

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
W SPORCIE ORIENTACJA SPORTOWA – BIEG NA ORIENTACJĘ

szkoła średnia, oddział sportowy
klasy I-II etap ukierunkowany
klasy III-IV etap specjalny

Spis Treści

I.	WSTĘP.....	2
II.	SPECYFIKA DYSCYPLINY.....	2
III.	ZAŁOŻENIA OGÓLNE.....	3
IV.	CELE SZKOLENIA	3
	IV. I ETAP UKIERUNKOWANY DLA KLAS I-II.....	3
	IV. II. ETAP SPECJALNY DLA KLAS III-IV	4
V.	CELE KSZTAŁCENIA	4
VI.	TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO	5
	VI.I . ETAP UKIERUNKOWANY	5
	VI.II. ETAP SPECJALNY	9
VII.	SZCZEGÓŁOWE EFEKTY SZKOLENIA PO ETAPIE UKIERUNKOWANYM.....	12
VIII.	SZCZEGÓŁOWE EFEKTY SZKOLENIA ETAPU SPECJALNEGO.....	13
IX.	KRYTERIA NABORU.....	16
X.	OCENA POSTĘPÓW UCZNIÓW – ZAWODNIKÓW	17
XI.	METODY I FORMY KONTROLI POSTĘPÓW UCZNIA	17
XII.	WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE.....	19
XIII.	PARAMETRY OBCIĄŻEŃ W KLASACH I-IV	19
	XIII.I. OKRESY PRZYGOTOWAWCZE ORAZ PRZYKŁADY SZCZEGÓŁOWE MIKROCYKLI.....	20
XIV.	HARMONOGRAM ROCZNY – ZADANIA OGÓLNE I SZCZEGÓŁOWE	24
	BIBLIOGRAFIA	45

I. WSTĘP

Ruch jest przejawem każdej działalności człowieka w aktywnościach życiowych. Jest doskonałym środkiem poznania i wychowania. Dzięki ruchowi nasze ciało rozwija się i doskonali. Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w życiu każdego człowieka, a w szczególności ucznia. Uprawiając systematycznie ćwiczenia fizyczne młody człowiek wszechstronnie rozwija organizm oraz kształtuje nawyki prozdrowotne, które będą procentować w ciągu całego życia. Aktywność fizyczna wspiera także rozwój społeczny. Uczeń uprawiający sport uczy się lepszej organizacji czasu, odpowiedzialności za podejmowane zadania.

Istotną rolę w sporcie odgrywa trening przygotowujący do uprawiania danej dyscypliny oraz osiągania jak najlepszych rezultatów. Trening staje się procesem złożonym oraz wieloletnim podczas którego zawodnik uczy się i doskonali sprawność psychofizyczną, technikę oraz taktykę uprawianej dyscypliny. Trening można uznać za ważną część systemu szkolenia sportowego.

Proponowany program szkolenia w oddziale sportowym dla klas I – IV szkoły średniej opracowany został do realizacji w szkole posiadającej podstawową bazę sportową i realizowany będzie w ciągu czterech lat. Szkolenie sportowe realizowane będzie z wykorzystaniem obiektów i terenu wokół szkoły oraz niedalekiego otoczenia. W celu właściwego realizowania programu szkolenia niezbędne jest wykorzystanie specjalistycznych map terenu szkoły (budynku, terenu wokół szkoły) oraz pobliskich parków, lasu, osiedli. Wskazana jest współpraca z klubem sportowym posiadającym odpowiednie doświadczenie i bazę map oraz zaprojektowanych tras w zakresie dyscypliny orientacji sportowej.

II. SPECYFIKA DYSCYPLINY

Orientacja Sportowa składa się z czterech dyscyplin: biegu na orientację (BnO), rowerowej jazdy na orientację (RJnO), narciarskiego biegu na orientację (NBnO) i orientacji precyzyjnej (OP). Wszystkie te dyscypliny łączy jedno – nawigacja w terenie, która wiąże się z kilkoma nieodłącznymi elementami takimi jak mapa, dzięki której zawodnik orientuje się w terenie, wspomagając się kompasem. Na mapie zaznaczone są punkty kontrolne, które zawodnik potwierdza w odpowiedniej kolejności w jak najkrótszym czasie. Wybór wariantu, czyli drogi pomiędzy kolejnymi punktami pozostaje w gestii zawodnika.

Istotą biegu na orientację jest jednocześnie wykorzystanie umiejętności nawigacji w terenie i kondycji fizycznej, która ma charakter wytrzymałościowy.

O wyniku decyduje czas biegu, a zadaniem zawodnika jest potwierdzenie wszystkich punktów kontrolnych (PK) w zadanej kolejności. Zawodnik osiąga sukces, kiedy wypracuje równowagę pomiędzy szybkim biegiem, a poprawnym odczytywaniem mapy i nawigowaniem w terenie.

III. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Program jest przeznaczony dla uczniów klas I-IV szkoły średniej.

Program szkolenia sportowego rozszerza o 7 godzin lekcyjnych ustalony dla wychowania fizycznego tygodniowy obowiązkowy wymiar – łącznie 10 godzin dla oddziału sportowego. W ramach 3 godzin będzie realizowana podstawa programowa kształcenia ogólnego dla danego etapu edukacyjnego, zgodnie z przyjętym programem wychowania fizycznego.

KLASY I-II

- a) nauka techniki biegu na orientację z elementami praktycznymi (poznanie, utrwalenie, stosowanie w praktyce oznaczeń na mapie, kierunków, piktogramów, przeliczanie odległości, ustawienia mapy względem terenu),
- b) nauka taktyki (wybór wariantu – drogi do PK),
- c) przygotowanie kondycyjne i psychomotoryczne.

KLASY III-IV

- a) doskonalenie techniki i taktyki Orientacji Sportowej (rozwój i utrwalanie umiejętności nawigacyjnych, szybkiego i sprawnego odczytywania mapy, optymalnego wyboru wariantu),
 - b) przygotowanie kondycyjne i motoryczne w zakresie sprawnego pokonywania tras właściwych dla kategorii wiekowej),
 - c) przygotowanie psychomotoryczne, mentalne niezbędne do uczestnictwa w rywalizacji sportowej.
- Program szkolenia sportowego w Orientacji Sportowej kładzie nacisk na harmonijny rozwój fizyczny i techniczny zawodnika. Równolegle z rozwojem kondycyjno-sprawnościowym kształtuje się spostrzegawczość, pamięć, wyobraźnię przestrzenną, logiczne myślenie, umiejętności nawigacyjne w terenie. Program pozwala wdrażać młodzież do odpowiedzialności za swoje decyzje (wybór i realizacja wariantu), samodzielności (pokonanie trasy), doskonalona jest także umiejętność sprawnego poruszania się w terenie, posługiwania się planem i mapą – umiejętności uniwersalne, przydatne w życiu codziennym każdego aktywnego człowieka.

IV. CELE SZKOLENIA

IV.1 ETAP UKIERUNKOWANY DLA KLAS I-II.

- 1) Podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej oraz kształtowanie zdolności motorycznych.
- 2) Nauka i doskonalenie znajomości symboli kartograficznych występujących na mapach w Orientacji Sportowej.
- 3) Nauka i doskonalenie znajomości symboli opisów punktów kontrolnych.
- 4) Opanowanie podstawowych wariantów taktyki w Orientacji Sportowej.
- 5) Nauka i doskonalenie umiejętności wybranych elementów techniki i taktyki takich jak: kierunek, odległość, pamięć wzrokowa, szybkość podejmowania decyzji, wybór wariantu).
- 6) Wdrażanie do uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej, w tym rywalizacji sportowej.

7) Podnoszenie i sprawdzanie poziomu wytrenowania poprzez : współzawodnictwo sportowe, starty kontrolne, testy sprawnościowe, testy biegowe.

8) Kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat procesu treningu sportowego i współzawodnictwa w Orientacji Sportowej.

9) Kształtowanie cech wolicjonalnych użytecznych w sporcie.

10) Wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania zadań, samooceny i samokontroli w procesie szkolenia.

IV. II. ETAP SPECJALNY DLA KLAS III-IV

- 1) Poprawa sprawności fizycznej poprzez podnoszenie poziomu wiodących zdolności motorycznych takich jak: wytrzymałość, zwinność, szybkość, siła biegowa
- 2) Doskonalenie znajomości symboli kartograficznych występujących na mapach w Orientacji Sportowej.
- 3) Doskonalenie znajomości symboli opisów punktów kontrolnych.
- 4) Opanowanie podstawowych wariantów taktyki Orientacji Sportowej.
- 5) Doskonalenie umiejętności wybranych elementów techniki i taktyki takich jak: kierunek, odległość, pamięć wzrokowa, szybkość podejmowania decyzji, szybki wybór wariantu, czytanie mapy w biegu.
- 6) Rozwijanie umiejętności nawigacyjnych w zakresie pokonywania tras w różnych terenach i na różnych dystansach.
- 7) Współzawodnictwo ukierunkowane na cele rywalizacji sportowej.
- 8) Stymulowanie rozwoju sportowego poprzez indywidualne kształtowanie uzdolnień.
- 9) Rozwijanie właściwości psychicznych i interakcji psychospołecznych w ramach podejmowanej specjalizacji sportowej.

V. CELE KSZTAŁCENIA

- 1) Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- 2) Wzmacnianie potrzeby stałej aktywności fizycznej, samodzielnego działania na rzecz własnego zdrowia i sprawności fizycznej z uwzględnieniem bezpieczeństwa.
- 3) Nauka właściwej organizacji czasu wolnego.
- 4) Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- 5) Doskonalenie umiejętności działania w sferze rekreacyjnej i zdrowotnej
- 6) Poszerzanie wiedzy na temat wypoczynku po treningu i odnowy biologicznej.
- 7) Budowanie relacji wspierających funkcjonowanie w zespole sportowym.
- 8) Kształtowanie postawy zgodnie z zasadami „FAIR PLAY”.

VI. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO

VI.I. ETAP UKIERUNKOWANY

Mając na uwadze specyfikę sportu jaką jest Orientacja Sportowa i faktu, że niewielu nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach podstawowych wprowadza naukę jego podstaw do swojego programu nauczania, w programie dla Szkół Ponadpodstawowych na etapie ukierunkowanych należy wprowadzić także treści z etapu wszechstronnego. Etap Ukierunkowany należy wprowadzić i rozwijać w I i II klasie szkoły ponadpodstawowej.

Na tym etapie wprowadzone zostają podstawowe treści i pojęcia związane z Orientacją Sportową, z przybliżeniem każdej z dyscyplin. Należy przyłożyć taką samą wagę do aspektu przygotowania fizycznego jak i teoretycznego. Etap ten obejmuje naukę podstawowych symboli, piktogramów, użycia mapy i kompasu oraz zasad i przepisów obowiązujących podczas zawodów. Aby pomóc w przyswojeniu wiedzy teoretycznej zaleca się użycie szerokiej gamy gier i zabaw ruchowych, uwzględniając użycie map, symboli oraz piktogramów.

Po wprowadzeniu lub przypomnieniu (w przypadku gdy ktoś miał już styczność z Orientacją Sportową) uczniom podstaw tego sportu, treści wprowadzane podczas lekcji służą głównie doskonaleniu oraz nabywaniu nowych umiejętności. Zadania teoretyczne oraz fizyczne (praktyczne) realizowane są w typowych i zmiennych warunkach zewnętrznych (zmiana terenu, dystansu, miejsca treningu). Planuje się także udział uczniów w zawodach. Dominuje systematyczny, jednak poddany szkoleniowym ograniczeniom udział we współzawodnictwie sportowym.

Realizacja zadań sprzyjających poprawie wiodących zdolności motorycznych a w szczególności wytrzymałości, szybkości, siły biegowej i zwinności. W dużym wymiarze, zajęcia prowadzi się w formie obwodowej oraz gier zespołowych. Wykorzystuje się tory przeszkód i formy zadań grupowych oraz sporty pozwalające uniknięciu przeciążeń np. zajęcia z pływania.

Ważne jest wykorzystywanie ćwiczeń kształtujących koncentrację, pamięć oraz spostrzegawczość tak ważnych w orientacji sportowej. Charakterystyczne dla tego bloku są treści związane z biologicznymi podstawami wysiłku fizycznego, dbałością o przestrzeganie higienicznego (sportowego) stylu życia oraz edukacją sportową.

Na zajęciach przekazuje się treści rozszerzające wiedzę na temat treningu sportowego, obciążeń treningowych, zasad i metod stosowanych w treningu oraz oceny i samokontroli rozwoju i sprawności fizycznej. Również treści związane z bezpieczeństwem w sporcie, ćwiczeniami oddechowymi, zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej.

VI.I. II. Metodyka nauczania biegu na orientację na etapie ukierunkowanym:

- Rozumienie mapy, orientowanie mapy:
 - Ćwiczenia ułatwiające ustawienie mapy względem terenu np.: labirynt, trasa na pachółkach, zabawy np. w poszukiwaniu skarbów, trolla, detektyw.

Celem jest opanowanie prawidłowego trzymania mapy. To co przed Tobą w lesie to przed Tobą na mapie. Zrozumienie planu, szczególnie obiekty liniowe i większe stałe (budynek, jezioro, pole), bez warstwic.

Najczęściej popełniane błędy: niewłaściwe obracanie mapy, obracanie się ucznia wraz z mapą (mapa powinna pozostawać w jednym położeniu pasującym do otoczenia),

- Przyzwyczajanie ucznia do bycia w lesie, parku.
 - Ćwiczenia i zabawy w lesie lub parku np. berek z przeszkodami, bieg Tarzana – bieg z naturalnymi przeszkodami, slalom między drzewami, piłka nożna w „dżungli”.

Błąd: wybór terenu z niebezpiecznymi przeszkodami.

- Orientacja od ścieżki do ścieżki
 - Marsz, bieg po wyznaczonej trasie z mapą z zatrzymaniem się przy każdej ścieżce. Nauka kciukowania czyli trzymania kciukiem mapy w miejscu gdzie uczeń się znajduje.

