

# PLAN GRY 2

## ZESZYT ĆWICZEŃ DLA UCZNIĄ

do interdyscyplinarnego programu nauczania  
dla klasy pierwszej szkół ponadgimnazjalnych



Warszawa 2013



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



SPOŁECZNE  
TOWARZYSTWO  
OSWIATOWE

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



W zestawie do Programu „**Plan Gry 2**” przygotowano:

- program nauczania,
- poradnik dla nauczyciela,
- skrypt dla ucznia,
- materiały dydaktyczne.

Program nauczania zgodny z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dn.23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009 r. Nr 4, poz. 17). Obowiązuje od 1 września 2009 r.

**Autorzy podręcznika:**

Tomasz Jarnicki  
Anna Matuszkowiak  
Małgorzata Tudek  
Joanna Zawadzka

**Recenzent:**

Małgorzata Plichcińska

Projekt pt. „**PlanInfoStrateg - interdyscyplinarne programy nauczania dla III i IV etapu kształcenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych**”

Numer umowy: UDA-POKL.03.03.04-00-013/12-00

Okres realizacji Projektu: 02.04.2012 – 30.09.2013

Program opracowany w ramach konkursu Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Priorytet III Wysoka jakość systemu oświaty. Działanie 3.3 Poprawa jakości kształcenia. Poddziałanie 3.3.4 Modernizacja treści i metod kształcenia.

## SPIS TREŚCI

Dział I Organizacja imprezy sportowej .....	6
1. Analiza SWOT Przedsięwzięcia.....	6
1.1. Analiza SWOT – wersja podstawowa .....	6
1.2. Analiza otoczenia (poziom rozszerzony) .....	8
2. Metoda (technika) ścieżki krytycznej.....	9
2.1 Spis czynności .....	9
2.2 Analiza danych do czynności tworzących sieć ścieżki krytycznej.....	10
2.3 Graf.....	14
3. Regulamin .....	15
4. Projekt promujący zdrowie.....	17
5. Plan minutowy.....	18
6. Scenariusz imprezy.....	19
7. Kosztorys.....	20
8. Oferta sponsorska .....	21
9. Podstawowe akty prawne regulujące organizację imprez masowych .....	22
Dział II Wiedza i umiejętności pomocne podczas imprezy sportowej .....	24
1. Sygnalizacja w sędziowaniu :.....	24
1.1. Koszykówka .....	24
1.2. Piłka siatkowa.....	26
1.3. Piłka nożna .....	28
1.4. Piłka ręczna .....	29
1.5. Unihokej .....	30
1.6. Ringo .....	31
1.7. Badminton .....	51
1.8. Speedminton .....	56
2. System rozgrywek .....	57
2.1. System pucharowy.....	57
2.2. System każdy z każdym .....	58

3.	Bezpieczeństwo .....	60
3.1	Zagadnienia z edukacji dla bezpieczeństwa .....	60
	Dział III Wiedza i praktyka w życiu .....	61
1.	Testy sprawności fizycznej.....	61
1.1.	Indeks Zuchory .....	61
1.2.	Test Coopera.....	65
2.	Karta obserwacji ruchu.....	66
3.	Planowanie odpoczynku i pracy własnej.....	70
4.	Złote myśli (pozytywne myślenie) .....	71
	Dział IV Karta Oceny .....	72

## Słowo od Autorów

Zeszyt, który otrzymałeś, powstał z myślą stworzenia użytecznego narzędzia do pracy przy organizacji różnego typu imprez. Opracowane przez nas materiały przeprowadzą Ciebie i Twój zespół przez organizację szkolnej imprezy sportowej.

Przejdźmy, więc do działania.

Zaplanuj wraz z kolegami szkolną imprezę sportową. Jej plan powinien być: celowy, wykonalny, spójny, racjonalny i kompletny.

Zastanówcie się, jaki ma być cel tej imprezy – czemu/komu ma służyć? Zwróćcie uwagę na możliwości powierzchniowe oraz materialne szkoły. Zastanawiając się, kiedy chcielibyście ją zrealizować, uwzględnijcie zaplanowane już wycieczki czy egzaminy w tym okresie. Przeanalizujcie również wielkość i złożoność imprezy oraz czas jej trwania. A także kto ma być odbiorcą wydarzenia i w jaki sposób chcielibyście przyciągnąć uczestników.

Zastanówcie się, w jaki sposób równomiernie podzielić obowiązki w przygotowaniu i przeprowadzeniu imprezy sportowej. Pamiętajcie o zawiązaniu komitetu organizacyjnego oraz o współodpowiedzialności za realizację planu.

Zwróćcie uwagę, kto może wam pomóc przy organizacji i przeprowadzeniu imprezy sportowej.

Powodzenia!

# Dział I Organizacja imprezy sportowej

## 1. Analiza SWOT Przedsięwzięcia

### Analiza SWOT – wersja podstawowa

Polecenie do analizy SWOT.

Uczniowie dobierają się w pary, a następnie wypełniają każde z 4 pól, według poniższych zasad. Pracują w skupieniu, szukają odpowiedzi, które są prawdziwe dla obu osób, nie kierując się opiniami innych uczniów, są wobec siebie i swojego otoczenia sprawiedliwi oraz uczciwi.

**Pole S – nasze zalety, atuty, w czym jesteśmy dobrzy, jakie są nasze wspólne, naturalne zdolności, które pomogą nam podczas planowanego przedsięwzięcia.**

**Pole W – nasze wady, ograniczenia, w czym jesteśmy słabi, jakie cechy naszego charakteru i osobowości utrudnią nam organizację imprezy szkolnej.**

**Pole O - czynniki zewnętrzne, które pomogą nam zorganizować imprezę szkolną, które pozytywnie wpłyną na powodzenie przedsięwzięcia.**

**Pole T - czynniki zewnętrzne, które pogłębią, wzmocnią nasze problemy, które negatywnie wpłyną na powodzenie naszych planów.**

<p style="text-align: center;"><b>S</b> <b>Silne strony (strengths)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>O</b> <b>Szanse (opportunities)</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>W</b> <b>Słabości (weaknesses)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>T</b> <b>Zagrożenia (threats)</b></p>

Przykład interpretacji - typy sytuacji strategicznej z komentarzem.

<b>Strategia maxi-maxi</b>	
<b>1. SZANSE</b>	<b>3. ZAGROŻENIA</b>
<b>2. MOCNE STRONY</b>	<b>4. SŁABE STRONY</b>

Przewaga pól nr 1 i 2: ogromne szanse na powodzenie imprezy, wszystko nam sprzyja.

<b>Strategia mini-maxi</b>	
<b>1. SZANSE</b>	<b>3. ZAGROŻENIA</b>
<b>2. MOCNE STRONY</b>	<b>4. SŁABE STRONY</b>

Przewaga pól nr 1 i 4: jeżeli zapanujemy nad naszymi wadami, powinniśmy odnieść sukces, otoczenie nam służy.

<b>Strategia maxi-mini</b>	
<b>1. SZANSE</b>	<b>3. ZAGROŻENIA</b>
<b>2. MOCNE STRONY</b>	<b>4. SŁABE STRONY</b>

Przewaga pól nr 2 i 3: dzięki naszym własnym zaletom i umiejętnościom, nawet pomimo niechętnego, niesprzyjającego otoczenia mamy szansę na powodzenie przedsięwzięcia.

<b>Strategia mini-mini</b>	
<b>1. SZANSE</b>	<b>3. ZAGROŻENIA</b>
<b>2. MOCNE STRONY</b>	<b>4. SŁABE STRONY</b>

Przewaga pól nr 3 i 4: niestety, wszystko wskazuje, że podejmowanie przedsięwzięcia skazane jest na porażkę.

## Analiza otoczenia (poziom rozszerzony)

Potraktuj swoją szkołę jak firmę. Przypatrz się jej działaniu i celom, jakie sobie stawia. Zwróć uwagę na otoczenie - nie tylko ludzi, ale również organizacje, którym podlega, oraz te, z którymi współpracuje. Przeanalizuj, jaki wpływ poniższe czynniki mają na tworzoną przez Was imprezę sportową. Zastanów się, jaki wpływ na funkcjonowanie twojej szkoły mają czynniki z poniższej tabeli oraz jak mogą wpływać na organizowaną przez twoją grupę imprezę sportową.

Analiza otoczenia	RYNEK	KLIENCI	KANAŁ DYSTRYBUCJI	PARTNERZY I SOJUSZNIICY	GRUPA INTERESARIUSZY
	<b>Środowisko szkolne</b>  Cechy charakterystyczne dla naszej szkoły. Priorytety szkoły. Osoby tworzące szkołę (nauczyciele uczniowie, dział administracyjny rodzice	<b>Odbiorcy usług szkoły</b>  Uczniowie, rodzice, środowisko lokalne. Jak oceniają szkołę?	<b>Kanały komunikacji</b>  Sposób komunikowania się szkoły. Wykorzystywane metody. Ich skuteczność.	<b>Uzyskiwane wsparcie</b>  Współpraca szkoły z instytucjami i innymi szkołami.	<b>Czerpiący korzyści z działalności</b>  Organ zarządzający, nauczyciele, uczniowie, rodzice, środowisko lokalne.
Co to znaczy dla naszej szkoły?  Jakie są kluczowe kwestie?					
Co to znaczy dla naszej imprezy sportowej?  Jakie są kluczowe kwestie?					







Czasem trudno jest określić wszystkie elementy składowe potrzebne do przeprowadzenia imprezy sportowej. Jeśli masz problemy z określeniem kroków niezbędnych do wykonania możesz posiłkować się wycinankami.

Dostaniesz od nauczyciela wcześniej przygotowane paseczki z opisem czynności (można wykorzystać te znajdujące się poniżej). Będziesz pracował w 4-5 osobowej grupie. Razem z kolegami określisz, jaką kolejność realizacji proponujecie zastosować. Potem grupy prezentują w klasie najlepsze wg nich kolejności. Na koniec klasa dyskutuje, jaki wspólny wariant obrać.

Przykładowa wycinanka

### **Impreza sportowa czynności przygotowawcze**

Odkrycie części składowych potrzebnych do realizacji przedsięwzięcia.
Planowanie pracy nad projektem - ile czasu przeznaczyć na realizację poszczególne elementy.
Analiza możliwych wypadków cielesnych podczas imprezy sportowej i wymyślenie sposobów ich unikania.
Analiza wypadków losowych mogących wystąpić w trakcie imprezy np. pogoda, awaria sprzętu.
Analiza potrzebnych sprzętów i przestrzeni do zorganizowania imprezy sportowej.
Analiza zabezpieczenia miejsca event-u w celach utrzymania bezpieczeństwa.
Znajomość specyfiki dyscypliny sportowej i sposobu sędziowania.
Analiza chęci uczestnictwa społeczności szkolnej w imprezie.
Analiza przepisów prawnych.
Stworzenie ram możliwej do przeprowadzenia imprezy sportowej.
Analiza chęci i możliwości w zorganizowaniu imprezy sportowej.
Stworzenie regulaminu szkolnej imprezy sportowej.
Stworzenie planu minutowego imprezy szkolnej.
Stworzenie scenariusza imprezy szkolnej.
Zaplanowanie działań towarzyszących imprezie sportowej.
Bilans imprezy.
Stworzenie planu awaryjnego na imprezę.
Zaplanowanie i stworzenie strefy kibica.
Stworzenie plakatu.
Rozreklamowanie wydarzenia.

