest znana od co najmniej dwóch tysięcy lat i była prawdopodobnie uprawiana przez legiony rzymskie. Ma swoje korzenie we Włoszech (Bocce) i Francji (Les boules / Pentaque). Boccie adaptowano jako sport dla osób z porażeniami mózgowymi na początku lat 80-tych, kiedy uznano, że z powodu znacznych dysfunkcji nie mogą uczestniczyć w uprawianiu jakichkolwiek dyscyplin paraolimpijskich. Dostosowano dla ich potrzeb sprzęt do gry - bile , czyniąc je elastycznymi oraz ustanowiono proste, czytelne zasady. Z czasem grupa adresatów Bocci została rozszerzona o osoby z innymi dysfunkcjami upośledzającymi motorykę.

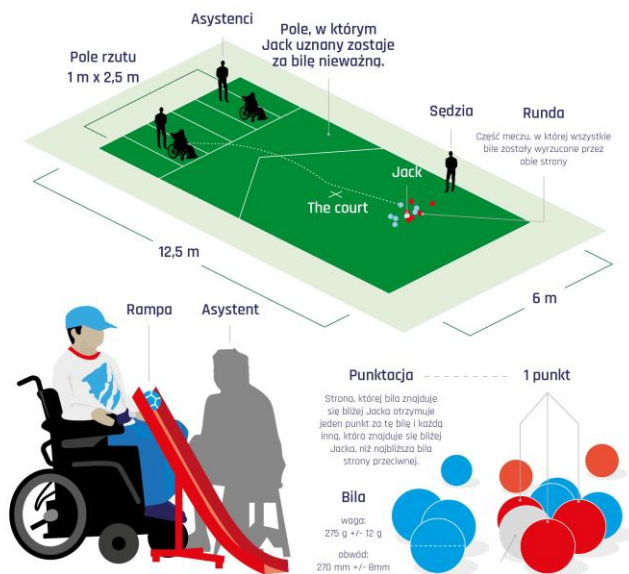
Boccia paraolimpijska jest sportem skierowanym do osób z zaburzeniami Centralnego Układu Nerwowego - Mózgowym Porażeniem Dziecięcym , zanikami mięśniowymi lub uszkodzeniami Obwodowego Układu Nerwowego. W IPC (Międzynarodowym Komitecie Paraolimpijskim) zawodnicy bocci należą do grupy Sportowców Wymagających Wysokiego Wsparcia w większości czynności życiowych w tym samoobsługowych a także w szkoleniu i grze (w języku ang. AHSN - Athletes with High Support Needs). Boccia zadebiutowała na

światowych igrzyskach osób z niepełnosprawnością w Nowym Jorku w 1984 roku. Do programu paraolimpijskiego weszła w 1992 roku w Barcelonie. Jest jednym z kilku sportów, który nie ma olimpijskiego odpowiednika. Zarządzana jest przez BISFed (Międzynarodową Federację Sportową Bocci) z siedzibą w Londynie, członka IPC zaś w Polsce przez Polski Związek Bocci (PZBocci).

Boccia w Polsce jest obecna od ponad 25 lat. PZBocci stworzył markę „POLSKA BOCCIA” – wyjątkowy w kraju system sportu paraolimpijskiego łączącego sport wyczynowy i powszechny. PZBocci promuje boccie, prowadzi szkolenia instruktorskie, sędziowskie i klasyfikatorów medycznych, organizuje Polską Ligę Bocci i odpowiada za reprezentację narodową. Polska od kilku lat jest gospodarzem prestiżowych międzynarodowych zawodów objętych światowym rankingiem BISFed. Krajowe struktury PZBocci obejmują 24 ośrodki, wśród nich bardzo aktywny od 20 lat ośrodek zamojski (Stowarzyszenie „Krok za krokiem”, AKSON - Aktywny Klub Sportowy Osób Niepełnosprawnych).

Paralympic Boccia

BOCCIA jest sportem paraolimpijskim dla grupy Sportowców Wymagających Wysokiego Wsparcia – poruszających się na wózkach – z zaburzeniami centralnego układu nerwowego – Mózgowym Parażeniem Dziecięcym, zanikami mięśniowymi itp. To gra ofensywno-defensywna z dwiema stronami, rozgrywana indywidualnie, w parach lub drużynach, w określonej liczbie rund.



Cel gry

zdobycie jak największej liczby punktów, umieszczając zestaw niebieskich lub czerwonych niewielkich bil wypełnionych granulatem najbliżej celu tj. białej bili - Jack'a.

Boisko

Wymiary 12,5 m x 6 m wraz ze strefą rzutu podzieloną na sześć pól. Aby Jack został uznany za ważny musi przekroczyć linię V.

Zasady

Bile na boisku umieszcza się poprzez wyrzucenie, kopnięcie lub przy pomocy sprzętu wspomagającego tzw. rampy. Zawodnicy biorą udział w grze siedząc. W określonych grupach zawodników towarzyszy asystent.

Więcej o Bocci : www.polskaboccia.pl

Źródło: http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/02314/boccia_2314702b.jpg



II. PODSTAWOWE ASPEKTY GRY.

Podstawowe aspekty gry: elementy gry, kategorie gry i warianty gry.

- Obszary praktyczne: rozrywka i czas wolny, edukacyjny i współzawodnictwo.
- Aspekty fizyczne, techniczne i podstawowe taktyki praktyki: specjalistyczna terminologia, dydaktyka.
- Struktura i organizacja dyscypliny sportowej: zawody regionalne, zawody krajowe, zawody międzynarodowe.

Etyka i atmosfera gry są podobne do tych, które panują podczas gry w tenisa ziemnego. Widzowie oraz zawodnicy, którzy nie biorą udziału w grze powinni zachować ciszę w momencie, w którym zawodnik wykonuje rzut bilą.

Istnieje podział na cztery indywidualne kategorie paraolimpijskie (BC1 – BC4), a także kategoria BC5, która nie została włączona do programu paraolimpijskiego ale jest rozwijana w niektórych krajach w celach szerszego upowszechniania tego sportu. Rozgrywki w klasach BC3 i BC4 prowadzone są w parach oraz drużynowo w BC1/BC2 (po 3 zawodników). W Polsce rozgrywane są turnieje Open w drużynach trzyosobowych. Zawody odbywają się zgodnie z regulaminem Polskiego Związku Bocci. PZBocci stworzył markę „POLSKA BOCCIA” – wyjątkowy w kraju system sportu paraolimpijskiego łączącego sport wyczynowy i powszechny. PZBocci zrzesza ponad 24 ośrodki szkoleniowe w całej Polsce, promuje Boccie, prowadzi szkolenia instruktorskie, sędziowskie i klasyfikatorów medycznych, organizuje Polską Ligę Bocci i odpowiada za reprezentację narodową. Polska od kilku lat jest gospodarzem prestiżowych międzynarodowych zawodów objętych rankingiem BISFed.

Prowadzone są także rozgrywki nie mające certyfikatu PZBocci jako lokalne zawody integracyjne.

1. Kategorie:

Rozgrywki indywidualne

- Indywidualne BC1
- Indywidualne BC2
- Indywidualne BC3
- Indywidualne BC4
- Indywidualnie BC5 - (klasa nieparaolimpijska).

Rozgrywki w parach

- Pary BC4, BC3

Rozgrywki drużynowe

- Team BC1/BC2 (w drużynie na boisku musi być minimum jeden zawodnik z klasą BC1).

Open – klasyfikacja krajowa w drużynie przynajmniej 1 zawodnik musi na stałe poruszać się na wózku, a pozostali zawodnicy muszą mieć orzeczenie o niepełnosprawności.

W rozgrywkach indywidualnych, mecz składa się z czterech rund. Zawodnik rozpoczyna dwie rundy z zachowaniem kolejności rzutów białą bil czyli „jackiem” (pol.- „dżekiem”) w poszczególnych rundach. Każdy z zawodników ma sześć bil koloru niebieskiego lub czerwonego.

Strona rzucająca czerwonymi bilami zajmuje pole rzutu nr 3, natomiast strona rzucająca niebieskimi bilami zajmuje pole rzutu nr 4. Do Call Roomu każdy zawodnik może wnieść 6 czerwonych bil, 6 niebieskich bil i 1 jacka (biała bila). (regulamin oraz grafika boiska w załączniku)

Rozgrywki w Parach

- Pary BC3 - dla Zawodników sklasyfikowanych jako BC3
- Pary BC4 - dla Zawodników sklasyfikowanych jako BC4

Pary BC3

Zawodnicy muszą posiadać klasę BC3. Para BC3 każdemu zawodnikowi towarzyszy asystent sportowy, który musi przestrzegać przepisów dla asystentów.

Pary BC4

Zawodnicy muszą posiadać klasę BC4.

W parach BC3 i BC4 mecz składa się z czterech rund. Każdy zawodnik rozpoczyna jedną rundę z zachowaniem kolejności wyrzucania jacka w porządku numerycznym (z pola rzutu nr 2 do pola nr 5). Każdy zawodnik ma trzy bile koloru niebieskiego lub czerwonego. Strona rzucająca czerwonymi bilami zajmuje pola rzutu 2 i 4, natomiast strona rzucająca niebieskimi bilami zajmuje pola rzutu 3 i 5. Do Call Roomu każdy zawodnik z pary (także rezerwowi) może wziąć ze sobą 3 czerwone bile, 3 niebieskie bile i jacka na parę.

Drużyna

Zawodnicy muszą posiadać klasę BC1 lub BC2. Drużyna musi składać się z 3 zawodników w tym minimum jednego zawodnika klasy BC1. Na boisku musi przez cały czas grać przynajmniej 1 zawodnik BC1. Każda drużyna ma jednego asystenta sportowego, który musi przestrzegać przepisów dla asystentów sportowych. Drużyna może mieć do dwóch zawodników rezerwowych. Jeżeli drużyna ma dwóch rezerwowych, musi mieć co najmniej dwóch zawodników BC1. Mecz składa się z sześciu rund. Każdy zawodnik rozpoczyna jedną rundę z zachowaniem kolejności wyrzucania jacka w porządku numerycznym z pola rzutu nr 1 do pola nr 6. Każdy zawodnik ma dwie kolorowe bile. Strona rzucająca czerwonymi bilami zajmuje pola rzutu 1, 3 i 5, natomiast strona rzucająca niebieskimi bilami zajmuje pola rzutu 2, 4 i 6.

Rola asystentów sportowych

Zawodnicy BC1, BC3 muszą grać wraz z asystentem sportowym.

Asystent zawodników BC1 powinien być ustawiony za polem rzutu swojego zawodnika, ale może wejść w pole rzutu na jego polecenie. Asystent sportowy BC3 musi być ustawiony wewnątrz pola rzutu zawodnika i nie może patrzeć na pole gry podczas rundy. Asystent sportowy wykonuje zadania takie jak:

- ustawianie lub stabilizowanie wózka – na prośbę zawodnika (przed wykonaniem rzutu w BC3) ,
- regulowanie pozycji zawodnika – na prośbę zawodnika,
- rolowanie i/lub podawanie bil zawodnikowi - na prośbę zawodnika,
- ustawianie rampy (dla BC3) - na prośbę zawodnika,
- wykonywanie rutynowych czynności przed lub po rzucie,
- zbieranie bil po każdej rundzie po zezwoleniu sędziego.

Asystent BC3 posiada status zawodnika . Asystent bierze czynny udział w procesie treningowym zawodnika, od niego w dużej mierze zależy przygotowanie sprzętowe, (bil, rampy) - asystent pełni rolę drugiego zawodnika w czasie gry.

2. Wymagania techniczne - kontrola bil i sprzętu.

Kontrola sprzętu (wózków, ramp, pointerów, rękawiczek, szyn, itd.) i bil musi odbyć się na początku turnieju. Jeżeli sprzęt nie spełnia określonych wymagań to rezerwowi zestaw do gry zapewnia Komitet Organizacyjny Zawodów, który zatwierdzony jest przez Delegata Technicznego BISFed lub Polski Związek Bocci w zależności od rangi zawodów.