Błędy: zapominanie przesuwania kciuka na mapie zgodnie z przemieszczaniem się. Nie zatrzymywanie się przy każdej ścieżce.

- Orientacja wzdłuż elementu liniowego
 - Marsz lub bieg z mapą wzdłuż elementów liniowych np.: wzdłuż ścieżki, rowu, strumienia, granicy lasu, pola.

Błędy: zapominanie przesuwania kciuka na mapie zgodnie z przemieszczaniem się. Nie zatrzymywanie się przy każdej ścieżce.

- Kolory na mapie, symbole
 - Rozbudzenie wyobraźni i nauka przetwarzania rzeczywistości na znaki na mapie przy użyciu rozmaitych symboli i różnych kolorów.
 - Bieg po wyznaczonej trasie z odczytywaniem symboli umieszczonych po drodze.
 - Sztafeta na sali gimnastycznej.
 - Kompletowanie puzzli (symbol-nazwa), zabawy z poznawaniem kolorów i symboli na mapie.

Błędy: niewłaściwe odczytywanie symboli.

- Orientacja na krótkich odcinkach z użyciem kompasu.
 - Nauka posługiwania się kompasem.
 - Uczniowie trenują na krótkich odcinkach w lesie z wykorzystaniem obiektów przywiązania orientacyjnego takich jak: drogi, ścieżki, linie wysokiego napięcia, granice kultur lub innych podobnych obiektów liniowych. Dystans maksimum 200 m . Kompas może być użyty jako pomoc.
 - Przemieszczanie się zygzakiem. Ćwiczenie ma na celu nauczenie jaką funkcję ma igła magnetyczna w kompasie i jak się nią posługiwać. Użyj dwóch równoległych elementów liniowych oddalonych od siebie o ok. 100-200 m. Najlepiej wybrać możliwie urozmaicony teren a za mapę posłużyć choćby kartka z odręcznym rysunkiem (bądź prawdziwa mapa).

Błędy: przemieszczanie się w złym kierunku. Błędne posługiwanie się kompasem.

- Skróty:

- trening ścinania rogów w oparciu o ścieżki.

Błędy: przemieszczenie się w złym kierunku czego następstwem będzie przejście na inną ścieżkę.

- trasa liniowa z fałszywymi punktami kontrolnymi.

Błędy: potwierdzenie niewłaściwego punktu z powodu zejścia z linii.

- Czytanie obiektów poza elementami liniowymi i odsuwanie punktów z elementów liniowych

- uczniowie ćwiczą odczytywanie obiektów znajdujących się poza elementami liniowymi. Odpowiednimi elementami będą np. kamienie, budynki, doły, charakterystyczne miejsca widoczne ze ścieżki lub drogi. Uczestnicy uczą się także jak opuszczać obiekty liniowe aby dotrzeć do punktu kontrolnego. Dla pewności wyznaczamy punkty ataku wzdłuż obiektów liniowych jeśli one występują np. rozwidlenie, skrzyżowanie ścieżek lub inne obiekty.

Błędy: zapominanie przesuwania kciuka na mapie zgodnie z przemieszczaniem się. Nie zatrzymywanie się przy każdej ścieżce.

- Czytanie elementów przy ścieżkach

- Marsz lub bieg z mapą oraz odczytywanie elementów przy ścieżkach.

- „Hamujący punkt” w tym ćwiczeniu można skorzystać z wyznakowanej trasy wstążkami. Po ustawieniu punktów kontrolnych w pobliżu ścieżek. Można też na trasie postawić znaczki ostrzegające uczestników, że zbliża się punkt kontrolny. Zadaniem może być odpowiedź na pytania lub wykonanie polecenia: Ile punktów widziałeś i gdzie one były? Przy jakich obiektach były ustawione? Narysuj lokalizacje punktów.

Błędy: Ominięcie charakterystycznych miejsc, elementów z powodu dekoncentracji, braku obserwacji terenu z każdej strony. Niewłaściwe odczytanie elementu.

- Orientacja szczegółowa na krótkich przebiegach

- Trasa po liniach kratownicy (boisko szkolne) – zabawa w poszukiwaniu kwiatów.

- Dokonywanie wyboru prostych wariantów

- Do tej pory uczniowie musieli podejmować proste decyzje, dotyczące wyboru ścieżki przy prostych rozwidleniach czy skrzyżowaniach. Teraz przychodzi czas na proste decyzje wyboru wariantu czyli uczestnicy ćwiczą jak dokonać lepszego wyboru z dwóch lub więcej możliwych dróg dotarcia do punktu. Powinni oni ocenić, która droga jest najpewniejsza i najszybsza dla nich.

- Ćwiczenia z mapą z narysowaną trasą z wariantami.

- Porównywanie wariantów w biegu parami (który wariant szybszy?). Każda z osób w parze biegnie inną drogą do punktu. Ta osoba, która pierwsza przybiegnie do punktu, czeka na drugą przed rozpoczęciem następnego odcinka. Można trasę przebiec dwa razy zmieniając warianty.

- Nauka przeprowadzania analizy wyboru wariantu.

Błędy: zapominanie przesuwania kciuka na mapie zgodnie z przemieszczaniem się. Nie zatrzymywanie się przy każdej ścieżce.

- Orientacja zgrubna na dłuższych odcinkach

Następny krok to nauka kolejnych elementów orientacji na dystansie powyżej 200 m. Orientacja w dalszym ciągu powinna być oparta na punktach odniesienia. Od tej pory kompas zacznie być pomocny.

- Ćwiczenia wyznaczania kierunku przy pomocy kompasu oraz utrzymywania kierunku.

- Bieg, marsz po trasie z wyraźnymi punktami odniesienia.

- Ćwiczenie kierunku w terenie na trasie typu „gwiazda” odcinki do punktów w różnych kierunkach nie dłuższe niż 50-100 m. Powrót po każdym punkcie w to samo miejsce.

Błędy: w wyznaczaniu kierunku oraz w utrzymaniu kierunku – brak kontroli kompasu.

- Szczegółowe czytanie mapy

Precyzyjna orientacja oznacza dostrzeganie i orientowanie się w stosunku do niewielkich obiektów, takich jak bagienko 30x30m lub mała łąka. Odcinki muszą być krótkie – nie więcej niż 200 m. Ważne jest, aby za każdym punktem znajdował się wyraźny obiekt odniesienia orientacyjnego, a także aby był punkt „ataku”. Może być użyty kompas, wtedy dokładny bieg na azymut powinien być nauczany razem z dokładnym czytaniem mapy.

- Podwójne punkty - bieg po trasie z blisko położonymi punktami czyli przed każdym punktem jest lampion w miejscu punktu ataku.

- Ćwiczenia ustawiania punktów kontrolnych w terenie za pomocą mapy oraz zbieranie ich przez inne osoby w celu kontroli prawidłowego położenia.

- Zabawa „pociąg” – odległości między punktami są małe.

Błędy: zapominanie przesuwania kciuka na mapie zgodnie z przemieszczaniem się. Nie zatrzymywanie się przy każdej ścieżce.

- Orientacja w oparciu o wyraźne formy

- Trening pamięciowy „ Gwiazda” (przejście, bieg niedługich odcinków wraz z zapamiętywaniem wyraźnych elementów w terenie).

Błędy: zapominanie przesuwania kciuka na mapie zgodnie z przemieszczaniem się. Nie zatrzymywanie się przy każdej ścieżce.

- Rozumienie warstwic.

Uczestnicy uczą się rozpoznawania form terenu, w którą stronę teren spada a w którą wznosi się np. które z kilku wzgórz jest najwyższe, które jest najbardziej strome i jaki kształt ma wzgórze?

- Ćwiczenia lepienia form terenu z plasteliny, formowanie z piasku.
- Wykonanie mapy warstwicówki (na mapie są tylko formy terenu).
- Warstwicowa wycieczka – wyjście z mapą w teren pagórkowaty z bogatą rzeźbą.
- Nauka wykonania profili wzniesień.

Błędy: zapominanie przesuwania kciuka na mapie zgodnie z przemieszczaniem się. Nie zatrzymywanie się przy każdej ścieżce.

VI.II. ETAP SPECJALNY

Etap specjalny rozwijany jest podczas lekcji w III i IV klasie Szkoły Ponadpodstawowej. Zajęcia na tym etapie skierowane są na pogłębianie specjalizacji dyscypliny Biegu na Orientację, doskonalenie umiejętności i rozszerzanie wiedzy. Wprowadzane są zaawansowane zadania i ćwiczenia teoretyczne, dzięki którym młodzież poszerza swoją wiedzę na temat czytania mapy, symboli występujących na mapie oraz piktogramów. Ważnym aspektem w biegu na orientację jest taktyka czyli podejmowanie decyzji, dzięki której uczeń może podwyższyć swój poziom nawigacji i szybciej osiągnąć sukces. Taktyka w tym przypadku to umiejętny, szybki wybór wariantu (drogi) do punktu kontrolnego w różnych typach terenu. Na tym poziomie, trasy są bardziej wymagające pod względem fizycznym jak i technicznym. Trudność polega na tym, że na przebiegach między punktami jest większa ilość wariantów, spośród których zawodnik musi bardzo szybko wybrać najszybszy, ale niekoniecznie najkrótszy pod względem dystansu. Zawodnik, wybiera wariant ze względu na swoje fizyczne możliwości jak i poziom techniki.

Ważnym aspektem jest nauka wykonywania i kreślenia map , znajomość posługiwania się programami specjalistycznymi używanymi do tych celów. Uczniowie uczą się również jak organizować zawody i treningi a w związku z tym jak budować trasy, jak obsługiwać system pomiaru czasu.

Kluczową rolę zaczyna odgrywać współzawodnictwo sportowe, również z elementami rywalizacji podczas treningu. Podczas lekcji i treningów stosuje się różne typy projektowania tras, na przykład Szwajcarka, Trening bez dróg itp., które utrudniają orientację w terenie i wspomagają rozwój techniki biegacza.

Zajęcia nastawione są na podnoszenie wiodących zdolności motorycznych takich jak wytrzymałość, szybkość, siła biegowa oraz na ćwiczenia wysoce specjalistyczne również psychomotoryczne. Zdecydowanie wzrasta ogólna intensywność treningu (zajęć). W treningu siły stosuje się ćwiczenia wolne z wykorzystaniem sztangi.

Działaniami wspomagającymi proces treningowy są nowoczesne rozwiązania technologiczne np. wykorzystanie sport-testerów, aplikacji do analizy przebiegniętej trasy czy aplikacji w telefonach komórkowych potrzebnych do analizy treningu.

Zajęcia organizowane w tym bloku mają również za zadanie uświadomienie uczniom jakie zagrożenia niesie za sobą stosowanie środków farmakologicznych w aspekcie zdrowotnym i społecznym.

Przewidziane jest również łączenie kariery sportowej z edukacją czyli umożliwienie uczniom udziału w kursach instruktorskich jak i sędziowskich . Wyposażenie ucznia w taką wiedzę i umiejętności, które umożliwią mu dalszą edukację oraz ułatwią znalezienie w przyszłości zatrudnienia. Przykładem będzie wykonywanie map , organizacja, kontrola zawodów na poziomie krajowym oraz światowym.

VI.II.I. Metodyka nauczania biegu na orientację na etapie specjalnym:

- Doskonalenie odczytywania warstwic.
 - Bieg z mapą warstwicówką (na mapie wydrukowane są tylko warstvice).
 - Ćwiczenia określania wysokości położenia punktów na podstawie warstwic.
 - Bieg liniowy z mapą tylko z warstwicami.
 - Bieg z mapą wzdłuż wyróżniających się charakterystycznych form terenu np. długich pagórków, niecek, grzbietów, nosków.

Błędy: zła interpretacja warstwic, pomyłka w odczytaniu symboli np. kresek spadu i form terenu na mapie, błąd liczenia ilości warstwic. Te błędy są uzależnione od zdolności wyobraźni.

- Punkty odniesienia
 - Bieg z mapą na trasie z zaznaczonymi na mapie i w terenie punktami odniesienia.
 - Ćwiczenia z mapą – wyznaczanie punktów odniesienia.

Błądny: przebiegnięcie lub niedobiegnięcie punktu odniesienia, zły wybór wariantu. Brak wyboru punktu odniesienia.

- Nauka czytania warstwic w biegu
 - Czytanie mapy w biegu zadaną prędkością (mapa pełna czyli z wszystkimi kolorami i szczegółami lub mapa z samymi warstwicami). Można zastosować bieg na wysokiej prędkości, odcinkami (interwałowy) np. między wyznaczonymi punktami.

Błędy: złe dostosowanie tempa biegu do umiejętności czytania mapy i interpretacji terenu, pobieżne czytanie mapy, błędy kierunkowe.

- Dostosowanie techniki biegu w zależności od stopnia trudności terenu
 - Ćwiczenia w generalizowaniu szczegółów na mapie (wybór większych, charakterystycznych elementów spośród wielu).
 - Zmiana tempa biegu w zależności od stopnia trudności terenu.

Błędy: Zła generalizacja elementów na mapie (zbyt wiele, zbyt mało lub mało charakterystyczne, mało widoczne), złe dostosowanie techniki biegu czyli poziomu umiejętności w stosunku do trudności terenu.

- Dłuższe przebiegi i większe odległości między punktami odniesienia
 - Trening z narastającą długością przebiegów w terenie z niewielką ilością elementów.

Błędy: błąd kierunku, błąd szacowania odległości, błędne odczytanie elementu w terenie lub na mapie.

- Krokowanie, szacowanie odległości
 - Ćwiczenia z mapą w terenie o zróżnicowanej przebieżności i wysokości.
 - Pomiar odległości metoda krokowania.
 - Ćwiczenia teoretyczne w przeliczaniu odległości z uwzględnieniem różnych skali map.
 - Ćwiczenia nawyku patrzenia w dal.