Nawiązanie kontaktu z partnerami imprezy sportowej, wolontariuszami, właścicielami obiektu sportowego
Stworzenie sprawozdania.
Wysłanie podziękowań za wsparcie zawodów szkolnych.
Stworzenie relacji z imprezy sportowej.
Stworzenie kosztorysu.
Zestawienie kosztów i zasobów.
Przygotowanie dokumentacji do protokołów z zawodów.
Przeszkolenie osób odpowiedzialnych za poszczególne elementy na imprezie.
Zaplanowanie rozgrywek.
Zebranie zgłoszeń zawodników.
Stworzenie logistyki przestrzennej wydarzenia.
Zawiązanie komitetu organizacyjnego.

#### Przykładowa kolejność

LP	Czynności
1	Odkrycie części składowych potrzebnych do realizacji przedsięwzięcia.
2	Planowanie pracy nad projektem - ile czasu przeznaczyć na realizację poszczególne elementy.
3	Stworzenie ram możliwej do przeprowadzenia imprezy sportowej.
4	Analiza możliwych wypadków cielesnych podczas imprezy sportowej i wymyślenie sposobów ich unikania.
5	Znajomość specyfiki dyscypliny sportowej i sposobu sędziowania.
6	Analiza wypadków losowych mogących wystąpić w trakcie imprezy np. pogoda, awaria sprzętu.
7	Analiza potrzebnych sprzętów i przestrzeni do zorganizowania imprezy sportowej.
8	Analiza zabezpieczenia miejsca event-u w celach utrzymania bezpieczeństwa.
9	Analiza przepisów prawnych.
10	Analiza chęci uczestnictwa społeczności szkolnej w imprezie.
11	Analiza chęci i możliwości w zorganizowaniu imprezy sportowej.
12	Zawiązanie komitetu organizacyjnego.
13	Stworzenie regulaminu szkolnej imprezy sportowej.
14	Stworzenie planu awaryjnego na imprezę.

15	Zaplanowanie działań towarzyszących imprezie sportowej.
16	Stworzenie kosztorysu.
17	Nawiązanie kontaktu z partnerami imprezy sportowej, wolontariuszami, właścicielami obiektu sportowego
18	Zestawienie kosztów i zasobów.
19	Stworzenie plakatu.
20	Rozreklamowanie wydarzenia.
21	Zebranie zgłoszeń zawodników.
22	Zaplanowanie rozgrywek.
23	Stworzenie logistyki przestrzennej wydarzenia.
24	Przygotowanie dokumentacji do protokołów z zawodów.
25	Zaplanowanie i stworzenie strefy kibica.
26	Stworzenie planu minutowego imprezy szkolnej.
27	Stworzenie scenariusza imprezy szkolnej.
28	Przeszkolenie osób odpowiedzialnych za poszczególne elementy na imprezie.
29	Stworzenie relacji z imprezy sportowej.
30	Bilans imprezy.
31	Stworzenie sprawozdania.
32	Wysłanie podziękowań za wsparcie zawodów szkolnych.

## 2.3 Graf

Na podstawie tabeli spróbuj skonstruować sieć zależności między czynnościami, tak zwany graf.

Właśnie dokonałeś pełnej analizy przedsięwzięcia metodą (techniką) ścieżki krytycznej.

### 3. Regulamin

Stwórz regulamin Waszej imprezy sportowej.

Oto wskazówki.

- 1) Pracując nad nim pamiętaj, że regulamin powinien być jak najkrótszy, sformułowany jasno i precyzyjnie (można stosować wypunktowania). Regulamin zwykle zawiera słowa: powinien, musi, należy, wolno, zakaz.
- 2) Regulaminy mają swój układ:
  - a) tytuł,
  - b) podstawa prawna,
  - c) spis zasad,
  - d) sankcje,
  - e) informacje na temat obowiązywania regulaminu,
  - f) podpis i pieczęć osoby upoważnionej,
  - g) miejscowość, data.
- 3) Przypomnij sobie regulaminy imprez sportowych, w których brałeś udział. Możesz posilkować się źródłami wiedzy z zewnątrz.

#### **Regulamin sportowy.**

1. Najważniejsze, – czego dotyczy regulamin.
2. Godzina i data imprezy.
3. Opłata za wstęp (lub jej brak).
4. Zasady uczestnictwa i rekrutacji.
5. Cel imprezy.
6. Program rozgrywek.
7. Osoby odpowiedzialne za konkretne elementy imprezy.
8. Zasady stosowane w trakcie gry – np. jak wygląda rozpoczęcie, punktacja itp. Można powołać się na zasady w innych regulaminach sportowych, np. regulaminach związków sportowych.
9. Zakazy w grze, np. zakaz faulowania – gra fair play.
10. Liczba osób w składzie drużyny (+ rezerwowi).
11. Odpowiedzialność uczestników za swoje rzeczy (np. zostawione w szatni) i ewentualne szkody.
12. Ewentualne konkursy i uczestnictwo w nich – zasady.
13. Nagrody.
14. Plan awaryjny - co się dzieje np. w razie złych warunków atmosferycznych.

Podpis (i jeśli możliwe, pieczęć) osoby upoważnionej





#### 4. Projekt promujący zdrowie

Zastanów się, jakie korzyści może przynieść akcja informacyjna na temat zdrowia i profilaktyki zdrowotnej twojemu otoczeniu i bliskim. Pomyśl, jaka forma przekazu informacji mogłaby najlepiej na nich oddziaływać.

Wraz ze swoją grupą stwórz plan projektu promującego zdrowie, który będzie towarzyszył waszemu wydarzeniu sportowemu. Postarajcie się znaleźć sojuszników w tej akcji wśród organizacji pożytku publicznego, środowisku wewnątrzszkolnym lub w urzędach.

Nie zapomnij o wykonaniu analizy SWOT przed przystąpieniem do realizacji projektu promującego zdrowie.









## 9. Podstawowe akty prawne regulujące organizację imprez masowych

### Ustawy:

- 1) Ustawa z dnia 31 sierpnia 2011 roku o zmianie ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2011 Nr 217 poz. 1280 ),
- 2) Ustawa z dnia 26.10.1982 r. o wychowaniu w trzeźwości (Dz. U. z 1982 Nr 35 poz. 230, ostatnia zmiana Dz. U. z 2011 Nr 120 poz. 690),
- 3) Ustawa z dnia 25.06.2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2010 Nr 127 poz. 857 ),
- 4) Ustawa z dnia 22.08.1997 r. o ochronie osób i mienia (Dz. U. z 1997 Nr 114 poz. 740 z późniejszymi zmianami),
- 5) Ustawa z dnia 07.09.1991 r. o systemie oświaty (.Dz. U. 1991 Nr 95 poz. 425 z późniejszymi zmianami),
- 6) Ustawa z 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz. U. z 2001 r. nr 13, poz. 123 z późniejszymi zmianami).

### Rozporządzenia:

- 1) 25.01.2011 - Dz. U. z 2011 r. nr 16, poz. 73, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 10 stycznia 2011 r. w sprawie sposobu utrwalania przebiegu imprezy masowej,
- 2) 11.09.2009 - Dz. U. 2009 r. nr 125, poz. 1039, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 3 sierpnia 2009 r. w sprawie sposobu wykonywania obowiązku osobistego stawiennictwa w jednostce organizacyjnej Policji lub w miejscu określonym przez właściwego komendanta Policji w czasie trwania imprezy masowej,
- 3) 11.09.2009 - Dz. U. z 2009 r. nr 121, poz. 1006, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 31 lipca 2009 r. w sprawie szczegółowego trybu ustalania szkód powstałych w związku z działaniami w miejscu i czasie trwania imprezy masowej oraz trybu występowania o wypłatę odszkodowań,
- 4) 11.09.2009 - Dz. U. z 2009 r. nr 135, poz. 1113, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 13 sierpnia 2009 r. w sprawie zakresu instrukcji postępowania w przypadku powstania pożaru lub innego miejscowego zagrożenia w miejscu i w czasie imprezy masowej,
- 5) 10.12.2004 - Dz. U. z 2004 r. nr 273, poz. 2717, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 10 grudnia 2004 r. w sprawie sposobów i warunków przekazywania informacji dotyczących bezpieczeństwa masowych imprez sportowych,

- 6) 18.10.2004 - Dz.U. z 2004 r. nr 232, poz. 2337, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 18 października 2004 r. w sprawie wzorów karty rejestracyjnej, karty zapytania i karty odpowiedzi niezbędnych do przekazywania i gromadzenia informacji dotyczących bezpieczeństwa masowych imprez sportowych,
- 7) 28.10.2004-Dz.U. z 2004 r. nr 243, poz. 2438, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 października 2004 r. w sprawie sposobu utrwalania przebiegu imprez masowych oraz minimalnych wymagań technicznych dla urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk,
- 8) 24.08.2007-Dz.U. z 2007 r. nr 163, poz. 1162, Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 24 sierpnia 2007 r. w sprawie masowych imprez sportowych, w stosunku, do których nie stosuje się przepisów dotyczących gromadzenia i przetwarzania informacji, 17.12.2003 - Dz. U.z 2003 nr 220, poz. 2179, Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 17 grudnia 2003 r. w sprawie obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej organizatorów imprez masowych,
- 9) 17.12.2003-Dz. U. z 2003 r. nr 220, poz. 2179, Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 17 grudnia 2003 r. w sprawie obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej organizatorów imprez masowych.

## Dział II Wiedza i umiejętności pomocne podczas imprezy sportowej

### 1. Sygnalizacja w sędziowaniu<sup>1</sup>:

#### 1.1 Koszykówka



Jeden punkt (jeden palec, ruch nadgarstka)



Dwa punkty (dwa palce, ruch nadgarstka)



Próba rzutu za trzy punkty (trzy wystawione palce)



Celny rzut za trzy punkty (trzy wystawione palce na obu rękach)



Anulowanie punktów lub zagrania (jeden krzyżujący poziomy ruch ramion)



Zmiana (skrzyżowane przedramiona)



Skinienie przywołujące zawodnika (ruchy otwartą dłońią ku sobie)



Przerwa na żądanie (litera T utworzona otwartą dłońią i wskazującym palcem)

<sup>1</sup> Wołyniec J. (red.), 2003, Przepisy zespołowych gier sportowych w zakresie podstawowym, Wydawnictwo BK, Wrocław

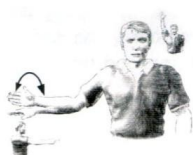




Kroki (obroty pięściami)



Nieprzepisowe kozłowanie lub podwójne kozłowanie (klepanie rękami)



Noszenie piłki (półobrót ręką do przodu)



Błąd trzech sekund (wyciągnięta ręka ukazująca trzy palce)



Umyślne zagranie piłki nogą (palec wskazuje stopę)



Aut i / lub kierunek gry (palec równoległy do linii bocznych)



Rzut sędziowski (kciuki w górę)



Powrót piłki na pole obrony (ruch przedramieniem z wyciągniętym palcem wskazującym)



Faul drużyny posiadającej piłkę (pięść w kierunku kosza drużyny popełniającej faul)