Boisko

Powierzchnia boiska powinna być płaska i gładka, może to być na przykład: wypolerowany beton, drewniana podłoga, naturalna lub syntetyczna wykładzina. Powierzchnia powinna być czysta. Nie można używać żadnych środków zmieniających powierzchnię podłoża (np. różnego rodzaju proszku itp.) Wymiary boiska to 12.5m x 6m wraz ze strefą rzutu podzieloną na sześć pól. Wszystkie pomiary granicznych linii boiska odnoszą się do wnętrza odpowiednich linii. Linie dzielące pola rzutu i krzyż są mierzone od cienkiej linii (zrobionej ołówkiem) na taśmie, od której taśma równomiernie rozchodzi się na obie strony. Linia rzutu i linia „V” są umieszczone wewnątrz obszaru nieważnego dla jacka (załącznik 3 – Układ boiska bocci).

Wszystkie linie boiska powinny mieć szerokość od 1.9 cm do 7 cm i muszą być dobrze widoczne. Powinna to być taśma, którą łatwo jest przylepić. Szeroka taśma 4 - 7 cm jest używana do zewnętrznych linii granicznych, linii rzutu, linii „V”. Cienka taśma 1,9 – 2,6 cm szerokości, powinna być używana do wewnętrznych linii - linii dzielących pola rzutu, wyznaczających

kwadrat karny i krzyż. Wewnętrzne wymiary kwadratu wynoszą 25 cm x 25 cm. Cienka taśma jest umieszczona na zewnątrz tego 25 centymetrowego kwadratu.

Wymagania dotyczące bil

Obwód bili powinien wynosić od 270 mm +/- 8mm. Nie jest wymagane umieszczanie na bilach oznaczenia zaświadczonego, że bile spełniają powyższe kryteria. Bile są w trzech kolorach: czerwonym, niebieskim i białym. Bile muszą być w dobrym stanie, nie mogą posiadać żadnych widocznych nacięć, śladów, które wskazywałyby, że zostały one w jakiś sposób zmodyfikowane. Niedozwolone jest stosowanie naklejek na bilach. Sędzia główny i delegat techniczny podejmują ostateczną decyzję, co do tego czy poszczególne bile mogą być używane.

Sprzęt wspomagający

Sprzęt wspomagający taki jak: rampy i pointery używane przez zawodników klasy BC3 muszą być zatwierdzone podczas kontroli sprzętu na każdym turnieju. Rękawiczki i/lub szyny używane przez jakiegokolwiek z zawodników muszą zostać zatwierdzone podczas klasyfikacji. Rampa położona na boku musi mieścić się w obszarze o wymiarach 2,5 m x 1 m. Rampa zawierająca jakiegokolwiek dodatkowe części, przedłużenia i podstawy podczas mierzenia musi być rozciągnięta do swojej maksymalnej długości. Rampa nie może posiadać żadnego mechanicznego urządzenia wspomagającego napędu; przyspieszającego lub spowalniającego ruch bili lub pomagającego w kierunkowym ustawieniu rampy. Dodatkowe akcesoria rampy, umiejscowione na niej na stałe lub tymczasowo, nie mogą być używane do obserwacji/celowania/kierunkowego ustawiania jej. W momencie gdy zawodnik wypuści bilę, nic nie może zakłócić jej ruchu. Nie ma ograniczeń dotyczących długości pointera trzymanego w ustach, w ręce bądź przymocowanego do głowy.

3. Przebieg gry.

Przygotowania do meczu rozpoczynają się w Call Roomie, a rozgrzewka na boisku. Uczestnicy zawodów wprowadzani są przez sędziów boiskowych na boisko, odbywa się to przy muzyce. Później następuje ich prezentacja. Na boisku zawodnicy ustawiają się w wyznaczonych polach rzutu (boksach). Sędzia sygnalizuje rozpoczęcie 2 minutowej rozgrzewki, podczas której strony mogą wyrzucić do 7 bil, w tym jacka. Zawodnicy rezerwowi nie mogą w ogóle wyrzucać swoich bil. Rozgrzewka uważana jest za zakończoną, kiedy obydwie strony wyrzucą wszystkie bile lub po upływie wyznaczonego na rozgrzewkę czasu – w zależności od tego co wystąpi wcześniej.

Rzut jackiem.

Podczas wyrzucania jakiegokolwiek bili cały sprzęt, bile i wszystkie należące do zawodnika rzeczy muszą znajdować się wewnątrz jego pola rzutu (boksu). Dla zawodników kategorii BC3 zasada ta dotyczy również asystentów sportowych.

Pierwszą rundę zawsze rozpoczyna strona grająca czerwonymi bilami.

Zawodnik może wyrzucić jacka tylko wtedy, gdy sędzia pokaże jego drużynie sygnał do wykonania rzutu. Jack musi znaleźć się w obszarze ważnym dla tej bili. Rzut jackiem uznany za nieważny, jeśli:

- zatrzyma się w strefie nieważnej dla jacka,
- zostanie wyrzucony poza granice boiska,
- zawodnik wyrzucając jacka złamie przepisy – otrzyma właściwą karę.

Jeśli biała bila uznana zostanie za bilę nieważną, prawo do rzutu nią otrzymuje zawodnik, który powinien rzucać w następnej rundzie. Jeśli jack rzucony w ostatniej rundzie zostanie uznany za bilę nieważną, prawo do rzutu otrzymuje zawodnik, który znajduje się w polu rzutu, z którego rozpoczynała się pierwsza runda. Rzuty białą bilą wykonywane są na zmianę tak długo, aż jedna ze stron prawidłowo wyrzuci jacka: na obszar boiska – ważny dla tej bili. W momencie gdy jack został uznany za bilę nieważną, w kolejnej rundzie nie bierze się pod uwagę tego błędu. Rozpoczyna tę rundę zawodnik, który powinien ją rozpocząć tak jak gdyby żaden błąd w wyrzucaniu jacka się nie wydarzył.

Rzut pierwszą bilą na boisko.

Zawodnik, który wyrzucał jacka, wyrzuca również pierwszą bilę kolorową. Jeśli bila zostanie wyrzucona poza granice boiska lub zostanie usunięta wskutek złamania reguł gry, strona kontynuuje rzuty do momentu, aż bila wyląduje w polu gry na boisku lub wszystkie bile zostaną wyrzucone. W rozgrywkach drużynowych i w parach każdy zawodnik strony, która ma prawo do rzutu może wyrzucić drugą bilę na pole gry. Następnie strona przeciwna wykonuje rzut. Jeśli bila zostanie wyrzucona poza granice pola gry lub zostanie usunięta wskutek złamania reguł gry, strona kontynuuje rzuty do momentu, aż bila wyląduje w polu gry lub wszystkie bile zostaną wyrzucone. W rozgrywkach drużynowych i w parach każdy zawodnik strony, która ma prawo do rzutu może wyrzucić drugą bilę na pole gry.

Stroną, która będzie rzucać następną, jest ta, której bila znajduje się w większej odległości od jacka, chyba że ta strona wyrzuciła już wszystkie swoje bile. Wówczas rzucać będzie strona przeciwna. Ta procedura jest stosowana do momentu, aż wszystkie bile zostaną wyrzucone przez obie strony. Jeżeli któryś z zawodników zdecyduje się nie wyrzucać pozostałych bil, to może poinformować sędziego, że nie chce wyrzucać więcej bil podczas tej rundy. Pozostałe bile lub bila uznane zostają za nieważne. Gdy wszystkie bile obu stron zostaną wyrzucone i nie ma żadnych rzutów karnych sędzia słownie ogłasza wynik a następnie: „Koniec Rundy”. W tym czasie asystenci sportowi BC3 mogą odwrócić się w stronę pola gry.

Sędzia dopuszcza maksymalnie jedną minutę pomiędzy rundami (endami). Przerwa między - endami rozpoczyna się, kiedy sędzia podnosi jacka z boiska i ogłasza: „Jedna minuta”. Asystenci sportowi i/lub sędziowie oraz trenerzy (tylko w rozgrywkach drużynowych i parach) zbierają bile na rozpoczęcie następnej rundy. Po upływie 45 sekund sędzia ogłasza, że pozostało jeszcze „15

sekund”. Po upływie minuty sędzia ogłasza: „Czas!” i wtedy sędzia podaje jacka zawodnikowi, który będzie wykonywał rzut. Po tym wszystkie czynności strony przeciwnej muszą zostać zatrzymane. Następnie sędzia ogłasza: „Jack na boisko”. Jeśli w tym momencie strona przeciwna nie jest jeszcze gotowa, to musi czekać, dopóki sędzia pokaże jej kolej do rzutu. Dopiero wtedy może zakończyć swoje przygotowania. Zawodnicy muszą znajdować się w swoich polach rzutu; asystenci sportowi i trenerzy (w rozgrywkach drużynowych i w parach) muszą być w wyznaczonym obszarze. Jeżeli po ogłoszeniu przez sędziego: „Czas!” zawodnicy nie znajdują się w wyznaczonych miejscach otrzymają żółtą kartkę za opóźnianie meczu.

Punktacja.

Gdy obie strony wyrzucą wszystkie swoje bile łącznie z rzutami karnymi, sędzia podlicza punkty. Punkty z rzutów karnych zostają dodane do wyniku i zapisane. Strona, której bila znajduje się bliżej jacka otrzymuje jeden punkt za tę bilę i każdą inną, która znajduje się bliżej białej bili, niż najbliższa bila strony przeciwnej. Jeśli dwie lub więcej bil różnego koloru znajdują się w równej odległości od jacka i żadne inne bile nie znajdują się bliżej niego, każda strona otrzymuje po jednym punkcie za każdą z tych bil. Po zakończeniu każdej rundy sędzia powinien upewnić się, że wynik jest prawidłowo zapisany w protokole i na tablicy wyników. Zawodnik za umieszczenie bili w „kwadracie karnym, otrzymuje 1 punkt doliczany do wyniku danego endu.

Po zakończeniu meczu dodaje się punkty z każdej rundy i strona, która zdobyła większą ich liczbę wygrywa mecz.

Jeśli po rozegraniu wszystkich rund, włącznie z rzutami karnymi mecz zakończył się remisem, konieczna jest dogrywka. Punkty z dogrywki nie są doliczane do punktów z meczu, wskazują jedynie, która strona wygrywa mecz. Zapis takiego meczu, np. przy wyniku 4:4 w dogrywce wygrywa zawodnik (para/drużyna) grająca bilami czerwonymi 4:4 ze wskazaniem dla czerwonych.

Jeśli strona przegrywa mecz walkowerem, to znaczy, że strona przeciwna wygrywa ten mecz 6:0 lub liczbą punktów, stanowiącą największą różnicę punktów w danej grupie lub różnicę w następnych etapach rozgrywanych systemem pucharowym. Strona wycofana z meczu nie otrzymuje punktów.

Jeżeli obydwie strony wycofane są z meczu – przegrywają mecz walkowerem 6:0 lub liczbą punktów, stanowiącą największą różnicę punktów w danej grupie lub różnicę w następnych etapach rozgrywanych systemem pucharowym, co powinno być zapisane: „walkower 0 – (liczba punktów straconych)”.

Gdy obydwie strony przegrywają mecz walkowerem, wyznaczony delegat techniczny i sędzia główny zobowiązani są zastosować odpowiednie działanie.

Boccia

Na czym polega...?



- Boisko:
12,5 m x 6 m
- ⚽ Sprzęt:
niewielkie bile [wypełnione granulatem] – jedna biała [„Jack”], sześć w kolorze czerwonym oraz sześć niebieskich
- ↪ Rzut bilą na boisko:
odbywa się poprzez rzucenie, kopnięcie lub rzut przy pomocy sprzętu wspomagającego [w kształcie rynny]
- 👤 Zawodnicy biorą udział w grze stojąc lub siedząc [wózek, krzesło]. Możliwy jest udział asystenta umożliwiającego grę zawodnikom, którzy wymagają pomocy.
- 🎯 Cel:
wrzucenie na boisko bili białej, a następnie umieszczenie przy niej, jak największej ilości bil jednego koloru



Boccia

Na czym polega...?



- ⚽ Na boisko zostaje wrzucona biała bila.
 - ↪ Zawodnik rzuca swoją bilą.
 - ↪ Zagrywa przeciwnik.
 - ↪ Następnie ruch należy do zawodnika, którego bila znajduje się dalej od białej bili [w stosunku do bili przeciwnika].
 - ↪ Zawodnicy rzucając bile mogą przesuwac bile, będące już w grze, starając się umieścić jak najwięcej bil swojego koloru przy bili białej.
 - 🚩 Po wyrzuceniu wszystkich bil kończy się runda. Sędzia ogłasza wynik, który jest sumą ilości bil jednego koloru, znajdujących się najbliżej bili białej.
- Mecz kończy się po czterech lub sześciu rundach.