Błędy: błąd szacowania odległości, błąd pomiaru, błąd w przeliczeniu odległości w danej skali mapy, obserwowanie terenu na zbyt krótką odległość.

- Trudne punkty kontrolne
 - Pokonywanie trasy w terenie trudnym technicznie np. z wieloma elementami skał, kamieni, porostu, mikrorzeźby, terenu podmokłego, zmiennej przebieżności.
 - Bieg na trasie z dużą ilością trudnych technicznie punktów (może być naprzemiennie z łatwymi) z częstą zmianą kierunku i odległości pomiędzy punktami.

Błędy: brak utrzymania kierunku np. przy omijaniu trudnego podłoża z wieloma przeszkodami niedostosowanie prędkości biegu, błąd w szacowaniu odległości, pobieżne czytanie mapy bez wyznaczenia punktu ataku i odniesienia, błędne odczytywanie elementów na mapie i w terenie.

- Dłuższe przebiegi kierunkowe
 - Bieg w formie Szwajcarki (mapa tylko w rejonie punktu kontrolnego).
 - Bieg w korytarzu (mapa tylko wzdłuż przebiegu).
 - Bieg z mapą w terenie z małą ilością elementów.

Błędy: nie dokładne ustawienie mapy względem północy za pomocą kompasu, błąd wyznaczenia kierunku biegu. Brak wyznaczenia punktów odniesienia w przypadku biegu w

korytarzu i punktu ataku w przypadku biegu w formie Szwajcarki. Błędne szacowanie odległości szczególnie przy daleko odsuniętych od siebie punktów kontrolnych.

VII. SZCZEGÓŁOWE EFEKTY SZKOLENIA PO ETAPIE UKIERUNKOWANYM

- **Wiedza**

Uczeń zna i rozumie:

1. Zasady zawarte w przepisach i regulaminach w biegu na orientację,
2. zasady potwierdzania punktów kontrolnych,
3. historię Biegu na Orientację w Polsce i na świecie,
4. dyscypliny Orientacji Sportowej oraz ich konkurencje,
5. podstawowe przepisy dyscyplin Orientacji Sportowej,
6. kolory i podstawowe symbole mapy,
7. podstawowe formy terenu,
8. techniki wyznaczania kierunku oraz strony świata,
9. podstawowe oznaczenia piktogramów,
10. rodzaje używanych skali map oraz ich przeliczników,
11. metody pomiaru odległości w terenie i na mapie,
12. co to jest punkt odniesienia i ataku,
13. w jaki sposób wykonać prosty plan sali gimnastycznej, korytarza szkolnego lub boiska,
14. rodzaje elementów liniowych,
15. w jaki sposób przeprowadzić analizę trasy,
16. specyfikę treningu i pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji,
17. istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej oraz zadania ćwiczeń powysiłkowych,
18. zasady bezpieczeństwa na zajęciach i zawodach,
19. zasady higieny osobistej zajęciach/treningu i zawodach.
20. znaczenie motywacji w sporcie,
21. sposoby koncentracji,
22. znaczenie i rodzaje odnowy biologicznej oraz relaksacji.

- **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

1. Obserwować swoje otoczenie i wyróżniać cechy krajobrazu,
2. opisać symbolem punkt kontrolny znajdujący się w terenie,
3. według zasad potwierdzać punkty kontrolne,
4. określić strony świata za pomocą naturalnych zjawisk przyrody i kompasu,
5. ustawić mapę względem terenu,
6. ustawić mapę za pomocą kompasu,
7. wyznaczyć kierunek marszu/biegu za pomocą azymutu,
8. porównać formy terenu i odczytać je na mapie za pomocą warstwic,

9. określić wysokość położenia punktu kontrolnego,
10. czytać symbole na mapie i porównać/odnaleźć je w terenie,
11. przeliczać odległość według danej skali mapy,
12. mierzyć dystans krokami oraz szacować odległość,
13. wykonać plan sali gimnastycznej lub korytarza szkolnego oraz boiska szkolnego,
14. czytać mapę w marszu i kciukować (sposób kontroli przemieszczania się względem mapy),
15. pokonać niedługą trasę w terenie wzdłuż elementów liniowych,
16. odnaleźć się w terenie,
17. czytać mapę w wolnym biegu i rozwiązywać trudniejsze zadania logiczne,
18. utrzymywać kierunek biegu bez pomocy elementów liniowych do 200 m,
19. podejmować decyzję w wyborze wariantu,
20. pokonywać samodzielnie wyznaczoną trasę właściwej dla swojej kategorii wiekowej w tempie zależnym od ukształtowania terenu,
21. przeprowadzić analizę trasy,
22. spełnić minimalne normy wynikowe w zakresie poziomym wybranych zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych swoistych dla biegu na orientację,
23. samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, uwzględniając zadania jednostki treningowej i warunki atmosferyczne oraz wykonać ćwiczenia potreningowe (powysiłkowe),
24. dokonać pomiaru tętna spoczynkowego i po wysiłku,
25. wykonywać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne oraz potrafić radzić sobie ze stresem,
26. brać udział w rywalizacji sportowej na terenie szkoły, parku, w lesie również na etapie gminnym i wojewódzkim.

- **Kompetencje społeczne**

Uczeń jest gotów do:

1. kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.
2. przestrzegania zasady fair-play,
3. radości z sukcesu i godzenia się z porażką,
4. współpracy w grupie i wzajemnego wspierania się,
5. rozwijania własnych cech wolicjonalnych,
6. hartowania organizmu w różnych warunkach terenowych i pogodowych,
7. dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
8. wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób,
9. podejmowania wyzwań do odważnego, samodzielnego pokonywania coraz trudniejszych tras.

VIII. SZCZEGÓŁOWE EFEKTY SZKOLENIA ETAPU SPECJALNEGO

- **Wiedza**

Uczeń doskonali wiedzę i umiejętności wcześniej nabyte, ponadto zna i rozumie:

1. Zasady budowy tras w różnych konkurencjach biegu na orientację,

2. zasady orientacji precyzyjnej,
3. elementy techniczne i taktyczne w biegu na orientację,
4. zasady wyboru wariantu,
5. jak stosować program OCAD do wykonywania map,
6. specjalistyczne oznaczenia w piktogramach,
7. jak analizować pomiar tętna podczas treningu i po zawodach,
8. ćwiczenia koncentracji i relaksacji,
9. znaczenia stres, porażka i sukces i zna sposoby jak sobie z nimi radzić,
10. jak aktualizować mapę,
11. różnice symboli na mapie sprinterskiej i klasycznej - normy ISOM i ISSOM,
12. różnice symboli na mapie do jazdy rowerowej i jazdy narciarskiej.

- **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

1. Bezbłędnie odczytywać symbole na mapie oraz piktogramy, wykorzystywać informacje w trakcie pokonywania trasy w terenie,
2. rozpoznawać symbole terenów zakazanych i nie do przejścia na mapach sprinterskich i klasycznych – normy ISOM i ISSOM,
3. czytać rysunek warstwicowy ukształtowania terenu oraz elementy rzeźby przy większej prędkości biegu,
4. sprawnie posługiwać się kompasem - przy jego użyciu orientować mapę i poruszać się w terenie przy częstej zmianie kierunku biegu, wyznaczać azymut,
5. zaplanować kierunek odbiegu od punktu przed jego podbiciem i zrealizować po,
6. poruszać się na tej samej wysokości, wzdłuż warstwic w terenie z przewyższeniami,
7. samodzielnie korzystać z planu, mapy miasta i map topograficznych,
8. czytać mapę i wybierać warianty do punktów w biegu,
9. rozwiązywać podczas biegu trudne zadania logiczne,
9. na dłuższych odcinkach utrzymywać kierunek biegu bez pomocy elementów liniowych,
10. próbować utrzymywać kierunek biegu oraz szacować odległość w trudnym pofałdowanym terenie o zmiennej, czasem trudnej przebieżności,
11. budować trasy w zależności od konkurencji biegu na orientacji,
12. samodzielnie ustawić punkty kontrolne w terenie,
13. wybierać warianty pasujące do techniki i terenu, ustalać punkty ataku,
14. dostosowywać prędkość i technikę do zmian terenu i trudności nawigacji,
15. przeprowadzać analizę wariantów po treningach i zawodach wykorzystując dedykowane oprogramowania,
16. korzystać ze skrótów na przebiegach,
17. wybierać punkt ataku i odniesienia,
18. aktualizować mapę,
19. utrzymywać wysokość w czasie biegu, w górzystym terenie,
20. sprawnie odnajdywać się w terenie po wykonanym błędzie,
21. stosować metody skutecznej koncentracji przedstartowej,
22. projektować trasę biegu na orientację dla swojej kategorii wiekowej,

22. pokonywać proste trasy w orientacji precyzyjnej.

- **Kompetencje społeczne**

Uczeń jest gotów do:

1. Współpracy w grupie podczas przygotowywania i organizowania zawodów wewnątrzszkolnych i międzyszkolnych oraz w zadaniach wytyczonych na zajęciach sportowych,
2. wzajemnego wspierania się przy porażkach i trudnych sytuacjach oraz wspólnego przeżywania sukcesów co buduje silną, wspierającą społeczność klasową,
3. wspólnego analizowania błędów po zawodach oraz dzielenia się emocjami które uczy pokory, empatii i odporności psychicznej,
4. pamiętania o sprzęcie, czasie, planach treningowych i wzajemnym wsparciu które uczą, że ich działania mają wpływ na całą grupę,
5. wykonywania zadań treningowych oraz w czasie uczestnictwa w zawodach w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób,
6. podejmowania wyzwań do odważnego, samodzielnego pokonywania coraz trudniejszych tras.
7. wspólnego planowania i analizowania tras,
8. wyrażania swoich myśli, potrzeb i emocji – zarówno na treningach, jak i w czasie wyjazdów, zawodów czy pracy w grupach,
9. dawania i przyjmowania informacji zwrotnej (feedbacku) która jest kluczowa w rozwoju sportowym,
10. w czasie konfliktów i różnicy zdań, potrafić rozwiązywać je w sposób oparty na szacunku i dialogu,
11. współpracy w zróżnicowanym zespole, w którym mogą być uczniowie o różnych poziomach zaawansowania i charakterach co uczy tolerancji i elastyczności.

- **Uczeń doskonali wiedzę i umiejętności wcześniej nabyte, ponadto:**

1. Osiąga wysokie przygotowanie psychomotoryczne,
2. posiada umiejętności techniczne i taktyczne pozwalające na samodzielne pokonanie tras o różnym stopniu trudności,
3. dobrze czyta i orientuje mapę podczas szybkiego biegu,
4. podejmuje szybkie decyzje przy wyborze wariantu,
5. utrzymuje prawidłowy kierunek na dłuższych przebiegach,
6. sprawnie odnajduje się w terenie po wykonanym błędzie,
7. szybko szacuje odległość na dłuższych i trudnych odcinkach,
8. pewnie porusza się z mapą w trudniejszym terenie,
9. stosuje metody skutecznej koncentracji przedstartowej,
10. wykonuje mapę prostego terenu lub mapy budynku szkolnego,
11. projektuje trasę biegu na orientację dla swojej kategorii wiekowej,
12. pokonuje proste trasy w orientacji precyzyjnej,
13. potrafi współorganizować zawody, współpracować w grupie,
14. uczestniczy w wybranych biegach terenowych, przełajowych, sprawdzianach biegowych,
15. dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć szkolenia sportowego i zawodów.

IX. KRYTERIA NABORU

Warunki przeprowadzania próby sprawności fizycznej oraz kryteria oceny wykorzystywane przy naborze do klas sportowych o profilu bieg na orientację w szkole średniej.

Założenia

Bieg na orientację jest dyscypliną sportową o charakterze wytrzymałościowym, w którym o wyniku sportowym decyduje również zdolność do czytania mapy i do szybkiego podejmowania trafnych decyzji. Dlatego testy i próby oceniające sprawność ruchową powinny odzwierciedlać specyfikę tej dyscypliny. Należy tak je skonstruować, aby preferowały osoby obdarzone potencjalnymi zdolnościami w kierunku uprawiania tej dyscypliny i możliwości odnoszenia w niej w przyszłości sportowych sukcesów.

Bieg na orientację w klasycznej formie rozgrywany jest podczas biegu na długiej trasie, a wysiłek trwa co najmniej kilkadziesiąt minut. Czas biegu jest zależny od kategorii wiekowej. Ponadto odbywa się on najczęściej w trudnym terenie, który wymaga umiejętności biegu po obszarach o nierównym podłożu, często z pokonywaniem znacznych różnic wysokości. Jednak w ostatnich dekadach rozpowszechniła się również forma miejskiego biegu na orientację o znacznie krótszym czasie trwania wysiłku (kilkunastu minut), co z kolei preferują osoby biegające po ulicach, chodnikach itp., bardziej uzdolnione w kierunku wysiłków o krótszym czasie trwania i większej intensywności. W teście został uśredniony dystans dla szkół średnich a mianowicie bieg na 800m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców.

Szkoła średnia

Warunki przeprowadzania próby:

W trakcie wykonywania biegu na dokładnie odmierzonej trasie 1000m lub 1500m (bieżnia stadionu lekkoatletycznego o obwodzie 400m lub 200m) uczestnicy muszą rozwiązać trzy zadania wymagające ich przeczytania w trakcie biegu oraz umiejętności logicznego myślenia. Kandydaci otrzymują zadania tuż przed startem, w kopercie pod stopę, ale mogą się z nimi zapoznać dopiero po sygnale startu, a odpowiedzi udzielają na trasie biegu. Zadania dotyczą operowania na liczbach. W przeprowadzaniu próby wykorzystuje się system Sport-Ident oraz odpowiednie oprogramowanie, które umożliwia szybką analizę czasu biegu i udzielonych przez kandydata odpowiedzi. Odpowiedzi są udzielane przez kandydatów poprzez potwierdzenie kartą SI odpowiedniej stacji (A, B lub C) umieszczonej przy krawędzi bieżni. Stacje są wyraźnie oznakowane poprzez umieszczenie na nich od góry dużej, drukowanej litery o min. wymiarach 3x2cm. Stacje umieszczone są na stojakach używanych w biegu na orientację i oddalone są od siebie o 1m. Kolejność ustawienia stacji wzdłuż linii stadionu nie jest przypadkowa, lecz zgodna z kolejnością alfabetyczną (najpierw stacja A, potem B, a ostatnia C). Uczniowie udzielają odpowiedzi używając karty SI na określonym dystansie. **Za każdą błędną odpowiedź odejmuje się 10 punktów od punktów uzyskanych za końcowy czas biegu.** W sumie może więc być odjęte maksymalnie 30 punktów od liczby punktów uzyskanych za czas biegu.