Faul obustronny (ruchy krzyżujące zaciśniętymi pięściami)



Faul techniczny (dłonie tworzą literę T)



Faul niesportowy (chwyt za przegub ręki w górę)



Faul dyskwalifikujący (zaciśnięte pięści w górę)



Jeden rzut wolny (uniesiony jeden palec)




Dwa rzuty wolne (uniesione dwa palce)



Trzy rzuty wolne (uniesione trzy palce)

## 1.2. Piłka siatkowa

	Ruch wskazujący kierunek zagrywki	Zezwolenie na wykonanie zagrywki		Podniesienie obu przedramion pionowo do góry, dłonie otwarte, skierowane do wewnątrz	Piłka autowa
	Wyciągnięcie ręki w kierunku zespołu, który wygrał akcję	Wskazanie zespołu, który wygrał akcję.		Wykonanie powolnego ruchu podnoszenia przedramienia, dłoń otwarta skierowana do góry	Piłka rzucona
	Wykonanie uniesionymi przedramionami obrotu wokół ciała	Zmiana stron boiska		Uniesienie dwóch rozchylonych palców	Podwójne odbicie
	Położenie poziomo dłoni jednej ręki na palcach drugiej ręki trzymanej pionowo (utworzenie litery T)	Przerwa na odpoczynek		Uniesienie czterech rozchylonych palców	Cztery odbicia
	Obrót przedramionami przed sobą	Zmiana zawodnika (ów)		Dotknięcie górnej taśmy siatki po stronie „błędu”	Dotknięcie siatki przez zawodnika
	Skrzyżowanie przedramion na piersiach, dłonie otwarte	Koniec seta (lub spotkania)		Pionowe uniesienie kciuków	Błąd obustronny powtórzenie akcji
	Skierowanie ręki i palców w dół	Piłka w boisku		Przesunięcie dłoni jednej ręki po palcach pionowo podniesionej drugiej ręki	Piłka dotknięta
				Wskazanie linii środkowej	Przekroczenie linii środkowej lub piłka przekracza dolną płaszczyznę pod siatką

## CEREMONIAŁ GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

Sędziowie muszą stosować ceremoniał gry przed, w czasie i po spotkaniu.

### PRZED ROZPOCZĘCIEM SPOTKANIA:

Zawodnicy rozgrzewają się.

1. Sędziowie sprawdzają poprawność boiska i jego elementów.
2. Odbywa się losowanie.
3. Rozgrzewka przy siatce.
4. Trenerzy dostarczają kartki z ustawieniem zawodników.
5. Sędziowie dają sygnał na zakończenie rozgrzewki.
6. Zapowiedź spotkania i prezentacja zawodników.
7. Prezentacja ustawienia początkowego.

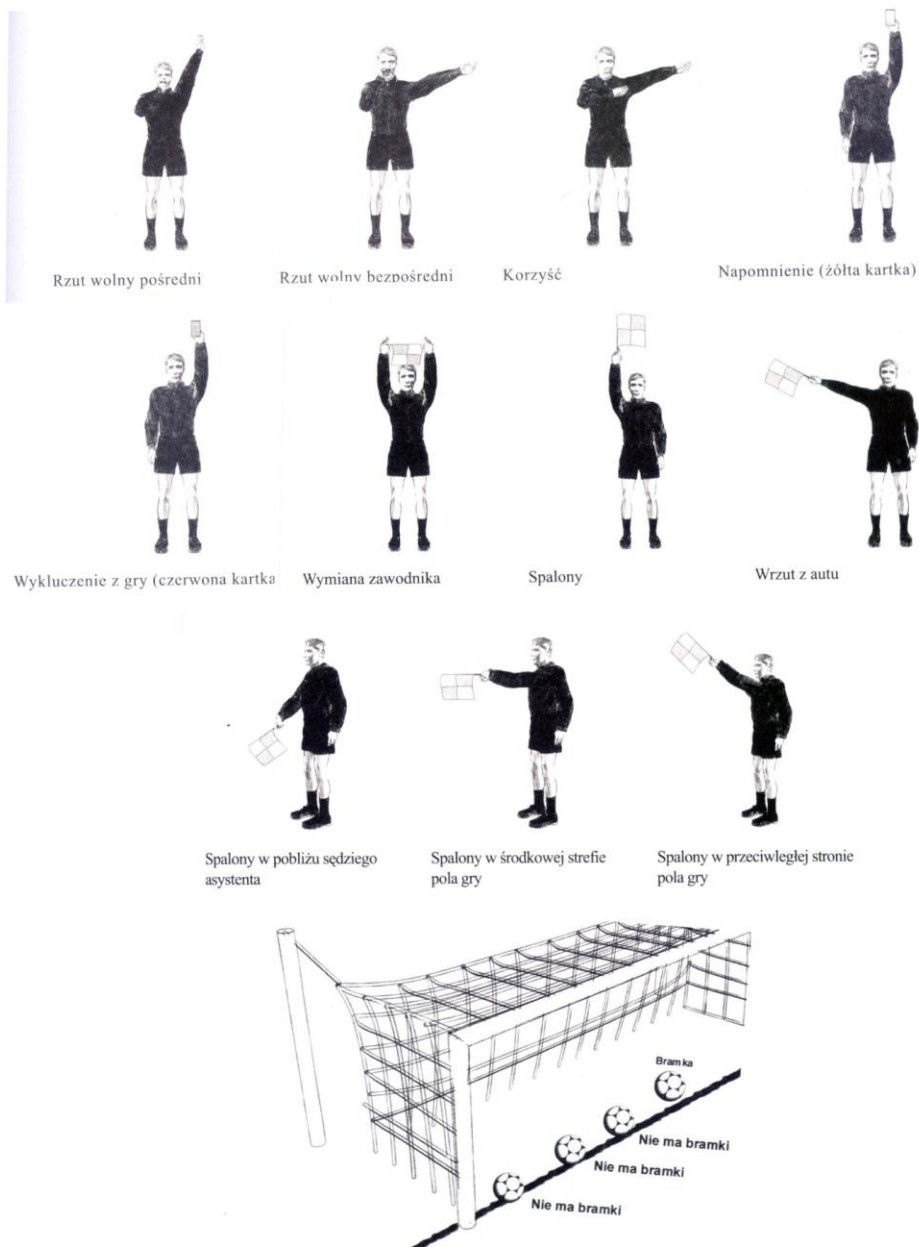
### W CZASIE SPOTKANIA:

8. Po zakończeniu setów zmiana stron boiska
9. Losowania piłki przed decydującym o wyniku spotkania piątym secie.

### PO ZAKOŃCZENIU SPOTKANIA:

10. Podziękowania zespołów zgodnie z duchem *fair play*;
11. Zakończenie przez sędziów czynności administracyjnych.

## 1.3 Piłka nożna



## 1.4 Piłka ręczna



## 1.5 Unihokej



Rys. 3.2. Zatrzymanie czasu gry



Rys. 3.3. Rzut sędziowski



Rys. 3.4. Rzut z autu



Rys. 3.5. Rzut wolny



Rys. 3.7. Rzut karny



Rys. 3.11. Bramka



Rys. 3.12. Grać dalej



Rys. 3.13. Niewłaściwe zachowanie



Rys. 3.17. Wysoki kij



Rys. 3.20. Nieprzepisowe pchanie



Rys. 3.25. Niedozwolone kopnięcie



Rys. 3.27. Gra głową



Rys. 3.28. Gra ręką



Rys. 3.33. Wejście w pole bramkowe

## 1.6 Ringo

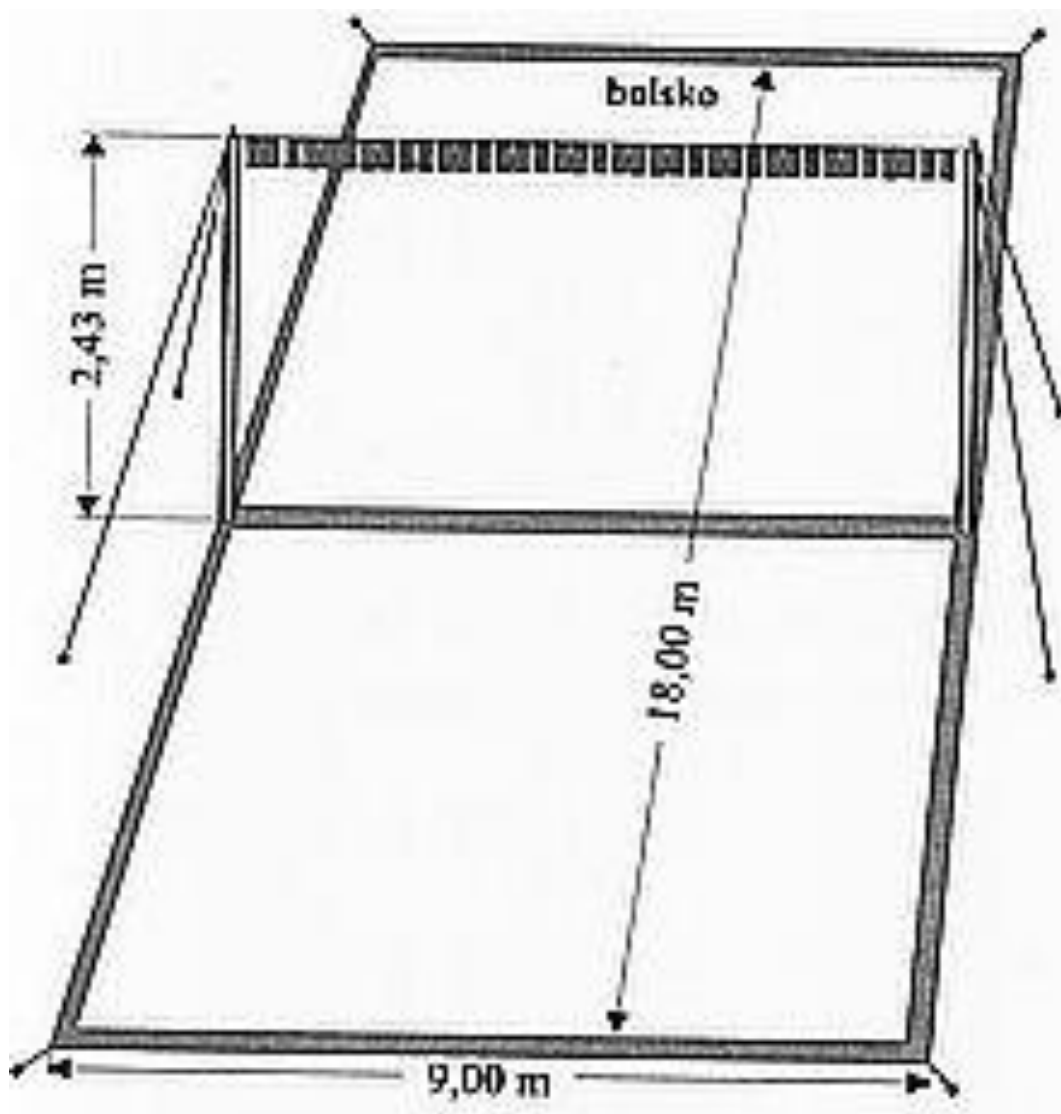
Gra wymyślona przez Polaka Włodzimierza Strzyżewskiego (znanego szermierza i dziennikarza), a jako sport indywidualny i zespołowy istnieje od 1973 roku.