III. CHARAKTERYSTYKA ADRESATÓW PROGRAMU.

Program będzie realizowany na zajęciach wychowania fizycznego z uczniami, którzy mają dziecięce porażenie mózgowie i innymi niepełnosprawnościami ruchowymi (m.in. zaniki mięśniowe, artrogrypoza, choroby genetyczne) oraz uzyskali kwalifikację medyczną.

Zawodnicy dotknięci mózgowym porażeniem dziecięcym.

MPD nie jest chorobą lecz zespołem objawów wynikających z trwałego uszkodzenia mózgu. Najbardziej widoczne są zaburzenia ruchu i postawy. W obrębie narządów ruchu obserwujemy porażenia, niedowłady, zaburzenia napięcia mięśniowego, występowanie ruchów mimowolnych, zaburzenia równowagi i niezborności ruchów. Mogą im towarzyszyć zaburzenia mowy, wzroku, słuchu, upośledzenie umysłowe, padaczka i zaburzenia emocjonalne. Zaburzenia takie mogą występować w różnym nasileniu i różnej kombinacji.

Podział MPD wg dr Zofii Kułakowskiej:

- **połowiczny niedowład kurczowy**, hemiplegia (porażenie połowicze). Charakteryzuje się asymetrią ruchów kończyn prawej i lewej strony ciała, asymetria napięcia mięśniowego. Dzieci osiągają zdolność samodzielnego chodzenia. Bardziej zaznaczona jest u nich dysfunkcja kończyny górnej. Zawodnicy mający połowiczny niedowład kurczowy będą klasyfikowani do klasy: BC2, BC5 lub Open,
- **obustronny niedowład kurczowy, diplegia** (spastyczne porażenie głównie kończyn dolnych). Niedowłady występują głównie w kończynach dolnych. Jest obecne wzmożone napięcie mięśniowe, głównie w kończynach dolnych. Najczęściej występuje u zawodników w klasach BC 2, BC5, Open,
- **tetraplegia i triplegia spastyczna** (spastyczne porażenie trzykończynowe i czterokończynowe). Dzieci mają bardzo ograniczone możliwości rozwoju ruchowego, większy niedowład w obrębie kończyn górnych i wzmożone napięcie mięśniowe. Występują zaburzenia narządu wzroku, słuchu i zaburzenia emocjonalne. Ta postać głównie dotyczy zawodników BC1, BC2 i BC3,
- **tetraplegia z choreoatetozą** (porażenie czterokończynowe z niezależnymi od woli dziecka ruchami tułowia i kończyn). Najczęściej występuje u zawodników klas BC1, BC2 BC3 i BC5,
- **choreoatetoza** (niezależne od woli dziecka ruchy tułowia i kończyn). W tej postaci występują niezależne od woli ruchy kończyn i tułowia. Występują typowe zaburzenia napięcia mięśniowego wiotkość osi tułowia i napady prężenia przy stymulacji dotykowej, wzrokowej i słuchowej. Najczęściej występuje u zawodników klas BC1, BC2, BC3 i BC5,
- **ataksja**, dominują zaburzenia chodu, równowagi, chód na szerokiej podstawie. Brak jest precyzji i koordynacji ruchów. Dochodzi do opóźnionego rozwoju funkcji stania i chodzenia. Napięcie mięśniowe jest obniżone, występują także zaburzenia mowy.

Najczęściej występuje u zawodników klas BC2, BC3 i BC5,

- **encefalopatie wiotkie** (ciężkie uszkodzenia z niskim napięciem mięśniowym) w tej postaci dla zawodników BC3.

Każdej z tych postaci można przypisać inną lokalizację uszkodzenia mózgu, wynikające z niej specyficzne objawy i różne rokowanie. Dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym często nie są w stanie przyjąć pozycji czworacznej, nie mówiąc już o pozycjach wyższych. Należy pamiętać, że funkcje manualne są też często upośledzone przez spastykę, przykurcze i deformacje.

W tym stanie **chorobowym występują charakterystyczne deficyty:**

- zaburzenia koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- zaburzenia poczucia własnego ciała,
- zaburzenia schematu własnego ciała,
- zaburzenia orientacji w przestrzeni,
- zaburzenia koncentracji uwagi,
- zaburzenia myślenia.

Zawodnicy mający MPD z uwagi na zaburzenia, mają istotny problem w organizacji gry, planowaniu, taktyce, sile rzutu w porównaniu do zawodników z innymi schorzeniami. Zawodnicy z MPD grają w klasach BC1, BC2, BC3, BC5 i Open.

Stany po uszkodzeniu rdzenia kręgowego:

- całkowite,
- częściowe.

Uszkodzenie całkowite powoduje zniesienie wszystkich rodzajów czucia (dotyku, bólu, temperatury, ułożenia) oraz porażenie wszystkich mięśni od miejsca uszkodzenia w dół.

Zawodnicy z tymi chorobami będą grać w klasach: BC3, BC4 i Open.

Artrogrypoza

Jest to choroba stawów, która powoduje ograniczenia zakresu ruchów, osłabienie siły mięśniowej, jest to grupa dla zawodników BC3, BC4 i Open.

Choroby nerwowo-mięśniowe

Obejmują stany patologiczne w których zachodzi uszkodzenie strukturalne lub czynnościowe elementów składających się na jednostkę ruchową lub jedną z jej składowych.

Dystrofie

Dystrofia mięśniowa

– postać ta jest najczęstsza. Chorują na nią osobnicy płci męskiej. Objawami w pierwszych latach życia jest upośledzenie ruchów i trudności w chodzeniu. Z biegiem czasu pojawiają rozległe zaniki mięśniowe. Wskutek zaniku mięśni powstają przykurcze mięśni, utrata funkcji chodu oraz znaczne osłabienie możliwości motorycznych w tym rzutu. Jediną pomocą jakiej można udzielić tym pacjentom, to utrzymanie dobrej kondycji poprzez łagodne ćwiczenia usprawniające.

Miopatie

Uszkodzenie neuronu ruchowego (na poziomie komórki rogu przedniego): zanik rdzeniowy mięśni (SMA) - najczęściej u zawodników kategorii BC3 , stwardnienie zanikowe boczne (ALS), postępujący zanik opuszkowy, zespół post polio. Uszkodzenie nerwu ruchowego (na poziomie nerwu obwodowego) – neuropatie: dystrofie, zespoły miotoniczne.

Miopatie/ nabyte genetyczne, metaboliczne.

Miastenia - zaburzenia przewodnictwa nerwowo-mięśniowego.

Osoby dotknięte w/w chorobami najczęściej są zawodnikami klas BC3,BC4 BC5.

Zawodnicy z innymi niepełnosprawnościami (aby uzyskać daną klasę sportową spełniają kryteria Medycznej Klasyfikacji Sportowej BISFed).

IV. CELE PROGRAMU BOCCI.

1. Etap ogólny.

Klasa I liceum

Cele sportowe:

- Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej ze zwróceniem uwagi na wytrzymałość, siłę mięśniową, zdolności koordynacyjne i poprawę zakresu ruchu regulacji napięcia mięśni.
- Opanowanie schematów ruchowych zgodnie z zakresem ruchu, możliwością kontroli napięcia nerwowo – mięśniowego.
- Rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania bocci.
- Rozbudzanie motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie indywidualnych możliwości ruchowych.
- Radzenie sobie z stresem wynikającym z rywalizacji sportowej.
- Nauka prawidłowej oceny odległości od celu

- Komunikacja pomiędzy zawodnikami (przygotowanie do gry w parach i drużynach)

Cele wychowawcze:

- Budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych.
- Dbalność o higienę osobistą i bezpieczeństwo.
- Przestrzeganie zasad fair play.
- Nauka prawidłowych zachowań społecznych.

Cele edukacyjne:

- Poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa w różnych dyscyplinach sportowych.
- Poznawanie podstaw procesu szkolenia sportowego.

2. Etap ukierunkowany.

Klasa II liceum, dla niektórych zawodników klasy III

Cele sportowe:

- Podnoszenie ogólnej (wszechstronnej) sprawności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem szybkości, gibkości i koordynacji.
- Kształtowanie i doskonalenie techniki gry w zmiennych warunkach.
- Kontrola poziomu wytrenowania w warunkach treningu i na zawodach.
- Rosnąca indywidualizacja treningu.

Cele wychowawcze:

- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej i korzystanie z walorów innych adaptowanych dyscyplin sportowych.
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych pozwalających by sport stał się ważnym elementem w ich życiu.
- Kształtowanie cech wolicjonalnych, użytecznych w życiu i sporcie.
- Radzenie sobie z porażkami, wyrabianie w sobie systematyczności pracy i umiejętności pracy w grupie.
- Stale utrzymywana motywacja do treningu i walki sportowej.

Cele edukacyjne:

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
- Kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat: procesu treningu sportowego i współzawodnictwa, wiedzy o treningu, zasad zdrowego odżywiania, higieny osobistej i potrzeby kontroli lekarskich.
- Wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania zadań, samooceny i samokontroli w procesie samo planowania.

3. Etap specjalny.

Klasa IV liceum, dla niektórych zawodników klasa III

Cele sportowe:

- Doskonalenie specjalnej sprawności fizycznej poprzez kształtowanie wybranych zdolności motorycznych, kontroli napięcia nerwowo-mięśniowego z zakresu ruchu.
- Kształtowanie i doskonalenie techniki i taktyki boccii.
- Udział we współzawodnictwie sportowym na szczeblu krajowym i międzynarodowym oraz w warunkach treningu.
- Stymulowanie rozwoju sportowego poprzez „indywidualizację sposobu gry”.

Cele wychowawcze:

- Rozwijanie właściwości psychicznych, pomocnych podczas gry w boccie i w życiu.
- Kształtowanie umiejętności odbioru krytycznego aktywności ruchowej.
- Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających aktywności fizycznej, która będzie rozwijana przez całe życie.

Cele edukacyjne:

- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej i ograniczeń ruchowych.
- Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem bezpiecznego korzystania z walorów sportu.
- Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki uprawianej dyscypliny.
- Rozwijanie wiedzy na temat treningu i reguł sportowych również jako przygotowanie zawodowe oraz pełnienie ról wspierających lub podejmowania samodzielnej pracy.

V. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE SZKOLENIA.

Poniższe efekty wynikające ze szkolenia odnoszą się do planowanych osiągnięć zawodników po zakończonym etapie szkolenia. Wyniki te powinny być konkretne, realistyczne oraz mierzalne. Rezultaty te są nadrzędne wobec treści, metod i narzędzi dydaktycznych. Trudności w planowaniu konkretnych efektów szkolenia są zróżnicowane uwarunkowaniami psychofizycznymi i historią choroby lub schorzeniem każdego zawodnika. Jednak działania podparte okresowym pomiarem testowym powinny te trudności niwelować.

W określonych przypadkach niezależnie od wskazywanych w tym dokumencie ram może nastąpić spowolnienie, pogorszenie sprawności psychoruchowej, brak uzyskania sukcesu sportowego w postaci określonych lokat w rywalizacji sportowej. Jednak nadrzędny cel boccii jako sportu na całe życie jest wartością nie w pełni mierzalną.

1. Efekty szkolenia po etapie ogólnym.

WIEDZA

Z zakresu nauk o sporcie, zdrowiu i bezpieczeństwie:

Uczeń zna i rozumie:

- specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
- podstawowe zasady treningu sportowego,
- podstawowe ćwiczenia w tym rozgrzewki stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- proste ćwiczenia z zakresu motoryki,
- pojęcie techniki sportowej,
- współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play,
- podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych, w hali i świeżym powietrzu
- rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku w tym odnowy biologicznej, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Z zakresu psychologii: wpływ koncentracji na wyniki sportowe.

Z zakresu taktyki poznanie:

- podstawowych przepisów co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- podstawowych przepisów boccii,

- podstawowych form rozgrywek,
- elementarnych taktyki zasłaniania wybicia i doboru twardości bil.

UMIEJĘTNOŚCI

Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa

Uczeń potrafi:

- prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku, w tym odnowy biologicznej oraz higieny osobistej.

Z zakresu przygotowania motorycznego:

- powinien wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- przechodzi ćwiczenia testu celności, skupienia i rozbicia,
- bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów, przede wszystkim w warunkach uproszczonych,
- bierze udział w rywalizacji sportowej w bocci.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Uczeń jest zdolny do:

- systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- dokonywania prostej samooceny wykonywanych zadań,
- efektywnego komunikowania się z nauczycielem/instrukctorem,
- uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- respektowanie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- kulturalnego kibicowania,
- sprawnej i bezpiecznej gry zgodnej z przepisami BISFed.

WIEDZA

Z zakresu nauk o sporcie uczeń zna i rozumie:

- specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
- zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu,
- pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji,
- zasady stosowania podstawowych metod i formy treningu sportowego,

- istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej oraz zadania ćwiczeń po wysiłkowych,
- zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń szybkości, siły i wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz techniki sportowej,
- zasady prewencji urazów w sporcie oraz indywidualnych ograniczeń ruchowych,
- podstawowe zasady dietytyki i odnowy biologicznej.

Z zakresu psychologii zna i rozumie:

- znaczenie motywacji w sporcie,
- różne strategie koncentracji uwagi,
- metodę wyobraźniową i dialog wewnętrzny,
- strategie podnoszenia pewności siebie.

Z zakresu taktyki zna i rozumie:

- przepisy co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- wszystkie przepisy gry boccii zgodne z najnowszymi przepisami BISFed,
- wpływ drobnych nierówności boiska oraz zróżnicowanie nawierzchni oraz wpływ taktyki na grę bilami o różnej twardości.

2. Efekty szkolenia po etapie ukierunkowanym.

UMIEJĘTNOŚCI

Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa uczeń potrafi:

- wykonać elementarne pomiary testowe oraz samodzielnie interpretować ich wyniki,
- ocenić poziom własnej sprawności fizycznej,
- przygotować lub planować przygotowanie obiektów do zajęć sportowych,
- postępować zgodnie z zaleceniami dietytycznymi i zasadami odnowy biologicznej.

Z zakresu przygotowania motorycznego uczeń potrafi:

- samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, uwzględniając zadania jednostki treningowej oraz wykonać ćwiczenia po treningu,
- wykonać:
 - w zakresie szybkości: sprint na wózku,
 - w zakresie siły: rzut piłką lekarską 1 kg z wybranej pozycji,
 - w zakresie wytrzymałości: przemieszczanie się wózkiem 10x10m,
 - w zakresie gibkości: indywidualnie,
 - w zakresie koordynacji ruchowej: indywidualnie,

- wykonać w poprawny technicznie sposób:
 - podstawowe testy celność skupienie.

Z zakresu przygotowania techniczno - taktycznego:

- zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- prowadzić dzienniczek treningowy i podstawowy dzienniczek statystyk,
- zaprezentować jedną lub dwie techniki rzutu,
- alternatywny sposób rzutu,
- osiągać zadowalające w opinii trenera wyniki testów z gry.

Z zakresu umiejętności psychologicznych

- przejść przez podstawowy proces oceny umiejętności psychologicznych,
- wykonywać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- ocenić i wyciągnąć wnioski ze swoich wyników sportowych,
- potrafi samodzielnie rzucić
- uczestniczy w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 3 dyscyplin sportowych.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Uczeń jest zdolny do:

- współpracy w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym/grupie treningowej,
- rozwijania własnych cech wolicjonalnych,
- dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej,
- przestrzegania podstawowych norm i zasad istotnych w sporcie,
- wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób.

WIEDZA

Z zakresu nauk o sporcie uczeń zna i rozumie:

- specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego,
- strukturę rzeczową i czasową treningu,
- reguły stosowania metod powtórzeniowej, zmiennej, interwałowej i nieprzerywanej w treningu szybkości, siły i wytrzymałości,
- reguły stosowania treningu blokowego, stacyjnego

- zadania kontroli w treningu sportowym w tym antydopingowej.
- znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej,
- konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie,
- zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie przeciwbólowym,
- ideę paraolimpijską i zagrożenia współczesnego sportu (m.in. doping w sporcie).

Z zakresu psychologii

- znaczenie treningu umiejętności psychologicznych.

Z zakresu taktyki zna i rozumie:

- „Międzynarodowe Przepisy Boccia” - obowiązujące w zawodach sankcjonowanych przez BISFed,
- istotę przygotowania do rozgrywek pod kątem strategii,
- mechanizm wykonywania rzutów z rotacją prostych.
- zasady organizacji zawodów sportowych i sposób funkcjonowania kalendarza imprez.

Z zakresu kariery dwutorowej zna i rozumie:

- możliwości pracy zawodowej w bocci.

3. Efekty szkolenia po etapie specjalnym.

UMIĘJĘTNOŚCI

Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa uczeń potrafi:

- ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych,
- ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
- świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego,
- wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie,
- asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych,
- rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich podstawową analizę,
- prowadzić dzienniczek treningowy i zaawansowany dzienniczek statystyk, potencjalnie z użyciem technologii (rozwiązań) cyfrowych,
- wykorzystywać w rozgrzewce przybory sportowe,
- postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę trenowanego sportu.

Z zakresu przygotowania motorycznego:

- wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na kształtowanie zdolności motorycznych zgodnie z zaleceniem trenera, w tym: ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów, takich jak gumy treningowe,
- wykonywać ćwiczenia funkcjonalne, w szczególności zapobiegające bólom kręgosłupa i przeciążeniom stawów,
- osiągać wyniki testów sprawnościowych w granicach 70%.

Z zakresu przygotowania techniczno-taktycznego:

- wykonać zaawansowane ćwiczenia kształtujące technikę i umiejętności bocci zgodnie z zaleceniem trenera,
- doskonalenia techniki z użyciem przyrządów, w tym video.

Z zakresu umiejętności technicznych:

- rzuty po prostej, skosie, pełny repertuar rzutowy.

Z zakresu wiedzy oraz obsługi sprzętu sportowego :

- rozróżniać rodzaje bil (twardość), znać wady i zalety bil różnorodnych producentów
- znać zasady prawidłowego przechowywania , konserwacji oraz dbania o prawidłowe parametry techniczne bil
- dostosowywać rampy sportowe do typu niepełnosprawności,
- dbać o rampy i ich prawidłowy transport
- wykorzystywać urządzenia wspomagające: miseczki do formowania bil, dalmierze itp

Z zakresu umiejętności psychologicznych:

- stosować techniki relaksacyjne,
- ustawiać i regularnie aktualizować cele pośrednie i cele procesowe,
- przejść przez zaawansowany proces oceny umiejętności psychologicznych,
- ustawić i wykonywać sposób gry,
- wykonywać średnio zaawansowane ćwiczenia umiejętności psychologicznych jak: wyobrażenie, dialog wewnętrzny,
- wpływając na koncentrację i pewność siebie podczas treningu i zawodów,
- efektywnie rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Uczeń jest gotów do:

- krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za ich skutki
- realizacji procesu treningowego,
- promowania sportu, zasad fair play i etykiety, poprzez własną postawę,

- przewycięzania duzych obciażeń treningowych,
- do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w bocci,
- do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie,
- kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

VI. CELE SZCZEGÓŁOWE.

1. Cele ruchowe programu.

- Kształtowanie i doskonalenie prawidłowych wzorców postawy w pozycji leżenia, siedzenia, czworaków, klęku prostego, stania oraz umiejętności aktywności w wyżej wymienionych pozycjach.
- Wyrabianie umiejętności zmiany pozycji i miejsca.
- Kształtowanie i doskonalenie poczucia schematu własnego ciała w tym linii po środkowej.
- Kształtowanie i doskonalenie chwytu i wykorzystanie go w sposób celowy.
- Doskonalenie funkcjonalnego chwytu (możliwości fiksacji w każdej pozycji).
- Kształtowanie i doskonalenie orientacji przestrzennej.
- Kształtowanie i doskonalenie umiejętności utrzymania równowagi w leżeniu, siedzeniu, klęku prostym, klęku podpartym, staniu oraz w utrudnionych warunkach (pokonywanie przeszkód).
- Kształtowanie i doskonalenie umiejętności kontroli ruchów głowy w w/w pozycjach.
- Wzmacnianie wytrzymałości fizycznej, wyrabianie sprawności i zwinności, swobody w poruszaniu się.
- Rozwijanie pomysłowości i własnej inwencji podczas zabaw ruchowych i ćwiczeń.
- Wyrabianie umiejętności słuchania i rozumienia poleceń.
- Nauka prawidłowej fazy wdechu i wydechu.
- Doskonalenie maksymalnej sprawności ruchowej w zależności od stopnia niepełnosprawności.

2. Cele z zakresu samoobsługi.

- Wyrabianie umiejętności sygnalizowania potrzeb fizjologicznych.
- Kształcenie elementarnych umiejętności i nawyków związanych z higieną osobistą.
- Kształtowanie i doskonalenie umiejętności rozbierania oraz ubierania się.
- Aktywne uczestnictwo w czynnościach rozbierania i ubierania.
- Zakładanie ubrania połączone z nauką zapinania suwaka, guzików itp.

- Kształtowanie i doskonalenie umiejętności picia i jedzenia.
- Kształtowanie umiejętności poruszania się na wózku.
- Kształtowanie niezależności maksymalnie do możliwości ruchowych.

3. Cele szczegółowe kształcenia i wychowania.

- Nabywanie i rozwijanie umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w formach aktywności ruchowej opartych na: grach i zabawach, tańcach, grach rekreacyjnych, gimnastyce, lekkoatletyce, grach zespołowych, gimnastyce korekcyjnej, kinezylogii edukacyjnej, różnych sportach (badminton, bule, sporty zimowe, race runner, electric powerchair, football 7-a-side).
- Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego i nerwowego.
- Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej.
- Wzmocnienie kondycji fizycznej, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach oraz nauka samokontroli wykonywanych ćwiczeń.
- Rozwijanie piękna i estetyki ruchu poprzez gimnastykę podstawową, aerobik i kroki taneczne przy muzyce.
- Ćwiczenia stacyjne wzmacniające, rozciągające, zwiększające ruchomość w stawach, mięśni klatki piersiowej, obręczy barkowej, karku, grzbietu, pośladków, stóp (forma stanowiskowa).
- Przyjmowanie prawidłowej postawy na sygnał (gry i zabawy).
- Prowadzenie ćwiczeń oddechowych na każdej lekcji wychowania fizycznego.
- Poznanie podstawowych elementów techniki gier zespołowych i konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych oraz innych wybranych sportów.
- Rozwijanie sprawności fizycznej i motoryki w trakcie zajęć wychowania fizycznego (wytrzymałości, mocy, siły, zwinności, zręczności i szybkości) poprzez: marsze, marszobiegi, biegi rozwijające wytrzymałość krążeniowo – oddechową, a także inne dostępne cykliczne formy ruchu bez rywalizacji.
- Zabawy i gry ruchowe ze szczególnym uwzględnieniem najchętniej podejmowanych form aktywności rekreacyjnych.
- Kształtowanie nawyku dbania o sprawność fizyczną, zdrowie i higienę osobistą.
- Stymulowanie dotykowe z uwzględnieniem czucia głębokiego.
- Rozwijanie zainteresowań i uzdolnień uczniów poprzez propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.
- Wpajanie zasad bezpieczeństwa, współdziałania, respektowania przepisów w trakcie ćwiczeń i zabaw, gier oraz wyrabianie nawyku dbałości o sprzęt.
- Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.
- Systematyczna współpraca z wychowawcami/liderami zespołów terapeutycznych oraz członkami zespołów terapeutycznych.
- Pobudzanie do systematycznej samokontroli, prawidłowej postawy ciała w czasie

siedzenia czy stania.

- Wpajanie zasad fair-play i umiejętności radzenia sobie z przegraną i wygraną.
- Nauka umiejętności pełnienia określonych ról w czasie gry: kapitana, członka drużyny.
- Nabywanie wiadomości na temat funkcjonowania organizmu oraz organizowania czasu wolnego.
- Nauka samokontroli i współodpowiedzialności.

Wyżej wymienione cele będą realizowane dzięki różnorodnym formom ruchowym dostosowanym do indywidualnych potrzeb ucznia. Zajęcia wychowania fizycznego będą prowadzone w grupach podzielonych ze względu na wiek i sprawność ruchową uczniów sklasyfikowanych wg międzynarodowej klasyfikacji BISFed.

VII. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU.

Szkoła powinna:

- Zapewnić warunki do realizacji podstawowych celów wychowania fizycznego jak też rozwijania sprawności gry w boccie.
- Umożliwić uczniom z niepełnosprawnością ruchową korzystanie z różnych form aktywności ruchowej.
- Tworzyć odpowiednie warunki do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
- Przekazywać uczniom niezbędną wiedzę o potrzebie aktywności fizycznej w wolnym czasie, przestrzegać zasad higieny i prowadzenia zdrowego trybu życia.
- Dokonywać oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.
- Umożliwić uczniom konfrontacje zdobytych umiejętności i wiadomości z zakresu kultury fizycznej w czasie rozgrywek, na turniejach szkolnych, zawodach regionalnych oraz międzynarodowych.
- Umożliwić uczniom korzystanie ze wsparcia technicznego, instruktorskiego i medycznego.
- Zapewnić dostęp do profesjonalnej pomocy fizjoterapeutycznej, psychologicznej i terapeutycznej.
- Dla uczniów zamiejscowych zapewnienie internatu lub wspierane mieszkalnictwo.

1. Sprzęt sportowy i specjalistyczny do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego.

Ze względu na specyfikę prowadzonych zajęć szkoła powinna umożliwić uczniom korzystanie z zajęć wychowania fizycznego poprzez udostępnienie specjalistycznego sprzętu i pomocy dydaktycznych dostosowanych do specyfiki niepełnosprawności ruchowej, np.:

- standaryzowane zestawy bocci,

- urządzenia pomiaru odległości i czasu, sygnalizatory,
- dostosowane do indywidualnych potrzeb ucznia urządzenia wspomagające do gry w boccie tzw. „rampy”,
- wózki elektryczne lub aktywne,
- różnego rodzaju piłki,
- sprzęt wspomagający naukę pływania: makarony, deski pływackie, hantle i inne,
- materace i maty rehabilitacyjne,
- rowerochodziki (race runner),
- tory przeszkód,
- pomoce dydaktyczne mające na celu doskonalenie celności rzutów, np. kręgle, różnego rodzaju maty celownicze,
- zestawy do rekreacji: mini hokej, podkowy, przesuwanki, chusty, uprząż do wspinaczki, dart, bule itp.,
- bramki,
- sprzęt osłaniający obszar boiska przed kontuzjami,
- kaski ochronne na głowę,
- pointery
- tunele,
- znaczniki,
- taśmy do wyznaczania boiska,
- i inne.

2. Treści kształcenia i wychowania w zakresie wychowania fizycznego.

2.1. Samoobsługa.

Przemieszczanie się na wózku:

- po płaskim terenie w przód i w tył,
- jazda po nierównym terenie,
- podjazd pod górę,
- poruszanie się slalomem,
- jazda wózkiem z przenoszeniem przedmiotów,
- wchodzenie i schodzenie z wózka,
- zsiadanie z wózka, następnie przetransportowanie go.

Ubieranie i rozbieranie się:

- zdejmowanie ubrania wierzchniego,
- dobieranie odzieży do różnych części ciała,
- dobieranie odzieży do warunków atmosferycznych: pory roku i pogody,
- zdejmowanie butów,
- zdejmowanie: bluzy, spodni skarpet itp.,
- zakładanie podstawowych części garderoby.

Toaleta:

- korzystanie z toalety,
- mycie i wycieranie rąk, twarzy i całego ciała,
- nauka organizacji kąpieli przed zajęciami w basenie,
- nauka mycia zębów,
- nauka samodzielnego schodzenia z wózka, siadania na sedes i odwrotnie.

2.2. Szkoła rąk

Szkoła rąk w Systemie Nauczania Kierowanego zajmuje szczególne miejsce, ponieważ ręka pełni ważną rolę w procesie usprawniania dziecka z MPD.. Od stopnia rozwoju ręki zależy bowiem powodzenie w osiągnięciu ortofunkcji w pozostałych obszarach aktywności. András Pető pod koniec życia powiedział „Gdybym mógł zacząć życie od początku, zająłbym się tylko ręką”.

Ręce są tak ważne, ponieważ poprzez chwytanie, trzymanie i puszczenie różnych przedmiotów dzieci uczą się fiksacji, poruszania i równowagi. Ręka daje podpór podczas upadku, pomaga przez chwyt i podciąganie się zmieniać pozycje z leżącej do siedzącej i z siedzącej do stojącej. Na całość funkcjonowania dzieci ma wpływ rozwój chwytu, trzymanie się i puszczenie. Dziecko powinno nauczyć się samodzielnie uzyskiwać fiksacje w każdych warunkach. Nie trzeba nikogo przekonywać jak ważna jest ręka w procesie uczenia się. Począwszy od okresu niemowlęcego, gdy dziecko poznaje świat wielozmysłowo, skończywszy na etapie szkolnym (pisanie, czytanie). Trudno wyobrazić sobie jakąkolwiek czynność uczenia się bez udziału ręki.

Serie zadań dla szkoły rąk powinny być prowadzone w najlepszej pozycji, jaką udaje się dziecku osiągnąć. Może to być sadzanie przy stole, siad płaski, pozycja stojąca, a także leżenie.

Przygotowując program szkoły rąk zawsze należy uwzględnić następujące aspekty:

- Szybkie ruchy i polecenia są łatwiejsze dla dzieci z atetozą.
- Powolne odliczanie ułatwia wykonanie zadania dzieciom spastycznym.
- Pomiędzy poszczególnymi ruchami należy wprowadzić intencję rytmiczną, np. „trzymam, trzymam, trzymam.
- Należy zwracać uwagę na utrzymanie pozycji.
- Trzeba przypominać i utrzymywać umiejętności.
- Należy ćwiczyć wszystkie ruchy obustronnie, zanim zostanie wykształcona przewaga jednej ze stron.
- Wszystkie ćwiczenia są wykonywane obiema rękami, następnie każda z osobna, ponieważ właściwa lateralizacja nie może być ustalona, jeżeli dziecko nie ma swobody wyboru. Ręka mniej sprawna może się okazać ręką dominującą i jeżeli ręka ta nie będzie usprawniana, dziecko nie będzie mogło zdecydować, którą ręką woli się posługiwać.

2.3. Gimnastyka podstawowa.

Ćwiczenia ogólnousprawniające mięśni kończyn górnych, dolnych i tułowia:

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- stretching,
- ćwiczenia oddechowe:
 - w leżeniu tyłem przy podniesionych ramionach do góry wdech nosem i wydech ustami przy opuszczaniu ramion w dół,
 - w leżeniu bokiem kończyna górna w górę wdech, bokiem w dół wydech,
 - w siadzie: kończyny górne uniesione wdech nosem, wydech ze skłonem tułowia do podłogi,
 - ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów typu: piórka, piłeczki do ping – ponga itp.
- Ćwiczenia lokomocji, przyjmowania pozycji pół wysokich i stojącej:
 - obroty na materacu dookoła własnej osi ciała,
 - obroty na materacu wzdłuż własnej osi ciała,
 - czworakowanie,
 - przyjmowanie klęku prostego przy pomocy drabinki,
 - przyjmowanie klęku jedenonóż,
 - poruszanie się w klęku prostym w przód i w tył,
 - przechodzenie do stania z klęku jedenonóż przy pomocy drabinki.

2.4. Mini piłka siatkowa

- Nauka postawy i podstawowych kroków poruszania się po boisku.
- Zabawy i gry oswajające z piłką do siatkówki przygotowujące do podania i przyjęcia piłki.
- Doskonalenie prawidłowej pozycji siatkarskiej niskiej/ wysokiej.
- Nauka przyjęcia i podania piłki.
- Odbicia sposobem górnym i dolnym przez siatkę.
- Serwowanie sposobem górnym i dolnym.
- Wybrane przepisy gry.
- Elementy taktyki gry i ustawienia na boisku.
- Stosowanie wybranych elementów w zabawach i minigrze.
- Dostosowanie dyscypliny do sprawności psychofizycznej ucznia.

2.5. Minikoszykówka.

- Kształtowanie sprawności w grach i zabawach z piłką koszykową.
- Kozłowanie piłki.
- Rzuty piłki do kosza oburącz z miejsca.
- Elementy zagrywki.
- Wybrane zagadnienia z przepisów.

2.6. Rytm, muzyka, taniec.

- Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe przy muzyce udoskonalające koordynację wzrokowo – ruchową – słuchową.
- Improwizacja ruchowa przy muzyce.
- Rytmiczna jazda/chód na wózku, przeplatana krokami (ruchami kończyn górnych) tanecznymi.
- Elementy tańców narodowych, regionalnych i towarzyskich.
- Elementy nowoczesnych form tańca.

2. 7. Pływanie.

- Zapoznanie z przepisami obowiązującymi na basenie.
- Zanurzanie twarzy i wydmuchiwanie powietrza pod wodę.
- Zabawy w wodzie z przyborami: piłką, deską.
- Przyjmowanie pozycji skulonej (korkowej).
- Nurkowanie, np. szukanie na dnie krążków.
- Próby utrzymania się na wodzie w leżeniu przodem i tyłem z przyborami lub bez.
- Obroty w wodzie w staniu/leżeniu.
- Elementy aerobiku w wodzie z przyborami lub bez.
- Elementy stylów pływackich.
- Skoki do wody.
- Pływanie na plecach z przyborami, np.(deska).
- Nauka pływania odpowiednim stylem pływackim oraz specjalnym sposobem dostosowanym do sprawności psychofizycznej uczniów.

2.8. Zajęcia rekreacyjne.

- Gra w ringo.
- Rzut podkową.
- Zabawy z mocowaniem: przeciąganie liny.

- Zabawy niezależnego i spontanicznego przemieszczania się.
- Kręgle, przesuwanka.
- Dart, piłkarzyki.
- Bulle.
- Żeglowanie, wspinaczka na skałki.
- Festyny rekreacyjno-sportowe.

2.9. Turystyka.

- Wycieczki jednodniowe zgodne z tematem zajęć edukacyjnych.
- Wycieczki objazdowe, np. w góry, nad morze, nad jezioro.
- Wyjazdy na „Zielone szkoły” oraz turnusy rehabilitacyjne.

VIII. WSPOMAGAJĄCE DYSCYPLINY SPORTOWE.

1. Piłka Nożna przy chodzikach.

- Nauka prowadzenia piłki.
- Nauka gry na jeden kontakt.
- Nauka przepisów i taktyki gry.
- Nauka wykonania stałych fragmentów gry.
- Gry zabawowe.

2. Para lekkoatletyka.

- Starty z różnych pozycji: leżenia, siadu na wózku, siadu na materacu i z boksu.
- Lokomocja po zróżnicowanym terenie przy pomocy różnych sprzętów rehabilitacyjnych: czwórnogi, balkoniki, wózki aktywne i elektryczne.
- Lokomocja dystans krótki – indywidualnie uczeń jest go wstanie pokonać w odpowiednio krótkim czasie do 60 sekund jest to odcinek od 1 do 100 m.
- Lokomocja dystans długi – indywidualnie uczeń pokonuje go w stosunkowo długim czasie powyżej 60 s (wywołanie efektu aerobowego).
- Rzuty, toczenie, popychanie do celu i na odległość różnymi przyborami.
- Skoki w dal i w wzwyż: z miejsca, rozbiegu oraz poprzez wysunięcie lub podniesienie kończyn górnych.
- Ćwiczenia z piłką lekarską lub lżejszą – toczenie, przenoszenie, rzut oburącz w przód.

3. Race runner.

- Starty z miejsca, przyśpieszenie.
- Interwały.
- Technika jazdy race runner.
- Dostosowanie roweru.

4. Piłka nożna 7 osobowa.

- Poruszanie się po boisku, gry i zabawy oswajające z mini piłką nożną.
- Gra uproszczona z elementami przyjęcia, podania, prowadzenia i strzału piłki do bramki.
- Drybling.
- Wykonanie stałych elementów gry.
- Nauka przydzielonych ról na boisku i taktyki gry.
- Gra w obronie, ataku, pomocy.
- Mecze kontrolne.
- Gry i zabawy kopne z wykorzystaniem poznanych elementów.
- Nauka przepisów gry.

5. Piłka nożna na wózkach elektrycznych.

- Poruszanie się wózkiem elektrycznym.
- Rzut piłką: strzały i przyjęcia.
- Nauka gry zespołowej, podania i odpowiednie ustawienia się na boisku.
- Nauka prowadzenia piłki.
- Nauka gry na jeden kontakt.
- Nauka przepisów i taktyki gry.
- Nauka wykonania stałych fragmentów gry.

IX. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW.

Cele wychowania fizycznego będą realizowane poprzez:

- Podmiotowe traktowanie ucznia.
- Diagnozowanie poziomu sprawności ucznia, indywidualnych predyspozycji i możliwości psychoruchowych oraz zainteresowań ucznia.
- Uwzględnienie dodatkowych potrzeb uczniów z wadami postawy, deficytami ruchowymi i przykurczami.
- Informacja na temat warunków i zasad dokonywania wyboru aktywnego stylu życia.
- Konstruowanie indywidualnych programów edukacyjnych dla każdego ucznia.

- Współpracę nauczyciela wychowania fizycznego z uczniem i jego rodzicami, celem dokonania oceny poziomu sprawności ucznia.
- Przestrzeganie zasad rywalizacji sportowej, umiejętności współdziałania w grupie, konieczności respektowania i podporządkowania się przepisom i zasadom gier.
- Prowadzenie ćwiczeń z gimnastyki według potrzeb.
- Stosowanie bardzo różnorodnych zabaw i gier ruchowych.
- Powierzenie uczniom różnych zadań i ról społecznych.
- Egzekwowanie od ucznia prawidłowej postawy ciała.
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, dyscypliny i porządku na lekcjach, zawodach sportowych.
- Bezpieczne korzystanie ze środków komunikacji.
- Bezpieczne przemieszczanie się, korzystanie z różnych form lokomocji.
- Umiejętność komunikowania swoich odczuć i problemów.
- Umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych, mocnych stron, rozwijanie poczucia własnej wartości.
- Pomoc trenera, asystenta osoby niepełnosprawnej.
- Stosowanie różnych metod, form organizacji lekcji i różnych środków dydaktycznych.

W kształceniu i wychowaniu fizycznym osiągnięcie celów dydaktycznych i wychowawczych zależy od wyboru odpowiedniego sposobu postępowania, czyli od zastosowania właściwych metod. Metody te są zależne od indywidualnych potrzeb uczniów. Dlatego też na zajęciach stosowane będą następujące metody:

METODY DZIAŁANIA:

1. Metody odtwórcze (reproduktywne):

- metoda naśladowcza ścisła,
- metoda zadaniowa ścisła.

2. Metody aktywizujące osobowość ucznia:

- metoda ilustracji lub opowieści ruchowej,
- metoda zabawowa,
- metoda zadaniowa,
- metoda bezpośredniej celowości ruchu,
- metoda programowego uczenia się i usprawniania,
- zabawowo – naśladowcza.

3. Metody twórcze (kreatywne):

- metoda ruchowej ekspresji twórczej,
- metoda problemowa.

4. Metody treningowe:

- metoda treningu powtarzanego,
- metoda treningu zmiennego,
- metoda interwałowa,
- metoda startowa,
- metoda stacyjna .

5. System nauczania Kierowanego- Metoda Petö.

Metodą jest systemem nauczania i uczenia się. Twórcą tej metody był węgierski lekarz Andreas Petö, który uważał, że dziecko stanowi nierozłączną całość (fizyczną, emocjonalną i intelektualną) i w procesie usprawniania wymaga podejścia zintegrowanego, obejmującego wszystkie te sfery rozwoju. Ideą systemu jest integracja działań rehabilitacyjnych, edukacyjnych oraz społecznych, podejmowanych na rzecz niepełnosprawnego dziecka i jego rodziny

6. Koncepcja Halliwick - czyli nauka pływania poprzez zabawę.

Metoda Halliwick (obecnie używa się terminu koncepcja) została stworzona przez James'a i Phyl Mcmillan w celu nauczania pływania osób z niepełnosprawnością. Nacisk jest kładziony na naukę przyjmowania bezpiecznej pozycji do oddychania, przechodzenia z jednej pozycji do innej oraz kontroli wydechu przy zanurzonej twarzy. Ponadto instruktorzy, zapewniając uczniom właściwą pomoc, umożliwiają doświadczenie ruchów niemożliwych do wykonania poza wodą. Istotne jest także oswojenie pływaków z rotacją tułowia we wszystkich osiach i płaszczyznach, z jej zapoczątkowaniem, kontrolą i zatrzymaniem. Ponadto koncepcja Halliwick wyznacza trzy główne komponenty uczenia motorycznego: **psychiczne oswojenie, kontrolę równowagi i kontrolę ruchów**. Mają one zapewnić maksymalną możliwą do osiągnięcia niezależność pływaka w wodzie. Nauczanie według tej koncepcji pozwala opanować sztukę pływania nie tylko osobom z dysfunkcjami narządu ruchu, lecz także z deficytem umysłowym.

7. Trening funkcjonalny.

Rehabilitacja funkcjonalna to system diagnozowania, leczenia, rehabilitacji i treningu opierający się na funkcjonowaniu organizmu ludzkiego.

Trening funkcjonalny – polega na wzmocnienia mięśni, poprawie równowagi, koordynacji i przywróceniu prawidłowych wzorców ruchowych. Opiera się na imitowaniu ruchów kompleksowych, identycznych do czynności wykonywanych w życiu codziennym, takich jak: przenoszenie kubka z piciem, sięganie, podnoszenie i odkładanie przedmiotów. Trening funkcjonalny powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości psychoruchowych każdej osoby.

X. SYSTEM NABORU i OCENIANIE.

Kwalifikacja do klas sportowych Bocci

Ze względu na specyfikę bocci jako dyscypliny sportu paraolimpijskiego, przyjmowanie zawodników o zróżnicowanej sprawności psychoruchowej do oddziałów klas sportowych nie powinno opierać się w głównej mierze na teście umiejętności sportowych.

Kryterium naboru powinno stanowić:

1. Pozytywne przejście procesu klasyfikacji medycznej w bocci. Klasyfikacja medyczna w sporcie paraolimpijskim jest procesem, podczas którego określa się Klasę Sportową zawodnika. Klasyfikację przeprowadza panel klasyfikacyjny. Panel bada wpływ niepełnosprawności zawodnika na konkretną aktywność sportową (w konsekwencji wynik sportowy) w danej dyscyplinie sportowej w celu uczciwej konkurencji. Panel klasyfikacyjny bocci (wyznaczony przez PZBocci) stwierdza czy sportowiec spełnia kryteria dla każdej z klas BC zgodnie z wytycznymi określonymi w przepisach Klasyfikacji BISFed.

2. Wyniku testów umiejętności rzutów: celność, wyczucie siły, taktyka.

3. Obserwacja i rozmowy z panelem rekrutacyjnym (trener, klasyfikator medyczny, dyrektor szkoły).

4. Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania dyscypliny.

5. Przeprowadzenie wywiadu z zawodnikiem i opiekunem.

6. Wymogi formalne szkoły.

7. Przedłożenie pisemnej zgody rodziców lub opiekunów na uczęszczanie do szkoły lub oddziału oraz zawarcie kontraktu (umowy rodzic-uczeń -szkoła).

8. Ocena dotychczasowych wyników sportowych.

9. Inne istotne czynniki, na które należy zwrócić uwagę w trakcie naboru:

- zainteresowanie dyscypliną;
- zaangażowanie w zajęcia sportowe (motywacja wewnętrzna);
- waleczność i umiejętność radzenia sobie z porażkami;
- umiejętność koncentracji ;
- ogólna, wszechstronna sprawność fizyczna i koordynacja;
- stopień dojrzałości biologicznej;
- tempo uczenia się nowych czynności;
- ocenę ekspercką i stanowisko rodziców;
- wyniki nauki.

Ocenianie

Ogólna sprawność fizyczna stanowi efekt rozwoju cech motorycznych. Badanie sprawności fizycznej daje nauczycielowi możliwości obserwowania i analizowania rozwoju motoryki ucznia. Pozwala na świadome kierowanie rozwojem tych cech poprzez odpowiedni dobór i stosowanie ćwiczeń ruchowych.

Test sprawności motorycznej umożliwia samokontrolę i samoocenę zdolności motorycznych ucznia pod kontrolą nauczyciela.

Do oceny sprawności ucznia proponujemy:

- Indywidualny program treningów (testy indywidualne założenia rozwoju – cele).
- Plany treningowe uwzględniające rozwój cech motorycznych, możliwości indywidualnych.
- Wyniki testów.
- Ramowy program zawodów sportowych.
- Ocena wstępna i końcowa z uwzględnieniem testów motorycznych przeprowadzona przez zespół terapeutyczny.
- Indywidualny test możliwości basenowych.
- Modyfikowane testy standaryzowane, np. Copera, Marchewka – Klimek.

XI. Uwagi dot. treningu mentalnego wg. szkoleniowca Miguel Ángel López Vidal (trenera kadry paraolimpijskiej Hiszpanii)

„Najlepsze osiągnięcia sportowe to rezultat zdolności i treningu fizycznego, któremu towarzyszą optymalne okresy odpoczynku i odpowiednia dieta”.

Zadaniem psychologa sportowego jest pomoc w uzyskaniu jak najwyższego i stabilnego poziomu osiągnięć zawodnika z uwzględnieniem jego potencjału fizycznego. Pomoc ta polega na wykorzystaniu jego zasobów fizycznych poprzez odpowiednie strategie i techniki psychologiczne.

Ostateczny cel sportowca – stan idealnych osiągnięć określony przez zastosowanie minimalnej energii fizycznej i psychicznej potrzebnej do zrealizowania danego zadania.

Zjawiska emocjonalne, które mogą mieć wpływ: motywacja i lęk. Sedno współzawodnictwa sportowego zawiera porównywanie się z innymi i wystawienie na próbę swojego ego, samooceny czy pewności siebie, w sytuacji uregulowanej i ograniczonej konkretnymi zasadami. Stąd może pochodzić lęk.

Sportowiec dobrze przygotowany psychicznie charakteryzuje się efektywnością myślenia i wykonania. Skuteczny sportowiec koncentruje się na ważnych zadaniach bez marnowania

uwagi na kwestie nieistotne takie jak: martwienie się, tragizowanie, wizje katastrofy, np. krytyka trenera lub publiczności.

Psychologia sportu to dyscyplina należąca do nauk dotyczących ćwiczeń, która stara się zrozumieć wpływ procesów zachowania na ruch techniczny.

Dlatego zajmuje się:

- pomiarem zjawisk psychologicznych,
- badaniem relacji między zmiennymi psychologicznymi a osiągnięciami,
- zastosowaniem wiedzy teoretycznej do poprawy osiągnięć sportowych.

Lęk

To subiektywne doświadczenie niekontrolowanych obaw i niepewności, którym towarzyszy wzrost swobodnego przepływu neuronów tak jak przy wzmożonej czynności endokrynej.

Środowisko i sytuacje postrzega się jako zagrożenie. To negatywne doświadczenie, ale jego efekty w osiągnięciach sportowych mogą być pozytywne, negatywne lub neutralne, w zależności od czynników takich jak poziom wprawy, osobowość sportowca czy złożoność zadania do wykonania.

Pobudzenie

To wymiar intensywności zachowania i fizjologii. Pobudzenie jest zawsze obecne jako ciągły stan, który zaczyna się od głębokiego snu a kończy na maksymalnej ekscytacji.

Pobudzenie może być ocenione poprzez:

- tętno,
- ciśnienie krwi,
- elektromiografię (EMG),
- koncentrację katecholaminy lub parametry samooceny tj. lista kontroli, pobudzenie/brak pobudzenia.

W stanie braku lęku, pobudzenie kontroluje sportowiec w zależności od potrzeby może je zwiększyć lub obniżyć. Sportowiec, który jest dobrze przygotowany psychologicznie wie jaki jest odpowiedni poziom do osiągnięcia optymalnego wyniku i może nim manipulować. W stanie lęku pobudzenie jest relatywnie poza kontrolą: mięśnie są spięte, ciśnienie krwi podwyższone i pojawiają się negatywne myśli. Ten brak wydajności fizycznej i psychicznej zazwyczaj zaczyna się przez niepewność dotyczącą wydarzenia teraźniejszego lub przyszłego, objawiając się zwykle poprzez **3 ważne czynniki:**

- wysoki stopień zaangażowania ego, w którym sportowiec może widzieć zagrożenie dla poczucia własnej wartości,
- percepcja sprzeczności między swoimi możliwościami i wymaganiami potrzebnymi by osiągnąć sukces sportowy,
- lęk przed konsekwencjami porażki.

Lęk poznawczy jest związany z procesami psychologicznymi i martwieniem się.

Lęk somatyczny jest związany z objawami fizycznymi takimi jak: napięcie mięśni, częstoskurcz (tachykardia) i „motyle” w brzuchu.

Za stres uważa się jakąkolwiek zmianę homeostazy (autoregulacji) lub spokoju duchowego i fizycznego.

XII. ZAŁĄCZNIKI.

1. Słowniczek

Definicje:

Klasyfikacja - Proces klasyfikacji zawodników zgodnie z Zasadami Klasyfikacji BISFed.

CP - Mózgowe Porażenie Dziecięce (ang. Cerebral Palsy).

Rozgrywki - jeden z kilku poziomów współzawodnictwa zależny od klasyfikacji.

Bila -jedna z czerwonych lub niebieskich bil lub jack

Jack (Dżek) - biała bila.

Bila nieważna (Dead Ball) - czerwona lub niebieska bila, która została wyrzucona poza obszar boiska; bila usunięta z boiska przez sędziego w konsekwencji złamania reguł gry; bila, która nie została wyrzucona przed upływem limitu czasu przysługującego stronie; bila, której zawodnik zdecydował się nie wyrzucać.

Bila karna - dodatkowa bila rzucona na zakończenie rundy przyznana stronie przez sędziego w celu ukarania strony przeciwnej za określone naruszenie przepisów.

Rzut - jest to termin oznaczający wprawienie w ruch bili w kierunku boiska. Obejmuje to: wyrzucenie, kopnięcie lub wypuszczenie bili przy pomocy sprzętu wspomagającego.

Bile Niewyrzucone (BNT) - to bile, których strona nie wyrzuciła w danej rundzie.

Sprzęt do testowania toczenia się bil:

- Mała rampa (Rolltest) używana do sprawdzenia czy bile toczą się prawidłowo.
- Szablon do bil - szablon używany do sprawdzenia czy obwód bil spełnia kryteria.
- Waga - używana do ważenia bil z dokładnością 0,01g.

Boisko rozgrzewkowe (Warm up Area) - obszar przeznaczony dla zawodników do rozgrzewki przed wejściem do Call Room.

Call Room - miejsce do rejestracji przed każdym meczem.

Strefa Gier (FOP) - obszar, który obejmuje wszystkie boiska, włącznie ze stanowiskiem sędziego mierzącego czas.

Boisko - wyznaczony liniami obszar, na którym rozgrywany jest mecz, obejmujący również pola rzutu.

Pole Gry - boisko bez pól rzutu.

Pole Rzutu - jedno z sześciu oznaczonych i ponumerowanych pól z którego zawodnik wyrzuca bile.

Linia Rzutu - Linia na boisku zza której zawodnicy wyrzucają bile.

Linia V - linia V, którą całkowicie musi przekroczyć jack, aby uznany został za bilę ważną.

Krzyż - znak w centrum pola gry, w którym umieszcza się jacka: w dogrywce lub kiedy wyjdzie poza granice pola gry lub gdy znajdzie się w polu nieważnym dla jacka (po pierwszym rzucie kolorową bilą).

Kwadrat karny - kwadrat na krzyżu o wymiarach 25 cm x 25 cm przeznaczony do wykonywania rzutów karnych.

Turniej - całe zawody lub zawody wraz z kontrolą sprzętu i bil. Ceremonia zakończenia zamyka turniej. Turniej może zawierać więcej niż jedno zawody.

Zawody - wszystkie indywidualne mecze stanowią jedno zawody. Wszystkie mecze drużynowe oraz rozgrywki w parach stanowią jedno zawody.

Mecz - jedna rozgrywka między dwoma stronami.

Runda - jedna część meczu, w której wszystkie bile zostały wyrzucone przez obie strony.

Przerwana runda - runda uznana jest za przerwana, gdy układ bil na boisku został celowo lub przypadkowo zakłócony (zmieniony).

Przewinienie - każde działanie zawodnika i/lub Asystenta sportowego, strony lub trenera, które jest niezgodne z przepisami, w wyniku którego strona ponosi konsekwencje.

Żółta Kartka - żółta kartka o wymiarach ok.7cm x 10 cm pokazywana przez sędziego w celu udzielenia ostrzeżenia.

Czerwona Kartka - czerwona kartka o wymiarach ok.7cm x 10 cm pokazywana przez sędziego w celu udzielenia dyskwalifikacji.

Proponowane schematy treningowe

Trening 2 godzinny według Miguel Ángel López Vidal

Przykładowy schemat :

Plan :

- I. Cel : np. kontrola siły rzutu , celność – skupienie itp.
Umiejętności jakie nabył zawodnik po treningu : np. umie wykonać rzut wybijający
Wiedza nabyta przez zawodnika po treningu (np. zawodnik zna ćwiczenia wzmacniające mięśnie k. górnej)

Metoda realizacji zadań:

np. naśladowcza, problemowa

Liczba osób : nie więcej niż 4

Miejsce: sala sportowa

Czas trwania: 2 godziny

Sprzęt: np. bile, miski , taśmy rehabilitacyjne maty punktacyjne itp.

II. **Tok treningu :**

Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie zadań treningu

Rozgrzewka (krótki opis)

Część główna:

Zadanie nr 1 : Nazwa ćwiczenia, zabawy, lub gry, Czas w minutach – szczegółowy opis zadania

Wskazówki organizacyjne i metodyczne - na co zwracamy uwagę

Zadanie nr 2 : jak powyżej

Zadanie nr 3 itp.

Pożegnanie i podsumowanie

Analiza –ewaluacja zawodnika

Jaki był cel treningu

Jakie wykonanie

Jak ocenione – ile procent

Za pomocą jakiego narzędzia dokonano oceny – przykład – arkusz oceny :

Boccia analiza gry						
A/B/BB/PB/RB/KOVL/W/RU/BB-rodzaj rzutu				Punkty: 1,2,3,4,6		
K.C.:		OLUC:		L.M.C.:		
	1-y end	2-y end	3-y end	4-y end	dogrywka	ogólny wynik
red	0				0	0
Blue		0	0	0	0	0

1-y end				2-y end			
	ozercane	nieblędnie			ozercane	nieblędnie	
Jack:				Jack:			
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
6				6			
8				8			
7				7			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
Boone				Boone			
Screen				Screen			

3-y end				4-y end			
	ozercane	nieblędnie			ozercane	nieblędnie	
Jack:				Jack:			
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
6				6			
8				8			
7				7			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
Boone				Boone			
Screen				Screen			

II. Schemat treningowy

Z uwzględnieniem celów na poszczególne jednostki treningowe (rzuty krótkie, dalekie, celność skupienie, moje miejsce na boisku)

- Rozgrzewka 5-10 minut samodzielna .
- Rozgrzewka ze wsparciem fizjoterapeutycznym według potrzeb.
- Wizualizacje
- Ćwiczenia siłowe
- Dobry siad (utrzymanie pozycji siadu doskonalenie kontroli siadu)

Trening część wstępna

Rozrzucanie się po boisku na małych odległościach

- rzuty krótkie - do białej bili

piłki -cel ustawiamy w 4 różnych miejscach boiska

Trening część zasadnicza

trening na podzielonym boisku - pola 1m x 1m

Rzuty do białej bili na „*moim miejscu na boisku*” Podczas rzutów trzeba ustalić czy ewentualne niecelności są spowodowane nierównością terenu, złym ustawieniem wózka, czy nie zrolowaną piłką!!!

- rzuty skupienie 10-20 okres ogólny pole skopienia 100cmx100cm -zapis ile umieszczonych

-taktyka około 20-30 min

Rzuty

- Dwie bile ustawione z przejściem szerokości jednej bili biała z tyłu(trójkąt)

-Rzuty na rozepchniecie bil

-Rzuty na nieznaczne przesunięcie jednej z bil

-Rzuty na dobiecie przez bile przeciwnika

-Rzuty bilardowe różne warianty

-Zabawa motywacyjna niebieski na czerwone niebieski

Część Końcowa Treningu

-mecze kontrolne(1x1.) 2-3 endy

-omówienie mocnych słabych stron treningu ze zwróceniem uwagi

praca w boksie , kierunek rzutów ,celność, wystąpienie przy ruchów zmieniony chwyt

- ćwiczenia oddechowe- relaksacja

- uzyskiwanie feedbacku od zawodnik

Roczny cykl przygotowania zawodników boccia

Makrocykl - Wiosenno-letni, Jesiennie zimowy

Zawody międzynarodowe planowane -cały rok

Zawody Krajowe planowane

- turnieje Polskiej Ligi Bocci - wiosna - jesień

- turniej finałowy Polskiej Ligi Bocci/ogłoszenie Mistrzów Polski - jesień

- Puchar Polski Open jesień

- Zawody lokalne (mistrzostwa miast, województw, ligi regionalne turnieje integracyjne) cały rok

1.01.-23.03.Przygotowanie Ogólne

Hala sportowa/inne nawierzchnie w tym siłownia ,basen

Zimowe zgrupowanie sportowe lut._

Zawody kontrolne marzec

23.02-21.03 okres przygotowania taktycznego i technicznego .

Hala sportowa/inne nawierzchnie w tym siłownia ,basen

21.03 -30.06 -Okres Startowy (w tym okres ściśle startowy na 6-10 dni przed planowanym startem)

11.07.-11,08. Okres roztrenowania

Zgrupowanie sportowe rekreacyjne lipiec -7 dni

15.08.-28.08. Przygotowanie Ogólne i startowe Miejsce treningowe

-hala sportowa, nawierzchnie na otwartej przestrzeni

Obóz Przygotowawczy sierpień

28.08 -30.11. Okres Startowy (w tym okres ściśle startowy na 6-10 dni przed planowanym startem) Turnieje Mistrzowskie w tym Puchar Polski,Mistrzostwa Polski-Finał

Okres Roztrenowania 01.12.-1.01.ewentualnie turnieje rekreacyjne

Polka terminologia rzutów bocci

Nazwa angielska	Skróty	Nazwa polska
Approaching Shot	AS	podchodzący
Blocking Shot	BS	blokujący
Pushing Shot	PS	przepychający
Ricochet Shot	RS	rykoszet
Knock off	KO	wybijający
Lobbing Shot	LS	lob
Roll Up	RU	piramida
Skipping Shot	SS	przeskakujący

WYMAGANIA SPRZĘTOWE

Dla kategorii BC1-BC5

Do gry w boccie niezbędne są bile. Zestaw do bocci składa się z 6 bil czerwonych, 6 bil niebieskich oraz jednej białej zwanej jackiem. Bile używane podczas oficjalnych zawodów muszą spełniać kryteria ustalone przez BISFed.

Wymogi dotyczące bil.

Waga: 275 g +/- 12 g Obwód: 270 +/- 8mm Nie jest wymagane umieszczanie na bilach oznaczenia zaświadczonego, że bile spełniają powyższe kryteria. Bile muszą być w określonym czerwonym, niebieskim i białym kolorze. Bile muszą być w dobrym stanie, nie mogą posiadać żadnych widocznych nacięć, śladów, które wskazywałyby, że zostały one w jakiś sposób zmodyfikowane. Niedozwolone jest stosowanie naklejek na bilach.

Dla kategorii BC3

Ze względu na większy niż w innych kategoriach stopień niepełnosprawności w kategorii BC3 stosowany jest sprzęt wspomagający,

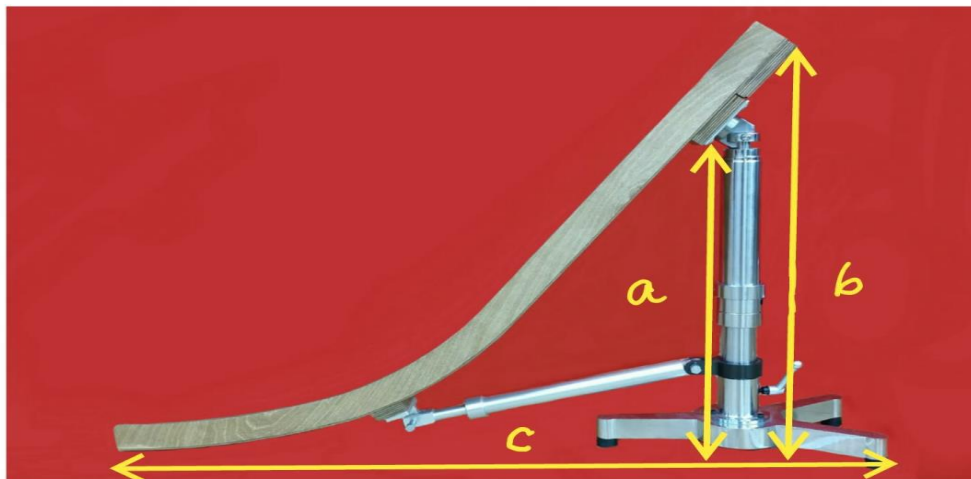
Pointery

Są to przedmioty mające na celu ułatwienie wyrzutu bili przez zawodnika. Mogą być trzymane w ustach, w ręce bądź przymocowane do głowy(nie ma ograniczeń co do ich długości).

Rampa

Rampa położona na boku musi mieścić się w obszarze o wymiarach 2,5 m x 1 m. Rampa, zawierająca jakiegokolwiek dodatkowe części, przedłużenia i podstawy, podczas mierzenia musi być rozciągnięta do swojej maksymalnej długości. Rampa nie może posiadać żadnego mechanicznego urządzenia wspomagającego napędu; przyspieszającego lub spowalniającego ruch bili lub pomagającego w kierunkowym ustawieniu rampy (np. lasery, poziomice, hamulce, urządzenia namierzające, wizjery itp.).

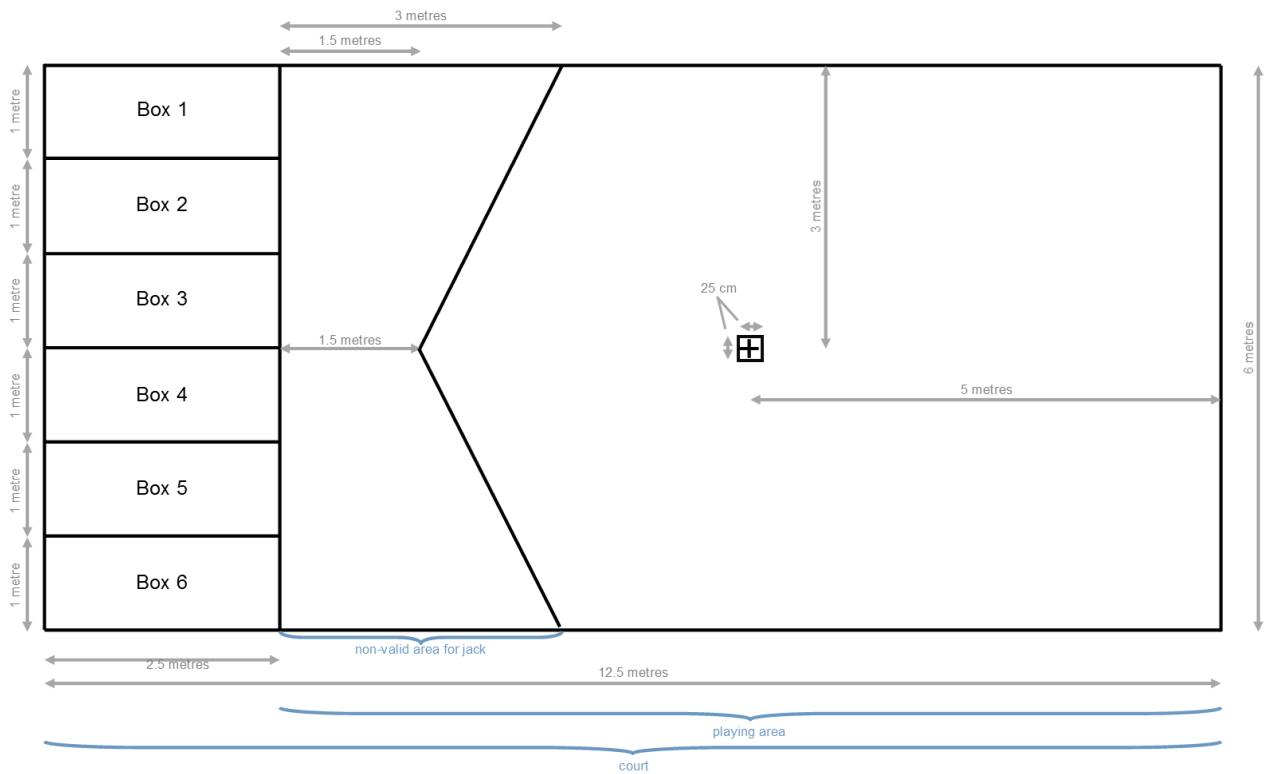
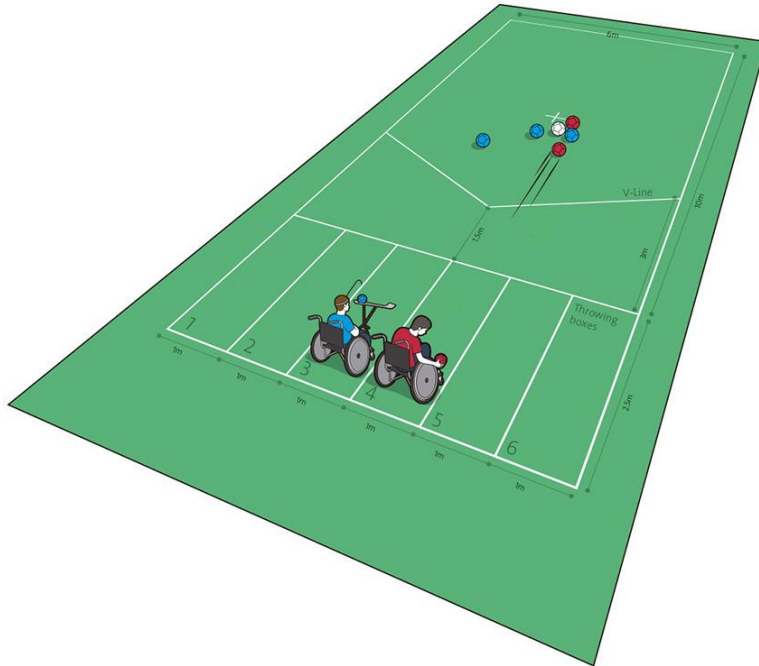
Rampa dla zawodnika BC3, ogólny schemat . Wymiary : rozłożona w maksymalnym zakresie nie może przekraczać obrysu pola 250cm x 100 cm



Boisko do gry w boccie

Opis wykonywania pomiarów Szeroka taśma dla wyznaczania linii zewnętrznych, linii rzutu i linii „V”
Wąska taśma dla wyznaczania linii oddzielających pola rzutu - boxy oraz wyznaczania „krzyża” o wymiarach 25 cm x 25 cm 6 metrów – mierzone od wewnętrznych krawędzi linii bocznych 12,5 m metrów - mierzone od wewnętrznej krawędzi linii górnej boiska do wewnętrznej krawędzi linii dolnej boiska 10 metrów: mierzone od wewnętrznej krawędzi linii górnej boiska do wewnętrznej krawędzi linii rzutu 5 metrów - mierzone od wewnętrznej krawędzi linii górnej boiska do środka „krzyża” 3 metry -

mierzone od wewnętrznej krawędzi linii bocznej do środka "krzyża" 3 metry - do wewnętrznej krawędzi linii rzutu do górnej krawędzi linii „V” (w miejscu stykania się z linia boczną) 1,5 metra - od wewnętrznej krawędzi linii rzutu do wnętrza wierzchołka linii „V” 2,5 metra - od wewnętrznej krawędzi linii tylnej do wewnętrznej krawędzi linii rzutu 1 metr - wyznaczanie pól rzutu o szerokości 1 metra: taśmę umieszcza się równomiernie po obydwu stronach osi dzielących boisko na 6 pól i wyznaczanych cienkim pisakiem



Regulamin - Przepisy Gry Bocci:

Oficjalne przepisy BISFed 2019, aktualizacja z dnia 15.04.2019

<http://polskaboccia.pl/biblioteka/oficjalne-przepisy-bisfed-2019-aktualizacja-z-dnia-15-04-2019/>

Regulamin systemu dyscypliny sportowej Bocci : <http://polskaboccia.pl/biblioteka/regulamin-systemu-dyscypliny-paraolimpijskiej-boccia-02-2019/>

Testy :

Test skupienie:

Zawodnik ustawiony w polu gry (3,4) wykonuje po 6 serii rzutów do 6 kwadratów o wymiarach 100cmx100cm umieszczonych na:

- linii 3m prawa strona ,środek ,lewa strona (3 razy po 6 rzutów)
- linii 6m prawa strona ,środek,lewa strona (3 razy po 6 rzutów)

Zaliczenie testu jeśli bile które wyrzuci zawodnik będą umieszczone wewnątrz wyznaczonych kwadratów

70-100% maksymalny

30-69% zadowolający

10-29% minimalny

Test celność :

Zawodnik ustawiony w polu gry (3,4) wykonuje 12 rzutów do bil znacznikowych umieszczonych

-3- bile w 3 punktach linii V

-3 bile w 3 punktach (ustawione na 5m boiska- 50cm od linii lewej boiska 50 cm od linii prawej boiska ,środek boiska)

--3 bile w 3 punktach (ustawione na 9m boiska 50cm od linii lewej boiska 50 cm od linii prawej boiska ,środek boiska)

-3 bile w miejscu które wskaże zawodnik.

Zaliczenie testu trafienie w bilę znacznikową

70-100% maksymalny

30-69% zadowolający

10-29% minimalny

XIII. BIBLIOGRAFIA.

- Bartkowiak E. : *Pływanie program szkolenia dzieci i młodzieży*. COS Warszawa 1997 r.
- Bereźnicki F.: *Dydaktyka kształcenia ogólnego*. Oficyna wydawnicza „IMPULS” Kraków 2007 r.
- Dziennik Ustaw Nr 127 ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r.
- Górniak K. (red): *Sport dla wszystkich*. Krajowa federacja sportu dla wszystkich. Warszawa 2001r.
- Jagoda M. (red.) :*Sztuka małych kroków. System Nauczania Kierowanego w przedszkolu*. SPDN „Krok za Krokiem w Zamościu” Zamość 2010 r.
- Kułakowska Z. : *Wczesne uszkodzenie dojrzewającego mózgu Od neurofizjologii do rehabilitacji*. Wydawnictwo „FOLIUM” .Lublin 2003 r.
- Kraskova V. :*Zabawy ruchowe*. GWP Gdańsk 2007r.
- Wiejcka D. *Wychowanie fizyczne dla uczniów szkoły podstawowej specjalnej*. WSiP Warszawa 2000r.
- Podstawa programowa MEN – *Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej i gimnazjum*.
- Strzyżewski S. :*Proces wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP Wyd. III.Warszawa 1996 r
- Tecklin J.S.: *Fizjoterapia pediatryczna*. PZWL Warszawa 1994 r.
- Materiały szkoleniowe, kursy :
 - Kurs Instruktorów Bocci Polskiego Związku Bocci z Miguel Ángel López Vidal Trener kadry narodowej Hiszpanii współpracownik BISFED szkolenie 2017
 - Kurs Instruktorów Bocci II klasy Polskiego Związku Bocci z udziałem trenera Cheol Hyeon Kwon z Korei (trener mistrzów paraolimpijskich i mistrzów świata) 2018