Uwaga: kandydat nie może korygować raz już udzielonej odpowiedzi.

Przykład zadań:

Zadanie nr 1. Dane są trzy liczby: 54, 68, 99. Która z nich nie dzieli się na 9?

A) 68 B) 99 C) 54

Zadanie nr 2. Rozwiąż równanie i wyznacz jaką wartość ma x

$3(x+6)=36$; $x=$

A) 12 B) 8 C) 6

Zadanie nr 3. Dawid jest 5x młodszy od mamy. Suma lat Dawida i mamy wynosi 60 lat. Ile lat ma Dawid?

A) 6 B) 10 C) 8

Stacje Sport-Ident umieszczone są w zależności od dystansu po 200, 400 metrach od startu. Na linii mety również znajdują się min. dwie stacje mety. Jedną z nich kandydat musi potwierdzić celem zamknięcia czasu biegu.

Do udziału w próbie kandydat potrzebuje:

- posiadać aktualne badania lekarskie uprawniające do podjęcia wysiłku fizycznego wydane przez lekarza uprawnionego do orzekania badań w sporcie;
- posiadać adekwatny, do aktualnie panujących warunków atmosferycznych, strój sportowy i obuwie;
- posiadać dokument tożsamości umożliwiający weryfikację (legitymacja szkolna);
- posiadać kartę SI wypożyczoną od organizatorów testu lub własną, która została zgłoszona organizatorowi i przez niego zatwierdzona przed przystąpieniem do testu.

Do przeprowadzenia testu organizator potrzebuje:

- dostęp do obiektu (stadionu o dokładnie wymierzonym obwodzie bieżni 200m. lub 400m.), na którym zostanie przeprowadzony test;
- zestaw Sport-Ident (min. 9 stacji plus stacje: czyszcząca, sprawdzająca, dwie stacje mety oraz opcjonalnie stacja startu);
- min. 11 stojaków używanych w zawodach biegu na orientację, na których umieści stacje Sport-Ident;
- niezbędną liczbę kart SI dla kandydatów (kandydatów można podzielić na mniejsze podgrupy);
- zestaw zadań oraz oprogramowanie niezbędne do obsługi systemu Sport-Ident wraz z kluczem odpowiedzi do zadań (udostępnianym przez PZOS w dniu przeprowadzania próby).

Kryteria punktowe oceny wykonania próby

W tabeli testu MTSF zawarta jest punktacja przyznawana za czas pokonania dystansu 800m. (dziewczęta) 1000m (chłopcy) .

** wiek oceniany na podstawie roku urodzenia (liczy się dany rocznik)*

Kandydat musi uzyskać minimum 60 punktów, aby uzyskać kwalifikację.

X. OCENA POSTĘPÓW UCZNIÓW – ZAWODNIKÓW

W wyniku realizacji programu szkolenia sportowego w klasie sportowej o profilu „Orientacja Sportowa” uczeń powinien zdobyć i utrwalić wiedzę z zakresu w/w dyscypliny sportu oraz nabyć umiejętności oraz sprawność pozwalającą zastosować wiedzę w praktyce. Będzie również potrafił rozwiązywać problemy oraz prezentować oczekiwane postawy i przekonania prozdrowotne.

XI. METODY I FORMY KONTROLI POSTĘPÓW UCZNIA

Sprawdzeniu powinny podlegać wszystkie sfery osiągnięć ucznia: sprawność, wiedza, umiejętności, postawa oraz zaangażowanie.

W trakcie realizacji programu występują różnorodne metody kontroli nabytej wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznego wykorzystania wiedzy ucznia:

- samokontrola przeprowadzana przez ucznia,
- kontrola wewnętrzna przeprowadzana przez nauczyciela, instruktora lub trenera realizującego program na dwóch poziomach:
 - ocena postępów przygotowania kondycyjnego – co rok uczeń/zawodnik będzie podlegał ocenie Międzynarodowemu Testowi Sprawności Fizycznej (punktacja zgodnie z obowiązującymi tabelami). Co 2-3 miesiące uczeń/zawodnik będzie podlegał ocenie poprzez Test Coopera polegającego na przebiegnięciu jak najdłuższego dystansu w czasie 12’,
 - ocena postępów przygotowania technicznego - minimum co rok lub częściej uczeń/zawodnik będzie przechodził testy polegające na ocenie stopnia poziomu technicznego (praca z mapą) w zależności od etapu nauczania: testy, sprawdziany przeprowadzane indywidualnie, praca w grupach (w formie projektu lub pracy wymagającej kreatywnego myślenia).
- kontrola zewnętrzna przeprowadzana w trakcie zawodów sportowych w biegu na orientację na podstawie osiągniętych wyników na różnych szczeblach rywalizacji,
- obserwacja pracy ucznia, jego postawy oraz zaangażowania w czasie zajęć, treningów i zawodów,
- przeprowadzanie testów i sprawdzianów psychomotorycznych.

Aby zapewnić pełną czytelność i zrozumienie programu istotne jest pierwotne wyjaśnienie znaczenia terminu *psychomotoryka*. Termin ten oznacza zależność pomiędzy percepcją, ruchem, przeżywaniem, uczeniem się a działaniem. To dziedzina zajmująca się teorią i metodami psychologii ruchu.

Psychomotoryka ma duże znaczenie w biegu na orientację ponieważ procesy umysłowe, takie jak emocjonalność, koncentracja czy pamięć wzrokowa, muszą współgrać z ruchem czyli w tym przypadku biegiem w terenie. Kiedy uczeń/zawodnik porusza się np. w zmiennym tempie, w nierównym terenie z licznymi przeszkodami, umiejętność czytania mapy (porównywania mapy do terenu i odwrotnie, wybieranie wariantu do punktu kontrolnego, zapamiętywanie) jest na początku dość trudnym elementem technicznym do nauki. Dlatego też kształtowanie psychomotoryki w formie ćwiczeń i testów jest ujęte w procesie treningowym.

Przykładowe ćwiczenia psychomotoryki :

- rozwiązywanie łamigłówek, rebusów podczas biegu lub prostych ćwiczeń.
- wykonywanie 2 lub 3 ćwiczeń w jednym czasie np. stanie na jednej nodze (pozycja równoważna, jedna noga w tyle lub z przodu lekko uniesiona i żonglowanie 2-3 przyborami np. piłki tenisowe lub woreczki..

Przykładowe testy psychomotoryki:

- zapamiętywanie symboli na mapie lub w piktogramach na zwinnościowym torze przeszkód na czas i zapisywanie ich wyjaśnień,
- test wytrzymałości na dystansie od 1-3km, podczas którego uczeń rozwiązuje 2-5 zadań logicznych,
- test wytrzymałości na dystansie 1-2 km na bieżni – bieg z mapą, podczas którego uczeń rozwiązuje zadanie techniczne np. wybiera warianty na przebiegach przykładowej trasy dowolnego terenu (na bieżni czytając mapę w biegu). Następnie, kiedy ukończy bieg na czas, rysuje na mapie wybrane wcześniej warianty, na który powinno się ograniczyć czas rysowania.

XII. WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Współzawodnictwo sportowe młodzieży w Polsce w orientacji sportowej jest systematycznie organizowane i nadzorowane przez **Polski Związek Orientacji Sportowej (PZOS)**. W ramach tego współzawodnictwa młodzież bierze udział w zawodach różnej rangi, których celem jest rozwój sportowy, selekcja do kadr narodowych oraz promocja zdrowego stylu życia i rywalizacji fair play.

W systemie współzawodnictwa młodzieży wyróżnia się kilka głównych grup wiekowych:

Młodzik (do 14 lat)

Junior młodszy (15-16 lat)

Junior (17–18 lat)

Młodzieżowiec (19–23 lat)

Punkty za wyniki w zawodach przyznawane są zgodnie z zasadami Ministerstwa Sportu i Turystyki, a klasyfikacja prowadzona jest w ramach **Systemu Sportu Młodzieżowego (SSM)**.

Zgodnie z kalendarzem **Polskiego Związku Orientacji Sportowej (PZOS)**, główną imprezą sezonu dla młodzieży są: Mistrzostwa Polski w różnych konkurencjach np. w biegu sprinterskim lub sztafetowym, od kategorii Juniora młodszego czyli od K 16 i M 16.

Startami rekomendowanymi przez PZOS, które mają na celu selekcję do kadry narodowej lub wojewódzkiej są: Klubowe Mistrzostwa Polski, Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików dla poszczególnych rejonów Polski w kategoriach do K14 i M14, Mistrzostwa Wojewódzkie, Grand Prix Polonia, Sudety Cup, Wyspa Ocup, Puchar Bałtyku. Kalendarz zawodów można znaleźć na stronie: <https://orienteering.org.pl/home>

XIII. PARAMERTY OBCIĄŻEŃ W KLASACH I-IV

Umieszczenie mikrocykli w rocznym planie treningowym zawodnika biegu na orientację zależy od wielu czynników, m.in. poziomu sportowego zawodnika, kalendarza startów, celów sezonu oraz indywidualnych potrzeb. Poniżej przedstawiam schemat, jak można umiejscowić mikrocykle w rocznym planie treningowym zawodnika biegu na orientację:

Wrzesień-Październik	• 3-4 treningi, 1-2 sala • okres wprowadzający
Listopad Grudzień	• 3-4 treningi, 2-3 sala • weekend teren - objętość
Styczeń-Marzec	• 6 treningów, 2 x sala • obóz 12 dni
Kwiecień-Maj	• 3-4 treningi i starty kontrolne • sala 1-2 w tygodniu
Czerwiec -Sierpień	• bezpośrednie przygotowanie startowe • starty

Obciążenie w okresach treningowych klasy I-IV w układzie miesięcznym

XIII.I. OKRESY PRZYGOTOWAWCZE ORAZ PRZYKŁADY SZCZEGÓŁOWE MIKROCYKLI

1. Okres przygotowawczy ogólny (listopad – styczeń)

Cel: Budowa bazy tlenowej, siły biegowej, poprawa ogólnej sprawności, wzmocnienie organizmu.

Charakterystyka mikrocykli:

- Treningi o niskiej i umiarkowanej intensywności.
- 4–6-tygodniowe bloki z mikrocyklami 7-dniowymi lub 14-dniowymi.
- Możliwe obozy treningowe

Mikrocykle zawierają m.in.

- treningi biegowe w terenie, siły biegowej (podbiegi, skipy)
- siłownię (siła ogólna, stabilizacja, core),
- treningi uzupełniające (np. narty biegowe, rower, pływanie),
- technika na uproszczonych mapach (opcjonalnie).
- 1 mikrocykl regeneracyjny po 3-4 tygodniach.

Przykład 1

PN BC₁ 30' + skip A,C 10x60m

WT sala siła biegowa

ŚR wolne

CZ OWB₁ 40-45' podbiegi 10x1'

PT sala sprawność ogólna

SO Bieg w lesie 6km

N OWB₁ 45-50'

PN BC₁ 35' + skip A,C 10x60m

WT sala siła biegowa

ŚR wolne

CZ BC₁ 35-40' podbiegi 10x1'

PT sala sprawność ogólna

SO OWB₁ 15' + BC₂ 2x3km + OWB₁ 15' p 2'

N Cross₁ 60' – 70'

Przykład 2

Obóz Zimowy

Data	Trening przedpołudniowy		Trening popołudniowy	
	Godziny Od-do	Opis treningu	Godziny Od-do	Opis treningu
So		Wyjazd z Warszawy	15:30-17:00	I: OWB ₁ 45-55' + spr II. OWB ₁ 30-35' + spr
N	10:00-12:00-	I: OWB ₁ 45 - 50' + skip A,C 10 x 50m + wiel 35x5wiel+ spr II: OWB ₁ 35 - 40' + skip A,C 10 x 50m + wiel 25x5wiel+ spr	15:30-17:00	OWB ₁ 25-45' + spr
Pn	10:00-12:00	I: Cross ₁ 3 x 20' p 2' + spr lub mapa II: Cross ₁ 1 x 20' p 4' + spr lub mapa	15:30-17:00	OWB ₁ 20-35' + podbiegi. 4-8 x 2'
Wt	10:00-13:00	I Wycieczka 2,5 – 3 h II: Wycieczka -1,5h	15:30-17:30	OWB ₁ 30-35' lub wolne
Śr	10:00-12:00	I: OWB ₁ 15'+BC ₂ 2-3-2km+OWB ₁ 10' p2' II: OWB ₁ 15'+BC ₂ 2km+OWB ₁ 10' p2'	15:30-18:30	OWB ₁ 30-35' + R. 6-12 x 15'' p15''
Cz	10:00-12:00	I: BC ₁ 25' + BC ₂ 15'' + BC ₁ 25' lub mapa II: BC ₁ 10' + BC ₂ 10'' + BC ₁ 10' lub mapa	15:30-17:30	OWB ₁ 25-30' + R. (15''-30'')x6-8 p20'' + spr
Pt	10:00-12:00	I: Cross _{1/2} 2-3x 20' p 2' + spr II: Cross ₁ 1 x 20' + spr	15:30-17:30	OWB ₁ 25-45' + spr
So	10:00-13:30	I Wycieczka 3 – 3,5 h II: OWB ₁ 30-35' + R. 6 x 15'' p15''	15:00-17:00	Wolne
N	10:00-12:00	I. OWB ₁ 15'+BC ₂ (4'-6'')x4+OWB ₁ 10' p2' + R. 10 x 15'' p 15'' II. OWB ₁ 15'+BC ₂ (4'-2'')x3-4+OWB ₁ 10' p2' + R. 10 x 15'' p 15''	15:30-18:30	OWB ₁ 25-30' + R. 6-10 x 30'' p20'' + spr
Pn	10:00-12:00	I.OWB ₁ 110-120' + mapa w Jagniątkowie II.OWB ₁ 60-70	15:30-17:00	OWB ₁ 30-35' + spr
Wt	10:00-13:00	I Wycieczka 3 – 3,5 h II. Wycieczka 2 – 2,5 h	15:30-17:00	OWB ₁ 30-35' + R. 6-12 x 15'' p15'' + spr
Śr	10:00-12:00	I.Cross ₁ 75-80' + spr II. narty	15:30-17:30	OWB ₁ 25-30' + R. (15''-30'')x6-8 p20'' + spr
Cz	10:00-12:00	I. OWB ₁ 15'+BC ₂ (3km-1km)x2+OWB ₁ 10' p2' II.OWB ₁ 15'+BC ₂ 1kmx3+OWB ₁ 10' p2'	16:00-18:00	Wyjazd z obozu

I: grupa chłopcy, II: grupa dziewczęta

2. Okres przygotowawczy specjalistyczny (luty – marzec / kwiecień)

Cel: Rozwój cech specyficznych dla biegu na orientację: tempo startowe, siła biegowa, technika.

Charakterystyka mikrocykli:

- 3–4 mikrocykle budujące (np. 3:1 lub 2:1:1 – trzy tygodnie obciążenia, jeden tydzień regeneracyjny).
- Wprowadzenie treningów tempowych, interwałów w terenie, kontynuacja treningów siły biegowej (podbiegi, skipy).
- Treningi techniczne z mapą.
- Możliwe obozy treningowe.
- Zwiększenie intensywności.

Przykład 3

PN wolne

WT Teren+sala

ŚR BC₁ 45-50' podbiegi 10x1'

CZ Teren+sala

PT BC₁ 25' + R (30''-45'')x5 p 30''

SO Stat kontrolny – mistrzostwa województwa

N Wolne

PN sala siła biegowa

WT BC₁ 35' + R 15'' x 10 p 15''

ŚR OWB₁ 15' + BC_{2/3} (3'-1')x4 + OWB₁ 15' p 1'

CZ BC₁ 30' + R (15''-30'') x 5 p 20''

PT wolne

SO Start kontrolny, zawody regionalne

N Start kontrolny, zawody regionalne

3. Okres startowy główny (kwiecień/maj – lipiec)

Cel: Maksymalizacja formy startowej, utrzymanie wysokiego poziomu techniki i świeżości.

Charakterystyka mikrocykli:

- 7-dniowe mikrocykle startowe (często z zawodami w weekendy).
- Obciążenie ogólne spada, rośnie intensywność startów i specyfika treningu.
- Zawody jako forma treningu (np. zawody kontrolne)
- Regeneracja między startami – mikrocykle przeplatane (startowy, regeneracyjny, akumulacyjny).
- Trening techniczny z analizą błędów na podstawie zawodów.

Przykład 4

PN wolne

WT OWB₁ 30' + sala, sprawność

ŚR OWB₁ 15' + BC_{2/3} (3'-1')x6 + OWB₁ 15' p1'

CZ BC₁ 25' + R (30''-45'')x6 p 30''

PT PN bieg sprinterski

SO PN bieg klasyczny

N PN bieg sztafetowy

PN BC₁ 25' + R (15''-30'') x 6 - 8 p 20''

WT BC₁ 35' + BC₂ 20' + BC₁ 15'

ŚR OWB₁ 15'+BC_{2/3} 2-1-2-1km +OWB₁ 10' p2'

CZ Wyjazd zawody ogólnopolskie

PT zawody ogólnopolskie

SO zawody ogólnopolskie

N zawody ogólnopolskie

4. Okres przejściowy (lipiec-sierpień)

Cel: Podtrzymanie ogólnej sprawności, wydolności, ćwiczenie techniki ewentualnie regeneracja psychiczna i fizyczna.

Charakterystyka mikrocykli:

- Mikrocykle odciążające (redukcja objętości i intensywności).
- Aktywności alternatywne (rower, turystyka, gry zespołowe, pływanie).
- Praca nad słabościami (np. technika, mobilność).
- Ewentualny obóz treningowy przed drugą częścią sezonu.
- Udział w zawodach wakacyjnych.

Możliwe krótkie mikrocykle (5–7 dniowe).

Przykład 5

PN wolne

WT OWB₁ 30' + spr.

ŚR OWB₁ 10' + BC₂ 3-4x1km p 1'+ OWB₁ 5-10'

CZ BC₁ 25' + R 30''x6 p 30''

PT PN 60' jazda rowerowa

SO PN 2-3h marszobieg w górach

N PN BC₁ 30' R 8x15''p15''

PN BC₁ 25' + R (15''-30'') x 6 - 8 p 20''

WT BC₁ 30' + spr.

ŚR OWB₁ 5'+BC_{2/3} 2-1-2-1km p 2'+OWB₁ 5'

CZ wolne

PT udział w zawodach wakacyjnych

SO udział w zawodach wakacyjnych

N udział w zawodach wakacyjnych

5. Okres startowy jesienny (wrzesień – październik)

Cel: Przygotowanie do Mistrzostw Polski, zawodów kończących sezon.

Charakterystyka mikrocykli:

- Krótsze cykle startowe – 1:1 (startowy : regeneracyjny).
- Treningi techniczne w podobnych warunkach do zawodów docelowy.
- Akcent na szybkość, dynamikę i odświeżenie przed startami.

Przykład 6

PN wolne

WT OWB₁ 30' + sala, sprawność

ŚR OWB₁ 10' + BC_{2/3} (4', 2')x4 p.1' + OWB₁ 10'

CZ BC₁ 30' + R (30'', 45'')x6 p 30''

PT wolne

SO udział w zawodach

N udział w zawodach

PN BC₁ 35' + R 15'' x 6 - 8 p 15''

WT BC₁ 15' + BC₂ 10' + BC₁ 15' + spr.

ŚR OWB₁ 10' + BC_{2/3} (3'-1')x5 p1' + OWB₁ 10'

CZ Wyjazd zawody ogólnopolskie

PT zawody ogólnopolskie

SO zawody ogólnopolskie

N zawody ogólnopolskie

Uwagi praktyczne:

- **Typowy mikrocykl zawiera:** 2-3 akcenty (treningi jakościowe), 1-2 dni regeneracyjne, pozostałe dni – biegi spokojne, technika, siła.
- **Planowanie mikrocykli:** powinno uwzględniać indywidualną reakcję zawodnika na obciążenia.
- **Śledzenie obciążeń i formy:** poprzez dziennik treningowy, GPS, tętno, samopoczucie, testy sprawnościowe.

XIV. HARMONOGRAM ROCZNY – ZADANIA OGÓLNE I SZCZEGÓŁOWE

KLASA I (7h w tygodniu)

Miesiąc	Tydzień	Zadania ogólne	Zadania szczegółowe - tygodniowy cykl zajęć
Wrzesień	1	Ocena potencjału motorycznego uczniów. Ocena poziomu psychomotoryki. Zapoznanie się z Biegiem na Orientację. Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa	2h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF - sprawdziany wytrzymałości, szybkości. 1h - kształtowanie wytrzymałości-marszobiegi w terenie, ćwiczenia osławajające z lasem. 2h - testy predyspozycji do dyscypliny, testy psychomotoryki. 1h - zapoznanie z Biegiem na Orientację jako dyscypliną sportu - podstawowe przepisy, historia, sukcesy. 1h - bezpieczeństwo i dyscyplina podczas udziału w zajęciach i zawodach.

		w rywalizacji sportowej. Bezpieczeństwo w czasie zajęć i zawodów.	
Wrzesień	2-4	Nauka kolorów i podstawowych symboli na mapie. Orientowanie (ustawianie) mapy. Orientacja od ścieżki do ścieżki. Poznanie środowiska naturalnego. Kształtowanie psychomotoryki. Pierwszy start na zawodach-nauka taktyki oraz prawidłowego zachowania się. Kształtowanie zdolności motorycznych.	2h - nauka kolorów na mapie-ćwiczenia. 2h - nauka podstawowych symboli na mapie – obiekty zbudowane. 2h - nauka poruszania się od ścieżki do ścieżki. 2h - nauka ustawiania mapy według elementów w terenie. 3h - kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zadania w terenie. 2h - nauka odczytywania opisów punktów kontrolnych z mapy – ćwiczenia z mapą. 2h - rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry lub zadania ruchowo-logiczne. 1h - przygotowanie do pierwszego startu w zawodach sportowych w biegu na orientację. 2h - kształtowanie szybkości i zwinności. 3h - kształtowanie wytrzymałości przez bieg zmienny lub marszobiegi.
Październik-grudzień	5-16	Ocena poziomu zdolności motorycznych. Rozumienie mapy. Pomiary odległości, skala mapy. Warianty/skróty. Nauka oznaczeń rzeźby terenu. Rodzaje konkurencji w Orientacji Sportowej. Nauka wykonania planu. Nauka techniki BNO– ustawianie punktów kontrolnych na boisku lub w budynku szkolnym. Udział uczniów w zawodach. Kształtowanie zdolności motorycznych.	1h – przeprowadzenie Testu Coopera 3h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF– sprawdziany – gibkość, zwinność, siła. 3h - porównywanie symboli na mapie z elementami w terenie. 3h - poruszanie się wzdłuż obiektów liniowych. 2h - doskonalenie znajomości kolorów na mapie. 1h - tworzenie fantazyjnej mapy z poznanymi elementami. 2h - pokonanie prostej trasy z obiektami liniowymi. 1h - nauka mierzenia odległości na mapie i w terenie. 1h - odczytywanie skali mapy-ćwiczenia w przeliczaniu odległości. 1h - ocena odległości w terenie metodą <i>krokowania</i> (liczenie parą krokami). 1h - ocena odległości wzrokiem pomiędzy elementami orientacyjnymi. 4h - nauka wyboru najkrótszego wariantu 2h - nauka podstawowych symboli na mapie - rzeźba terenu na mapie-ćwiczenia i testy. 2h - tworzenie fantazyjnej mapy z poznanymi elementami form terenu. 4h - kształtowanie szybkości i zwinności na sali gimnastycznej i w terenie w formie gier.

		Kształtowanie psychomotoryki. Kształtowanie równowagi – ćwiczenia stabilizacji i wzmacniania stawów. Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w biegu na orientację.	2h - wykonanie planu sali gimnastycznej lub korytarza szkolnego. 3h - nauka ustawiania punktów kontrolnych na boisku szkolnym lub w budynku. 2h - udział w zawodach – nauka przeprowadzenia analizy przebiegów po zawodach. 4h - kształtowanie szybkości i zwinności na sali gimnastycznej i w terenie w formie gier. 6h - kształtowanie siły biegowej przez podbiegi pod górę, cross. 1h – przeprowadzenie Testu Coopera 8h - kształtowanie wytrzymałości i gibkości. 5h - kształtowanie skoczności i zwinności na torze przeszkód. 5h - doskonalenie techniki biegu-ćwiczenia na płotkach. 4h - kształtowanie siły i zwinności z elementami technicznymi w BnO na stacjach ćwiczebnych. 5h - rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości, zapamiętywania poprzez gry ruchowo-logiczne. 3h - ćwiczenia koncentracji uwagi. 1h - ćwiczenia relaksacyjne. 3h - ćwiczenia stabilizujące kończyny dolne oraz ćwiczenia kształtujące równowagę. 2h - sprawdziany i testy psychomotoryki.
Styczeń-luty	17-22	Umiejętność odczytywania warstwic. Orientowanie mapy. Kształtowanie psychomotoryki. Skala mapy. Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w biegu na orientację. Ocena przyrostu sprawności psychomotorycznej. Elementy techniczne potrzebne do udziału w zawodach. Kształtowanie zdolności motorycznych.	3h - nauka odczytywania warstwic z mapy i tworzenie wyobrażenia o formach ukształtowania terenu. 3h - doskonalenie orientowania mapy według elementów na sali gimnastycznej i w terenie. 2h - nauka podstawowych symboli na mapie-skały i kamienie. 2h - nauka podstawowych symboli na mapie-roślinność. 3h - nauka odczytywania opisów punktów kontrolnych z mapy – ćwiczenia z mapą. 3h - rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości, zapamiętywania poprzez gry ruchowo-logiczne. 2h - sprawdziany i testy psychomotoryki 2h - skala mapy-obliczanie odległości według skali mapy. 3h - nauka opanowania umiejętności potwierdzania punktów kontrolnych - ćwiczenia. 3h - nauka trzymania/składania mapy, kompasu, karty lub karty SI - ćwiczenia. 2h - kształtowanie siły i zwinności z elementami technicznymi w BnO na stacjach ćwiczebnych. 3h - kształtowanie siły biegowej przez podbiegi pod górę, cross. 5h - kształtowanie wytrzymałości i gibkości.

			3h - kształtowanie zwinności i szybkości na torze przeszkód. 3h - doskonalenie techniki biegu-ćwiczenia na płotkach.
Marzec-kwiecień	23-30	Orientowanie mapy z kompasem i bez. Północ na mapie oraz inne kierunki świata. Kształtowanie psychomotoryki, sprawności logicznego myślenia. Odczytywanie ukształtowania terenu. Wybór wariantu. Punkty odniesienia i ataku. Nauczanie piktogramowych (obrazkowych) symboli międzynarodowego języka opisu punktów kontrolnych. Udział w zawodach w biegu na orientację. Stosowanie zasad Fair Play. Kształtowanie zdolności motorycznych. Test wytrzymałości. Odnajdywanie się w terenie. Pomiary odległości. Udział uczniów w zawodach.	2h - poruszanie się w różnych kierunkach z kompasem i bez. 2h - sposoby oznaczania północy na mapie oraz poznanie innych kierunków, budowa kompasu. 2h - nauka ustawienia mapy wg. kompasu-ćwiczenia. 2h - nauka wyznaczania kierunku biegu. 1h - orientowanie mapy bez kompasu, po zmianie kierunku przemieszczania się. 2h - nauka podstawowych symboli na mapie-wody i bagna. 3h - kształtowanie pamięci, kojarzenia, spostrzegawczości przez gry i zabawy. 3h - ćwiczenia doskonalące rozumienie rzeźby terenu – umiejętność odczytywania rzeźby terenu. 3h - nauka szybkiego wyboru wariantu do punktu kontrolnego - ćwiczenia z mapą. 2h - nauka odnajdywania punktów odniesienia na przebiegu. 2h - wybór punktu ataku. 2h - czytanie obiektów poza elementami liniowymi odsuwanie punktów z elementów liniowych. 2h - ćwiczenia poznawania piktogramów w formie testów – rzeźba terenu, skały i kamienie. 3h - ćwiczenia poznawania piktogramów w formie testów – obiekty zbudowane. 2h - jak przygotować się do zawodów. Stosowanie zasad Fair Play. 4h - doskonalenie techniki biegu przez skipy, wieloskoki, podbiegi pod górę. 3h - kształtowanie wytrzymałości. 1h – Test Coopera 4h - kształtowanie szybkości i zwinności. 3h - kształtowanie gibkości i stabilizacja. 3h - doskonalenie techniki biegu-ćwiczenia na płotkach. 1h - umiejętność odnajdywania się w terenie. 1h - ocena odległości w terenie metodą krokowania. 1h - ocena odległości wzrokiem pomiędzy elementami orientacyjnymi. 2h – udział w zawodach i przeprowadzenie analizy biegu i przebiegów między punktami kontrolnymi.
Maj-czerwiec	31-37	Nawigacja z kompasem.	2h - nauka utrzymywania kierunku w marszu i w biegu.

	Orientowanie się według obiektów w terenie. Kształtowanie koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci. Umiejętność szybkiego podbijania punktów. Trasa sprinterska – technika pokonania trasy. Opisy punktów kontrolnych. Ocena umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach bezpośredniej rywalizacji. Kształtowanie zdolności motorycznych. Ocena poziomu zdolności motorycznych i psychomotoryki. Rodzaje konkurencji w Orientacji Sportowej. Czytanie mapy w biegu i kciukowanie. Odnova biologiczna po wysiłku i metody relaksacji oraz hartowania.	2h - przemieszczanie się z wykorzystaniem obiektów liniowych, punktowych oraz rzeźby terenu. 2h – korzystanie ze skrótów i ścinanie rogów 3h - porównywanie mapy z terenem. 1h - zapamiętywanie terenu – ćwiczenia. 3h - ćw. koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci w zadaniach lub zabawach. 2h - doskonalenie techniki szybkiego podbijania punktów kontrolnych. 2h - doskonalenie techniki pokonania trasy sprinterskiej. 4h - nauka opisów punktów kontrolnych tzw. piktogramów-ćwiczenia i testy – wody i bagna, roślinność, położenie punktu. 2h - zawody wewnętrzzszkolne na terenie boiska szkolnego. 4h - doskonalenie siły i techniki biegu-skipy, wieloskoki, podbiegi pod górę. 2h - Test Coopera. 5h - kształtowanie szybkości, zwinności oraz gibkości. 5h - wzmacnianie mięśni posturalnych. 2h - kształtowanie wytrzymałości w grach zespołowych. 2h - kształtowanie wyobraźni - odczytywanie form terenu na mapie lub w terenie. 1h - sprawdziany i testy psychomotoryki 2h - zapoznanie się z dyscyplinami w Orientacji Sportowej tj. orientacja rowerowa, narciarska i precyzyjna. 3h - nauka czytania mapy w marszobiegu i biegu oraz kciukowania (trzymanie kciuka na mapie w miejscu gdzie się jest). 2h - poznanie rodzajów odnowy biologicznej po wysiłku oraz metod relaksacji i hartowania.
--	---	--

KLASA II (7h w tygodniu)

Miesiąc	Tygodnie	Zadania ogólne	Treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1	Bezpieczeństwo i dyscyplina na zajęciach oraz zawodach. Ocena potencjału motorycznego uczniów. Ocena poziomu psychomotoryki. Znajomość kolorów na mapie.	1h - wdrażanie do bezpiecznego i zdyscyplinowanego uczestnictwa na zajęciach i zawodach. 2h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF- sprawdziany szybkości, wytrzymałości. 2h - kształtowanie wytrzymałości-marszobiegi w terenie, ćwiczenia oswajające z lasem. 2h - przypomnienie wiadomości o kolorach na mapie.
Wrzesień	2-4	Znajomość podstawowych symboli na mapie. Orientowanie (ustawianie) mapy. Elementy taktyki w biegu na orientację. Kształtowanie psychomotoryki. Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji sportowej.	2h - przypomnienie wiadomości o podstawowych symbolach na mapie- obiekty zbudowane – ćwiczenia i testy. 2h - przypomnienie wiadomości o podstawowych symbolach na mapie- skały i kamienie – ćwiczenia i testy. 2h - nauka czytania mapy w biegu. 4h - doskonalenie ustawiania mapy według elementów w terenie. Bieg za prowadzącym z kontrolą gdzie jestem. 3h - zasady wyboru wariantu – ćwiczenia. 1h – nauka odnajdywania się w terenie. 2h - doskonalenie odczytywania opisów punktów kontrolnych z mapy – ćwiczenia z mapą. 4h - kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry i zabawy terenowe. 2h - rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zabawy ruchowo-logiczne. 1h – przypomnienie wiedzy w zakresie przygotowania przedstartowego. 1h - uczestnictwo w szkolnych zawodach w biegu na orientację.
Październik-grudzień	5-16	Ocena poziomu zdolności motorycznych. Czytanie mapy. Orientowanie mapy i poruszanie się z kompasem. Doskonalenie znajomości symboli na mapie.	3h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF– sprawdziany gibkości, zwinności, siły. 6h - nauka i doskonalenie czytania mapy w marszu i wolnym biegu. 2h - doskonalenie ustawienia mapy do terenu z pomocą kompasu. 3h – doskonalenie poruszania się w marszu i biegu na kierunek za pomocą kompasu – wyznaczanie kierunku.

		Pomiar odległości - krokowanie. Odczytywanie rzeźby terenu. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej. Znajomość piktogramów punktów kontrolnych (opisów) Kształtowanie szybkiej reakcji, logicznego myślenia i pamięci wzrokowej. Kształtowanie motoryki i psychomotoryki. Ocena zdolności motorycznych. Elementy techniki i taktyki w biegu na orientację. Pomiar tętna. Udział w treningach i zawodach zarówno szkolnych jak i regionalnych. Koncentracja i ćwiczenia relaksacyjne.	2h - przypomnienie wiadomości o podstawowych symbolach na mapie- formy terenu – ćwiczenia i testy. 2h - przypomnienie wiadomości o podstawowych symbolach na mapie- wody i bagna, roślinność – ćwiczenia i testy. 1h – doskonalenie pomiaru odległości metodą krokowania. 2h - tworzenie fantazyjnej mapy z formami terenu. 4h - odczytywanie warstw z mapy i tworzenie wyobrażenia o formach ukształtowania terenu – tworzenie profili form terenu. 2h - doskonalenie znajomości piktogramów – obiekty zbudowane – ćwiczenia i testy. 2h - doskonalenie znajomości piktogramów – formy terenu – ćwiczenia i testy. 1h – odczytywanie położenia punktów kontrolnych z mapy. 5h-nauka szybkiego podejmowania decyzji- zabawy z mapą. 2h – ćwiczenia koncentracji i relaksacji. 2h – kształtowanie szybkiej reakcji, bystrości. 7h - kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności i wytrzymałości przez gry terenowe i na sali gimnastycznej. 1h – Test Coopera 5h - kształtowanie wytrzymałości i siły przez biegi w terenie – cross. 2h – doskonalenie techniki biegu przez skipy. 4h - rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zabawy ruchowo-logiczne. 3h - rozwijanie pamięci wzrokowej - ćwiczenia. 2h - doskonalenie metody kciukowania i składania mapy. 2h - zejście z obiektu liniowego i korzystanie z punktu ataku w czasie dojścia do punktu. 2h - doskonalenie czytania mapy w marszu i biegu. 2h - kształtowanie skoczności i zwinności na torze przeszkód. 1h – nauka i doskonalenie pomiaru tętna przed wysiłkiem i po. 2h - uczestnictwo w szkolnych zawodach w biegu na orientację wewnątrz lub na zewnątrz budynku szkolnego. 2h – analiza biegu z zawodów regionalnych. 2h – ćwiczenia koncentracji i relaksacji.
--	--	--	--

Styczeń- luty	17-22	Pomiar odległości Orientowanie mapy. Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w biegu na orientację. Elementy techniczne potrzebne do udziału w zawodach. Technika potwierdzania punktów kontrolnych. Znajomość piktogramów na mapie. Kształtowanie zdolności motorycznych. Udział w lokalnych zawodach treningowych, obozie zimowym oraz analiza przebiegów. Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w biegu na orientację. Kształtowanie i ocena psychomotoryki.	4h - doskonalenie umiejętności pomiaru odległości na mapie i w terenie – szacowanie odległości. 2h - przeliczanie odległości na mapach z różną skalą. 2h - pomiar odległości w terenie metodą krokowania. 1h - szybka ocena odległości wzrokiem pomiędzy elementami orientacyjnymi. 2h - doskonalenie orientowania mapy przy częstej zmianie kierunku na trasie na sali gimnastycznej lub wewnątrz szkoły. 4h - sprawne posługiwanie się kompasem. 2h – ćwiczenia techniki szybkiego potwierdzania punktów na torze przeszkód. 2h - doskonalenie znajomości piktogramów – skały i kamienie oraz wody i bagna – ćwiczenia i testy. 2h - doskonalenie znajomości piktogramów – roślinność oraz położenie punktu względem obiektu 1h – testy z elementami technicznymi. 4h - kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności przez gry i zabawy terenowe oraz ćwiczenia na sali. 3h - kształtowanie wytrzymałości w grach zespołowych. 4h - kształtowanie wytrzymałości i siły przez biegi terenowe – cross. 3h – kształtowanie siły i techniki biegu przez skippy, wieloskoki i podbiegi pod górę. 4h - doskonalenie techniki potwierdzania punktów kontrolnych - ćwiczenia. 3h - analiza przebiegów z zawodów treningowych. 2h - sprawdziany i testy psychomotoryki.
Marzec- kwiecień	23-30	Umiejętności techniczne – taktyczne - wybór wariantu, składanie mapy, czytanie mapy. Azymut – ćwiczenia w posługiwaniu się kompasem. Formy treningowe. Znajomość piktogramów. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej. Test wytrzymałości.	4h - doskonalenie umiejętności szybkiego wyboru wariantu. Szukanie wielu wariantów na przebiegu. 2h - orientowanie się na dłuższych odcinkach z wykorzystaniem obiektów (punktów odniesienia). 2h – ćwiczenia z wyborem punktu ataku. 2h – odnajdywanie się na przebiegu. 1h - doskonalenie składania mapy. 2h - nauka czytania mapy w biegu 2h - wyznaczanie azymutu -ćwiczenia, szybkie posługiwanie się kompasem przy częstej zmianie kierunku. 2h – dokładna orientacja na krótkich odcinkach.

		Kształtowanie psychomotoryki. Analiza przebiegów po zawodach. Konkurencje w biegu na orientację.	2h – orientowanie się wzdłuż dużych form terenu. 1h – wykonanie profili form terenu. 2h – poznanie innych form treningowych – scorelauf oraz rogaining 1h – ćwiczenie pamięci na krótkich odcinkach – „gwiazda pamięciowa” 3h - orientowanie mapy bez kompasu, po zmianie kierunku przemieszczania się. 2h – umiejętność pokonania trasy liniowej po głównych elementach. 1h - przypomnienie sposobów oznaczania północy na mapie. 2h - doskonalenie znajomości piktogramów w formie testów – roślinność i usytuowanie lampionu względem obiektu. 2h – rowerowa jazda na orientację – trasy i wybór wariantu. 4h - kształtowanie szybkości, zwinności na krótkich odcinkach lub na torze przeszkód. 4h - kształtowanie skoczności i wytrzymałości w grach zespołowych lub w terenie. 2h – kształtowanie gibkości i ogólnej sprawności fizycznej. 1h – Test Coopera 2h – ćwiczenia koncentracji. 5h - nauka i doskonalenie przeprowadzenia analizy przebiegu do punktu kontrolnego i jego skuteczności. 3h – charakterystyka konkurencji w biegu na orientację: bieg sprinterski, średni, klasyczny, sztafety sprinterskie.
Maj-czerwiec	31-37	Technika odnajdywania się. Czytanie form terenu Kształtowanie koncentracji, szybkiej reakcji i pamięci. Kształtowanie psychomotoryki. Ćwiczenia pomiaru tętna Ocena umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach bezpośredniej rywalizacji. Przepisy i regulaminy biegu na orientację.	3h -nauka odnajdywanie się przed punktem i na przebiegu. 3h - nauka i doskonalenie biegania według ukształtowania terenu – szczegółowe czytanie warstwic. 4h – kształtowanie gibkości i ogólnej sprawności fizycznej. 2h – ćwiczenie rywalizacji – bieg ze startu wspólnego bez rozbić. 2h – doskonalenie czytania mapy w biegu. 2h – doskonalenie szybkiego podbijania punktów kontrolnych oraz kontrolowanie kierunku podczas biegu sprinterskiego. 4h - ćwiczenie pamięci wzrokowej – zadania z mapą. 4h – ćwiczenie koncentracji, szybkiej reakcji w grach i ćwiczeniach. 1h – wykonanie profili form terenu. 2h - doskonalenie techniki biegu – ćwiczenia na płotkach.

		Udział w zawodach oraz analiza tras po biegu.	2h – ćwiczenia relaksacji. 1h – obliczanie spadku tętna po wysiłku 5h - kształtowanie szybkości, zwinności na krótkich odcinkach (interwały) lub na torze przeszkód, w czasie gier zespołowych. 3h – doskonalenie techniki biegu na płotkach. 5h – kształtowanie wytrzymałości przez bieg ciągły, zmienny lub po terenie. 1h – test znajomości oznaczeń na mapie oraz opisów punktów 2h – stosowanie się do przepisów i regulaminów biegu na orientację. 2h – charakterystyka konkurencji w biegu na orientację: długodystansowy, sztafetowy. 3h - sprawdziany i testy określające poziom umiejętności technicznych i taktycznych w biegu na orientację. 2h - doskonalenie utrzymania kierunku w biegu liniowym. 2h - zawody wewnętrzzszkolne na terenie boiska szkolnego. 3h – analiza biegu/trasy po zawodach.
--	--	--	--

Etap specjalistyczny

KLASA III (7h w tygodniu)

Miesiąc	Tygodnie	Zadania ogólne	Treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1	Pomiary antropometryczne. Bezpieczeństwo i dyscyplina na zajęciach. Ocena potencjału motorycznego uczniów.	1h – pomiar wagi i wzrostu. 1h - wdrażanie do bezpiecznego i zdyscyplinowanego uczestnictwa na zajęciach i zawodach. 2h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF- sprawdziany szybkości, wytrzymałości. 1h - kształtowanie wytrzymałości- marszobiegi w terenie. 1h - przygotowanie i udział w zawodach regionalnych. 1h – analiza biegu po zawodach.
Wrzesień	2-4	Ocena poziomu psychomotoryki Odczytywanie symboli na mapie. Elementy techniki i taktyki biegu na orientację. Kształtowanie psychomotoryki. Kształtowanie motoryki. Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji sportowej.	1h – testy psychomotoryki. 2h - doskonalenie odczytywania symboli na mapie. 2h - czytanie obiektów poza elementami liniowymi, korzystanie ze skrótów, „ściananie rogów”. 3h - zasady wyboru wariantu – ćwiczenia. 2h – orientacja na dłuższych odcinkach z wykorzystaniem

		Udział i analiza biegu z treningów, zawodów szkolnych i regionalnych.	obiektów przywiązania orientacyjnego 2h - kształtowanie spostrzegawczości i pamięci. 2h - kształtowanie szybkości, zwinności w grach zespołowych. 3h - kształtowanie wytrzymałości przez biegi średnie i długie. 1h - uczestnictwo w szkolnych zawodach w Biegu na Orientację. 2h - przeprowadzenie analizy przebiegów z treningów i zawodów.
Październik -grudzień	5-16	Elementy techniki i taktyki w biegu na orientację. Umiejętność czytania mapy, oznaczeń i logicznego myślenia. Odczytywanie rzeźby terenu. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej. Czytanie opisów punktów kontrolnych. Orientowanie mapy z kompasem i poruszanie się na azymut. Pomiar odległości – krokowanie. Kształtowanie psychomotoryki. Psychologia w sporcie. Pomiar tętna. Kształtowanie zdolności motorycznych. Ocena poziomu zdolności motorycznych. Kształtowanie techniki biegu. Udział i analiza biegu z treningów, zawodów szkolnych i regionalnych.	2h - doskonalenie czytania mapy i rozwiązywanie zadań logicznych w biegu. 2h – nauka rozstawiania i zbierania punktów kontrolnych. 3h - doskonalenie czytania mapy w biegu, ustalanie „punktu ataku”. 1h - tworzenie fantazyjnej mapy z formami terenu. 4h - odczytywanie warstwicz z mapy, dokładna orientacja na krótkich odcinkach. 2h - doskonalenie szybkiego wyznaczania kierunku i wg. azymutu. 2h - nauka i doskonalenie pomiaru odległości metodą krokowania w marszu i w biegu. 3h - doskonalenie umiejętności czytania opisów punktów kontrolnych. 4h - nauka i doskonalenie szybkiego podejmowania decyzji w wyborze wariantu - ćwiczenia z mapą. 4h - rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zadania ruchowo-logiczne. 4h - kształtowanie pamięci wzrokowej – zadania i ćwiczenia z mapą. 3h - ćwiczenia koncentracji i relaksacji. 2h – poznanie psychologicznych aspektów w sporcie – stres, porażka, sukces. 1h - doskonalenie pomiaru tętna. 4h - kształtowanie zwinności na torze przeszkód.

			6h - kształtowanie skoczności i techniki biegu – ćwiczenia na płotkach. 6h - kształtowanie techniki biegu – płotki lub skipy, wieloskoki. 6h - kształtowanie siły biegowej przez podbiegi pod górę lub siły na obwodzie stacyjnym. 6h - kształtowanie wytrzymałości przez biegi średnie i długie. 5h – kształtowanie wytrzymałości i siły – bieg po nierównym terenie. 6h - kształtowanie gibkości – ćwiczenia. 1h – Test Coopera. 3h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF– sprawdziany skoczności i zwinności i siły. 4h - nauka przeprowadzania analizy biegu po zawodach i treningach za pomocą narzędzi: Livelox, 3Drun.
Styczeń-luty	17-22	Technika i taktyka biegu na orientację. Orientowanie mapy. Nawigacja na dłuższych odcinkach. Szacowanie odległości w biegu w trudnym terenie Formy terenu i ich profile, kierunek spadku oraz wysokość. Szybki wybór wariantu. Charakterystyka konkurencji Orientacji Sportowej. Przypomnienie zasad Orientacji Precyzyjnej. Zasady budowy tras Kształtowanie psychomotoryki. Ocena poziomu poznanych elementów technicznych i taktycznych w biegu na orientację. Kształtowanie motoryki. Test wytrzymałości. Sprawdzian gibkości. Udział w lokalnych treningach technicznych, zawodach treningowych, obozie zimowym.	2h – nauka i doskonalenie orientowania mapy i kontroli kierunku biegu po częstej zmianie kierunku przebiegu. 2h – doskonalenie wyczucia, szacowania odległości na dłuższych odcinkach. 2h – nauka i doskonalenie orientowania się na dłuższych przebiegach, zapamiętywanie mapy i kontrola punktów odniesienia. 1h – nauka szacowania, pomiaru odległości w biegu, w trudnym terenie z przewyższeniami oraz przy zmiennej przebieżności, 2h - czytanie warstwic, ukształtowania terenu oraz elementów rzeźby przy większej prędkości. 2h – nauka pomiaru wysokości form terenu oraz kierunku spadku. 2h - doskonalenie wykonania profili terenu. 2h - doskonalenie szybkiego wyboru wariantów w formie scorelauf. 2h – doskonalenie orientacji precyzyjnej – ćwiczenia z piktogramami. 2h – nauka zasad budowy tras. 1h – doskonalenie sprawnego posługiwania się kompasem.

			2h – kształtowanie pamięci w formie „Gwiazdy pamięciowej” – ćwiczenia. 1h – psychologia sportu – stres. 2h – ćwiczenia szybkiej reakcji i koncentracji. 2h – ocena poznanych elementów technicznych i taktycznych. 1h – ćwiczenia stabilizacji na berecie rehabilitacyjnym. 1h – nauka i doskonalenie techniki posługiwania się rolką i beretem rehabilitacyjnym. 3h – kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym lub w grach zespołowych 2h - kształtowanie szybkości, zwinności na torze przeszkód sprawdziany i testy psychomotoryki 2h - kształtowanie techniki biegu – ćwiczenia na płotkach lub skipy, wieloskoki. 3h – kształtowanie siły biegowej przez biegi po nierównym terenie, podbiegi pod górę. 1h - ocena poziomu zdolności motorycznych – sprawdzian z gibkości. 1h – test Coopera. 1h – sprawdzian gibkości. 2h – analiza biegu z treningów lub z zawodów.
Marzec-kwiecień	23-30	Umiejętności techniczno – taktyczne w orientacji sportowej. Wybór wariantu. Orientacja w trudnym terenie. Doskonalenie wyznaczania i utrzymywania kierunku . Skala mapy Aktualizacja mapy. Znajomość piktogramów. Kierunek odbiegu od punktu. Konkurencje w Orientacji sportowej. Budowa tras – zasady. Ustawianie punktów w terenie. Przygotowanie przedstartowe. Organizacja zawodów wewnętrzzszkolnych. Kształtowanie motoryki.	2h - doskonalenie umiejętności szybkiego wyboru wariantu. Szukanie wielu wariantów na przebiegu. 2h – nauka utrzymania kierunku przy zmiennej lub złej przebieżności. 2h – nauka utrzymania kierunku w treningu „szwajcarka” lub „korytarz” 1h - specyfika i technika poruszanie się z mapą w zależności od skali mapy. 2h - doskonalenie stosowania piktogramów – orientacja precyzyjna. 1h – nauka wykonania mapy boiska szkolnego. 2h – wybór punktów odniesienia w formie treningowej – „liniówka” 3h – ćwiczenia odbiegu od punktu w dobrym kierunku. 2h – przypomnienie charakterystyki konkurencji Orientacji sportowej – bieg sprinterski i sztafety.

			2h - doskonalenie techniki potwierdzania punktów kontrolnych w rywalizacji lub w czasie biegu z mapą. 2h – nauka i doskonalenie budowy tras – bieg klasyczny i średni. 3h - doskonalenie przeprowadzenia analizy przebiegu do punktu, wnioskowanie jak unikać błędów w nawigowaniu 2h – doskonalenie umiejętności czytania mapy podczas biegu szybkiego 2h – nauka poruszania się na tej samej wysokości, wzdłuż warstw w terenie górzystym. 1h – przygotowanie przedstartowe – o czym trzeba pamiętać. 2h - nauka organizacji przeprowadzenia zawodów wewnętrznych. 4h – kształtowanie wytrzymałości – biegi w terenie lub w grach zespołowych. 5h – kształtowanie szybkości – interwały. 4h – kształtowanie techniki biegu – płotki, skipy, wieloskoki. 5h– kształtowanie gibkości – ćwiczenia rozciągające. 3h – kształtowanie siły na obwodzie stacyjnym. 2h – stabilizacja – ćwiczenia. 2h – stosowanie odnowy biologicznej – sauna, basen, automasaż z rollerem.
Maj-czerwiec	31-37	Kształtowanie zdolności motorycznych – szybkość, zwinność, gibkość, wytrzymałość. Test wytrzymałości. Kształtowanie psychomotoryki - koncentracji, szybkiej reakcji, pamięci. Doskonalenie techniki i taktyki biegu na orientację - odnajdywania się, biegu wg. form terenu. Symbole na mapach sprinterskich i klasycznych – normy ISOM i ISSOM Umiejętność przygotowania zawodów.	4h – kształtowanie szybkości w biegach krótkich (interwały) oraz zwinności na torze przeszkód. 1h – Test Coopera. 2h – stabilizacja – ćwiczenia. 4h – kształtowanie gibkości – ćwiczenia rozciągające. 3h – kształtowanie wytrzymałości w biegach średnich – praca tlenowa i beztlenowa. 4h – doskonalenie techniki biegu – ćwiczenia na płotkach, skipy. 2h – wzmacnianie mięśni posturalnych. 2h - nauka różnic w symbolach na mapach sprinterskich i klasycznych – normy ISOM i ISSOM

		Kształtowanie psychomotoryki. Ocena umiejętności technicznych i taktycznych w warunkach bezpośredniej rywalizacji.	2h – specyfika i znaczenie oznaczeń piktogramów na trasie sprinterskiej. 2h – nauka planowania kierunku odbiegu od punktu przed jego podbiciem i realizacja po. 1h – przygotowanie przedstartowe. 2h - doskonalenie odnajdywania się na przebiegu po błędzie. 3h – ćwiczenia w wyborze wariantu. 2h - doskonalenie nawigowania według ukształtowania terenu - poruszanie się z mapą „warstwicówka”. 1h – przypomnienie zasad uczestnictwa w rowerowej jeździe na orientację. 2h - elementy treningu mentalnego, technik koncentracji. 3h – kształtowanie spostrzegawczości i pamięci wzrokowej – ćwiczenia z mapą. 2h - sprawdziany i testy określające poziom techniki taktyki w biegu na orientację w warunkach bezpośredniej rywalizacji (udział w zawodach). 3h – analiza tras z zawodów i testów. 4h - przygotowanie zawodów dla innych uczniów, projektowanie tras, kreślenie map, pomiar czasu, zasady bezpieczeństwa.
--	--	---	--

KLASA IV (7h w tygodniu)

Miesiąc	Tygodnie	Zadania ogólne	Treści szczegółowe z proponowaną liczbą godzin
Wrzesień	1-2	Bezpieczeństwo na zajęciach i zawodach. Ocena poziomu zdolności motorycznych. Elementy techniki i taktyki biegu na orientację. Odczytywanie symboli na mapie. Wybór wariantu. Kształtowanie psychomotoryki. Kształtowanie motoryki i techniki biegu.	1h - wdrażanie do bezpiecznego i zdyscyplinowanego uczestnictwa na zajęciach i zawodach. 2h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF – szybkości, wytrzymałości, 2h – przypomnienie symboli na mapie – elementy zbudowane, formy terenu. 1h - wybieranie wariantu adekwatnego do poziomu techniki, 1h - kształtowanie spostrzegawczości,

		Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji sportowej. Udział i analiza biegu z treningów, zawodów szkolnych i regionalnych.	4h - kształtowanie wytrzymałości – bieg po nierównym terenie i biegi długie, kształtowanie gibkości, 2h – doskonalenie techniki biegu na płotkach, skipy, wieloskoki. 1h – udział i analiza biegu z zawodów.
Wrzesień	3-4	Ocena poziomu zdolności motorycznych. Doskonalenie znajomości symboli na mapie sprinterskiej i klasycznej. Doskonalenie techniki i taktyki biegu na orientację. Kształtowanie motoryki, ogólnej sprawności i koordynacji. Wdrażanie do kulturalnego współzawodnictwa w rywalizacji sportowej.	2h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF - siły , 3h - symbole na mapach sprinterskiej i klasycznej – normy ISOM i ISSOM – przypomnienie, 2h – kształtowanie wytrzymałości i siły – biegi w terenie, podbiegi, pokonywanie przeszkód terenowych. 2h – nauka wyczucia tempa – umiejętność biegania w różnym tempie. 3h – kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz koordynacji, 2h - uczestnictwo zawodach w biegu na orientację oraz przeprowadzenie analizy biegu.
Październik- listopad	5-12	Doskonalenie techniki i taktyki biegu na orientację. Doskonalenie czytania mapy w biegu w trudnym terenie z przeszkodami. Odczytywanie rzeźby terenu. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej – wykonanie mapy. Czytanie opisów punktów kontrolnych. Technika i taktyka biegu sprinterskiego. Orientacja precyzyjna. Wykonanie mapy. Kształtowanie psychomotoryki. Kształtowanie motoryki, sprawności koordynacyjnej biegacza na orientację. Ocena poziomu zdolności motorycznych. Udział uczniów w zawodach i analiza trasy	3h - doskonalenie czytania mapy w zmiennym tempie biegu, w różnym terenie z przeszkodami, z planowaniem kierunku odbiegu od punktu. 2 h - dostosowanie tempa biegu do stopnia trudności terenu, w szczególności w czasie dobiegu do punktu kontrolnego. 1h - czytanie warstwic w biegu. 2h - doskonalenie umiejętności rozpoznawania form terenu – ćwiczenia z mapą. 2h - doskonalenie umiejętności czytania opisów punktów kontrolnych a w szczególności na trasach sprinterskich. 2h - technika i taktyka biegu na trasie sprinterskiej 3h – znajomość oznaczeń piktogramów oraz przepisów w Orientacji Precyzyjnej. 3h – doskonalenie szybkiego podejmowania decyzji w wyborze wariantu– ćwiczenia z mapą. 6h - nauka i doskonalenie wykonania mapy terenu szkolnego, opracowanie

			mapy z wykorzystaniem specjalistycznego oprogramowania. 2h - rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości i kojarzenia poprzez gry i zadania ruchowo-logiczne. 2h - kształtowanie pamięci wzrokowej – zadania i ćwiczenia z mapą.. 2h - ćwiczenia koncentracji i relaksacji. 2h - kształtowanie zwinności na torze przeszkód. 4h - kształtowanie techniki biegu – płotki lub skipy, wieloskoki. 3h - kształtowanie siły biegowej przez podbiegi pod górę lub ćwiczenia siły na obwodzie stacyjnym. 7h - kształtowanie wytrzymałości przez biegi średnie i długie na bieżni lub w terenie. 1h – Test Coopera. 3h - kształtowanie gibkości – ćwiczenia. 2h - ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF – sprawdziany skoczności i zwinności i gibkości. 4h - nauka przeprowadzania analizy biegu po zawodach i treningach za pomocą narzędzi: Livelox, 3Drun.
Grudzień	13-15	Doskonalenie taktyki i techniki biegu na orientację. Kształtowanie wyobraźni. Orientacja w oparciu o ważne punkty odniesienia. Technika potwierdzania punktów kontrolnych. Kształtowanie psychomotoryki. Kształtowanie motoryki, sprawności koordynacyjnej biegacza na orientację. Prawidłowy odczyt i wnioskowanie z pomiaru tętna. ABC biegacza – rozgrzewka, rozciąganie, Odnowa biologiczna, zasady zdrowego odżywiania się. Jak uniknąć kontuzji.	2h – wyznaczanie punktów odniesienia w czasie przebiegu. 2h - ćwiczenia wyobraźni, tworzenie profili terenu, różnice wysokości położenia punktów kontrolnych. 2h – doskonalenie umiejętności szybkiego potwierdzania punktów kontrolnych. 3h – ćwiczenia pamięci wzrokowej i koncentracji podczas ćwiczeń indywidualnych i zespołowych. 1h – spadek tętna po maksymalnym wysiłku – poznawanie organizmu. 4h – biegi długie oraz kształtowanie siły biegowej przez podbiegi oraz bieg po nierównym terenie. 1h – doskonalenie techniki biegu na płotkach lub skipy, wieloskoki. 2h – kształtowanie gibkości. 3h – zasady prawidłowego treningu – rozgrzewka, trening zasadniczy,

			rozciąganie, korzystanie z przyrządów. 1h - odnowa biologiczna , zasady zdrowego odżywiania się, jak uniknąć kontuzji.
Styczeń-luty	16-21	Doskonalenie taktyki i elementów technicznych potrzebnych do udziału w zawodach. Doskonalenie utrzymania kierunku, wyborze wariantu w terenie górzystym. Kształtowanie pamięci na przebiegu. Doskonalenie i ocena poziomu psychomotoryki. Ocena poziomu poznanych elementów technicznych w biegu na orientację. Ocena motoryki MTSF Kształtowanie motoryki, sprawności koordynacyjnej.	2h- doskonalenie umiejętności utrzymania kierunku przy częstej jego zmianie – wejście na punkt i wyjście z punktu. 2h - doskonalenie wyboru wariantu w terenie górzystym. 2h - dostosowanie tempa biegu do stopnia trudności terenu, w szczególności w czasie dobiegu do punktu kontrolnego. 2h – nauka i doskonalenie zapamiętywania odcinków przebiegu. 1h – nauka i doskonalenie orientowania się na dłuższych przebiegach, zapamiętywanie mapy i kontrola punktów odniesienia. 1h – nauka szacowania, pomiaru odległości w biegu, w trudnym terenie z przewyższeniami oraz przy zmiennej przebieżności, 2h – doskonalenie pomiaru wysokości form terenu oraz kierunku spadku. 2h - doskonalenie wykonania profilu terenu. 2h – doskonalenie orientacji precyzyjnej – ćwiczenia z piktogramami. 2h – doskonalenie budowy tras. 2h – kształtowanie pamięci w formie „gwiazda pamięciowa” – ćwiczenia. 2h – psychologia sportu – motywacja, sukcesy i porażki. 2h – ćwiczenia szybkiej reakcji i koncentracji. 1h – ocena poznanych elementów technicznych i taktycznych. 1h – ćwiczenia stabilizacji na berecie rehabilitacyjnym. 1h – nauka i doskonalenie rolowania na wałku rehabilitacyjnym. 2h – kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym lub w grach zespołowych 1h – Test Coopera. 2h - kształtowanie szybkości, zwinności na torze przeszkód sprawdziany i testy psychomotoryki.

			2h – kształtowanie siły biegowej przez podbiegi pod górę oraz bieg po nierównym terenie. 3h - kształtowanie techniki biegu – płotki lub skipy, wieloskoki 1h – ocena poziomu zdolności motorycznych MTSF – sprawdzian siły. 2h – kształtowanie koordynacji i zwinności. 3h - kształtowanie gibkości – ćwiczenia.
Marzec-kwiecień	22-29	Doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych. Szybkie ustalanie wariantu – analiza. Kształtowanie wyobraźni przestrzennej, ukształtowania terenu i pamięci. Doskonalenie umiejętności precyzyjnego ustawiania punktów kontrolnych. . Opisy punktów kontrolnych na sprincie Doskonalenie utrzymywania kierunku po częstej jego zmianie. Kształtowanie psychomotoryki – ćwiczenia i testy. Przygotowanie mentalne biegacza na orientację. Trasa testowa. Kształtowanie motoryki.	2h - doskonalenie umiejętności szybkiego wyboru wariantu w biegu. 2h - doskonalenie szybkiego wyboru wariantów w formie „scorelauf”. 3h - analiza przebiegu do punktu kontrolnego i jego skuteczności. 3h - ćwiczenia wyobraźni i pamięci na przebiegu. 2h – kształtowanie pamięci w formie „gwiazda pamięciowa” – ćwiczenia. 2h - czytanie warstwic, ukształtowania terenu oraz elementów rzeźby przy większej prędkości. 2h – nauka pomiaru wysokości form terenu oraz kierunku spadku. 2h – ćwiczenia liczenia przewyższenia. 2h - doskonalenie wykonania profili terenu. 3h - doskonalenie ustawiania punktów na różnych elementach terenu – kształtowanie pewności siebie. 2h - doskonalenie umiejętności czytania opisów punktów kontrolnych a w szczególności na trasach sprinterskich. 2h – doskonalenie orientacji precyzyjnej – ćwiczenia z piktogramami. 2h - doskonalenie orientowania mapy i kontroli kierunku biegu po częstej zmianie kierunku przebiegu. 2h - ćwiczenia kierunku odbiegu od punktu, planowanie. 2h – doskonalenie wycucia, szacowania odległości na dłuższych odcinkach.

			3h – doskonalenie budowy tras w różnych konkurencjach orientacji sportowej. 1h – doskonalenie sprawnego posługiwania się kompasem. 1h – psychologia sportu – stres. 2h – ćwiczenia szybkiej reakcji i koncentracji. 2h – ocena poznanych elementów technicznych i taktycznych. 1h – ćwiczenia stabilizacji na berecie rehabilitacyjnym. 1h – nauka i doskonalenie korzystania z wałka rehabilitacyjnego. 3h – kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym lub w grach zespołowych 2h - kształtowanie szybkości, zwinności na torze przeszkód, rytmy, interwały. 2h - kształtowanie techniki biegu – ćwiczenia na płótkach lub skipy, wieloskoki. 3h – kształtowanie gibkości. 2h - ćwiczenia spostrzegawczości i koncentracji przedstartowej.
Maj-czerwiec	30-37	Kształtowanie psychomotoryki: koncentracji, pamięci, szybkiej reakcji, skupienia Kształtowanie psychiki w czasie współzawodnictwa. Psychologiczne aspekty na zawodach i przed. Doskonalenie techniki i taktyki biegu na orientację: odległość, czytanie form terenu, wyobrażenia Kształtowanie motoryki. Test Coopera. Testy kontrolne sprawdzające poziom techniki i wytrenowania. Odnowa biologiczna. Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia zawodów w biegu na orientację. Doskonalenie współpracy w zespole.	3h - ćwiczenia koncentracji i pamięci wzrokowej. 2h - kształtowanie szybkiej reakcji w zadaniach. 3h – ćwiczenia wyciszające, koncentrujące na zadaniu, metody opanowania emocji i stresu przed startem. 1h – doskonalenie szacowania, odległości w biegu, w trudnym terenie z przewyższeniami oraz przy zmiennej przebieżności, 2h – analiza tras po zawodach lub treningach technicznych. 2h - profile przebiegów – ćwiczenia. 2h - doskonalenie odnajdywania się na przebiegu. 6h – kształtowanie wytrzymałości w grach zespołowych lub w biegu ciągłym. 1h – Test Coopera. 2h – doskonalenie wyczucia tempa – umiejętność biegania w różnym tempie.

			5h – kształtowanie siły na obwodzie stacyjnym lub podbiegi pod górę, bieg po nierównym terenie. 4h – kształtowanie techniki biegu – skipy, wieloskoki, płotki. 6h - kształtowanie szybkości i gibkości oraz techniki biegu w terenie. 2h - testy określające osiągnięty poziom techniczno - taktyczny w biegu na orientację. 2h - sprawdzian biegowy na 2 lub 3 km. 2h - przypomnienie wiedzy o odnowie biologicznej po wysiłku oraz metod relaksacji i hartowania. 2h – rodzaje masażu. 1h - ćwiczenia stabilizacji. 2h – wykonanie mapy terenu szkolnego lub budynku szkolnego wewnątrz. 2h – kreślenie map w specjalistycznym programie. 5h - przygotowanie i przeprowadzenie przez uczniów międzyszkolnych lub wewnątrzszkolnych zawodów indywidualnych , sztafetowych, sprinterskich w formie startu interwałowego i masowego na terenie boiska szkolnego lub pobliskiego osiedla, parku – projektowanie tras, przygotowanie komunikatu i list startowych, przygotowanie sprzętu i ustawienie punktów kontrolnych.
--	--	--	--

Autor programu:

Anna Górnicka Antonowicz

Nauczyciel wychowania fizycznego,

Trener orientacji sportowej

BIBLIOGRAFIA

Andersson, G. (2018). Niesamowity, inspirujący i rozwijający. Bieg na orientację w szkołach dla dzieci: cz. 1 w wieku 6–12 lat, cz. 2 w wieku 13–15 lat.

Cych, P. (2011). Bieg na orientację w ramach zajęć wychowania fizycznego: Poradnik metodyczny dla klas IV–VI szkoły podstawowej, cz. 1 – Nauczanie. Wrocław.

Fostiak, M. (2017). Program szkolenia w lekkoatletyce dla dzieci i młodzieży szkolnej w wieku 16–17 lat – etap specjalny (specjalne przygotowanie bazowe). Warszawa: Polski Związek Lekkiej Atletyki, Dział Edukacji PZLA, AWFIS Gdańsk.

Górnicka-Antonowicz, A. (2017). Autorski program szkolenia sportowego w sporcie orientacja sportowa – bieg na orientację dla szkoły podstawowej: oddziału sportowego klas IV–V etapu ukierunkowanego i klas VI–VIII etapu specjalistycznego.

Hasselstrand, G. (2008). Nauczanie biegu na orientację: Krok po kroku (wyd. pol.). [Miejsce wydania nieznane].

Makaruk, H. (2017). Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego. Warszawa.

Polski Związek Orientacji Sportowej. (n.d.). Strona główna. <https://www.orienteeering.org.pl/home>

World Orienteering Federation. (n.d.). Orienteering sport. <https://orienteering.sport>