Ringo to gra i sport rekreacyjny dla każdego i w każdych warunkach bez względu na porę roku, ale też gra sportowa uprawiana w Polsce i na świecie.

Zawody ringo rozgrywa się na otwartej przestrzeni na przenośnych boiskach ringo projektu Włodzimierza Strzyżewskiego bez względu na pogodę, bądź w hali z wykorzystaniem boisk do siatkówki i linek ringo. Podłoże boiska powinno zapewnić bezpieczeństwo zawodników, a linie boiska, stanowiące jego część, powinny kontrastować barwą z podłożem.



Rysunek 1. Kółko ringo



Rysunek 2. Boisko do gry w ringo



## Przepisy gry w ringo \*

### Cel gry

Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego pola i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola bądź spoza tego pola, lecz w granicach boiska zaznaczonych antenkami ponad linką ringo, by kółko upadło na pole przeciwnika, ewentualnie linie (taśmy) boczne lub końcowe boiska. Jeśli przeciwnik wyrównał wynik do stanu 14:14 - celem jest zdobycie 2 punktów przewagi. Przy stanie 16:16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.

Punkt zdobywa się za każdy błąd przeciwnika, a traci za każdy błąd własny, powodujący wypadnięcie kółka ringo z gry.

### Serwis

1. Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska, w granicach przedłużonych bocznych linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może wejść na własne boisko. Naruszenie linii końcowej w czasie serwisu lub przekroczenie przedłużenia linii bocznych powoduje utratę punktu.
2. Serwis następuje na komendę sędziego prowadzącego, który pyta obie strony "gotów"? - z jednoczesnym uniesieniem ręki w górę. Po odpowiedzi obu stron "gotów" sędzia wydaje komendę "start", bądź daje sygnał gwizdkiem i opuszcza rękę w dół.
3. W grze drużynowej, jeśli po odpowiedzi obu stron i komendzie "start" jedno z kółek doleciało do linii środka, a przeciwna strona - drużyna nie wyrzuciła jeszcze kółka, traci ona punkt za opóźnienie rzutu.
4. Pierwszy serwis wykonuje kapitan drużyny, zmiana serwujących następuje w grach indywidualnych, co 3 punkty, w grze 2 kółkami, co 5 albo 5 plus 1 punktów, w stałej kolejności.
5. W grze dwoma kółkami upadek każdego z nich (popętnienie błędu) powoduje utratę 1 punktu.
6. Jeśli po serwisie kółko ringo dotknie linki ringo (siatki) z góry i upadnie na ważne pole przeciwnika ("net"), w grze pojedynczej serw powtarza się bez utraty punktu. Drugi kolejno "net" powoduje utratę punktu. W grze 2 kółkami "net" jednego z kółek nie przerywa gry drugim kółkiem i nie powoduje utraty punktu ("zero punktów") niezależnie od liczby kolejnych "netów".
7. Jeśli w czasie serwu lub wymiany rzutów kółka zderzą się, punkt traci strona, na której polu kółko upadło, bądź strona, której kółko upadło poza boiskiem ("aut").
8. Jeśli sędzia nie zauważył, czyje kółko upadło na aut - nie zalicza punktu żadnej ze stron ("zero punktów").

## **Lot kółka ringo**

1. Lot kółka ringo powinien być zbliżony do poziomu w stosunku do podłoża albo też kółko może zbliżać się do boiska przeciwnika całym obwodem w płaszczyźnie czołowej. W żadnym momencie gry kółko nie może zbliżać się do pozycji pionowej patrząc wzdłuż toru jego lotu. Przerwanie gry przez sędziego prowadzącego komendą "Pion!" i utrata punktu przez rzucającego następuje jednomyślną decyzją sędziego prowadzącego i sędziego pomocniczego, na które zostało rzucone. Przy różnicy zdań pomiędzy sędziami, punktu nie zalicza się żadnej ze stron ("Zero punktów").
2. Obracanie się kółka wokół pionowej lub poziomej osi jego lotu o 180 stopni (półobrót) lub więcej ("kozyłek") powoduje utratę punktu. Jednakże kółko, jakie dotknęło w grze góry linki ringo i spadło na boisko przeciwnika koziółkując - jest ważne.
3. Kółko może "falować" w locie, jednakże oscylacja jego lotu nie może zbliżać się ani przekroczyć 90 stopni w stosunku do podłoża patrząc wzdłuż toru jego lotu.
4. Kółko musi być wyrzucone z rotacją w dowolnym kierunku. Pchnięcie kółka bez rotacji powoduje utratę punktu.

## **Rzut kółka ringo**

1. W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa lub jej część musi dotykać podłoża. Oderwanie obu stóp w czasie rzutu powoduje utratę punktu.
2. Rzut może być wykonany w miejscu albo w czasie dozwolonych kroków hamowania, jeśli w momencie rzutu 1 stopa dotyka podłoża.
3. Technika rzutu jest dowolna, jednakże rzut rozpoczęty - musi być kontynuowany w tym samym kierunku. Zatrzymanie ruchu albo zmiana kierunku rzutu w czasie jego wykonywania ("zwód") powoduje utratę punktu.

## **Chwyć kółka ringo**

1. Kółko może być chwyte tylko jedną ręką i tą samą ręką musi być odrzucone.
2. Kółko wypadające z ręki przy pierwszym chwycie - wolno chwytać drugi raz tą samą ręką. Natomiast partner ma prawo chwytać takie kółko dowolną ręką, jako rozpoczynający chwytanie. Dwaj partnerzy mogą też chwycić kółko jednocześnie, jednakże odrzucić je może jeden z nich (dozwolone są, bowiem 2 chwyt kółka na boisku w danej akcji).
3. Nie wolno chwytać 2 kólek w jedną rękę.
4. Kółko musi być chwycone choćby jednym palcem. Wypadnięcie kółka poza wszystkie palce na nadgarstek lub przedramię powoduje utratę punktu.

## Czas trzymania kółka

1. Schwyte kółko powinno być odrzucone jak najszybciej. Celowe przetrzymywanie kółka sędzia sygnalizuje gwizdkiem lub komendą „stop” i karze utratą punktu.
2. W grach wieloosobowych w przypadku celowego przetrzymywania kółka ringo, sędzia sygnalizuje gwizdkiem lub komendą „stop” i karze stronę (drużynę) utratą punktu. Wznawia grę „serwisem” bez rozgrywania drugiego kółka.

## Ringo stop

W grze 2 kółkami - sędzia prowadzący po rozegraniu już pierwszego kółka - po dwóch kolejno wysokich przerzutach ("lob") na koniec boiska po 1 rzucie dla każdej ze stron - wydaje komendę "ringo stop!", przerywa grę bez zaliczenia punktu za drugie kółko - i wznawia grę od serwisu 2 kółkami.

Gdy w grze są nadal oba kółka - sędzia prowadzący nie przerywa gry przy wysokich przerzutach, lecz głośno liczy kolejne loby obu stron "jeden i dwa". Trzeci rzut każdej ze stron musi być rzutem atakującym. Jeśli będzie to również lob chwytyany przez przeciwników - sędzia prowadzący wydaje komendę "ringo stop!" i zalicza punkt stronie broniącej trzeci rzut lobem. Jeśli tego trzeciego lobu broniący nie schwytali - punkt zdobywa strona rzucająca.

Serwis nie jest liczony, jako lob niezależnie od techniki rzutu.

## Zmiana pól

Po uzyskaniu przez jedną ze stron 8 punktów (ew. w grze 2 kółkami 8+1) następuje zmiana pól dla wyrównania szans z uwagi na oświetlenie i wiatr.

## Kontakt z kółkiem

1. Kółkiem trzymanym w ręce nie wolno dotknąć własnego ciała (poza przedramieniem chwytającej ręki), ani ciała partnera, ziemi, linki ringo (siatki) ani też naruszyć przestrzeni nad linką ringo.
2. Zmiana chwytu kółka po jego schwytaniu nie może nastąpić przy utracie kontaktu ręki z kółkiem.

## Rozstawienie na boisku

Rozstawienie zawodników na boisku jest dowolne, a każdy rozgrywa swe rzuty sam, bez podawania partnerom ani sobie. Celowe podbijanie kółka pod pozorem "upuszczenia" powoduje utratę punktu. Chwyty i rzuty następują także spoza boiska, jednakże kółko musi przelecieć nad linką ringo w granicach boiska wyznaczonych antenkami. Niewypełnienie tego warunku powoduje utratę punktu.

## Kroki na boisku

1. Przy chwycie kółka w miejscu - wolno wykonać wyrok dowolną nogą i oderwać stopę drugiej od podłoża, bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka. W każdej innej sytuacji - po zatrzymaniu się wolno jedynie oderwać dowolną stopę od podłoża, bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka.
2. Przy wysoku w kierunku boiska przeciwnika w celu złapania kółka wolno lądować na 2 stopy równocześnie lub niejednocześnie. Przy lądowaniu równocześnie wolno oderwać od podłoża dowolną stopę bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka. Przy lądowaniu niejednocześnie dwiema stopami - stopa postawiona na podłożu, jako druga, a bliżej boiska przeciwnika - musi być przed odrzuceniem kółka, cofnięta za stopę pierwszego kontaktu z podłożem. Rzut kółkiem można wykonać albo, jeśli cofnięta stopa znajduje się w powietrzu, albo, jeśli została postawiona na podłożu. Po postawieniu cofniętej stopy na podłożu - wolno podnieść dowolną stopę bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka.
3. Od pierwszego dotknięcia kółka przy chwytniu nie wolno nabierać szybkości ani celowo zbliżać się do boiska przeciwnika pod pozorem "kroków hamowania"- pod karą utraty punktu. W kierunku boiska przeciwnika wolno wykonać jedynie 3 kroki rzeczywistego hamowania, tj. 4 kontakty stóp z podłożem.
4. W kierunku równoległym do linii środkowej lub przy oddalaniu się od niej - wolno od pierwszego dotknięcia chwytanego kółka wykonać dowolną ilość kroków hamowania, a następnie - bez zyskiwania terenu wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika z prawem oderwania dowolnej stopy przy rzucie.
5. Przy chwycie kółka w powietrzu i lądowaniu przewrotem przez bark wolno wstać na obie nogi ( 2 kontakty ) i oderwać dowolną stopę przed odrzuceniem kółka. Jeśli przewrót nastąpił przy oddalaniu się od linii środkowej - po powstaniu na obie nogi wolno wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika bez zyskiwania terenu - i oderwać dowolną stopę do rzutu.
6. Przesuwanie stopy lub stóp po podłożu lub ponad podłożem (komenda sędziowska "suwanie") po wykonaniu ostatniego dozwolonego ruchu stopy powoduje utratę punktu.

## Liczenie punktów

1. Sędzia prowadzący obowiązany jest podawać głośno wynik po zdobyciu każdego kolejnego punktu i wskazywać ręką stronę prowadzącą.
2. Zawodnicy mogą zgłaszać poprawkę, co do stanu meczu wyłącznie odnośnie ostatniego ogłoszonego wyniku.

## Klasyfikacja w zawodach

**Klasyfikacja zawodników (drużyn) w zawodach ringo ustalana jest kolejno według:**

1. liczby zwycięstw,
2. wyniku bezpośredniego pojedynku zainteresowanych przy równej liczbie zwycięstw,
3. przy 3 lub więcej zawodnikach (drużynach) o tej samej liczbie zwycięstw - decyduje większa liczba zwycięstw pomiędzy zainteresowanymi, a przy równości zwycięstw - różnica punktów zdobytych i utraconych,
4. przy równości tej różnicy punktów - decyduje większa liczba punktów zdobytych,
5. przy tej samej liczbie punktów zdobytych przez zainteresowanych decyduje większa liczba punktów zdobytych i utraconych w danej puli walk,
6. przy równej różnicy punktów (pkt. 47.5.) decyduje większa liczba punktów zdobytych w całej puli walk,
7. przy także i tej równości - o zdobytym miejscu decyduje ponowny bezpośredni pojedynek wszystkich zainteresowanych.

## Uprawnienia sędziego

Sędzia ma prawo ukarać żółtą kartką zawodnika za nieodpowiednie zachowanie się podczas gry (m.in. za używanie wulgarnych słów i gestów lub inne przejawy agresji). Ponowna kara dla tego samego zawodnika oznacza dyskwalifikację jego lub jego i współgrających w danej kategorii.

\* <http://pl.wikipedia.org/wiki/Ringo>

Międzyszkolne i wewnątrzszkolne turnieje można zorganizować w różnych kategoriach wiekowych, indywidualnych i drużynowych.

Drużyna liczy minimalnie 4 zawodników ( 2 dziew. + 2 chl), którzy rozgrywają niżej wymienione mecze:

- jedyńki dziewcząt
- jedyńki chłopców
- dwójki dziewcząt
- dwójki chłopców
- trójki mieszane

Do przeprowadzenia turniejów potrzebne są protokoły.

# PROTOKÓŁ DRUŻYNOWEGO MECZU W RINGO

Drużyna 1		Drużyna 2					
<b>Gra pojedyncza dziewcząt</b>				<b>Wynik</b>		<b>Punkty</b>	
<b>Gra pojedyncza chłopców</b>				<b>Wynik</b>		<b>Punkty</b>	
<b>Gra dwójkowa dziewcząt</b>				<b>Wynik</b>		<b>Punkty</b>	
<b>Gra dwójkowa chłopców</b>				<b>Wynik</b>		<b>Punkty</b>	
<b>Gra trójkowa mieszana</b>				<b>Wynik</b>		<b>Punkty</b>	
				<b>Wynik Meczu</b>			
.....				.....			
<i>podpis kapitana</i>				<i>podpis kapitana</i>			

**PROTOKÓŁ TURNIEJU RINGO**  
(OFFICIAL RECORD OF THE RINGO TOURNAMENT)

.....  
(nazwa turnieju)

DATA: .....

MIEJSCE: .....

KATEGORIA: .....

L p.	Imię i nazwisko	K l u b	1	2	3	4	5	6	Zw y- cię- stw a	Punkty			Miej sc e
										Utr aco ne	Z do by te	ró żn ic a	
1			X										
2				X									
3					X								
4						X							
5							X						
6								X					

DOGRYWKA

KOLEJNOŚĆ WALK

Lp.	Imię nazwisko	I	1	2	3	Zwycię- stwa	Punkty			Miejsce
							utracone	zdobyte	różnica	

dla 3	dla 3
dla 4	1-2
1-4	2-3
2-3	3-1
2-4	
	dla 5
dla 6	2-3
1-6	4-5
2-4	3-1
5-3	2-5
4-6	1-4
3-2	5-3
5-1	4-2
6-2	5-1
3-1	3-4
4-5	1-2
6-3	
2-5	
1-4	
5-6	
3-4	
1-2	

SEKRETARZ .....

SĘDZIA I .....

SĘDZIA II .....

SĘDZIA III .....

.....  
SĘDZIA GŁÓWNY TURNIEJU



W zależności od sytuacji, tj. liczby zgłoszonych zawodników, liczby posiadanych boisk, czasu zawodów - Sędzia Główny wybiera odpowiedni system rozgrywek. Przy ustalaniu systemu rozgrywek Sędzia Główny musi mieć zamkniętą listę zgłoszeń zawodników, ponieważ schematy spotkań układa się w zależności od liczby uczestników.

Do najczęściej spotykanych systemów należą:

1. Pucharowy: do jednej przegranej
2. Pucharowy: do dwóch przegranych
3. Każdy z każdym
4. System grupowy
5. Mieszany

#### 1. System pucharowy do jednej przegranej

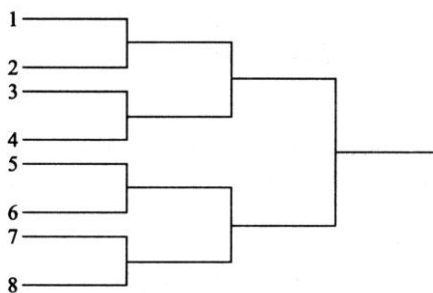
System ten stosowany jest przy dużej liczbie zawodników/drużyn. Polega na tym, że zwycięzcy awansują do dalszych rozgrywek, natomiast przegrani – odpadają. W ten sposób liczba zawodników, a więc i spotkań, zmniejsza się bardzo szybko.

#### A. Schemat rozgrywek pucharowych dla zawodników, których liczba dzieli się do końca, bez reszty, przez 2, tzn. do jedności.

W tym schemacie liczbę spotkań otrzymujemy po zastosowaniu wzoru:

$$x = n - 1$$

x – liczba spotkań, n – liczba zawodników.



Schemat A

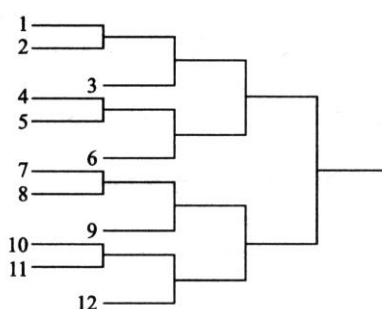
**B. Schemat rozgrywek pucharowych dla zawodników, których liczba nie dzieli się do końca przez 2 lub dla nieparzystej liczby zawodników**

W tym przypadku stosuje się rundę wstępną, po której pozostaje liczba zawodników stanowiąca wielokrotność 2. Liczbę spotkań, jaką należy rozegrać, oblicza się według wzoru:

$$x = (n - y) \cdot 2$$

x – liczba spotkań, n – liczba zawodników, y – najbliższa liczbie n, niższa od niej cyfra, dzieląca się do końca przez 2.

**Przykład 1:** Gdy zgłosiło się 12 zawodników:  $n = 12$ ,  $y = 8$  czyli  $x = (12 - 8) \cdot 2$ ,  $x = 8$ , tj. ośmiu zawodników musi rozegrać mecze w rundzie wstępnej jak na schemacie B.



Schemat B.

Przykład 2: gdy  $n = 35$ , to  $y = 32$  czyli  $x = (35 - 32) \cdot 2$ ,  $x = 6$ , tj. sześciu zawodników musi rozegrać mecze w rundzie wstępnej.

**Reasumując – w rundzie wstępnej bierze udział tyle par, ile wynosi różnica między liczbą zgłoszonych a najbliższą mniejszą liczbą dzielącą się do końca przez 2.**

**C. Schemat rozgrywek pucharowych dla nieparzystej liczby zawodników z rozstawieniem najlepszych z nich**

W tym schemacie, w którym liczba zawodników wynosi 11, rozstawieniu podlega dwóch zawodników. Należy ich umieścić w skrajnej części rysunku i oznaczyć numerami 1 i 11. Ogólnie przyjęto, że spotkania rundy wstępnej umieszcza się w środkowej części schematu C.



### III. System „każdy z każdym”.

System „każdy z każdym” jest formą rozgrywek najbardziej sprawiedliwą. Każdy uczestniczący w rozgrywkach prowadzonych tym systemem ma równe szanse na zwycięstwo, gdyż o zwycięstwie w zawodach decyduje liczba zdobytych punktów w walkach ze wszystkimi pozostałymi uczestnikami. Jego wadą jest wydłużony czas trwania. Wynika on z koniecznej do rozegrania liczby spotkań. W tym systemie liczbę spotkań oblicza się według następującego wzoru:

$$x = n(n - 1)/2$$

x – liczba spotkań, n – liczba zawodników/drużyn

#### Kolejność walk

Dla 3 zawodników	Dla 4 zawodników	Dla 5 zawodników	Dla 6 zawodników
1-2	1-4	2-3	1-6
2-3	2-3	4-5	2-4
3-1	2-4	3-1	5-3
	3-1	2-5	4-6
	2-1	1-4	3-2
	3-4	5-3	5-1
		4-2	6-2
		5-1	3-1
		3-4	4-5
		1-2	6-3
			2-5
			1-4
			5-6
			3-4
			1-2

Przed zawodami drogą losowania ustala się numerację wszystkich zawodników i ustala kolejność spotkań według tabeli Bergera.

#### IV. System grupowy






Stosuje się go mając do dyspozycji większą ilość boisk. Zawodników dzieli się na grupy, z których po dwóch lub trzech awansuje do półfinałów lub do finału. Finał rozgrywany jest systemem „każdy z każdym” z zaliczeniem meczów półfinałowych.




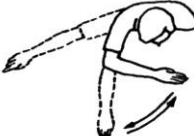


#### V. System mieszany (pucharowo-grupowy)







W systemie tym zawodnicy jedną lub dwie walki eliminacyjne rozgrywają systemem pucharowym do jednej przegranej. Wyłonionych z eliminacji ośmiu lub dwunastu zawodników gra w dwóch grupach systemem każdy z każdym. Do finału wchodzi po dwóch lub trzech zawodników z zaliczeniem wyników półfinałowych.

#### Zestaw komend stosowanych w sędziowaniu gry w ringo





L.p.	Komenda	Cel stosowania	Znak umowny gest sędziego
1.	Do losowania	Zdobycie przez zawodnika lub drużynę prawa wykonania serwisu i wyboru boiska	Ramiona w bok, przekręcanie dłoni na przemian
2.	Serwis prawa (lewa) strona	Wskazanie strony serwującej.	
2a.	Punkt na prawo (punkt na lewo)	Wskazanie strony, która utraciła punkt.	Taki sam, jak lp.2
3.	Zero - zero	Udzielenie prawa zawodnikowi do ważnego serwisu (pierwszego w danej grze).	Taki sam, jak lp.2


4.	JEDEN, DWA, TRZY, CZTERY, PIĘĆ, SZEŚĆ, SIEDEM, OSIEM, DZIEWIĘĆ, DZIESIĘĆ, JEDENAŚCIE, DWANAŚCIE, TRZYNAŚCIE, CZTERNAŚCIE, PIĘTNAŚCIE	Ogłoszenie stanu gry po każdym zdobytym punkcie, np. CZTERY; TRZY, ze wskazaniem zawsze najpierw przegrywającego, to jest według zasady punktów utraconych.	Taki sam, jak lp.2
5.	Boisko	Ogłoszenie, że kółko upadło na boisko.	
6.	Poza boiskiem	Ogłoszenie, że kółko upadło poza boiskiem.	
7.	Linia	Ogłoszenie, że kółko dotknęło linii. Przy serwisie zaś, że serwujący naruszył linię boiska, co karane jest utratą punktu.	
8.	Zmiana boiska	Polecenie zmiany stron boiska, kiedy jeden z zawodników utracił 8 punktów (jedna z drużyn).	
9.	Drugi serwis	Polecenie powtórzenia serwisu w grze pojedynczej, kiedy pierwszy serwis zakończył się dotknięciem linki ringo (siatki) przez kółko, które upadło na boisko lub linię przeciwnika albo zostało dotknięte przez przeciwnika zanim upadło poza boiskiem.	

10.	Ostatni serwis	Zwrócenie uwagi zawodnikom, że jest to serwis decydujący o zwycięstwie. Komendę tę wydaje się po ogłoszeniu stanu walki, kiedy jedna lub obie strony utraciły 14 punktów.	
11.	Zmiana serwującego	Kiedy suma punktów utraconych przez obie strony dzieli się przez pięć (np. 7: 3). Przy grze trójkowej zmiana następuje jednak dopiero po rozegraniu obu kólek.	
12.	Ciało	Ogłoszenie utraty punktu za dotknięcie kółkiem ciała partnera lub własnego ciała, bądź, – jeśli chwyta kółko wpadnie na ramię, mijając wszystkie 5 palców, albo, jeśli zawodnik chwyta kółko trzeci raz.	
13.	Ponad linką	Ogłoszenie, że kółko ringo prawidłowo trafiło na boisko przeciwnika.	
14.	Pod spodem	Ogłoszenie, że rzut nastąpił pod linką ringo (siatką), a zatem rzucający utracił punkt.	
15.	Kroki	Ogłoszenie, że zawodnik utracił punkt za przekroczenie dozwolonej liczby ruchów nogami po pierwszym dotknięciu kółka.	

16.	Wyskok	Ogłoszenie, że zawodnik utracił punkt za oderwanie obu stóp od ziemi w momencie rzutu kółka.	
17.	Zwód	Ogłoszenie, że zawodnik wykonał zwód ruchem ręki trzymającej kółko lub przerwał ciągłość rozpoczętego ruchu, co karane jest utratą punktu.	
18.	Pion	Ogłoszenie, że zawodnik wykonał rzut pionowy, karany utratą punktu.	
19.	Rotacja	Ogłoszenie, że zawodnik wykonał rzut, przy którym kółko wiruje wokół osi pionowej (koziółkuje).	
20.	Trzy sekundy	Ogłoszenie, że Sędzia rozpoczyna głośne odliczanie „JEDEN, DWA, TRZY” wobec przetrzymywania kółka. Po odliczeniu „TRZY” zawodnik nadal trzymający kółko w ręku traci punkt.	
21.	Przełożenie	Ogłoszenie, że zawodnik po schwytaniu kółka przełożył je lub dotknął drugą ręką, co jest karane utratą punktu.	



22.	Brak rotacji	Ogłoszenie, że zawodnik utracił punkt wobec nieprawidłowego rzutu, w którym kółko zostało „pchnięte” jak kula, bez wprowadzenia w ruch wirowy.	
23.	Linia środkowa	Ogłoszenie, że zawodnik naruszył w czasie gry na ziemi lub w powietrzu, jakąkolwiek częścią ciała – linię dzielącą obie połowy boiska, co karane jest utratą punktu.	
24.	Ziemia	Ogłoszenie, że zawodnik dotknął kółkiem boiska (ziemi lub jakiegokolwiek części konstrukcji boiska) co karane jest utratą punktu.	
25.	Przerwa	Sędzia wydaje tę komendę np. dla poprawienia linii boiska lub usunięcia zagrożenia ze strony zbyt blisko stojących widzów albo poprawienia stroju przez zawodnika. Po ustaniu przyczyny, dla której ogłosił przerwę, ogłasza wynik walki i podaje stronę zagrywającą.	

26.	Podziękowanie	Sędzia wzywa tą komendą zawodników (drużyny) do zbliżenia się do linii środkowej, podania przeciwnikowi dłoni i ustnego podziękowania, po czym mają oni podejść do Sędziego, który najpierw podaje dłoń pokonanemu, a następnie zwycięzcy. W żadnym momencie podziękowania zawodnicy nie przekraczają linii środkowej.	
-----	---------------	--	--

## PIŚMIENNICTWO

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Ringo>

Włodzimierz Starosta, Włodzimierz Strzyżewski. „RINGO polska gra sportowa dla każdego”, Wyd. Warszawa 2001 r.

## 1.7 Badminton

Przepisy w badmintona

<http://badminton.waw.pl/rozne/skrocone-przepisy-gry-w-badmintona/> z dnia 5.05.2013

<http://www.badminton.com.pl/pzbad/home/przepisy/przepisy-gry/86-przepisy/przepisy-gry/110-boisko-i-wyposazenie> z dnia 5.05.20013

[http://www.badminton-information.com/badminton\\_hand\\_signals.html](http://www.badminton-information.com/badminton_hand_signals.html) z dnia 7.05.2013

### Skrócone przepisy gry w badmintona

#### 1. Punktacja.

- 1.1. Mecz trwa do dwóch wygranych setów, chyba że ustalono inaczej.
- 1.2. Strona, która pierwsza zdobywa 21 punktów wygrywa seta.
- 1.3. Strona wygrywająca wymianę dodaje punkt do swojego wyniku. Strona wygrywa wymianę, gdy strona przeciwna popełnia błąd albo lotka przestaje być w grze dotykając podłoża w boisku strony przeciwnej.
- 1.4. Jeżeli strony osiągną wynik 20:20 to seta wygrywa strona zdobywająca przewagę dwóch punktów.
- 1.5. Jeżeli strony osiągną wynik 29:29 to seta wygrywa strona zdobywająca trzydziesty punkt.
- 1.6. Strona wygrywająca seta pierwsza serwuje w następnym secie.

#### 2. Serw.

##### 2.1. Przy prawidłowym serwie:

- a) serwujący i odbierający powinni stać na przekątnie przeciwnych polach serwisowych, bez dotykania linii ograniczających te pola;
- b) stopy serwującego i odbierającego muszą pozostawać w styku z powierzchnią boiska od początku serwu do momentu jego zakończenia;
- c) podczas serwu cała lotka powinna znajdować się poniżej talii serwującego;
- d) rakieta serwującego podczas uderzenia lotki powinna się znajdować wyraźnie poniżej całej dłoni trzymającej raketę;
- e) dopuszczalne jest (zarówno przy serwisie jak również w grze) dotknięcie siatki przez lotkę.

### 3. Gra pojedyncza.

#### 3.1. Pole serwisowe.

- a) zawodnicy powinni serwować i odbierać serwis na swoich prawych polach serwisowych, jeżeli serwujący posiada 0 lub parzystą ilość punktów;
- b) zawodnicy powinni serwować i odbierać serwis na swoich lewych polach serwisowych, jeżeli serwujący posiada nieparzystą ilość punktów;

#### 3.2. Punktacja a serwowanie.

- a) jeżeli odbierający popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska odbierającego, zawodnik serwujący zdobywa punkt. Następnie serwuje z przeciwnego pola serwisowego.
- b) jeżeli serwujący popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska serwującego, zawodnik odbierający staje się serwującym.

### 4. Gra podwójna.

#### 4.1. Rozpoczęcie seta odbywa się z prawego pola serwisowego.

4.2. Tylko zawodnik odbierający powinien odebrać serw. Jeżeli lotka dotknie lub zostanie uderzona przez jego partnera to strona serwująca zdobywa punkt.

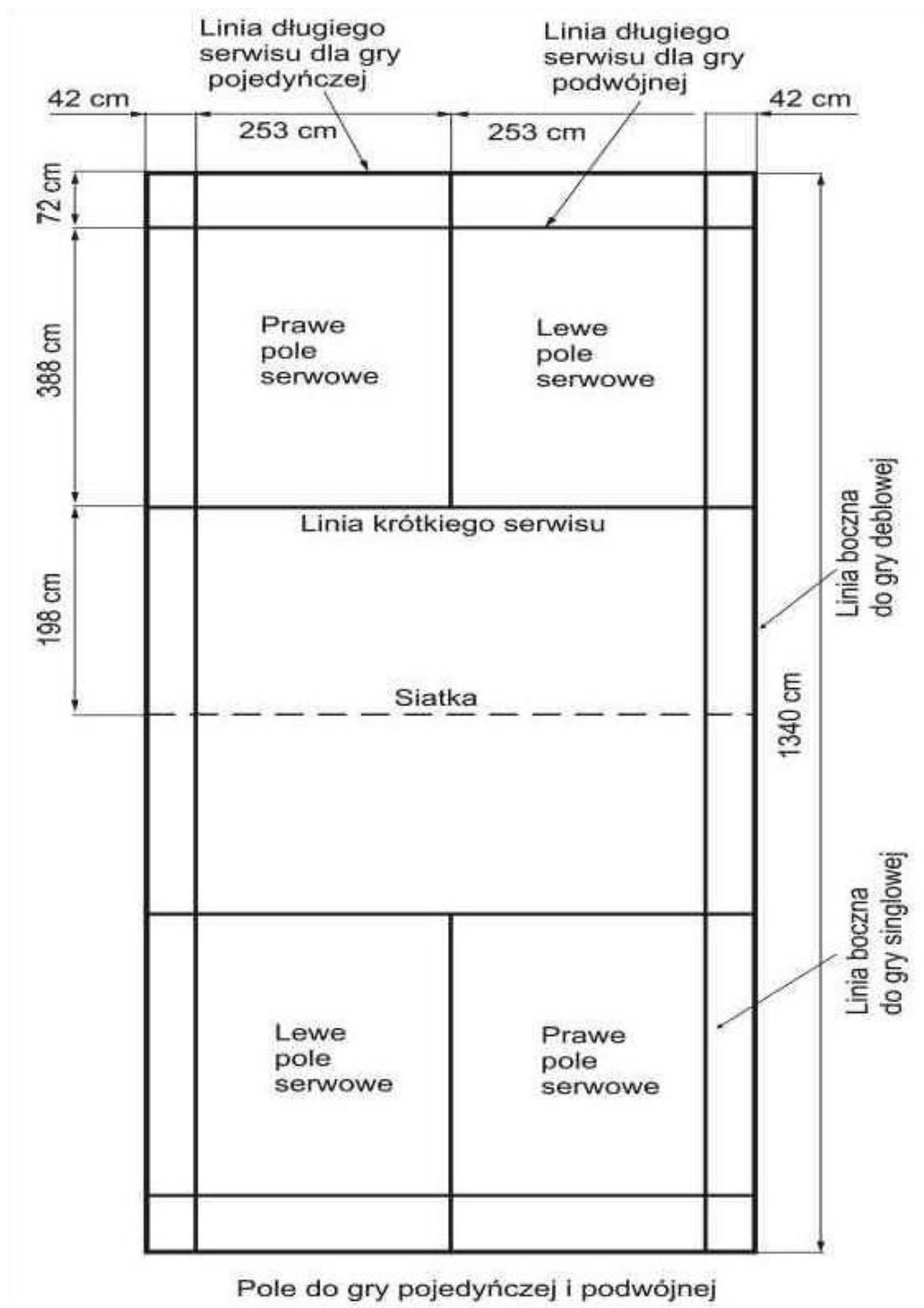
4.3. Po odebraniu serwu, lotka jest odbijana naprzemiennie przez strony, przez któregośkolwiek z partnerów.

#### 4.4 Punktacja a serwowanie.

- a) jeżeli strona odbierająca popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska strony odbierającej, strona serwująca zdobywa punkt i serwujący serwuje ponownie, z przeciwnego pola serwisowego.
- b) jeżeli strona serwująca popełni błąd lub lotka przestanie być w grze z powodu dotknięcia powierzchni boiska strony serwującej, para traci prawo do serwisu, a punkt zdobywa para przeciwna. Serw wykonuje druga para z pola prawego, (gdy ma 0 lub liczbę parzystą punktów) lub lewego, (gdy ma nieparzystą liczbę punktów). Żaden zawodnik nie może serwować poza kolejnością lub odbierać dwa następujące po sobie serwy w tym samym secie.

## 5. Boisko i jego wyposażenie.

- 5.1. Boisko jest prostokątem wyznaczonym liniami o szerokości 40 mm jak na rysunku.
- 5.2. Linie wyznaczające boisko są łatwo dostrzegalne najlepiej koloru białego lub żółtego.
- 5.3. Wszystkie linie należą do obszaru, który tworzą.
- 5.4. Słupki o wysokości 1,55 m od powierzchni boiska stoją pionowo, gdy siatka jest naprężona.
- 5.5. Słupki są ustawione na liniach bocznych do gry podwójnej niezależnie czy rozgrywana jest gra pojedyncza czy podwójna. Słupki i ich podpory nie wchodzi do wewnątrz boiska.
- 5.6. Siatka jest wykonana z ciemnego sznurka równej grubości o wymiarach oczek nie mniej niż 15 i nie więcej niż 20 mm.
- 5.7. Siatka ma 760 mm szerokości i co najmniej 6,1 m długości.
- 5.8. Górny brzeg siatki jest obszyty z obu stron 75 mm białą taśmą z materiału owiniętą wokół sznurka lub linki. Taśma ta pozostaje na wierzchu sznurka lub linki.
- 5.9. Sznurek lub linka jest mocno naprężona równo z wierzchołkami słupków.
- 5.10. Mierząc od powierzchni boiska górny brzeg siatki jest na wysokości 1,524 m nad środkiem boiska i 1,55 m nad liniami bocznymi do gry podwójnej.
- 5.11. Nie ma szczelin pomiędzy końcami siatki i słupkami. Jeżeli potrzeba, to końce siatki są przywiązane do słupków na całej szerokości.



## 6. Sygnalizacja

### 6.1. Sygnalizacja sędziego głównego:

- a) Aby przywołać zawodnika do siebie celu upomnienia za błąd sędzia unosi prawą rękę nad głowę i wymienia imienia i nazwisko gracza.

### 6.2. Sygnalizacja sędziów serwisowych:

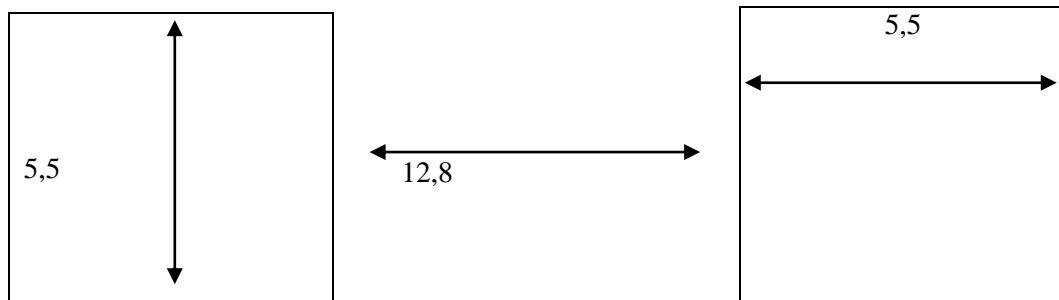
- a) Jeśli lotka podczas serwisu została uderzona powyżej linii talii sędzia serwisowy ustawia dłoń na wysokości jamy brzusznej wykonując ruch wahadłowy w prawo i w lewo.
- b) Jeśli raketka podczas uderzenia w lotkę była powyżej nadgarstka lub szczyt raketki nie był skierowany w dół sędzia serwisowy sygnalizuje błąd serwisu poprzez uniesienie prawej ręki lekko w przód z ugięciem łokcia i dłonią ustawioną pionowo.
- c) Jeśli stopy serwującego (jedna lub obie) nie znajdowały się w polu serwisu lub nie stykają się z podłożem sędzia serwisowy wystawia prawą nogę w przód na podłoże i wskazuje na nią prawą dłonią.

### 6.3. Sygnalizacja sędziów liniowych:

- a) Jeżeli lotka upada poza liniami ograniczającymi boisko nieważne jak daleko, sędzia liniowy woła: „aut” zdecydowanie i wyraźnie, aby być usłyszany przez zawodników i widzów równocześnie sygnalizując decyzję rozkładając obie ręce poziomo na boki tak, aby wyraźnie zobaczył sędzia prowadzący.
- b) Jeżeli lotka upada w boisku sędzia liniowy nic nie mówi, ale wskazuje linię prawą ręką.
- c) Jeżeli sędzia liniowy nie widział natychmiast zawiadamia sędziego prowadzącego zakrywając oczy rękami.

Szczegółowe przepisy możecie znaleźć na stronie [Polskiego Związku Badmintona](#).

## 1.7 Speedminton



### Boisko do speedmintona

Zasady gry:

1. Zawodnicy stoją w swoich polach - kwadratach.
2. Zawodnicy starają się umieścić lotkę w polu przeciwnika
3. Zawodnicy losują, który wykonuje pierwszy zagrywkę.
4. Gra rozpoczyna się serwisem wykonanym przez zawodnika, który wygrał losowanie.
5. Każdy gracz wykonuje na zmianę trzy serwisy.
6. Punkty liczone są przy każdym zagranium.
7. Gra toczy się do 16 punktów lub do dwupunktowej przewagi.
8. W przypadku remisu 15:15 lub więcej zmiana serwisu wykonywana jest po każdym punkcie.
9. Uderzenie serwisowe wykonuje się z 1/3 tylnej strefy boiska.
10. Uderzenie serwisowe wykonywane jest od dołu – nie wolno stosować górnego uderzenia.
11. Zawodnik, który przegrał rozpoczyna następnego seta.
12. Gra toczy się do dwóch wygranych setów. W drugim secie następuje zmiana pól. W trzecim secie zmiany pól następują, co 6 punktów.

Punktacja:

1. Punkt naliczany jest przy każdym serwisie, chyba, że konieczne jest jego powtórzenie.
2. Punkty są przyznawane w przypadku:
  - Błąd serwisu
  - Lotka dotknęła ziemi
  - Lotka spadła na pole – linia liczy się, jako pole
  - Lotka spadła poza boiskiem – aut
  - Lotka została dwukrotnie podbita przez tego samego zawodnika
  - Lotka dotknęła jednego z zawodników
3. Jeśli gracz odbije lotkę autową, gra jest kontynuowana.



## MECZ DEBLOWY

1. Drużyna składa się z 2 zawodników – 1 – strefa przednia, 2 – strefa tylna.
2. W grze tylna stopa gracza 2 nie może znajdować się przed tylną stopą gracza 1, taki błąd karany jest stratą punktu.
3. Gracz strefy tylnej (2) wykonuje serwis.
4. Gracze zamieniają się miejscami przy ponownej serii zagrywek – „przejście”
5. Pozostałe zasady jak w grze pojedynczej.

## 2. System rozgrywek

### 2.1 System pucharowy

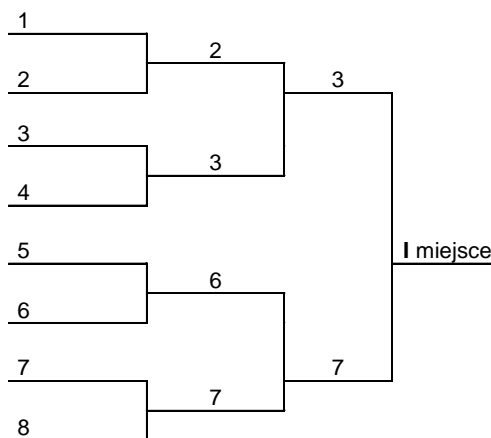
#### SYSTEM PUCHAROWY

Stosowany jest przy dużej liczbie drużyn i braku możliwości zorganizowania dostatecznej liczby spotkań.

Zgłoszone drużyny zestawia się na drodze losowania w pary.

Numery 1,2,3,... to kolejne zespoły. Przegrywające drużyny odpadają, wygrywające znowu tworzą pary, i tak aż do momentu, kiedy zostają tylko dwie drużyny, które rozgrywają finał.

*System ten bywa niesprawiedliwy, gdyż czasem silniejsze drużyn odpadają, a awansują słabsze (dzieje się tak, gdy dwie silne drużyny spotykają się na początku rywalizacji).*



Zaproponuj graficzne rozstawienie meczów przy nieparzystej liczbie rywalizujących drużyn:



System ten umożliwia rozegranie meczów między wszystkimi drużynami, przez co jest bardzo czasochłonny.

Do tabeli wpisuje się wyniki rozgrywanych meczów, a następnie w rubryce "zdobyte punkty" sumuje się dorobek poszczególnych zespołów wg następujących wartości:

- zwycięstwo 2 pkt.
- remis 1 pkt.
- porażka 0 pkt.

W sytuacji, gdy dwie drużyny uzyskały taką samą liczbę punktów, ustalamy kolejność na podstawie wyniku meczu rozegranego pomiędzy nimi lub liczby wygranych meczów.

### 3. Bezpieczeństwo

#### 3.1. Zagadnienia z edukacji dla bezpieczeństwa



## Dział III Wiedza i praktyka w życiu

### 1. Testy sprawności fizycznej

#### 1.1 Indeks Zuchory<sup>2</sup>

Próba i sposób jej wykonania	Płeć	Wynik w punktach i poziom wykonania próby					
		minimalny	dostateczny	dobry	bardzo dobry	wysoki	wybitny
		1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5pkt.	6 pkt.
SZYBKOŚĆ Biegnij szybko w miejscu przez 10s, wysoko unosząc kolana, i klaszcz pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień.	K	12 klaśnień	16 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień
	M	15 klaśnień	20 klaśnień	25 klaśnień	30 klaśnień	35 klaśnień	40 klaśnień
SKOCZNOŚĆ Skocz w dal z miejsca, odległość zmierz swoimi stopami w obliczeniach zaokrąglając wynik:	K M	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp

mniej niż pół stopy- w dół, więcej niż pół stopy – w górę.							
SIŁA RAMION Uchwycić się drążka lub gałęzi, tak, aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża. Próbuje wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.	K	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3s.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10s.	Zawiśnij na 1 ręce, wytrzymaj 3s.	Zawiśnij na 1 ręce, wytrzymaj 10s.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3s.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10s.
	M	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10s.	Zawiśnij na 1 ręce, wytrzymaj 10s.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3s.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10s.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10s.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10s.
GIBKOŚĆ Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach	K	Chwyć oburącz za kostki.	Palcami obu rąk dotknij palców stóp.	Palcami obu rąk dotknij podłoża.	Wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża.	Dotknij dłońmi podłoża.	Dotknij głową kolan.
	M						

wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.							
<b>WYTRZYMAŁOŚĆ</b> Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę można wykonać w dwojaki sposób: 1. bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - wówczas liczy się czas biegu; 2. bieg na odległość – wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans.	K	1 min. 200 m	3 min 500 m	6 min 1000 m	10 min 1500 m	15 min 2000 m	20 min 2500 m
	M	2 min 400 m	5 min 1000 m	10 min 2000 m	15 min 2500 m	20 min 3000 m	30 min 4000 m
<b>SILA MIĘŚNI BRZUCHA</b> Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj „nożyce poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda.	K	10s	30s	1 min	1,5 min	2 min	3 min
	M	30s	1 min	1,5 min	2 min.	3 min	3min

### NORMY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU (Kobiet i Mężczyzn)<sup>3</sup>

Ocena sprawności w punktach	Wiek w latach														
	6	7	8	9-10	11-12	13-15	16-18	19-25	26-35	36-45	46-55	56-60	61-65	66-70	71 i starsi
minimalna	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
dostateczna	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	9	8
dobra	11	12	13	15	16	17	18	18	18	17	16	15	13	12	11
bardzo dobra	14	15	17	19	20	22	23	24	23	22	20	19	17	15	14
wysoka	17	18	21	23	25	27	28	30	28	27	25	23	21	18	17
wybitna	20	22	25	27	29	31	33	35	33	31	29	27	25	22	20

---

<sup>3</sup> Janusz Bielski, Wychowanie fizyczne w klasach I-III, ZGSZS, Warszawa 1998  
Zbigniew Cendrowski, Przewodźcą innym, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1997



## 1.2 Test Coopera

Próba wykonywana jest w biegu ciągłym podczas 12 minut. Liczy się pokonany dystans w metrach.

Tabele z 2002r.<sup>4</sup>

### TEST COOPERA – CHŁOPCY – WIEK KALENDARZOWY 12-MINUTE RUN COOPER TEST – BOYS – CHRONOLOGICAL AGE

Wiek Age	Poziom (Level)				
	niski	poniżej średniego	średni	powyżej średniego	wysoki
	<i>low</i>	<i>moderately low</i>	<i>medium</i>	<i>high</i>	<i>excellent</i>
7,5	< 1040	1050 - 1410	1420 - 1800	1810 - 2180	2190 >
8,5	< 1120	1130 - 1530	1540 - 1940	1950 - 2340	2350 >
9,5	< 1260	1270 - 1660	1670 - 2060	2070 - 2450	2460 >
10,5	< 1380	1390 - 1780	1790 - 2190	2200 - 2600	2610 >
11,5	< 1470	1480 - 1870	1880 - 2280	2290 - 2680	2690 >
12,5	< 1540	1550 - 1950	1960 - 2370	2380 - 2780	2790 >
13,5	< 1610	1620 - 2030	2040 - 2460	2470 - 2880	2890 >
14,5	< 1660	1670 - 2110	2120 - 2580	2590 - 3040	3050 >
15,5	< 1770	1780 - 2190	2200 - 2620	2630 - 3050	3060 >
16,5	< 1790	1800 - 2210	2220 - 2640	2650 - 3060	3070 >
17,5	< 1840	1850 - 2250	2260 - 2670	2680 - 3070	3080 >
18,5- 19,5	< 1910	1920 - 2290	2300 - 2690	2700 - 3080	3090 >

### TEST COOPERA – DZIEWCZĘTA – WIEK KALENDARZOWY 12-MINUTE RUN COOPER TEST – GIRLS – CHRONOLOGICAL AGE

Wiek Age	Poziom (Level)				
	niski	poniżej średniego	średni	powyżej średniego	wysoki
	<i>low</i>	<i>moderately low</i>	<i>medium</i>	<i>high</i>	<i>excellent</i>
7,5	< 980	990 - 1310	1320 - 1660	1670 - 2000	2010 >
8,5	< 1040	1050 - 1390	1400 - 1760	1770 - 2110	2120 >
9,5	< 1150	1160 - 1490	1500 - 1850	1860 - 2190	2200 >
10,5	< 1260	1270 - 1610	1620 - 1970	1980 - 2320	2330 >
11,5	< 1320	1330 - 1660	1670 - 2020	2030 - 2360	2370 >
12,5	< 1410	1420 - 1740	1750 - 2090	2100 - 2420	2430 >
13,5- 15,5	< 1410	1420 - 1750	1760 - 2100	2110 - 2430	2440 >
16,5- 19,5	< 1400	1410 - 1730	1740 - 2060	2070 - 2390	2400 >

<sup>4</sup> Awf Warszawa 2002r Kryteria pomiaru wydolności organizmu testem coopera

## 2. Karta obserwacji ruchu

### Obserwacja ruchu

Czynność	Sposób wykonania	I próba	II próba
kozłowanie	Za wysokie		
	Za niskie		
	Prawidłowe		
	Ze zmianą ręki kozłującej		
	Brak zmiany ręki kozłującej		
dwutakt	Prawidłowo (pierwszy krok długi, płaski, drugi-krótki zakończony dynamicznym odbiciem)		
	Kroki		
	Zbyt krótki pierwszy krok		
	Brak odbicia w górę przy rzucie		
	Wykonanie jednego kroku		
rzut na kosz	Oburącz		
	Rzut zza głowy		
	Brak pełnego wyprostowania ręki rzucającej		
	Prawidłowo (piłka leży na palcach ręki rzucającej uniesionej nad głowę, druga ręka podtrzymuje piłkę z boku, do momentu wyprostowania ręki rzucającej)		

Zaznaczamy + w rubrykach I/II próba sposób wykonania danego ruchu.

## OMÓWIENIE KARTY OBSERWACJI

### Informacje dla nauczyciela:

- możliwość wychwycenia powtarzającego się błędu technicznego (zwrócenie uwagi na sposób nauczania danego ruchu )
- ocena efektywności nauczania.

### Informacje zwrotne dla ucznia:

- nauka oceny poprawności ruchu, czyli znajomość prawidłowej techniki
- kształtowanie prawidłowego wyobrażenia techniki ruchu
- samodoskonalenie techniki ruchu poprzez obserwację
- umiejętność prawidłowej oceny wykonywanego ruchu zwiększa skuteczność nauki sędziowania.

## Plan pracy nad poprawą wyników testu sprawności fizycznej lub wydolność

Zastanów się, w jaki sposób możesz poprawić wyniki odbytego testu. Czy chciałbyś je poprawić? Jakie wyniki by Cię satysfakcjonowały? Pomyśl, jakie czynniki mają wpływ na twój wynik, np. siła mięśni nóg, prędkość. Zastanów się, jakie ćwiczenia oraz techniki treningu mogą Ci pomóc w osiągnięciu twojego celu. Zwróć uwagę również na kolejność wykonywanych ćwiczeń/czynności, częstotliwość treningów. Nie zapomnij o zapewnieniu sobie czasu na regenerację organizmu oraz rozciągnięciu pracujących grup mięśniowych na koniec sesji ćwiczeniowej.

Nazwa ćwiczenia/ czynności	Opis ćwiczenia/ czynności	Liczba powtórzeń	Rysunek






## Dział IV Karta Oceny

### Karta Oceny

Imię i nazwisko						
.....						
Kategorie oceny	OCENA (wyrażona w punktach)					
	Wspaniale (6 p)	Bardzo dobrze (5p)	Dobrze (4p)	Średnio (3p)	Słabo (2p)	Wcale (1p)
Komunikacja i współpraca w grupie.						
Znajomość funkcji i rozumienie znaczenia środków masowego przekazu.						
Znajomość przepisów i procedur organizacji imprez sportowych.						
Przygotowanie materiału promującego przedsięwzięcie.						
Znajomość zasad bezpieczeństwa i pierwszej pomocy.						
Pokonanie trasy crossu.						
Tworzenie dokumentacji imprezy i zawodów.						
Indywidualny wkład w organizację imprezy.						
Przeprowadzenie gry lub zabawy integracyjnej w grupie.						
Przestrzeganie terminów projektu.						



Posługiwanie się narzędziami informatycznymi.						
Wyszukiwanie i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł.						
Asertywność.						
Kreatywność.						
Fair play,						

Kryteria przyznawania punktów w wybranych przez nauczyciela kategoriach.

#### SŁABO – 2 PUNKTY

1. Uczeń wykonuje samodzielnie lub z pomocą nauczyciela proste polecenia.
2. Uczeń częściowo rozumie zadania wynikające z realizowanego projektu.
3. Uczeń zapamiętał podstawowe wiadomości i z pomocą nauczyciela potrafi je odtworzyć.
4. Uczeń, z pomocą nauczyciela, nazywa i klasyfikuje poznane pojęcia, dokumenty i procedury.
5. Uczeń wykonuje samodzielnie proste ćwiczenia.
6. Uczeń współpracuje w zespole przy wykonywaniu projektu.

#### ŚREDNIO – 3 PUNKTY

1. Uczeń wykonuje samodzielnie i poprawnie proste polecenia.
2. Uczeń rozumie zadania wynikające z realizowanego projektu.
3. Uczeń zapamiętał podstawowe wiadomości i potrafi je samodzielnie prezentować.
4. Uczeń potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.
5. Uczeń wykonuje poprawnie proste ćwiczenia.
6. Uczeń aktywnie uczestniczy w pracach zespołu projektowego.

#### DOBRCZE – 4 PUNKTY

1. Uczeń rozumie polecenia i instrukcje oraz poprawnie wykonuje zadania.
2. Uczeń potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.
3. Uczeń zapamiętał wiadomości przekazane przez nauczycieli i na ich podstawie formułuje wnioski.
4. Uczeń uczestniczy w dyskusji, potrafi bronić swoich poglądów.
5. Uczeń sprawnie wykonuje ćwiczenia.
6. Uczeń jest zainteresowany projektem.
7. Uczeń aktywnie uczestniczy w pracach zespołu.

#### BARDZO DOBRZE – 5 PUNKTÓW

1. Uczeń samodzielnie poszukuje informacji w różnych źródłach i wykorzystuje zdobytą wiedzę podczas realizacji projektu.
2. Uczeń właściwie interpretuje zjawiska i w sposób twórczy rozwiązuje problemy.

3. Uczeń zapamiętał wiadomości przekazane przez nauczycieli i na ich podstawie formułuje wnioski.
4. Uczeń uczestniczy w dyskusji, potrafi bronić swoich poglądów, negocjować i osiągać kompromis.
5. Uczeń sprawnie wykonuje różnorodne ćwiczenia.
6. Uczeń jest zainteresowany projektem.
7. Uczeń aktywnie uczestniczy w pracach zespołu, potrafi kierować zespołem.
8. Uczeń umie ocenić szanse powodzenia projektu.

#### WSPANIALE – 6 PUNKTÓW

Uczeń wypełnia wymagania potrzebne do zdobycia 5 punktów oraz:

1. Wykazuje szczególne zainteresowanie projektem, jest liderem.
2. Podejmuje dodatkowe zadania, sam lub w zespole, służące realizacji przedsięwzięcia.
3. Jego wiadomości wykraczają znacznie poza podstawę programową.

Notatki:

