

PODRĘCZNA BIBLIOTEKA WYCHOWAWCY FIZYCZNEGO. NR. 1.

KAZIMIERZ KONIUSZEWSKI

DOBÓR
MATERJAŁU ĆWICZEŃ
CIELESNYCH DLA SZKO-
.....ŁY POWSZECHNEJ

PRZEJRZANY I UZUPEŁNIONY PRZEZ MARJANA KRAW-
CZYKA, INSTRUKTORA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
OKRĘGU SZKOLNEGO WARSZAWSKIEGO ● ● ● ● ●

SKŁAD GŁÓWNY: „NASZA KSIĘGARNIA”, SPÓŁKA AKCYJNA
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO
WARSZAWA 1934

80-111-44

PODRĘCZNA BIBLIOTEKA WYCHOWAWCY FIZYCZNEGO. NR. 1.

KAZIMIERZ KONIUSZEWSKI

Wyższa Akademiicka Szkoła
Wychowania Fizycznego
Wrocław, ul. Witelona 25

bill. 154

DOBÓR MATERJAŁU ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA SZKOŁY PO- WSZECHNEJ ROZŁOŻONY NA KLASY I PODZIELONY NA OKRESY ROKU SZKOL- NEGO WEDŁUG WYMAGAŃ OBOWIĄZU- JĄCEGO PROGRAMU

PRZEJRZANY, UZUPEŁNIONY I POPRZEDZONY SŁOWEM
WSTĘPNEM PRZEZ MARJANA KRAWCZYKA, INSTRUK-
TORA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKRĘGU SZKOLNEGO
WARSZAWSKIEGO

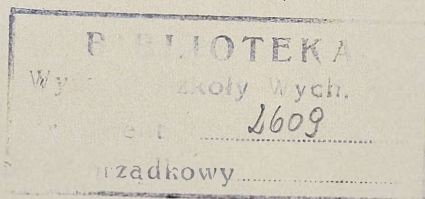
nr. inw. 198

*skł. polska
skł. gimnazjum*

SKŁAD GŁÓWNY: „NASZA KSIĘGARNIA”, SPÓŁKA AKCYJNA
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO
WARSZAWA 1934

☞ Panu Marjanowi Krawczykowi, Instruktorowi Wychowania Fizycznego Okręgu Szkolnego Warszawskiego za łaskawe przejrzenie i uzupełnienie niniejszej pracy, Wydziałowi Wydawniczemu Związku Nauczycielstwa Polskiego i Redakcji »Wychowania Fizycznego w szkole« za użyczenie składu, oraz »Naszej Drukarni« za niezwykle sumienną pracę nad szatą książki składa na tem miejscu podziękowanie

AUTOR



¶ Nowe programy ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej, jakkolwiek na pierwszy rzut oka mogą się wydawać prostszymi i łatwiejszymi od programów dotychczas obowiązujących, to przecież przy bliższym wniknięciu w ich istotę budzą bardzo dużo wątpliwości i stawiają nauczyciela ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej przed dużymi trudnościami. ¶ Szczególniej trudno będzie nauczycielowi niespecjaliście tak rozplanować swoje prace, aby przy pomocy środków tak prostych, jak zawarte w programie mógł osiągnąć te wszystkie tak bardzo ważne cele wychowawcze, które mają wspomóc pracę wychowawczą szkoły. Od dobrego rozplanowania ćwiczeń cielesnych, od jakości dobranego materiału ćwiczebnego, zależy powodzenie w pracy nad wychowaniem fizycznym napewno nie mniej, aniżeli od dobrych warunków materialnych i przygotowania nauczyciela. ¶ Dobrze się stało, że autor niniejszej pracy podjął ją już teraz, gdy właśnie na początku wprowadzenia w życie programów nauczyciele mają najwięcej trudności. Niewątpliwie przyczyni się ona do ułatwienia nauczycielom szkół powszechnych rozłożenia materiału ćwiczebnego i należytego doboru tego materiału. Jest to bowiem praca przeprowadzona z bardzo dużą dokładnością; jest bardzo obszerna, a więc pozwalająca na dobieranie z wymienionego w niej materiału ćwiczebnego, ćwiczeń odpowiednich do swoistych warunków szkoły; daje wreszcie dużo przykładowych toków lekcyjnych, co znowu ułatwi nauczycielowi dobranie odpowiedniego dla swoich warunków sposobu układania lekcji cwi-

4

czeń cielesnych. ✚ Książeczka ta napewno odda duże usługi nauczycielom, prowadzącym ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej, a pomagając im w ich niezmiernie trudnej pracy, przyczyni się do podniesienia ogólnego stanu wychowania fizycznego wielomiljonowej rzeszy działwy szkół powszechnych.

M. KRAWCZYK
INSTRUKTOR W. F.
OKR. SZK. WARSZ.

Warszawa, 18.I.34.

DOBÓR MATERJAŁU ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA SZKOŁY POWSZECHNEJ.

¶ **Uwagi ogólne.** Dobór niniejszy został opracowany na podstawie obowiązującego programu ćwiczeń cielesnych i następujących źródeł: 1. M. Krawczyk: »Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej — realizacja nowego programu«, Warszawa 1933 (skrót »K.«); 2. M. Skierczyński — F. Krawczykowski: »Zabawy i gry ruchowe — podręcznik metodyczny«, Warszawa 1932 (skrót »S.—K.«); 3. Walerjan Sikorski: »Gry i zabawy ruchowe«, Wyd. II, Poznań (skrót »S.«); 4. Walerjan Sikorski: »Gimnastyka — podręcznik metodyczny dla nauczycieli«, część I i II; 5. Janina Pizłówna: »Zbiór ćwiczeń gimnastycznych dla młodzieży szkoły powszechnej«, Cieszyn 1929. ¶ Nizej podany zasób materiału nie musi być w całości wykorzystany. Zależnie od warunków miejscowych i materiału uczniowskiego, jakim nauczyciel rozporządza, może ulec w niektórych działach redukcji, albo nawet rozszerzeniu. Należy się trzymać zasady: non multa sed multum, zwłaszcza, że program ćwiczeń cielesnych szkoły powszechnej w wynikach nauczania, stawia nauczycielowi bardzo skromne wymagania. Wskazówką, kiedy zmienić zabawę, ćwiczenie lub grę, będzie całkowite jej opanowanie lub słabnące zainteresowanie dzieci. Ponieważ we wszystkich klasach szkoły powszechnej obowiązują ćwiczenia przedlekcyjne i śródlekcyjne, znaczną część ćwiczeń gimnastycznych w formie zabawowej i ściślej da się usunąć z lekcji ćwiczeń cielesnych na korzyść zabaw, gier ruchowych i drużynowych pod warunkiem jednak, że ćwiczenia przed- i śródlekcyjne będą rozplanowane systematycznie na cały rok szkolny, a osnovy ich będą często zmieniane i odpowiednio stopniowane. Nie dotyczy to niektórych ćwiczeń koordynacyjnych i kształtujących, znacznej części ćwiczeń porządkowych i ćwiczeń stosowanych, które wymagają większej przestrzeni, najprymitywniejszych cho-

ciażby przyrządów i nie dadzą się przeprowadzić w izbach szkolnych czy kurytarzach, gdzie się będą musiały przez znaczną część roku szkolnego odbywać ćwiczenia przedlekcyjne. Dlatego też osnowy lekcyjne zabawowe należy przeplatać wyżej wymienionymi ćwiczeniami gimnastycznymi w formie zabawowej i ścisłej. ¶ Zasadniczych różnic między materiałem ćwiczeń cielesnych dla chłopców i dziewcząt nie będzie. Już jednak w klasie trzeciej możemy wprowadzić dla dziewcząt łatwe zabawy taneczne jak: liwu gąski (S. str. 52), szewczyk (S.—K. str. 91), karuzela ze wszystkimi odmianami (S.—K. str. 93) i chinka (S.—K. str. 94). Dla klasy czwartej będą się nadawały: ptaszyna (S.—K. str. 98), ogroduszek (S. str. 53), ułani (S.—K. str. 100) i sikoreczka (S.—K. str. 103). W klasie piątej wprowadzimy dla dziewcząt: taniec pajaców (S.—K. str. 96), dalej w tany (S.—K. str. 104) i młyneczek (S.—K. str. 106), a w klasie szóstej: walczyk (S.—K. str. 109), tantoli (S.—K. str. 111) i krakowiak (S.—K. str. 112). W klasie siódmej będziemy prowadzili na zmianę pąsy poznane w klasach poprzednich. ¶ Poczynając od trzeciej klasy należałoby również gry bieżne, ćwiczenia kształtujące tułowia i stosowane prowadzić dla dziewcząt z mniejszą intensywnością. W klasie piątej wprowadzimy dla dziewcząt łatwe kroki taneczne i większą ilość ćwiczeń koordynacyjnych, a w klasie szóstej marsze równoważne w rytmie nuconej przez dziewczęta melodji. ¶ Zasadniczo zabawy i sporty zimowe projektuję na trzeci okres roku szkolnego. O ile jednak warunki atmosferyczne pozwolą nato, należy je wprowadzić przed końcem pierwszego półrocza kosztem zabaw i gier lub ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych w zamkniętych pomieszczeniach, co będzie z wielkim pożytkiem dla młodzieży. ¶ Przykłady schematów osnów 10-cio minutowych ćwiczeń codziennych. A. I. Czynności wstępne: a) przygotowanie sali do ćwiczeń: otwarcie okien, ewentualnie zsunięcie ławek dla uzyskania większej wolnej przestrzeni, b) przygotowanie się uczniów (uczenic) do ćwiczeń: zdjęcie marynarek, swetrów, krawatów, szalików, rozluźnienie pasków, szelek, rozpięcie kołnierzy u koszul. II. Ćwiczenia właściwe. 1. ćwiczenie porządkowe (ustawienie uczniów (uczenic) do ćwiczeń — najlepiej każdemu wyznaczyć miejsce stałe między, przed i za ławkami ewentualnie i na ławkach. Aby ustawieniu się nadać charakter ćwiczenia porządkowego, należy wykonać je na tempa, np.: na tempo »raz!« wychodzą z ławek i ustawiają się te dzieci, które mają ćwiczyć się przed lub za ławkami, na tempo »dwa!« te, które mają się ćwiczyć między ławkami, na tempo »trzy!« pozostałe

dzieci ustawiają się na siedzeniach ławek tak, aby o ile możliwości jak najmniej sobie przeszkadzały). 2. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej. 3. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej. 4. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w formie zabawowej. 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej. 6. Ćwiczenie tułowia uruchamiające całe ciało w formie zabawowej. 7. Ćwiczenia tułowia inne niż poprzednio w formie zabawowej. 8. Podskoki w formie zabawowej. 9. Ćwiczenie stosowane — chód (w miejscu) — w formie zabawowej. 10. Ćwiczenie porządkowe (powrót na swoje miejsce na tempa).

III. Czynności końcowe: a) uporządkowanie odzieży, b) uporządkowanie klasy.

B. I. Czynności wstępne: a) przygotowanie korytarza do ćwiczeń — otwarcie okien na kurytarzu — oczyszczenie podłogi z kurzu, b) przygotowanie się dzieci do ćwiczeń (jak pod A. I. b). II. Ćwiczenia właściwe. 1. Ćwiczenie porządkowe (wprowadzenie dzieci i ustawienie ich do ćwiczeń w kolumnie ćwiczebnej dwójkowej, trójkowej lub czwórkowej, zależnie od szerokości kurytarza). 2. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej. 3. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej. 4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej w formie zabawowej. 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej. 6. Ćwiczenie tułowia w formie zabawowej inne niż poprzednio. 7. Ćwiczenie tułowia uruchamiające całe ciało w formie zabawowej. 8. Podskoki w formie zabawowej. 9. Ćwiczenie stosowane w formie zabawowej (chód lub bieg w miejscu). 10. Ćwiczenie porządkowe (odprowadzenie dzieci do klasy). III. Czynności końcowe: uporządkowanie odzieży.

C. I. Czynności wstępne: przygotowanie się dzieci do ćwiczeń (jak pod A. I. b). II. Ćwiczenia właściwe. 1. Ćwiczenie porządkowe (wprowadzenie dzieci na boisko (dziedziniec) i ustawienie ich do ćwiczeń. 2. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej. 3. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej. 4. Ćwiczenie tułowia uruchamiające całe ciało w formie zabawowej. 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej. 6. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i poprzecznej w formie zabawowej. 7. Krótka zabawa bieżna zastępująca bieg. 8. Skoki w formie zabawowej. 9. Ćwiczenie tułowia inne niż poprzednio w formie zabawowej. 10. Zabawa ze śpiewem. 11. Ćwiczenie porządkowe (odprowadzenie dzieci do klasy). III. Czynności końcowe: uporządkowanie odzieży.

D. I. Czynności wstępne (jak pod A. I.). II. Ćwiczenia właściwe. 1. Ćwiczenie porządkowe (jak pod A. II. 1.). 2. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej lub ścisłej. 3. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej. 4. Ćwiczenie

tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w formie zabawowej (jeżeli bardzo łatwe może być w formie ścisłej). 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej. 6. Ćwiczenie tułowia inne niż poprzednio w formie zabawowej. 7. Podskoki w formie zabawowej. 8. Ćwiczenie tułowia inne niż poprzednio w formie zabawowej. 9. Ćwiczenie stosowane w formie zabawowej (chód lub bieg w miejscu). 10. Łatwe mocowanie się dwójkami. 11. Ćwiczenie porządkowe (jak pod A II 10). III. Czynności końcowe (jak pod A III). E. I. Czynności wstępne (jak pod B I). II. Ćwiczenia właściwe. 1. Ćwiczenie porządkowe (jak pod B II 1). 2. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej lub ścisłej. 3. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej. 4. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej w formie zabawowej. 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej. 6. Ćwiczenie tułowia inne niż poprzednio w formie zabawowej lub ścisłej. 7. Skoki w formie zabawowej. 8. Ćwiczenie tułowia w formie zabawowej inne niż poprzednio. 9. Ćwiczenie zastępujące ćwiczenie w zwisie w formie zabawowej. 10. Marsz (w miejscu) ze śpiewem. 11. Ćwiczenie porządkowe (jak pod B II 10). III. Czynności końcowe (jak pod B III). F. I. Czynności wstępne (jak pod C I). II. Ćwiczenia właściwe. 1. Ćwiczenie porządkowe (jak pod C II 1). 2. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej. 3. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej lub ścisłej. 4. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej w formie zabawowej. 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej. 6. Ćwiczenie tułowia w formie zabawowej lub ścisłej inne niż poprzednio. 7. Krótka zabawa bieżna zastępująca bieg. 8. Zabawa skoczna. 9. Łatwe mocowanie się dwójkami. 10. Marsz ze śpiewem. 11. Ćwiczenie porządkowe (jak pod C II 11). III. Czynności końcowe (jak pod C III). G. I. Czynności wstępne (jak pod A I, lub B I). II. Ćwiczenia właściwe. 1. Ćwiczenie porządkowe (jak pod A II 1, lub B II 1). 2. Marsz w miejscu ze śpiewem. 3. Ćwiczenia kształtujące: a) kończyn górnych, b) kończyn dolnych, c) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, d) tułowia w płaszczyźnie poprzecznej, e) szyi. 4. Ćwiczenie koordynacyjne. 5. Ćwiczenie zastępujące zwis (mocowanie się dwójkami w formie zabawowej). 6. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej. 7. Bieg w miejscu. 8. Podskok. 9. Chód w miejscu jako ćwiczenie uspokajające. 10. Ćwiczenie porządkowe (jak pod A II 10, lub B II 10). III. Czynności końcowe (jak pod A III, lub B III). H. I. Czynności wstępne (jak pod C I). II. Ćwiczenia właściwe. 1. Ćwiczenia porządkowe (marsz na salę gimn. lub boisko i rozstęp w szachową kolumnę ćwiczebną). 2. Ćwiczenia kształtujące: a) kończyn górnych i dolnych,

b) tułowia w dwóch płaszczyznach, c) szyi. 3. Ćwiczenie koordynacyjne. 4. Ćwiczenie stosowane w zwisie, lub krótka zabawa z mocowaniem się. 5. Ćwiczenie tułowia intensywniejsze inne niż pod 2b. 6. Bieg lub zabawa bieżna o charakterze ożywiającym. 7. Ćwiczenie tułowia inne niż pod 2b i 5. 8. Skoki. 9. Chód jako ćwiczenie uspokajające. 10. Ćwiczenie porządkowe (odmarsz do klasy ze śpiewem). III. Czynności końcowe (jak pod C III). ¶ Przytoczone powyżej przykłady schematów osnów codziennych ćwiczeń przedlekcyjnych są dostosowane do wieku dzieci i miejsca ćwiczeń. Schematy A, B i C są przeznaczone dla klasy pierwszej i drugiej, D, E i F dla klasy trzeciej i czwartej, G i H dla klasy piątej, szóstej i siódmej. ¶ O ile każda klasa odbywa ćwiczenia oddzielnie, między ćwiczeniami klasy pierwszej i drugiej różnica wystąpi tylko w stopniu natężenia, formy ruchu będą te same. W klasie czwartej, należy stosować znacznie więcej ćwiczeń w formie ścisłej niż w klasie trzeciej. W klasie piątej w środowisku miejskim zajdzie prawdopodobnie konieczność prowadzenia większości lub wszystkich ćwiczeń w formie ścisłej, natomiast w środowisku wiejskim będzie można około jednej trzeciej ćwiczeń nadać formę zabawową. Już w piątej klasie możemy wprowadzić do ćwiczeń porannych dla dziewcząt dwa ćwiczenia koordynacyjne a równocześnie zmniejszyć natężenie innych ćwiczeń. W klasie szóstej i siódmej i chłopcy i dziewczęta mogą wykonać dwa ćwiczenia koordynacyjne. Gdy nie zachodzi konieczność tworzenia większych grup należałoby w obrębie trzech grup zasadniczych (kl. I + II, III + IV, V + VI + VII) dokonywać podziału na grupy pomniejsze nie według klas, a według wieku, stopnia wyćwiczenia i płci (nie dotyczy to kl. I i II) tworząc grupy jak najbardziej jednolite pod względem siły i rozwoju fizycznego. ¶ Z podanych powyżej schemat A, D i G nadaje się do przeprowadzenia w klasie, B, E i G na korytarzu, C, F i H na boisku szkolnym, dziedzińcu lub sali gimnastycznej (tu możemy wykorzystać przyrządy). ¶ W miarę możliwości i potrzeby winien nauczyciel tworzyć inne osnowy krótsze od tu podanych lub dłuższe (zależnie od stopnia wyćwiczenia dzieci), lepiej dostosowane do wieku, płci, środowiska i terenu pracy. ¶ **Klasa pierwsza i druga.** P r z y k ł a d y s c h e m a t ó w o s n ó w l e k c y j n y c h. **A.** 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 3. Jedno lub dwa ćwiczenia kształtujące, w formie zabawowej, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Zabawa bieżna, 7. Zabawa skoczna, 8. Ćwiczenie stosowane (chód) w formie zabawowej, 9. Zabawa ze śpiewem. **B.** 1. Ćwiczenie porządkowe, 2. Zabawa ze śpiewem, 3. Zabawa na

czworakach, 4. Ćwiczenie stosowane (przygotowanie do wspinań) w formie zabawowej, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Zabawa rzutna, 7. Zabawa bieżna, 8. Zabawa skoczna, 9. Zabawa ze śpiewem. **C.** 1. Ćwiczenie porządkowe, 2. Zabawa ze śpiewem, 3. Zabawa bieżna, 4. Ćwiczenie kształtujące (uruchamiające całe ciało) w formie zabawowej, 5. Zabawa rzutna, 6. Zabawa bieżna, 7. Zabawa skoczna, 8. Ćwiczenie stosowane (chód) w formie zabawowej, 9. Zabawa ze śpiewem. **D.** 1. Ćwiczenie porządkowe, 2. Zabawa ze śpiewem, 3. Zabawa bieżna, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenia koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Ćwiczenie stosowane (przygotowanie do wspinań i wspinięcie) w formie zabawowej, 7. Zabawa bieżna, 8. Zabawa na czworakach, 9. Zabawa ze śpiewem. **E.** 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Zabawa bieżna, 3. Ćwiczenia kształtujące (tułowia) w formie zabawowej — jedno lub dwa, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Ćwiczenie stosowane (chód) w formie zabawowej, 7. Zabawa orientacyjno-porządkowa, 8. Zabawa skoczna, 9. Zabawa ze śpiewem i t. p. ¶ Różne typy osnów należy stosować zależnie od okoliczności np. schemat C nadaje się do przerabiania na boisku w dzień zimny lub wietrzny, w takim wypadku zamiast ćwiczeń porządkowych dajemy na początek zabawę bieżną. O ile nie mamy drzew na boisku, czy w jego pobliżu, a na sali gimnastycznej mamy drabinki, zastosujemy schemat B; na polance w lesie w dzień chłodny zastosujemy schemat D. i t. d. Niektóre zabawy uruchamiają tylko pewne grupy mięśniowe, lub wymagają obok innych szczególnie intensywnej pracy pewnych grup mięśniowych. Układając osnowę lekcyjną musimy pilną zwracać uwagę, by nie miała ona charakteru zbyt jednostronnego, a więc np. w osnowie z zabawą na czworakach uruchamiającą mięśnie tułowia płaszczyzny poprzecznej, nie pomieścimy ćwiczeń tułowia w tej płaszczyźnie. Dla orientacji podaję następującą tabelę: 1) ćwiczenia ramion mogą zastąpić wszystkie zabawy rzutne a poza tem takie jak: odmiana ptaszka (S.—K. str. 71), mak (S.—K. str. 84), baran (S.—K. str. 86), powódź (zwisy — S.—K. str. 122) i t. d.; 2) ćwiczenia tułowia mogą zastąpić wszystkie zabawy na czworakach i inne jak: mak, baran, II odmiana czat (S.—K. str. 121), podaj dalej (S.—K. str. 179) i t. d.; 3) ćwiczenia nóg — wszystkie zabawy skoczne i niektóre bieżne jak: król i jego dzieci (S.—K. str. 124), strażak (S.—K. str. 128), podróż do Krakowa (S.—K. str. 129), lis (S.—K. str. 138), lis, pastuszek i gęsi (S.—K. str. 138), wiewiórki z dziupli (S.—K. str. 139), murzyn (S.—K. str. 143), tam i z powrotem (S.—K. str. 143), natarcie

(S.—K. str. 144), murarz (S.—K. str. 145), chiński mur (S.—K. str. 145) i t. d. ¶ **Klasa pierwsza.** O k r e s p i e r w s z y. A. Z a b a w y. 1. Zabawy ze śpiewem: ptaszek (S.—K. str. 70), ptaszek odmiana (S.—K. str. 71), różyczka (S.—K. str. 71). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: zbiórki kolorami (S.—K. str. 115), do chorągiewek (S.—K. str. 116). 3. Zabawy na czworakach: bieganie jak pieski, jak kotki, jak zajączki (K. str. 56). 4. Zabawy bieżne: biegi w gromadce (K. str. 59), król i jego dzieci (S.—K. str. 124), strażak (S.—K. str. 128). przeprowadzka (S.—K. str. 128). 5. Zabawy rzutne: woreczki (S.—K. str. 173) ewentualnie to samo piłeczkami. 6. Zabawy skoczne: skoki koników, wróbelków, żabek (K. str. 62). 7. Zabawy w wodzie: bieganie, skoki, ściganie się, bieganie na czworakach; sięganie po piasek lub kamyki na dno wody o takiej głębokości, aby dziecko musiało zanurzyć także i twarz; wzajemne pryskanie wodą na siebie. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e w f o r m i e z a b a w o w e j. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka do nauczyciela, uwaga! rozsypka! stój! 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: domy i chałupki, zbieranie żółędzi, szyszek, kasztanów, pokazywanie obydwoma rękami głowy. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem naśladowanie pnia, w leżeniu przodem kotek się wyciąga, w siadzie puste i pełne worki, kaczki chowają główki pod wodę, spokojne i niespokojne pieski, w przysiadzie podpartym wierzganie koników. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: pień toczy się po pochyłości, w siadzie klęcznym chód niedźwiedzia, w siadzie podpartym kotek skrada się po murze, w postawie stojącej zamiatanie mieszkania. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: mokre deski suszą się na słońcu (leżenie bokiem), w postawie siedzącej przechylenie się żaglowca pod wpływem wiatru. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: rysowanie nogą figur na piasku, bociania stójka, zagładanie do garnka, stojącego na wysokiej rozpalonej kuchni. 4. Ćwiczenia stosowane: wspinanie się na parkan, drzewo, pies i koty na drabinkach, chód zwykły, chód z podnoszeniem nóg jak kogut. ¶ C. W y c i e c z k a, p o ł ą c z o n a z z a b a w a m i w w o d z i e i w t e r e n i e. O k r e s d r u g i. A. Z a b a w y. 1. Zabawy ze śpiewem: ojciec Wirgiljusz (S.—K. str. 72), ustawmy się (S.—K. str. 73), konopki (S. str. 46). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: zbiórka kolorami (S.—K. str. 115), zguba (S.—K. str. 117). 3. Zabawy na czworakach: pieski na straży (K. str. 57). 4. Zabawy bieżne: podróż do Krakowa (S.—K. str. 129), cztery kąty (S.—K. str. 129), lis (S.—K. str. 138).

5. Zabawy rzutne: woreczki odmiana I (S.—K. str. 173) ewentualnie to samo piłeczkami. 6. Zabawy skoczne: skoki żab (S.—K. str. 227), kto najwyżej podskoczy. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: zwrot do nauczyciela, rozsypka do ćwiczeń, ustawienie luźne. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: drzewa i grzybki, zbieranie grzybów, kwiatów, piłek. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem wyciąganie się — »olbrzymy«, w leżeniu przodem rybki pływają, w siadzie skrzyżnym rozchylenie się i zamykanie kwiatka, w przysiadzie podpartym kurki piją wodę, w postawie stojącej przekraczanie sznura, w przysiadzie podpartym żabki skaczą. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym piłowanie i rąbanie drzewa, w klęczce podpartej łapanie motyla kapeluszem, w siadzie rozkrocznym mielenie kawy, w postawie stojącej wykroczonej piłowanie i rąbanie drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie skrzyżnym sięganie po kwiaty, rosnące opodal z boku na lewo i na prawo; wiatr mały i duży w postawie stojącej. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: oglądanie skaleczonej nogi lewej i prawej, przechodzenie wąskiej kładki (chód równoważny po nakreślonej linii). 4. Ćwiczenia stosowane: wspinanie się na parkan, drzewo, zrywanie jabłek z drzewa (na drabinkach), chód zwykły z klaskaniem; chód jak bocian, kroki długie nogami wyprostowanymi. ¶ O k r e s t r z e c i. A. Z a b a w y. 1. Zabawy ze śpiewem: ciuciubabka (S.—K. str. 78), kot i myszka (S.—K. str. 81), w naszej szkółce (S.—K. str. 80). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: drogowskaz (S.—K. str. 118), ruch uliczny (S.—K. str. 119). 3. Zabawy na czworakach: kotki na polowaniu (K. str. 57). Zabawy bieżne: poczta (S.—K. str. 130), lis, pastuszek i gęsi (S.—K. str. 138), wiewiórki z dziupli (S.—K. str. 139). 5. Zabawy rzutne: piłeczki (S.—K. str. 174 ćw. od a—f), piłka w półkolu (S.—K. str. 176). 6. Zabawy skoczne: chód kruka (S.—K. str. 227), zajączki (S.—K. str. 228). 7. Zabawy na śniegu i lodzie: lepienie bałwana, zabawy śnieżkami, wożenie się na saneczkach. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: zwroty podskokiem, zbiórki luźne w miejscu: gęsiego, dwójkami. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia, uruchamiające całe ciało: które dziecko najwyższe, najniższe, najgrubsze; pokazywanie obydwoma rękami: wierzchu głowy, kolan, ramion, stóp, sufitu, podłogi. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem chodzenie w powietrzu, w leżeniu przodem — ślimak wy-

stawia rogi (podparcie łokciami), w siadzie skrzyżnym naśladowanie dzwonów, w siadzie podpartym ptaszki szukają ziarenek, w postawie stojącej chowanie się przed deszczem, w przysiadzie podpartym wilk i zajaczki. Ćwiczenia tułowa w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym pokazywanie czegoś za sobą; w siadzie skulnym rozkrocznym przykładanie ucha do kolana i słuchanie, czy w kolanie trzeszczy; w przysiadzie podpartym pieski biegają, w postawie stojącej rozkrocznej chwywanie motyli. Ćwiczenia tułowa w płaszczyźnie czołowej: siedząc w łódce zanurzanie w wodzie ręki lewej (prawej) — siad okroczny na ławce, dotykanie ziemi; w postawie stojącej wahanie zegara dużego, średniego, małego. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: przechodzenie bokiem wąskiej szczeliny między skałami w górach — chód równoważny boczny po nakreślonej linii, chód bociana po łące. 4. Ćwiczenia stosowane: malowanie lub bielenie ściany z drabinki, ślepy kotek idzie po wąskim murze — po ławeczce na czworakach z zamkniętymi oczami, chód zwykły z liczeniem do czterech, chód jak konik (podnoszenie nóg wysoko z grzebnięciem nóżką). ¶ **O k r e s c z w a r t y.** **A. Z a b a w y.** 1. Zabawy ze śpiewem: mak (S.—K. str. 84), marsz dzieci (S.—K. str. 83), pociąg (S.—K. str. 88). 2. Zabawy orientacyjno-porządkowe: do chorągiewek (S.—K. str. 116), czaty (S.—K. str. 120). 3. Zabawy na czworakach: powtórzenie zabaw, stosowanych w poprzednich okresach. 4. Zabawy bieżne: tam i z powrotem (S.—K. str. 143), natarcie (S.—K. str. 144), murarz (S.—K. str. 145), chiński mur (S.—K. str. 145), murzyn (S.—K. str. 143). 5. Zabawy rzutne: rzut piłki o ścianę (S.—K. str. 175), rzucanie woreczków do celu (S.—K. str. 174), podaj dalej (S.—K. str. 180). 6. Zabawy skoczne: powtórzenie zabaw, stosowanych w poprzednich okresach. 7. Zabawy w wodzie: te same co w pierwszym okresie oraz zabawy, powodujące częste upadki dzieci. ¶ **B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e w f o r m i e z a b a w o w e j.** 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne w miejscu: kołem i półkołem. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: krasnoludki i olbrzymy, kot jest — niema kota. Ćwiczenia tułowa w płaszczyźnie strzałkowej: dzień dobry, dobranoc (w leżeniu tyłem), w leżeniu przodem naśladowanie pnia, w siadzie rozkrocznym wiosłowanie na ławeczce, ukłon japoński (z klęczki podpartej siad na piętach i wyciąganie rąk albo z siadu klęcznego ręce na biodra — ukłon), w postawie stojącej laleczki w sklepie, w przysiadzie podpartym niedźwiedź wspina się na drzewo. Ćwiczenia tułowa w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym chwy-

tanie motyla na ziemi, w siadzie skrzyżnym piłowanie drzewa, chód małek (w przysiadzie podpartym chód na czworakach), w postawie stojącej pokazywanie ptaka na drzewie. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w postawie siedzącej waga; w postawie stojącej kręcenie korbą, stojąc do niej bokiem. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: chwyt za bolące od udepnięcia palce nogi stojąc na drugiej nodze, chodzenie z pudełkiem lub krążkiem na głowie. 4. Ćwiczenia stosowane: mycie okien z drabinki, wspinanie się na drzewo, parkan, chód zwykły z liczeniem i klaskaniem (4 + 4), wchodzenie do sypialni (we wspięciu). ¶ C. Wycieczka jedna lub dwie, połączona z zabawami w wodzie i w terenie. ¶ **Klasa druga.** Okres pierwszy. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: jawor (K. str. 71), ciuciubabka (S.—K. str. 79), królewna (K. str. 71). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: policjant (S.—K. str. 119), czaty odmiana I (S.—K. str. 121). 3. Zabawy na czworakach: czaty odmiana II (S.—K. str. 121). 4. Zabawy bieżne: murzyn (S. str. 70), tam i z powrotem (S.—K. str. 143), natarcie (S.—K. str. 144), berek zwykły (S.—K. str. 132). 5. Zabawy rzutne: rzucanie woreczków do celu (S.—K. str. 174), bombardowanie (S.—K. str. 198), ewentualnie serso (S.—K. str. 214). 6. Zabawy skoczne: chód kruka (S.—K. str. 227), zajączki (S.—K. str. 228). 7. Zabawy w wodzie: te same, co w pierwszej klasie oraz wskakiwanie do wody na głębokość do bioder; na głębszej wodzie (po biodra) wyskoki z wody. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w rzędzie, krycie, odstęp, kroki boczne w rzędzie. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: mycie i ubieranie, krasnoludki i olbrzymy. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: robienie orła (rysowanie ramionami wyprostowanymi skrzydeł na ziemi w leżeniu tyłem), w leżeniu przodem aniołki — djabełki, w siadzie rozkrocznym rozbijanie kamieni, w klęczce podpartej ukłon japoński, w postawie stojącej wchodzenie pod most, w przysiadzie podpartym łapanie motyli. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym mycie podłogi oburącz, w siadzie rozkrocznym na ławce pokazywanie czegoś za sobą, w przysiadzie podpartym wrona skrada się i skacze, w postawie stojącej rzucanie śnieżkami. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie klęcznym waga, w postawie stojącej kręcenie korbą stojąc do niej bokiem (dużą i małą). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: chodzenie jak linoskoczek na linie (chód równoważny wspięty po narysowanej linii), skakanie po narysowanych lub rzeczywistych kamie-

niach. 4. Ćwiczenia stosowane: wspinanie się na parkan, drzewo, skoki z gałęzi na gałąź (na drabinkach), chód zwykły z liczeniem i klasowaniem ($3 + 3$), zbliżanie się motyla do ptaka. ¶ C. Wycieczka, połączona z zabawami w wodzie i w terenie. ¶ Okres drugi. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: stary niedźwiedź (S.—K. str. 75), cygan (S.—K. str. 77), marsz dzieci (S.—K. str. 83). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: piłka wzwyż (S.—K. str. 122). 3. Zabawy na czworakach: żabki na łąd — żabki do wody (K. str. 73). 4. Zabawy bieżne: miś i ogary (S.—K. str. 131), wilki i psy (S.—K. str. 131), lis i gęsi (S.—K. str. 132), berek z przysiadem (S.—K. str. 133). 5. Zabawy rzutne: podaj dalej (S.—K. str. 179), piłka wzwyż (K. str. 76), bij, zabij (K. str. 77). 6. Zabawy skoczne: ciuciubabka odmiana (S.—K. str. 79). ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w rzędzie w różnych miejscach sali (w kole), formowanie dwurzędu kolejno. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: kołowrót, studnia, korba (z pochylaniem tułowia), pranie. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: praca tłoka przy lokomotywie (w leżeniu tyłem kurczenie i prostowanie nóg — przed siebie), w leżeniu przodem klasnąć nad głową, w przysiadzie podpartym zajęczki uszu nadstawiają, w postawie stojącej toczenie krążka po ziemi, skoki kangurów (w przysiadzie podpartym podskoki). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce podpartej mycie podłogi, w siadzie skrzyżnym na ziemi pokazywanie czegoś za sobą, w przysiadzie podpartym chodzenie jak łążą chrabąszcze, w postawie stojącej mierzenie sukna. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: kura zagrzebana w piasku bije skrzydłami (w siadzie skrzyżnym uderzanie rękami daleko od siebie), zabawa w młyńskie koło (zataczanie koła bokiem). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: stanie na palcach w głębokiej wodzie, sięgającej po dziurki od nosa (wspięcie), marsz po kamykach z machaniem rękami. 4. Ćwiczenia stosowane: zawieszanie obrazów z drabinki, wieszanie się małpek na gałęziach drzewa, chód zwykły z zaznaczeniem czwartego tempa, pociąg towarowy. ¶ Okres trzeci. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: kotek, myszki i szczury (S.—K. str. 82), baran (S.—K. str. 86), pociąg (S.—K. str. 88). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: łapki (S.—K. str. 123). 3. Zabawy na czworakach: koty (S.—K. str. 240). 4. Zabawy bieżne: berek sierota (S.—K. str. 134), berek z ukłonem (S.—K. str. 134), chiński mur (S.—K. str. 145). 5. Zabawy rzutne: bij zabij (S.—K.

str. 187), ogrodnik (S.—K. str. 186). 6. Zabawy skoczne: szczur (S.—K. str. 228) i inne już poznane. 7. Zabawy na śniegu i lodzie: obok tych samych co w pierwszej klasie: odmiatanie śniegu, jazda na łyżwach, małe zjazdy na sankach. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: łączenie i rozstęp kolumny dwójkowej, łańcuchy w szeregu (rząd obrócony), 2. Ćwiczenia kształtujące: Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: ptaszki zmarznięte — latające, rąbanie drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem podnoszenie nogami ciężkich drzwi wyrwanych z zawiasów przygniatających nas (kurczenie i prostowanie nóg w powietrzu), w leżeniu przodem chodzenie rękami, w przysiadzie podpartym zajęczki skaczą wprzód, w kłęczce podpartej koci grzbiet, w postawie stojącej zabawa w kominiarczyka (wyciąganie sznurów), ukłon turecki (w siadzie kłęcznym), padanie z ramionami wyciągniętymi wprzód. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skulnym na ziemi pokazywanie czegoś za sobą, w przysiadzie podpartym chodzenie jak łażą raki, w postawie stojącej siew. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: jak chodzą gęsi, kaczki (kołysanie się na boki). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: chodzenie po wąskim skalistym grzbiecie górskim (chodzenie po linii falistej narysowanej z ramionami do boku), odpędzanie napadającego psa (w staniu jedną nogą i drugą nogą — na zmianę). 4. Ćwiczenia stosowane: wieszanie firanek z drabinki, ucieczka przed wilkami na drzewo, chód zwykły z zaznaczaniem trzeciego tempa., pociąg pośpieszny. ¶ Okres czwarty. A. Zabawy. 1. Zabawy ze śpiewem: karuzela (S.—K. str. 93), niedźwiedź (S.—K. str. 43), zgadnij kogo niema (S.—K. str. 47). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: drogowskaz (S.—K. str. 118), powódź (S.—K. str. 122). 3. Zabawy na czworakach: podchodzenie indyjskie (S.—K. str. 244). 4. Zabawy bieżne: berek dumny (S.—K. str. 135), niedźwiedź (S.—K. str. 141), gąski (K. str. 74), rybacy na jezioro (K. str. 75). 5. Zabawy rzutne: rzucanka (S.—K. str. 178), słupek (S.—K. str. 197), ewentualnie sero (S.—K. str. 281). 6. Zabawy skoczne: skoki przez rów z wodą, kto dalej skoczy. 7. Zabawy w wodzie: te same, co w pierwszym okresie, oraz wytrzymywanie głowy w wodzie przez zanurzanie i liczenie do trzech i więcej; koziołek w wodzie. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawowej. 1. Ćwiczenia porządkowe: łańcuchy dwójek naprzeciwko, koło wiązane do wspólnych zabaw i ćwiczeń. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia uruchamiające całe ciało: grabienie liści, dzwony (naśladowanie pociągania sznura). Ćwiczenia tuło-

wia w płaszczyźnie strzałkowej: jeź chowa głowę (zarzucanie nóg za głowę w leżeniu tyłem), w leżeniu przodem dmuchanie do fujarki (łokcie w powietrzu w położeniu poziomem), w siadzie pierniki, kotek się myje w przysiadzie podpartym, w postawie stojącej zabawa w kowala. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce podpartej wskazywanie ścian bocznych sufitu, w postawie stojącej kośba, w postawie stojącej wyciąganie sieci z wody, w postawie stojącej rozkroczonej heblowanie. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: jak zegary chodzą; w siadzie skrzyżnym uchwyt za palce stóp, kołysanie się łódki na falach (skłony boczne). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: jak kwiatki, grzybki stoją na jednej nodze; chodzenie po linii z zamkniętymi oczyma (po linii narysowanej—ręce do boku). 4. Ćwiczenia stosowane: wiewiórki uciekają na drzewo przed chłopcami, wspinanie się za latawcem, który spadł na drzewo, marsz ze śpiewem, bieg konika kłusem.

¶ C. W y c i e c z k a jedna lub dwie połączone z zabawami w wodzie i w terenie (maksimum 4 km.).

¶ Klasa trzecia i czwarta. P r z y k ł a d y s c h e m a t ó w o s n ó w l e k c y j n y c h.

A. 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Ćwiczenia kształtujące kończyn w formie zabawowej, 3. Zabawa bieżna, 4. Zabawa rzutna, 5. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 6. Zabawa bieżna, 7. Zabawa z mocowaniem się, 8. Zabawa skoczna, 9. Ćwiczenie stosowane (zwis) w formie zabawowej, 10. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 11. Zabawa ze śpiewem.

B. 1. Ćwiczenie porządkowe w formie ścistej, 2. Zabawa ze śpiewem. 3. Ćwiczenie kształtujące kończyn w formie zabawowej, 4. Zabawa bieżna, 5. Ćwiczenie kształtujące tułowia w formie zabawowej, 6. Zabawa rzutna, 7. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 8. Gra bieżna, 9. Ćwiczenie stosowane (skoki, przygotowanie do walki wręcz), 10. Zabawa ze śpiewem.

C. 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Ćwiczenia kształtujące kończyn w formie ścistej, 3. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 4. Gra rzutna, 5. Ćwiczenia kształtujące tułowia w formie zabawowej, 6. Gra bieżna, 7. Ćwiczenie stosowane (skoki), 8. Marsz ze śpiewem.

D. 1. Zabawa ze śpiewem, 2. Zabawa bieżna, 3. Gra rzutna, 4. Gra bieżna, 5. Gra bieżna, 6. Zabawa skoczna, 7. Zabawa ze śpiewem,

E. 1. Marsz ze śpiewem, 2. Zabawa bieżna, 3. Gra rzutna, 4. Zabawa orjentacyjno - porządkowa, 5. Gra bieżna, 6. Gra skoczna, 7. Zabawa ze śpiewem.

F. 1. Ćwiczenia porządkowe w formie ścistej. 2. Ćwiczenie kończyn górnych w formie zabawowej, 3. Ćwiczenie kończyn dolnych w formie zabawowej, 4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej lub poprzecznej w formie zabawowej. 5. Ćwiczenie nóg trudniejsze w for-

mie zabawowej, 6. Zabawa jako ćwiczenie ożywiające, 7. Ćwiczenie równoważne w formie zabawowej, 8. Ćwiczenie stosowane w zwisie, 9. Ćwiczenie równoważne na przyrządach (w formie zabawowej), 10. Zabawa bieżna, 11. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej lub czołowej w formie zabawowej, 12. Zabawa lub gra bieżna, 13. Skoki, 14. Przygotowanie do walki wręcz w formie zabawowej, 15. Marsz w tempie zmiennem, 16. Marsz ze śpiewem. **G.** 1. Ćwiczenie porządkowe w formie ścisłej, 2. Ćwiczenia kształtujące: a) kończyn dolnych w formie zabawowej, b) kończyn górnych w formie ścisłej, c) tułowia w płaszc. strzałkowej i czołowej w formie zabawowej, d) szyi w formie zabawowej, 3. Ćwiczenie koordynacyjne w formie zabawowej, 4. Ćwiczenie stosowane (skoki) w formie zabawowej, 5. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej w formie zabawowej, 6. Zabawa ze śpiewem, 7. Zabawa bieżna, 8. Gra rzutna, 9. Gra bieżna, 10. Marsz ze śpiewem. **⌘** Powyższe schematy lekcyjne podobnie jak w klasie pierwszej i drugiej należy stosować zależnie od okoliczności, warunków i stopnia wyćwiczenia dzieci. Schematy A, B, C, D i E stopniują się pod względem ilości gier; pierwsze trzy z nich nadają się stopniowo dla klasy trzeciej, ale i w czwartej w razie niedostatecznego przygotowania dzieci mogą być stosowane. Czwarty i piąty schemat mogą być stosowane w klasie czwartej przyczem piąty jako pozbawiony ćwiczeń w formie zabawowej i ścisłej musi się zmieniać z schematem F z przewagą ćwiczeń nad zabawami. Schemat G daje inne rozwiązanie zagadnienia równowagi między ćwiczeniami i zabawami oraz grami ruchowymi. Zależnie od potrzeby może i powinien nauczyciel układać inne schematy lepiej dostosowane do warunków pracy i okoliczności, zawsze jednak pamiętając o obowiązku stopniowania ćwiczeń pod względem trudności i intensywności ruchu a także różnorodności, aby w czasie lekcji ćwiczeń cielesnych wszystkie grupy mięśniowe zostały poruszone, a żadna z nich nie została obciążona nadmierną pracą. Oczywiście, że nie jest wykluczone, a w pewnych wypadkach jest wskazane, aby nauczyciel w klasie trzeciej i czwartej korzystał z doboru materiału zwłaszcza zabaw ruchowych przeznaczonego na klasę drugą a nawet pierwszą. Z drugiej strony poniżej zamieszczony dobór materiału dostarcza na każdy okres klasy trzeciej i czwartej ćwiczeń łatwiejszych i trudniejszych, aby nauczyciel mógł konstruować osnowy lekcyjne dostosowane do przeciętnego wieku i wyćwiczenia dzieci, a nawet dzielić klasę na grupy słabszą i mocniejszą. **⌘** T a b e l a z a b a w , m o g ą c y c h z a s t ą p i ć ć w i c z e -

nia pewnych grup mięśniowych: ćwiczenia kończyn górnych mogą zastąpić wszystkie zabawy rzutne oraz takie jak: mak (S.—K. str. 84) i baran (S.—K. str. 86), ćwiczenia kończyn dolnych wszystkie zabawy skoczne. Bieg mogą zastąpić niektóre zabawy bieżne jak: kukułka (S.—K. str. 126), kto przedziej dokoła (S.—K. str. 127), wilki i psy (S.—K. str. 131), lis i gęsi (S.—K. str. 132), berek zwykły (S.—K. str. 13), berek ranny (S.—K. str. 133), berek z przysiadem (S.—K. str. 133), lawina (S.—K. str. 137), niedźwiedź (S.—K. str. 141), dzień i noc (S.—K. str. 146), żołnierze i zbójcy (S.—K. str. 148), gwiazda (S.—K. str. 152), wyścig dwójek (S.—K. str. 158), odmiana (S.—K. str. 159), wyścig szeregów (S.—K. str. 165), bieg łańcuchowy (S.—K. str. 167). Ćwiczenia tułowia mogą zastąpić takie zabawy jak: mak (S.—K. str. 84), baran (S.—K. str. 86), czaty odmiana II (S.—K. str. 121), podrywka podawana (S.—K. str. 177), wyścig piłek w szeregach (S.—K. str. 180), brytany i jeleń (S.—K. str. 239), koty (S.—K. str. 240). Ćwiczenia równoważne mogą zastąpić np.: piłka wżwyż (S.—K. str. 122), kogucik (S.—K. str. 229), zaczarowane koło (S.—K. str. 230), walka o równowagę (S.—K. str. 241). Zwisy mogą zastąpić niektóre zabawy jak: przeciąganie szeregów (S.—K. str. 254), w cztery strony (S.—K. str. 255), wyścig stonóg z odmianą (S.—K. str. 167).

☒ **Klasa trzecia.**
O k r e s p i e r w s z y. A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e.

1. Zabawy ze śpiewem: kot, myszy i szczury (K. str. 82 i S.—K. str. 82), w naszej szkółce (S.—K. str. 80), marsz dzieci (S.—K. str. 83),
2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: zbiórka kolorami (S.—K. str. 115), powódź (K. str. 84).
3. Zabawy bieżne: bieg strażacki (K. str. 86), szycie (S.—K. str. 125), miś i ogary (S.—K. str. 131), czarodziej (S. str. 68).
4. Zabawy rzutne: rzucanie woreczków (piłeczek) do celu (S.—K. str. 170), rzut piłki o ścianę a) i b) (S.—K. str. 175), król (K. str. 88 i S. str. 109), wyścig piłek w szeregach (S.—K. str. 180), ewentualnie sero (S.—K. str. 214).
5. Zabawy skoczne: pochody duchów (skoki wróbelków) — (K. str. 91), kogucik (S.—K. str. 229).
6. Zabawy w wodzie: walka dwójkami, walka kozłów, powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzeniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk, skoki z biegu do wody na głębokość pasa, koziołek w wodzie, zanurzanie się w wodzie w postawie leżącej, powstanie z wody.

☒ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e: 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne z miejsca gęsiego i dwójkami; bacność! — uwa-ga! tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwór-kowej; półzwroty podskokiem. 2. Ćwiczenia kształtujące: Ćwiczenia

kończyn górnych; wbijanie pali w siadzie klęcznym; w siadzie skrzyżnym drobne ruchy lotne ramionami ugiętymi; w siadzie płaskim rozkroczonym rozbijanie kamieni; w siadzie skrzyżnym kręcenie ramionami ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: kamyki lecą w górę i spadają na dół (podskok i przysiad podparty); człowiek guma (przysiady i wyprosty); ugniatanie kapusty w beczce (chód w miejscu w takt piosenki); marsz z trąbieniem; marsz ze śpiewem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: pociąg — w rzędzie jedną ręką wsparcie o bark poprzednika, drugą ruch okrężny koła (na zmianę). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: postawa leżąca tyłem — chwyt pod kolana; w leżeniu tyłem pozdrowienie ręki (wznosy nóg naprzemian z dotknięciem ręką stopy); w leżeniu przodem oglądanie sufitu; w leżeniu przodem pasienie bydła — głowa w dłoniach podparta; siad skulny otwieranie się i zamykanie kwiatu; w siadzie skulnym jazda dreżyną; w klęczce podpartej prostowanie kolejne nóg wtył; w przysiadzie podpartym koci grzbiet. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie płaskim dociąganie stopy do czoła; w siadzie klęcznym opad wprzód i mieszanie ciasta; w postawie rozkroczonej skręty tułowia z piłowaniem drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie rozkroczonym ręce na ramionach dwójek, kołysanie się drzew.

3. Ćwiczenia koordynacyjne: bociania stójka (ze zmianą nogi post.); lino-skoczek na linie (ze zmianą nogi postawnej i ramionami do boku); to samo z oczyma zamkniętymi; w postawie zwarto - wspiętej podnoszenie z ziemi kamyka, rzucanie przed siebie; bieg po ławeczce, ręce naśladują lot ptaków (może być linja narysowana); przejście po ławeczce (lub linji narysowanej) z woreczkiem na głowie.

4. Ćwiczenia stosowane: ustawienie się twarzą do drabin i wyuczenie nachwytu (może być żerdka u płotu); przysiad zwieszony przy drabinach ew. żerdzi; ucieczka przed niedźwiedziem; wspinanie się po skale; ryby w sieci (S.—K. str. 241); piłka gumowa wielka — postawa zwarta i podskoki; podskoki w przysiadzie dwójkami z chwytem za ręce; skok ponad rów rzeczywisty lub narysowany z rozbiegu, odbicie dowolne; z podporu w przysiadzie odbijanie nogami.

☛ C. W y c i e c z k i. Jedna lub dwie wycieczki (w łącznej ilości sześć km. marszu) połączone z dużą ilością zabaw na otwartych przestrzeniach i w wodzie, ewentualnie z biwakowaniem (K. str. 97).

☛ O k r e s d r u g i. A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e: 1. Zabawy ze śpiewem: zelman (K. str. 83), cygan (S.—K. str. 77), kot i myszka (S.—K. str. 81). 2. Zabawy orjentacyjno-porzędkowe: uważny wartownik (K. str. 85), zguba (S.—K.

str. 117). 3. Zabawy bieżne: bieg stonóg (K. str. 86), kukułka (S.—K. str. 126), wilki i psy (S.—K. str. 131), król i jego dzieci (S. str. 69). 4. Zabawy rzutne: rzut piłki o ścianę c) i d) (S.—K. str. 175), podrywka podawana (S. str. 110), wyścig piłek w rzędach odmiana I (S.—K. str. 185), ogrodnik (S.—K. str. 186). 5. Zabawy skoczne: klasy (K. str. 91), zaczarowane koło (S.—K. str. 230). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e: 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki w dwurzędzie; tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny dwójkowej; półzwroty podskokiem. 2. Ćwiczenia kształtujące: Ćwiczenia kończyn górnych: Strzał — w postawie rozkroczonej po drodze z wymachu ramion z pionu do tyłu rytmiczne uderzanie o uda z głośnym liczeniem; w siadzie klęcznym wiatrak; loty o długich i krótkich skrzydłach; w siadzie klęcznym krążenie ramion ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: kto pierwszy — siad skrzyżny — postawa; skoki wróbelków (poskoki w przysiadzie); mieszanie gliny — chód w miejscu z unoszeniem kolan i głośnym liczeniem do czterech; pociąg — z liczeniem do trzech i akcentem na trzecim tempie; marsz na palcach z nuceniem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: chód karłów i olbrzymów. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: postawa leżąca tyłem, chwyt za kostki; w leżeniu tyłem o nogach skurczonych: a) stopy oparte o podłogę; b) podudzie równoległe do podłogi, wyprosty kolejne nóg; w leżeniu przodem uginanie i prostowanie nóg; w leżeniu przodem potakiwanie głową; siad skulny z chwytem kolan, opusty i wyprosty kolan; kołyska — w siadzie skrzyżnym chwyt za stopy, szybkie opadanie na plecy i powrót do siadu; w klęczce podpartej atakujące się psy; w przysiadzie podpartym pochód na czworakach po ziemi; w postawie rozkroczonej rąbanie drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skrzyżnym nawlekanie długiej nici; w siadzie klęcznym skręty i krążenie rękami (bielenie sufitu); w postawie rozkroczonej skręty tułowia z piłowaniem drzewa. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: siad skrzyżny — bujanie łodzi na falach. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: marmurki; posuwanie się linoskoczka po linie (ławeczka lub linja nakreślona) — ramiona do boku; to samo z oczyma zamkniętymi; w postawie równoważno - wykroczonej oglądanie się za siebie; przejście po ławeczkach lub linii narysowanej cwałem przednim; przejście po ławeczce lub linii narysowanej z pudełkiem na głowie. 4. Ćwiczenia stosowane: ustawienie się twarzą do drabin (żerdzi) i wyuczenie nachwytu — wysokość szczebla: biodra; postawa zwieszona przy drabinkach, żerdzi, chwyt na wysokości głowy; psy i koty; stra-

zak — jeden przy drabinie gasi — drugi w rozkroku pompuje wodę; walka o równowagę (S.—K. str. 241); kozłowanie piłki: podskoki w przysiadzie, drugi kozłuje uderzając lekko w ramiona; podskoki z obrotem dwójkach, ręce splecione w koszyczek; skok ponad rowem rzeczywistym lub narysowanym z rozbiegu z doskokiem do przysiadu.

☒ Okres trzeci. A. Zabawy i gry ruchowe. 1. Zabawy ze śpiewem: baran (K. str. 83 i S.—K. str. 88), pociąg (S.—K. str. 86). Zabawy orientacyjno-porządkowe: drogowskaz (S.—K. str. 118), policjant (S.—K. str. 119). Zabawy bieżne: lawina (S.—K. str. 137), smok (S. str. 59), lis i gęsi (S.—K. str. 132), dwojak. 2. Zabawy rzutne: rzut piłki o ścianę e) i f) (S.—K. str. 175), podrywka rzucona (S. str. 110 i K. str. 89), zbijany w kole (K. str. 89), wyścig piłek w szeregach odmiana I (S.—K. str. 189). 3. Zabawy skoczne: wybijany w kole (K. str. 91), skakanka (S.—K. str. 231). 4. Zabawy na śniegu i lodzie: zjazdy na sankach z niedużych pochyłości (bez wiraży), zabawy śnieżkami, jazda na łyżwach przodem, ewentualnie posuwanie się po równinie na nartach bez kijka i z kijkiem.

☒ B. Ćwiczenia gimnastyczne. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki w dwurzędzie, krycie, odstęp; kolumna czwórkowa z dwurzędu (przez kolejne występowanie dwójek wprzód do czwórek); tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: strzelanie — w siadzie płaskim ze skurczu ramion wyprost wprzód na «paf»; w siadzie klęcznym wahadło, rytmiczny wymach ramion; wybuch ognia — w siadzie skrzyżnym ze skurczu rzut ramion wskos; w siadzie skrzyżnym uderzanie rękami o podłogę i o barki; w siadzie rozkroczonym krążenie ramion ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: kruk — trzy kroki w przysiadzie i podskok; kurczenie się i rozkurczanie sprężyny — przysiady i wyprosty nóg; tramwaj — krótkie kroki posuwiste z uginaniem nóg; pociąg z zaznaczaniem trzeciego tempa nogą; marsz z liczeniem i klaskaniem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: wybuch ognia — z przysiadu wyprost nóg i rzut ramion wskos. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w postawie leżącej tyłem chwyt za pięty; w leżeniu tyłem szybkie wznosy i powolne opusty nóg; w leżeniu przodem nogi wyciągają się w stawach; w leżeniu przodem przeczenie głową; siad skrzyżny, chwianie się kwiatów wprzód i wtył; w siadzie klęcznym ręce na biodra ukłon japoński; w klęczce podpartej pochód wprzód; w przysiadzie podpartym pochód na czworakach po ławce. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skrzyżnym ramiona wprzód, powiewanie chorągiewek; w sia-

dzie klęcznym skłony i skręty — lepienie i rzucanie śnieżkami; w postawie rozkroczonej skręty tułowia rzuty do celu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie rytmiczne skłony boczne — dzwony małe; w rozkroku, ręce na barki rytmiczne skłony boczne — dzwony większe. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: z rozbiegu stójka obunóż na widok dzika; posuwanie się linoskoczka na linie (ławeczka lub linja nakreślona na podłodze) wtył (ramiona do boku); to samo z oczyma zamkniętymi; w postawie równoważno - wykroczonej podnoszenie kamyka z ziemi i rzucanie przed siebie. przejście po ławeczce (lub linji narysowanej) ze schylaniem się i naśladowaniem zbierania kwiatów, przejście po ławeczce z krążkiem na głowie (może być linja narysowana). 4. Ćwiczenia stosowane: wejście na drabinkę i zejście (dzewo, parkan); powódź; przysiad zwieszony bokiem, podnoszenie przedmiotu z ziemi; przejście nad przepaścią lub kałużą; kałuża (S.—K. str. 252); piłka gumowa wielka podskoki wprzód, wtył, w bok — kombinacje; podskoki w miejscu i skok do przysiadu podpartego; konie biorą przeszkodę (skok ponad ławeczką, pnem). ¶ O k r e s c z w a r t y. A. Zabawy i gry ruchowe: 1. Zabawy ze śpiewem: karuzela (K. str. 83 i S.—K. str. 93), mak (S.—K. str. 84). 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: ruch uliczny (S.—K. str. 119), czaty (S.—K. str. 120). 3. Zabawy bieżne: wyścig do sztandaru i z powrotem (K. str. 87), dzień i noc (S.—K. str. 146), żołnierze i zbójcy (S.—K. str. 148), rybak (S. str. 72). 4. Zabawy rzutne: kiczka (K. str. 89), podbijanka (K. str. 90), wyścig piłek w szeregach odmiana II (S.—K. str. 180), ewentualnie serso (S.—K. str. 214). 5. Zabawy skoczne: skakanka (K. str. 92), szycie maszyną (S.—K. str. 237). Zabawy w wodzie: walka kozłów; walka kogucików; powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzaniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk; skoki z brzegu do wody na głębokość pasa; koziołek w wodzie; zanurzanie się w wodzie w postawie leżącej, powstawanie z wody; strzałka tyłem. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w szeregu, równanie; tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej; marsz zwykły i kierunkowy krokiem dowolnym — oddział stój! 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: wymachiwanie ramionami jak pajac — oba ramiona w bok i w dół; wymachiwanie ramionami jak pajac — jedno (drugie) w bok i w dół; wymachiwanie ramionami jak pajac naprzemian: prawe w bok, lewe w dół i odwrotnie; w siadzie skrzyżnym ramiona w bok zmiany w kłaśnięciach, za sobą, przed sobą i nad głową; krążenie ramion ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: ruchy nóg

jak pajac (podskokiem rozkrok o kolanach ugiętych) — powrót do postawy; pchełki skaczą w miejscu (podskoki i przysiady podparte); galop koński; chód raków; marsz ze śpiewem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: łączenie ruchów rąk i nóg pajaca. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w postawie leżąc tyłem chwyt za palce stóp; w leżeniu tyłem wznosy ramion i stóp równostronnie; w leżeniu przodem ślimak; w leżeniu przodem obrót do leżenia tyłem; siad płaski rozkroczny, ręce nad głową rozbijanie kamieni; w siadzie klęcznym ręce w pion, ukłon japoński; w klęczce podpartej pochód wtył; w przysiadzie podpartym wyskok na ławkę (pień) i zeskok. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie rozkrocznym na ławce (pniu) piłowanie drzewa; w siadzie klęcznym skręty, ramiona w bok i suszenie bielizny; w postawie rozkroczonej skręty tułowia, rzuty do celu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w siadzie rozkroczonym ręce na ramionach dwójek, kołysanie się drzew. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: z rozbiegu stójka jednożoź na występie skalnym; posuwanie się linoskoczka na linie we wspięciu wprzód i wtył z ramionami do boku (linja nakreślona, lub listwa ławeczki szwedzkiej); w postawie jednożoź (naprzemian) podnoszenie kamyka z ziemi; przejście po ławeczce (pniu) — woreczek z grochem na głowie; przejście po ławeczce (pniu) z woreczkiem, pudełkiem, krążkiem na głowie z oczyma zamkniętymi. 4. Ćwiczenia stosowane: wejście na drabinę (drzewo, parkan), przejście bokiem na drugą i zejście; konduktor tramwajowy; wejście na drabinę, siad na zwieszoną ławeczką i zjazd; opuszczanie się w przepaść — półzwis o ramionach ugiętych i opusty z wyprostem ramion; przeciąganie szeregami (S.—K. str. 254); w postawie zwartej podskoki oznaczoną ilość razy —w bok, wtył, wprzód; sprężyna we wspięciu rytmiczne uginanie kolan — podskok w miejscu z doskokiem do przysiadu podpartego; konie biorą przeszkodę. ¶ C. W y c i e c z k i. Jedna do dwóch wybieżek (w łącznej ilości 6 km. marszu) połączone z dużą ilością zabaw na otwartych przestrzeniach i w wodzie ewentualnie z biwakowaniem (K. str. 97). ¶ Klasa czwarta. O k r e s p i e r w s z y. A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e: 1. Zabawy ze śpiewem: ojciec Wirgiljusz (K. str. 98 i S.—K. str. 72), młyn (S. str. 36). 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: labirynt (K. str. 100 i S.—K. str. 121), piłka wzwyż (S.—K. str. 122). 3. Zabawy bieżne: Kozak i Tatarzyn (K. str. 101, i S.—K. str. 148), gwiazda (S.—K. str. 152), berek zwykły (S.—K. str. 132), polowanie na zające (S. — str. 73). 4. Zabawy rzutne: strzelec (K. str. 104 i S.—K. str. 197), wyścig piłek w szeregach odmiana III

S.—K. str. 181), oblężenie twierdzy (S. str. 11 i S.—K. str. 189), ewentualnie serso (S.—K. str. 214). 5. Zabawy skoczne: karuzela (K. str. 106 i S.—K. str. 238), kogucia wojna (S.—K. str. 230). 6. Zabawy w wodzie: walka dwójkami; walka kogucików; powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzaniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk; skoki z brzegu do wody na głębokość pasa; koziołek w wodzie; szybowanie na plecach, szybowanie na piersiach — w formie współzawodniczenia.

☞ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne w miejscu trójkami; tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej w miejscu, marsz krokiem dowolnym i równym. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: naśladowanie ruchu koła rozpędowego maszyny prawem, lewem i oboma ramionami w siadzie klęcznym; zamykanie się i otwieranie wachlarza — w postawie stojącej przenoszenie ramion z dołu bokiem w pion z kłaśnięciem nad głową i z powrotem; huśtawki — w siadzie klęcznym szeregiem (ćwiczący klęczą w odległości pół kroku od siebie i trzymają się za ręce) wymachy ramion wprzód i wtył; w siadzie skrzyżnym ramiona w bok szybkie opusty i podnoszenia. Ćwiczenia kończyn dolnych: skoki do wody i zanurzanie się — z postawy stojącej, podskokiem, przysiad, z przysiadu podskokiem powrót do stania i t. d.; żołnierzyki z ochotą śpieszą do walki — żołnierzyki z triumfem choć wolno (zmęczeni) wracają z pola bitwy; ruszanie i zatrzymywanie się pociągu (marsz w tempie zmiennem); marsz zwykły i kierunkowy z nuceniem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: parowóz — jedno ramię naśladuje ruch koła, drugie ruch tłoka w marszu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: jazda na rowerze w leżeniu tyłem; wiatr kładzie zboże, zboże się podnosi (w siadzie do leżenia tyłem i z leżenia tyłem do siadu); w leżeniu przodem celowanie z broni długiej (łokcie w powietrzu); wiosłowanie — w siadzie rozkroczonym skłony tułowia z ruchami ramion; dzwony — przeciąganie się parami w siadzie płaskim z oparciem stóp o stopy i uchwyciem za ręce; dreźyna w siadzie skrzyżnym; sadzenie kwiatów i prostowanie się (w siadzie klęcznym); w leżeniu przodem klaskanie nad głową; kopanie ziemi i prostowanie się (w staniu); w leżeniu tyłem krzyżowanie nóg i siad. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce podpartej kolejne podnoszenie ramion; jazda kajakiem — w siadzie rozkrocznym skręty tułowia z ruchami ramion; zamiatanie liści — w postawie rozkrocznej skręty tułowia. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: oczyszczanie stawu z łodzi — w siadzie okrocznym na pniu (na ławeczce) skłony tułowia w pra-

wo, w lewo; klęk rozkroczony — skłony w bok. Ćwiczenia szyi: małe wahadło — skłony głowy w postawie siedzącej; słonecznik — skręty głowy w siadzie rozkrocznym. 3. Ćwiczenia koordynacyjne. zdejmowanie i zakładanie pantofla z jednej nogi stojąc na drugiej; stójka bociana — z długim wytrzymaniem; marmurki jednożoź z ram. do boku; przejście po wysokim murze z załomami (linja łamana nakreślona na podłodze) marsz równoważny, ramiona do boku; to samo z zamkniętymi oczyma; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym — naśladowania rzutu piłek. 4. Ćwiczenia stosowane: ustawienie plecami do drabin (żerdzi) — nauczanie podchwytu; powódź; przejście nad przepaścią (pochód dostawny bokiem po drabinach); nauka wspinania na drzewo, skałę, stromą górę; przeciąganie szeregów (S.—K. str. 254); karty i olbrzymy — z przysiadu podpartego skok wzwyż z wymachem ramion w pion, powrót do przysiadu podpartego; podskoki w miejscu obunoż z klaskaniem; pieski skaczą w cyrku (skoki przez ławeczkę (pień)); skok ponad wywijadło długie: z rozbiegu przebiegnięcie popod wywijadłem; z miejsca przeskoki ponad wywijadłem; przechodzenie ponad wywijadło krótkie

☛ C. W y c i e c z k i. Jedna wycieczka (w łącznej ilości 6 km. marszu), połączona z biwakowaniem i kąpielą lub ćwiczeniami polowymi; jedna wycieczka poświęcona specjalnie nauce biwakowania (K. str. 110).

☛ O k r e s d r u g i. A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e. 1. Zabawy ze śpiewem: nawlekanie igły (K. str. 99), Kubuś (S.—K. str. 78). 2. Zabawy orientacyjno - porządkowe: czaty odmiana I (S.—K. str. 121), łapki (S.—K. str. 123). 3. Zabawy bieżne: wyścig szeregów (S.—K. str. 165), berek ranny (S.—K. str. 133), sztafeta pisana (S.—K. str. 163), trzeciak (S. str. 79). 4. Zabawy rzutne: stójka (K. str. 105 i S.—K. str. 194 i S. str. 120), wyścig piłek w szeregach odmiana czwarta (S.—K. str. 181), bij zabij (S.—K. str. 187). 5. Zabawy skoczne: szczur (K. str. 106 i S.—K. str. 228) karuzela odmiana (S.—K. str. 238).

☛ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne w miejscu czwórkami; tworzenie kolumny czwórkowej w marszu; 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: naśladowanie ramionami lotu jaskółki; naśladowanie ramieniem lewym (prawym) ruchu śmigła samolotu w siadzie klęcznym; naśladowanie ramionami wahadłowego ruchu serca dzwonu a) oba ramiona wprzód i wtył, b) jedno ramię wprzód, drugie wtył — ćwiczenie wykonać w siadzie klęcznym; w siadzie rozkrocznym ramiona w bok, akordy o podłogę i kłaśnięcia nad głową. Ćwiczenia kończyn dolnych:

piłka mocno rzucona odbija się od ziemi — skok jak najwyższy, następne coraz niższe, szybsze i drobniejsze aż do stania; idziemy do miasta po sprawunki — wracamy zmęczeni; chód bociana i konika na zmianę; marsz zwykły i kierunkowy z głośnym liczeniem do czterech. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych wybuch ognia — z przysiadu podpartego podskokiem wyskok do postawy rozkroczonej z rzutem ramion wskos. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem krajanie papieru — nożyce nogami; młocka — w leżeniu tyłem młócenie nogami; w leżeniu przodem pływackie ruchy ramion, głowa wzniesiona do góry, ramiona w powietrzu; kura zagrzebana w piasku bije skrzydłami — głowa uniesiona do góry; falowane trawy w siadzie skrzyżnym; zbieranie jagód w klęczce i prostowanie się. Zbieranie i noszenie chróstu; sadzenie drzewek w siadzie klęcznym i prostowanie się. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym żarna — skręty tułowia; heblowanie drzewa skręty tułowia i skłony wprzód w siadzie skrzyżnym; siejba w postawie rozkroczonej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: wahadło duże — skłony boczne w postawie rozkroczonej; zrywanie kwiatów wodnych — w siadzie okrocznym na ławeczce (pniu) skłony boczne tułowia. Ćwiczenia szyi: w prawo (w lewo) patrz! zdziwienie — skłony głowy; tak, nie — skręty i skłony głowy. Ćwiczenia koordynacyjne: zdejmowanie i zakładanie pantofla z jednej nogi stojąc na drugiej z oczyma zamkniętymi; stójka bociana — z długim wytrzymaniem z oczyma zamkniętymi; marmurki jednonóż z ramionami w pion i rękami splecionymi ponad głową; przejście po wysokim murze z załomami we spięciu — marsz równoważny z ramionami do boku po linii łamanej, nakreślonej na ziemi; to samo z oczyma zamkniętymi; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym z rzutem piłeczki. 3. Ćwiczenia stosowane: ucieczka przed odyńcem; wejście na drabiny tyłem do drabin; strażak; powódź; walka szeregów (S.—K. str. 255); karły i olbrzymy — z przysiadu podpartego skok wzwyż z wymachem ramion wpion powrót do przysiadu bez podparcia (doskok); podskok z obrotami w miejscu i obunoż; koty skaczą przez niski płotek — skoki ponad ławeczką (pniem); skok ponad wywiadło długie: z rozbiegu podskoki rytmiczne w miejscu; bieg z wywiadłem krótkim.

¶ Okres trzeci. A. Zabawy i gry ruchowe. 1. Zabawy ze śpiewem: pytką (S. str. 45), zgadnij kogo niema (S. str. 47). 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: czaty odmiana II (S.—K. str. 121), łapki odmiana II (S.—K. str. 122). Zabawny bieżne: sadzenie ziemniaków z odmianami pierwszą, drugą i trzecią (S.—K. str. 153 do

str. 155); berek z przysiadem (S.—K. str. 133), ostatnia dwójka wprzód (S. str. 78). 3. Zabawy rzutne: wyścig piłek w rzędach odmiana druga (S.—K. str. 186), obijany w kole (S.—K. str. 200), kura i pi-skłeta (S.—K. str. 201). 4. Zabawy skoczne: król skoczków (wybijany w kole) (K. str. 106), walka kozłów (S.—K. str. 234). 5. Zabawy na śniegu i lodzie: zjazdy na saneczkach z niedużych pochyłości (bez wi-raży); zabawy śnieżkami; jazda na łyżwach tyłem; ewentualnie łatwe podejścia i zjazdy na nartach

¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w dwuszeregu; tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszeregu w miejscu; ćwierć i pół obroty w miejscu podskokiem. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: ruchem wahadłowym rozżarzanie żelazka; w postawie leżąc tyłem rysowanie orła ramionami; naśladowanie ramionami ruchu wahadłowego igły magnesowej (wskazówki siłomierza); wielki młot kowalski (wirowy ruch ramienia z zatrzymaniem zprzodu; w siadzie rozkrocznym — ramiona w bok — szybkie bujanie ramionami. Ćwiczenia kończyn dolnych: koniki polne; idziemy na wycieczkę — wracamy zmęczeni; tramwaj rusza — tramwaj staje; marsz zwykły i kierunkowy z klaskaniem przed i poza sobą. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: samolot w locie waży się na skrzydłach (nogi naśladowują turkot). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej; w leżeniu tyłem podnoszenie poprzewracanych snopków — z pomocą współćwiczącego; w leżeniu tyłem gremplowanie lnu — unoszenie i opuszczanie nóg w zwarcu; w leżeniu przodem wąż podnosi głowę i syczy; w leżeniu przodem ruchy pływackie ramion i nóg (nożyce) w powietrzu; falowanie zboża w siadzie klęcznym; w siadzie skrzyżnym wiosłowanie; koziołek — przewroty na ziemi; podchodzenie indyjskie — czołganie się z pomocą ramion; rąbanie drzewa w postawie rozkrocznej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: piłowanie drzewa w siadzie klęcznym dwójkami z uchwytem za ręce; jazda kajakiem — w siadzie skulonym skręty tułowia z ruchami ramion; zmiatanie śniegu w postawie rozkrocznej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: duże dzwony — w siadzie skrzyżnym skłony boczne; łódź kołysze się na falach — w siadzie skrzyżnym z uchwytem za palce stóp (pod kolana) skłony boczne. w siadzie skulnym z uchwytem za kolana wańka wstańka. Ćwiczenia szyi: dzwonki — w siadzie płaskim skręty głowy; konik kiwa głową — skłony wprzód i wtył. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: marmurki jednonóż z pokazywaniem ręką sufitu i skłonem głowy wtył; zdejmowanie i wkładanie pończoch z jednej nogi stojąc na drugiej; to samo z oczyma zam-

kniętami; przejście po linii nakreślonej krokiem dostawnym bocznym z rzutem piłeczki; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym bocznym; przejście po listwie ławeczki szwedzkiej, krokiem równoważnym. 4. Ćwiczenia stosowane: wyścig stonóg odmiana (S.—K. str. 167); psy i koty; wspinanie się po skale; wejście i zejście z drabin tyłem do drabin; w cztery strony (S.—K. str. 255); kto silniejszy — mocowanie dwójkami; skok wzwyż — powrót do półprzysiadu; podskoki obunoż z obrotami i klaskaniem; ułani skaczą przez przeszkodę — skok czwórkami przez ławeczkę (pień); podskok rytmiczny obunoż przez wywijadło krótkie. ¶ **O k r e s c z w a r t y.** A. **Z a b a w y i g r y** ruchowe. 1. Zabawy ze śpiewem: pierścień (S. str. 49), myśliwy, jastrząb i pszczoły (S. str. 54). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: dzień i noc (K. str. 100), podrywka rzuca (S.—K. str. 123). 3. Zabawy bieżne: walka o sztandary (K. str. 101), wyścig dwójek z odmianą (S.—K. str. 158 — 160), bieg łańcuchowy (S.—K. str. 167), kto prędzej dokoła (S. str. 75). 4. Zabawy rzutne: wyścig piłek w rzędach odmiana trzecia (S.—K. str. 186), bombardowanie (S.—K. str. 198), raz, dwa, trzy (S.—K. str. 208), ewentualnie sero (S.—K. str. 214). 5. Zabawy skoczne: koszenie trawy (S.—K. str. 232), skoki po kamkach odmiana (S.—K. str. 237). 6. Zabawy w wodzie: walka kozłów; walka kogucików; powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzeniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk; skoki z brzegu do wody na wysokość pasa; koziołek w wodzie; szybowanie; ruchy nożycowe nóg i ruchy wahadłowe rąk, lub ruchy rąk i nóg żabie (styl klasyczny lepszy dla działy). ¶ **B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e.** 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w dwuszerogu — równanie, krycie, odstęp; formowanie kolumny czwórkowej w marszu; tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszerogu w marszu. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: strzał — w rozkroku z silnym zamachem ramion w pion i w tył uderzanie o uda z głośnym liczeniem; pajac — silne wymachy ramion z dołu do boku i w pion — oburącz, — jednostronnie na zmianę — różnostronnie; w siadzie rozkrocznym obszerne krążenie ramionami ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: skok do wody i trzykrotne zanurzenie się (z postawy stojącej podskokiem dwa wyprasty i przysiadu podskokiem powrót do postawy stojącej); marsz gościńcem i piaszczystą drogą (zmiana tempa); marsz z trąbieniem na nutę znanej melodji; marsz ze śpiewem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: karły i olbrzymy w miejscu — z przysiadu podpartego skok do postawy stojącej z wymachem ramion w pion wskos. Ćwiczenia tułowia

w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem wyrzucanie kolejne nóg do góry, uchwyt za palce stóp naprzemianstronnie; w leżeniu tyłem powrót do siadu z uchwytem współcwiczącego za stopy; w leżeniu przodem uchwyt za palce stóp — kołyska; w leżeniu przodem anioły i djabły; w siadzie płaskim wiosłowanie z ruchami ramion; wiosłowanie w siadzie okrocznym na (pniu) ławeczkach z ruchami ramion; w siadzie klęcznym ukłon japoński z ramionami w pionie; heblowanie drzewa; kopanie ziemi czekaniem, motyką w rozkroku. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: sianokosy — koszenie, roztrząsanie, grabienie, ładowanie; w siadzie rozkrocznym skręty tułowia z zamachem ramion; młocka w postawie stojącej rozkrocznej z ruchami ramion. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: krzaki chwieją się na wietrze — w siadzie klęcznym skłony boczne; chód kaczką. Ćwiczenia szyi: w okno, w drzwi, w powałę, patrz!; małe wahadło — skłony boczne głowy.

3. Ćwiczenia koordynacyjne: marmurki jednożyz z pokazywaniem sufitu i ściany równocześnie; to samo z oczyma zamkniętymi; sznurowanie bucika na jednej nodze stojąc na drugiej; przejście po linii nakreślonej krokiem równoważnym z podskokiem po każdym kroku — ramiona do boku; przejście po ławeczce (pniu) z podskokiem po każdym kroku i klasowaniem; przejście po listwie ławeczki szwedzkiej krokiem dostawnym — ramiona do boku.

4. Ćwiczenia stosowane: wyścig stonóg (S.—K. str. 167); powódź; ucieczka przed wściekłym psem; pochód po drabinach krokiem dostawnym bocznym; wejście na pień drzewa bez gałęzi do niedużej wysokości; twierdza (S.—K. str. 255); kto kogo prędzej położy — mocowanie się; wyścig w czwórkach, przeskok przez ławeczkę (pień), uderzenie pałeczką o ścianę (parkan), przeskok z powrotem, oddanie pałeczki następnej czwórce; kto wyżej podskoczy — z doskokiem prawidłowym; podskok zmienny ponad wywijadło krótkie; szczur w kole.

☞ C. W y c i e c z k i. Jedna lub dwie wycieczki (w łącznej ilości 6 km. marszu), połączone z biwakowaniem i kąpielą lub ćwiczeniami polowemi; jedna wycieczka poświęcona specjalnie nauce biwakowania (K. str. 110).

☞ **Klasa piąta, szósta i siódma.** Lekcje ćwiczeń cielesnych w tych trzech klasach będą miały trojaki charakter: jedno z nich należy poświęcić na gry drużynowe i sporty, które zajmują dużo czasu. Lekcje te winny być poprzedzone ćwiczeniami gimnastycznymi o charakterze wybitnie kształtującym. To samo dotyczy lekcji złożonych z zabaw i gier ruchowych. Nie należy tych ćwiczeń stosować na lekcjach poświęconych ćwiczeniom na otwartem powietrzu zimą, w czasie których niedopuszczalne są momenty bezruchu, grożące

przeziębieniem. Lekcje prowadzone na sali gimnastycznej czy w innych pomieszczeniach szkolnych wypełnią ćwiczenia gimnastyczne z przewagą ćwiczeń w formie ścisłej przeplatane zabawami o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym. ¶ Stosownie do tych trzech typów lekcji podaję poniżej przykłady schematów lekcyjnych:

A. 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn dolnych; b) kończyn górnych; c) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej; d) ćwiczenie szyi; 4. ćwiczenie koordynacyjne; 5. ćwiczenie stosowane w zwisie lub skoku; 6. ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej; 7. zabawa rzutna lub z podbijaniem (przygotowująca do odpowiedniej gry); 8. gra drużynowa (rzutna lub z podbijaniem); 9. marsz ze śpiewem.

B. 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn górnych i dolnych; b) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej; c) szyi; 4. ćwiczenie koordynacyjne; 5. ćwiczenie stosowane w zwisie; 6. ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej; 7. zabawa bieżna; 8. zabawa rzutna; 9. gra bieżna; 10. gra rzutna; 11. zabawa skoczna; 12. marsz ze śpiewem.

C. 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn; b) tułowia; c) szyi; 4. ćwiczenie koordynacyjne; 5. ćwiczenie stosowane; 6. ćwiczenie tułowia inne niż pod 3b; 7. zabawy w wodzie; 8. pływanie.

D. I. Ćwiczenia wstępne. 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn; b) tułowia; c) kończyn dolnych przygotowujące do skoków. II. Ćwiczenia główne. 1. ćwiczenie kształtujące tułowia intensywniejsze; 2. ćwiczenie koordynacyjne bez przyrządów; 3. ćwiczenie stosowane w zwisie; 4. ćwiczenie koordynacyjne na przyrządach; 5. ćwiczenia kształtujące: a) tułowia trudniejsze inne niż pod II 1.; b) szyi; 6. bieg lub gra (zabawa) bieżna; 7. ćwiczenie kształtujące tułowia inne niż pod II 1. i II 5 a; 8. zabawa lub gra rzutna; 9. skoki. III. Ćwiczenia końcowe. 1. kończyn dolnych (chód); 2. pożegnanie. ¶ **Klasa piąta.** O k r e s p i e r w s z y. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: niedźwiedź (K. str. 137 i S.—K. str. 141 — śpiew jak w starym niedźwiedziu S.—K. str. 75); Kubuś i odmiana (S.—K. str. 78); miś i ogary (S.—K. str. 131). 2. Gry bieżne: walka o sztandary (K. str. 138 i S. str. 92); wyścig dwójek odmiana (S.—K. str. 159). 3. Gry rzutne: sztafeta z piłką (K. str. 139); kampa (S.—K. str. 210); kucie (S.—K. str. 193); niebo, piekło, czyściec (S.—K. str. 204). 4. Gry z podbija-

niem: świnka (S.—K. str. 214); pacanka (K. str. 141). 5. Gry drużynowe: podaj dalej (S. str. 126). **¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne.** 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w dwuszeregu — krycie, odstęp, tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca przez rozluźnienie kolumny czwórkowej i przesunięcie o pół kroku w prawo lub w lewo jedynek lub dwójek; marsze kierunkowe — zachodzenie rzędu pod kątem prostym. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: drobne ruchy lotne o ramionach prostych i ugiętych — w siadzie, w klęczce, staniu i bieganiu; w siadzie skrzyżnym akordy o ziemię lub kolana i o barki; chwyt bioder — początkowo poniżej bioder (nie stosować w ćwiczeniach tułowia); skurcz ramion — wyuczyć w leżeniu przodem i w siadzie, poprzedzić skrętem dłoni nazewnątrz. Ćwiczenia kończyn dolnych: grzmot — małe szybkie sprężyste kroki w miejscu, wprzód lub wtył (zmiana tempa i siły na ruch ręką); parowóz — w marszu ruch dysymetryczny ramion, jedna ręka opisuje koło, druga naśladuje ruch tłoka; prawidłowy siad skrzyżny — ramiona po bokach ciała — chwyt za stopy, chwyt poniżej kolan — ruchy korektywne ramion; dwójkami nawprost z chwytem za ręce, podskoki w przysiadzie; w postawie zwartej podskoki wprzód; galop przedni; podskoki naprzemiennie z odmachem nogi wolnej; cwał boczny; z postawy zwartej podskoki rozkroczozwarte wprzód; chód z podskokiem; chód z dwoma podskokami na każdej nodze, przemach wolnej nogi wtył i wprzód (krok mazurkowy). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: z przysiadu podpartego koci grzbiet i dosuwanie nóg do rąk; w postawie rozkroczonej skłon podparty i skłony głowy wprzód; w przysiadzie podpartym kolejne prostowanie nóg w bok; w leżeniu przodem ruchy ramion; w leżeniu przodem ramiona skurczone podnoszenie i opuszczanie łokci; w leżeniu przodem ruchy pływackie ramion; w leżeniu przodem łukiem uginanie nóg naprzemiennie; w leżeniu przodem zrywanie się do postawy, ramiona oparte; postawa stojąca rozkroczna, skłon z kilkakrotnem odęgnięciem się od ziemi; postawa stojąca, koci grzbiet i kolejne chwyt kolan; postawa stojąca rozkroczna, szybkie skłony wdół z uderzeniem akordu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w postawie rozkroczonej skłon wdół z chwytem za piętę od zewnątrz; w postawie rozkroczonej skłon w dół ze skrętem i przeniesieniem ciężaru z nogi na nogę; w klęczce obunoż skręty tułowia z opłataniem ramionami ciała; w klęczce jednożół piłowanie drzewa z pochylaniem tułowia. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w postawie stojącej spojonej, albo rozkroczonej ramiona wzdłuż ciała, skłony boczne; w postawie klęcznej

rozkroczonej skłony w bok, ramiona w bok; w postawie rozkroczonej skłony z uderzeniem akordu z boków (naśladowanie fal uderzających o boki łodzi); siad na ławce, przenoszenie przedmiotów. 2. Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym kolejne wznoszenie ramion w bok i skręt głowy w bok w kierunku wznoszonej ręki; w siadzie klęcznym, ramiona do boku, odchylanie ramion do tyłu i skręty głowy w lewo i w prawo celem skontrolowania poziomu ramion; w postawie rozkroczonej ramiona wyprostowane, ramiona splecione z tyłu na wysokości poniżej pasa, dwa cofnięcia barków, trzecie w połączeniu ze skłonem głowy w tył; w klęczce podpartej skłon głowy w dół — prostowanie; w siadzie rozkrocznym dzwony małe — skłony głowy w lewo i w prawo; wirówka — krążenie głowy w lewo (prawy). 3. Ćwiczenia koordynacyjne: rozkrok wspięty, oglądanie się za siebie; w postawie zwarto-wspiętej oglądanie się poza siebie; w półprzysiadzie wspiętym ruchy ramion; w postawie równoważno wykroczonej powolne półobroty na piętach; z półprzysiadu wspiętego przejść do półprzysiadu nastopowego; w postawie jedno-nóż — ruchy nogą prostą; w postawie równoważno-wykroczonej podnoszenie przedmiotu; w postawie jedno-nóż oczy zamknij; przejście po ławce krokiem trójdzielnym; przejście po ławce krokiem trójdzielnym z rzutem piłek; przejście po ławce ze wznosem kolana i wytrzymaniem ramion w bok; przejście po ławce bokiem krokiem dostawnym; pochód między chorągiewkami, ponad piłkami; wejście (i zejście) na ławeczkę skośnie ustawioną z ramionami w bok; wejście (i zejście) na ławeczkę skośnie ustawioną biegiem z ramionami wzniesionymi do boku; wejście (i zejście) na ławeczkę skośnie ustawioną na czworakach; wejście na ławeczkę skośnie ustawioną na czworakach i zjazd. 4. Ćwiczenia stosowane; postawa zwieszona przodem, ramiona powyż — zwroty głowy; postawa zwieszona przodem ramiona powyż, nogi wspięte na ziemi, pochód dostawny; postawa zwieszona przodem ramiona powyż, rozkroki i zwarcia suwaniem; postawa zwieszona bokiem wewnątrzrącz, nogi na ziemi; zwis nachwytem i wymach nóg naprzemian (zegar); zwis nachwytem, postępowanie w bok; skoki po kamieniach odmiana (S.—K. str. 287); ryby w sieci (S.—K. str. 241); mocowanie się dwójkami; z odbicia jedno-nóż przeskok przez ławkę; z odbicia obunoż wyskok na ławkę i zeskok w przód; z odbicia obunoż wyskok na ławkę i zeskok w tył; z odbicia obunoż przeskok przez ławkę; przeskok przez rów rzeczywisty lub narysowany z prawidłowym doskokiem z rozbiegu. ♣ C. S p o r t y i w y c i e c z k i. 1. Pływanie: zabawy w wodzie; szybowanie przodem i tyłem; skoki do wody z zanurzeniem głowy; systematyczna nauka pły-

wania. 2. Wycieczki. Jedna do dwóch wycieczek (do dziesięciu klm. marszu dziennego w łącznej ilości) połączonych z biwakowaniem (budowanie kuchni polowej). (K. str. 148). ¶ Okres drugi. A. Zabawy, gry ruchowe i gry drużynowe. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: poczta (K. str. 137 i S. — K. str. 130); berek zwykły (S.—K. str. 132); przeprowadzka (S. — K. str. 128). 2. Gry bieżne: przewrót, postaw i odmiana pierwsza i druga (S.—K. str. 155, 156); wyścig z jajkiem (S.—K. str. 163). 3. Gry rzutne: wyścig piłek (K. str. 140); stójka (S.—K. str. 194); narodowości (S.—K. str. 195). 4. Gry drużynowe: piłka więzienna (K. str. 143). ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w dwuszeregu — odliczanie kolejne i do dwóch; tworzenie kolumny czwórkowej z dwuszeregu; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca przez rozstawienie z dwurzędu jedynek w lewo, dwójek w prawo; zwroty w miejscu i w marszu. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w klęczce lub siadzie klęcznym wahadło — rytmiczne wymachy ramion; w siadzie skrzyżnym lub klęcznym krążenie ramion od przodu ku tyłowi, pięści zwinięte — „Wiatraczek”; zmiana między chwytem bioder i skurczem ramion; ręce na czole — ręce na głowie — przygotowanie do chwytu karku. Ćwiczenia kończyn dolnych: koń idzie stępa — lekkie wypady; kruk — w przysiadzie trzy kroki — trzy podskoki — może być z ruchem głowy; z przysiadu podpartego klęczka — powrót do przysiadu i do postawy (wyuczyć, przestrzegać przed uderzaniem kolan); dwójkami nawprost z chwytem za ręce podskoki w przysiadzie oznaczoną ilość razy doskok do półprzysiadu i wytrzymanie; podskoki jednołoż wprzód; podskoki naprzemiannóż z przedmachem nogi wolnej; podskoki z odmachem nogi wahadłowym; podskokiem zmiana postaw wykrocnych; cwał tylny; podskokiem zmiana postaw skrzyżnych; chód z dwoma podskokami na każdej nodze. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w przysiadzie podpartym pochód rękami i wyprost nóg ze wznosem siedzenia; w przysiadzie podpartym pochód rękami do podporu leżąc przodem (bez wytrzymania); w leżeniu przodem zrywanie się do postawy, ramiona wzdłuż ciała; w leżeniu przodem zrywanie się do leżenia tyłem i do postawy; postawa stojąca rozkroczna skłon tułowia wprzód; postawa stojąca rozkroczna ramiona w bok, opad wprzód do opadu zupełnego z uderzeniem akordu o ziemię; w przysiadzie podpartym odejść nogami w tył do podporu — leżąc przodem; postawa stojąca rozkroczna, dwa uderzenia akordu o podłogę wprzód i dwa klaśnięcia

nad głową; postawa stojąca zwarta, bezwładny opad wdół ze zwieszonymi ramionami i wyprost; postawa rozkroczna, skłon wdół, ramiona bezwładnie, ręce dotykają ziemi — potem ugięte cofają się na czoło. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce lub siadzie klęcznym skręty tułowia z luźnym wymachem ramion; w klęczce ramiona w skurczu, wyprost ramion ze skrętem tułowia; w klęczce podpartej japoński ukłon i pranie; w klęczce podpartej skręty tułowia z wymachem ramienia i skrętem głowy. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w postawie spojonej albo rozkroczonej skłony boczne, jedna ręka na głowie; w postawie klęcznej rozkroczonej skłony w bok, ręce klaszczą przy zmianie skłonu, ruch rytmicznie się powtarza; w postawie rozkroczonej wyciąganie korka; klęk rozkroczny skłony boczne, ramiona w skurczu. Ćwiczenia szyi: w siadzie klęcznym kolejne wznoszenie ramion w bok i skręty głowy w bok w kierunku wznoszonej ręki; w siadzie skrzyżnym ze skurczu kolejne rzuty ramion w bok i skręty głowy w bok w kierunku rzutu; w klęku rozkrocznym ramiona do boku, odchylanie ramion wtył dwa razy, za trzecim skłon głowy wtył; konie — woły — pochód na czworakach głowa wzniesiona do góry, zwieszona; wahadło małe — skłony głowy w lewo i w prawo; żarna — krążenie głowy. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w postawie jednonóż półobrotu podskokiem; pochód między kręglami, ponad piłkami; w postawie równoważno-wykroczo-wspiętej ruchy ramion; przedmachy naprzemianność z dotykiem dłoni wprzód wyciągniętej palcami nóg; wyścigi na jednej nodze po 15 kroków; w postawie jednonóż podskok w bok z przeskokiem na drugą nogę; w postawie jednonóż zdejmowanie z nogi pantofla; chód wschodowy szybki — zatrzymać się na sygnal; przejście po ławce bokiem krokiem przestawnym we wspięciu; bieg po ławce strumieniem; bieg po ławce cwałem przednim; bieg po ławce cwałem bocznym; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z zaznaczeniem kroku; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z wymachem nóg wprzód i wtył; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej dosuwanym krokiem zmiennym; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej, dosuwanym krokiem zmiennym z wymachem ramion. 4. Ćwiczenia stosowane: postawa zwieszona przodem ręce na wysokości barków, kolejne uginanie nóg; postawa zwieszona przodem, ręce na wysokości bioder, zwroty głowy; postawa zwieszona przodem, ręce na wysokości bioder, kolejne uginanie nóg; postawa zwieszona przodem ręce na wysokości bioder, uginanie nóg; zwis nachwytem, rozkroki i zwarcia; bujanie nad przepaścią; jeniec (S.—K. str. 240); kałuża (S.—K. str. 252);

z odbicia jednonóż przeskok przez ławkę bokiem; z odbicia obunóż kilkakrotnego wyskok na ławkę i zeskok wprzód bokiem; z odbicia obunóż kilkakrotnego wyskok na ławkę i zeskok w tył bokiem; z odbicia obunóż przeskok bokiem; przeskok przez rów narysowany lub rzeczywisty z prawidłowym doskokiem, z rozbiegu. ¶ **O k r e s t r z e c i.**

A. Zabawy, gry ruchowe i gry drużynowe. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: taniec pajaców (K. str. 138 i S.—K. str. 96); ciuciubabka odmiana (S.—K. str. 78); cztery kąty (S.—K. str. 129). 2. Gry bieżne: przewrót, postaw odmiana trzecia i czwarta (S.—K. str. 156); wyścig obwodowy (S.—K. str. 164). 3. Gry rzutne: wyścig piłek (K. str. 140); stójka (S.—K. str. 194); narodowości (S.—K. str. 195). 4. Gry drużynowe: piłka więzienna (K. str. 143). ¶ **B. Ćwiczenia gimnastyczne.** 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w trójszeregu — odliczanie kolejne i do dwóch; tworzenie trójkowej szachowej kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie trójrzędu i przesunięcie o pół kroku w prawo lub w lewo jedynek lub dwojek; chód dostawny — zmiana nogi; zmiany kierunków marszu.

2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyżnym, skulnym, klęcznym lot o krótkich i długich skrzydłach — to samo w biegu; ruchy pływackie ramion; w postawie stojącej złożenie rąk na głowie oznaczoną ilość razy; w postawie stojącej ramiona wbok, skurcze i wyprosty ramion wbok. Ćwiczenia kończyn dolnych: podskoki na jednej nodze z chwytem wolnej stopy; koci garb — w przysiadzie podpartym wyprost nóg; wspięcie i powolny przysiad ze wsparciem rękami o ręce dwojek — z uderzeniem akordu o ziemię; przysiad z uderzeniem akordu o kolana i rytmicznymi podskokami; z postawy zwartej podskok z odmachem naprzemiannóz; podskoki ponad wywiadło krótkie lub długie; z postawy zwartej z huśtania podskok do półprzysiadu; cwał przedni zmienny; cwał tylny zmienny; podskoki z przedmachem. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: siad skrzyżny skłony tułowia wtył z wyprostem ramion wbok; siad skrzyżny opad tułowia wtył z wyprostem nóg wprzód; siad skulny opadny z rękami poniżej kolan — wznosy i opusty nóg naprzemian; z przysiadu podpartego podpór leżąc przodem; z siadu skrzyżnego przewrót wtył; siad klęczny opad wprzód, ruchy ramion i drobne ruchy lotne; w leżeniu przodem klasnąć nad głową, ręce na barki; w leżeniu przodem na ławce ręce na barki rzuty rąk w bok; postawa rozkroczna, bezwładny opad wdół, wymachy luźne ramion i wyprost; postawa rozkroczna skłon wdół, chwyt pod kolano; postawa wykroczna skłon wdół chwyt pod kolano. Ćwiczenia tułowia

w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skrzyżnym ręce na biodra i skręty tułowia; w siadzie rozkrocznym ręce na biodra i skręty tułowia; w siadzie rozkrocznym ręce w bok i skręty tułowia; w siadzie skrzyżnym lub klęcznym ramiona wkrzyż — skręty tułowia z prostowaniem ramion; w siadzie klęcznym rozkrocznym skręty tułowia z prostowaniem ramion. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w postawie stojącej skłony w bok z dotknięciem łydki; w postawie jednonóż klęcznej skłony z dotknięciem łydki nogi wyprostowanej w bok; siad na ławce skłony w bok z dotykiem ziemi rękami; w postawie rozkroczonej z przenoszeniem ciężaru ciała uginanie nogi po stronie skłonu. Ćwiczenia szyi: w siadzie rozkrocznym z rzutem ramion ze skurczu w tył skręty głowy w lewo i w prawo; w klęczce jednonóż z przenoszeniem ramion z przodu w bok skręty głowy w kierunku przenoszonej ręki; w klęczce obunóż ramiona wyprostowane ręce splecione z tyłu poniżej pasa dwa cofnięcia barków trzecie w połączeniu ze skłonem głowy w tył; tak! — nie!; waga — skłony głowy w lewo i w prawo z ramionami do boku; młynek do kawy — krążenie głowy z ruchem rąk. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w postawie jednonóż nogę wolną ugiętą przyciągnąć do czoła; rozkrok wspięty, wymachy ramion kolejno w pion; w postawie zwarto-wspiętej podskok na sygnał w miejscu; w postawie zwarto-wspiętej podskok na sygnał w miejscu z ćwierćobrotom; w półprzysiadzie wspiętym podskok wyprostny i doskok do półprzysiadu; w postawie równoważno-wykroczonej — wspięcia; w przysiadzie wspiętym podskok w bok; w przysiadzie wspiętym podskok w tył; w postawie równoważnej wymach ramion w pion; przejście po ławce podskokami jednonóż; przejście po ławce krokiem dostawnym z półobrotami; przejście po ławce tyłem we wspięciu; przejście po ławce z zaznaczeniem kroku; pochody równoważne z przeszkodami; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej ze skurczem i wyprostem nogi; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z zaznaczeniem dwukrotnem kroku w powietrzu; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z naciskaniem piętą; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z przyklękaniem. 4. Ćwiczenia stosowane: postawa zwieszona przodem ramiona powyż, chód boczny dostawny; postawa zwieszona przodem ręce na wysokości barków, chód boczny dostawny; postawa zwieszona przodem ręce powyż, podnoszenie nóg naprzemian; postawa zwieszona bokiem wewnątrz; zwis wolny chwilowy; zwis przodem i uginanie nóg; wąż (S.—K. str. 253); pościg węża za ogonem (S.—K. str. 243); rozbieg na ławce trzema krokami — zeskok do przysiadu podpartego; rozbieg

na ławce trzema krokami, zeskok do półprzysiadu; rozbieg trzema krokami, wyskok na ławkę obunóż — przebiegnąć ławkę wzdłuż i zeskok do półprzysiadu; rozbieg trzema krokami przeskok z odbiciem o ławkę; przeskok przez rów narysowany lub rzeczywisty z miejsca z prawidłowym doskokiem. C. S p o r t y. Jazda na saneczkach: wożenie się na terenie równym; zjazdy z łagodnych naturalnych pochyłości (bez wiraży). Jazda na łyżwach: swobodna jazda przodem i tyłem; przekładanka do wewnątrz i nazewnątrz. Jazda na nartach: chody w terenie płaskim. ¶ O k r e s c z w a r t y. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: miś i ogary (S.—K. str. 131); berek ranny (S.—K. str. 133); taniec pajaców (S.—K. str. 96 i K. str. 138). 2. Gry bieżne: wyścig dwójek odmiana (S.—K. str. 159); walka o sztandary (K. str. 138 i S. str. 92). 3. Gry rzutne: sztafeta z piłką (K. str. 139); kampa (S.—K. str. 210); kucie (S.—K. str. 193); piłka podbijana (S.—K. str. 206). 4. Gry z podbijaniem: klipa i jej odmiana (S.—K. str. 222). 5. Gry drużynowe: podaj dalej (S. str. 126). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w dwuszeru — krycie, odstęp, równanie, odliczanie kolejne i do dwóch; tworzenie kolumny czwórkowej z dwurzędu w marszu; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca przez rozstawienie z dwuszeru jedynek wprzód dwójek w tył; manewrowanie oddziałem. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skurcz ramion o pięściach zwiniętych; ze skurczu ramion chwyt ciemienia; siad skrzyżny, podnoszenie i opuszczanie ramion — nawracanie i odwracanie dłoni — przenoszenie ramion w górę z klaśnięciem; w siadzie skrzyżnym, klęcznym, skulnym ramiona w bok, odwracanie i nawracanie dłoni. Ćwiczenia kończyn dolnych: wspięcia i rytmiczne uginanie kolan (sprężynka), ruchy ramion; galop koński — dokładne odbicie kolejno jedną i drugą nogą; przysiad — uderzanie akordu o ziemię i kolana — o ziemię i barki — klaśnięcia; przysiad — ramiona w bok — przejście do przysiadu podpartego i powrót; podskoki wprzód i w tył wahadłowe; poleczka; podskoki jednonóż ze zmianą nogi w miejscu; podskoki jednonóż okrężne; podskoki jednonóż wtył ze zmianą nogi; z postawy rozkroczonej zwarcie w locie; z postawy zwartej rozkroki lotne. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: siad klęczny i opad wprzód do siadu opadnego ze skurczem ramion; siad klęczny opad wprzód i powrót do siadu klęcznego; w leżeniu tyłem o nogach skurczonych szybkie wyprosty nóg z opadem tułowia wdół i chwytem za stopy; w leże-

niu przodem łódź na falach, skłony w tył; w leżeniu przodem bujanie w tył i wytrzymywanie skłonu; w leżeniu przodem łukiem ramiona w skurczu, wznosy i opusty łokci; w leżeniu przodem ramiona przed sobą wznosy, skurcze ramion i skłony tułowia w tył; w leżeniu przodem czołganie się; postawa rozkroczna, chwyt pod kolana, przyciąganie się i odpychanie za pomocą uginania i prostowania ramion; postawa wykroczone skłony w dół z chwytem za stopę nogi wykroczonej; postawa rozkroczna opad w dół z odbiciem się rękami od ziemi — powrót do postawy. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie rozkrocznym lub skrzyżnym skręty umówioną ilość razy, ramiona w skurczu; w siadzie rozkrocznym lub skrzyżnym ramiona ugięte — skręt z kontrolą wzrokową; w siadzie rozkrocznym na ławeczce skręty z ruchami ramion; w siadzie skrzyżnym rzędami podawanie rąk za sobą; stojąc w rozkroku lewa ręka na biodrze, prawa w bok skręt z dotknięciem ręką prawą lewej stopy (w miarę opanowania ruchu stopniować położenie lewej ręki — na barki, na kark, na głowę i w bok). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w postawie klęcznej jedenonóż skłony z dotknięciem ręką łydki nogi wyprostowanej w bok — druga ręka nad głową; w postawie rozkroczonej skłony w bok z podnoszeniem pięty; siad rozkroczny lub skrzyżny skłony rytmiczne; w postawie rozkroczonej ciężar ciała na prawej nodze, lewa wsparta na palce — oba ramiona przeniesione w prawo i skłony poprzez lewe ramię na lewą nogę (wyuczyć przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę i uginania kolan w rozkroku). Ćwiczenia szyi: w klęczce jedenonóż z rzutem ramion ze skurczu w bok skręty głowy w lewo i w prawo; w siadzie klęcznym rozkrocznym kolejne wznoszenie ramion w bok i skręty głowy w bok w kierunku wznoszonej ręki; w przysiadzie podpartym skłony głowy w dół i w tył; w postawie rozkroczonej ze skurczem ramion dwa cofnięcia barków w tył, trzecie ze skłonem głowy w tył; dzwony małe — w siadzie skrzyżnym skłony głowy w lewo i w prawo; bąk — krążenie głowy w lewo i w prawo. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: pochody równoważne z przekraczaniem różnych przeszkód; w półprzysiadzie wspiętym ćwierćobrotu podskokiem; w postawie równoważno-wykroczonej ręce splecione nad głową, spojrzeć na ręce; w postawie jedenonóż oglądanie się poza siebie; w przysiadzie wspiętym półzwroty podskokiem; w postawie jedenonóż dotykanie ręką stopy; w postawie jedenonóż ruchy ramion i nogi wolnej jednocześnie; w postawie jedenonóż podnoszenie przedmiotu z ziemi; w postawie lewonóż noga w tył i prawa ręka w górę i odwrotnie; przejście po ławeczce szwedzkiej ze skrzyżowaniem nóg;

przejście po ławeczce szwedzkiej z utykaniem, jedna noga we wspięciu; przejście po ławeczce szwedzkiej na czworakach jedna noga stale w powietrzu; przejście po ławeczce szwedzkiej z zaznaczeniem nogą kroku w tyle i przeniesieniem wprzód; przejście po listwie ławeczki szwedzkiej parami z podejmowaniem pudełka; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej tyłem krokiem przestawnym; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej tyłem krokiem dostawnym; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej przodem z opuszczaniem nogi i balansem. 4. Ćwiczenia stosowane: postawa zwieszona przodem ręce na wysokości barków, podnoszenie naprzemian nóg; postawa zwieszona przodem ręce powyżej, skurcz i rzuty nóg naprzemian; postawa zwieszona przodem ręce na wysokości barków, skurcz i rzuty nóg naprzemian; zwis tyłem i drobne wymachy nóg naprzemian; zwis tyłem i drobne wymachy obunóż; zwis tyłem i uderzanie stopami o szczebel; walka szeregów (S.—K. str. 255); w cztery strony (S.—K. str. 255); rozbieg trzema krokami przeskok ponad ławeczką (pniem); rozbieg trzema krokami przeskok ponad ławeczką (pniem) z ćwierćobrotom w locie; rozbieg trzema krokami przeskok ponad ławeczką (pniem) z półobrotom w locie; rozbieg trzema krokami przeskok ponad poprzeczkę nisko ustawioną; przeskok przez rów z miejsca i z rozbiegu z prawidłowym doskokiem. ¶ C. S p o r t y i w y c i e c z k i. 1. Pływanie: zabawy w wodzie; szybowanie przodem, tyłem; skoki do wody z zanurzeniem głowy; dalszy ciąg systematycznej nauki pływania. 2. Wycieczki: jedna do dwóch wycieczek (do dziesięciu km. marszu dziennego w łącznej ilości) połączonych z biwakowaniem (budowanie kuchni polowej) (K. str. 148). ¶ K l a s a s z ó s t a. O k r e s p i e r w s z y. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: szycie (S.—K. str. 125); polowanie (K. str. 150); berek zwykły (S.—K. str. 132); niedźwiedź (K. str. 137 i S.—K. str. 141); Kubaś i jego odmiana (S.—K. str. 78); miś i ogary (S.—K. str. 131). 2. Gry bieżne: zbóje (K. str. 151 i S. str. 91); wyścig kretów (S.—K. str. 168). 3. Gry rzutne: w krzyżowym ogniu (S.—K. str. 202); walka o piłkę (S.—K. str. 188). 4. Gry z podbijaniem: wybijanka (K. str. 153); kwadrant (S. str. 154). 5. Gry drużynowe: piłka bramkowa (K. str. 164). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: różne rodzaje zbiórek w miejscu w różnych miejscach boiska; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca i z marszu; manewrowanie oddziałem. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyż-

nym ręce zwinięte w pięść krążenie ramionami od przodu ku tyłowi; w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub skulnym uderzanie akordu o ziemię i ramiona; z postawy wykroczonej wymachy ramion wprzód; z postawy rozkroczonej wymachy ramion w bok. Ćwiczenia kończyn dolnych: Chód zwykły ze śpiewem; chód wspinany powolny (wspięcie po każdym kroku; chód sztywny prostymi nogami i bezwładny; chód prosty — kolana sztywne; w postawie zwartej wspiętej uginanie kolan z rytmicznym wymachem lekko ugiętych ramion wprzód i w tył aż do podskoku; podskokiem zmiana postaw wykroczonej; w postawie zwartej luźne podskoki bez uginania nóg w kolanach; w przysiadzie podskoki miarowe. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: w postawie zwartej wspiętej wymachy ramion wprzód i w tył z uginaniem kolan; wykrok wznos ramion do poziomu, wspięcie ręce splatają łuk nad głową; rozkrok ręce na kark, kolejne prostowanie ramion ze zwrotem głowy w kierunku wyciągniętego ramienia. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem stopy wsparte rozkroczone, kolana ugięte złączone, podnoszenie głowy; w leżeniu tyłem nogi skurczone wyprost nóg wpion; w leżeniu przodem z ustaleniem nóg, skurcz rąk na barki; w leżeniu przodem ręce przed sobą kolejne podnoszenie ramion; w leżeniu przodem ręce przed sobą skurcz ramion i wznos tułowia; siad klęczny podparty, unoszenie bioder, koci grzbiet; przysiad o stopach i kolanach złączonych, ręce obejmują kolana i powrót do postawy; postawa stojąca rozkroczonej skłon wdół z chwytem kostek; postawa stojąca wykroczonej jedna ręka na biodro, druga wgórze, skłon wdół z dotknięciem palcami ziemi; stojąc tyłem przy drabince skłon wdół z chwytem szczebla. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: postawa rozkroczonej przodem do drabinki, jedna ręka na biodro, druga chwyta za szczebel (żerdź) ze skłonem wprzód skręt tułowia (głowa popod ręką wspartą na szczeblu, żerdzi), postawa rozkroczonej skręt tułowia i skłon wdół z rękami na biodra; w siadzie klęcznym skręty tułowia, ręka znaczy akordy poza sobą na ziemi; w siadzie klęcznym rozkroczonej ramiona ugięte — skręt z kontrolą wzrokową. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: klęczka rozkroczonej, ramiona w bok, skłony tułowia z dotknięciem ziemi naprzemian; postawa zwarta ramiona opuszczone wdół, rytmiczne skłony boczne z przesuwaniem ręki wzdłuż nogi; klęczka rozkroczonej, ramiona opuszczone opad w bok na rękę; postawa stojąca rozkroczonej, ugiąć nogę w kolanie, skłon do tej nogi z dotknięciem ziemi palcami. Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym z chwytem ramion z tyłu za łokcie rytmiczne skłony boczne; w siadzie skrzyżnym

lekki skłon głowy wtył; w przysiadzie podpartym zwroty głowy w lewo i w prawo; w leżeniu tyłem unoszenie głowy; w siadzie rozkrocznym krążenie głowy z lekkim krążeniem tułowia w lewo i w prawo; w klęcce podpartej unoszenie kolejne ramion do boku ze zwrotem głowy w kierunku wznoszonego ramienia. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w rozkroku wspiętym ręce splecione nad głową, spojrzeć na ręce; w rozkroku wspiętym ruchy różnostronne ramion prostych; chód równoważny wprzód na piętach; chód równoważny wtył na piętach; chód równoważny wprzód na piętach oczy zamknięte; wyścigi na jednej nodze po 20 kroków; marmurki; przejście po ławce bokiem krokiem przestawnym we wspięciu z ramionami wyciągniętymi przed siebie; bieg po ławce strumieniem z ramionami do boku; koziołek na trawie (materacu) z rozbiegu; ostrożny marsz pomiędzy gęsto rozstawionymi chorągiewkami; przekraczanie piłek ułożonych jedna na drugiej; postawa jednonoż na ławce wpoprzek przemachy nóg wprzód i wtył; bokiem do równoważni ze wsparciem nogi wejście na ławkę, druga noga wbok — wytrzymanie; przejście równoważne po ławce z wymachem nogi wprzód i wtył; przejście równoważne po listwie ławeczki szwedzkiej ramiona wbok; przejście równoważne po ławce z uginaniem nogi zakroczej. 4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na szczeblu chwyt na wysokości ramion uginanie i prostowanie ramion (zbliżanie i oddalanie ciała od drabinki); stojąc na ziemi tyłem do drabinki chwyt powyż kolejne skurcze nóg; przepłot pionowy na kracie — wyuczenie siadu i chwytów; przodem do drabinki wstępowanie dostawne (kolano nogi wstępującej na zewnątrz); powódź; wspinanie się na drzewo; jeniec (S.—K. str. 240); ryby w sieci (S.—K. str. 241); mocowanie się dwójkami; w wspięciu podskoki rytmiczne obunóż w miejscu wprzód z wysokim odbiciem (nogi w locie wyprostowane); wspięcie, półprzysiad i skok wprzód z wymachem ramion wprzód (przy doskoku — wdół); rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu; z rozbiegu trzema krokami przeskok ponad ławeczką, doskok do półprzysiadu; zeskok z drabinek z chwytem szczebla do półprzysiadu; podskoki zwarte w miejscu do wysokiego odbicia i rozkrok w locie; w postawie jednonoż przyciąganie kolejno nogi do piersi; rozbieg trzema krokami odbicie obunóż siad okroczy na koźle zeskok wtył; przeskoki przez ławeczkę, rów rzeczywisty lub narysowany. **♣ C. S p o r t y i w y c i e c z k i.**

1. Pływanie. Zabawy w wodzie; szybowanie przodem i tyłem; skoki do wody z zanurzeniem głowy; dalszy ciąg systematycznej nauki pływania. 2. Wycieczki. Jedna do dwóch wycieczek (do dziesięciu klm.

marszu dziennego) połączonych z biwakowaniem, przyrządzaniem strawy gotowanej jak: zacierka z kartoflami na mleku lub wodzie, kasza, kluski (K. str. 157). ¶ **O k r e s d r u g i.** A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiający i rekreacyjnym: labirynt (S.—K. str. 121); berek zwykły (S.—K. str. 132); berek przecinany (S.—K. str. 133); bij, zabij (S.—K. str. 187); poczta (K. str. 137 i S.—K. str. 130); przeprowadzka (S.—K. str. 128). 2. Gry bieżne: przewrót postaw odmiana pięta (S.—K. str. 156); wyzywanka (K. str. 152 i S. str. 90). 3. Gry rzutne: skucie w kole (S.—K. str. 201); oblężenie twierdzy (S.—K. str. 188); podrywka rzucana (S.—K. str. 187). 4. Gry drużynowe: w dwa ognie (S.—K. str. 203). ¶ **B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e.** 1. Ćwiczenia porządkowe: marsz dwójkami z równaniem i kryciem; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca i z marszu; różne rodzaje zbiórek w miejscu w różnych miejscach sali (boiska). 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub skulnym uderzanie akordu o ziemię, skurcz ramion i rzut w bok; w siadzie skrzyżnym klęcznym lub płaskim rysowanie luźnymi ramionami koła ze skłonem głowy i patrzeniem na ręce; w siadzie jedno ramię wpion drugie w bok, zmiana ze skurczem. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód cichy z nuceniem (stopę stawiamy lekko od palców); chód przedni skrzyżny z nuceniem; chód przybijany palcami (pięta — palce); chód boczny dostawny; chód ćwiczebny na trzy tempa: uniesienie nogi, wyprost stopy i kolana, przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną; podskoki luźne wprzód skrzyżne lub wtył (w marszu); podskok trzykrotny na każdej nodze, drugą ugiętą wprzód przytrzymują ręce; w postawie rozkrajnej luźne poskoki bez uginania nóg w kolanach; podskokiem zmiana postaw skrzyżnych. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: w rozkroku kolejne uginanie kolan z przenoszeniem ciężaru ciała na nogę ugiętą, ręce na biodra; w rozkroku kolejne uginanie kolan z przenoszeniem ciężaru ciała na nogę ugiętą i wznos ramion do poziomu; w staniu skurcz nogi ze wznosem przeciwnego ramienia wprzód. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem nogi skurczone wyprost nóg na ziemi; w leżeniu tyłem ramiona za głową, skurcz i wyprost nóg wpion, opuszczanie ruchem rozkrocznym i zwartym naprzemian; w leżeniu przodem z ustaleniem nóg ugięcie ramion poziomo, powrót do oparcia dłońmi o ziemię; w leżeniu przodem ramiona wsparte na przedramieniu, nogi ugięte, odchylenie tułowia; w leżeniu przodem wznos tułowia, poziome uginanie ramion naprzemian le-

wą i prawą, potem łącznie; siad kłęczny podparty, unoszenie bioder pochód nogami do rąk; przysiad z chwytem za palce stóp; postawa stojąca rozkroczna skłon wdół z odpychaniem się od ziemi; postawa rozkroczna w staniu skłon wdół z chwytem za palce stóp; siad płaski rozkroczny, skłon z chwytem nóg. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: postawa rozkroczna, skręt tułowia i skłon wdół z chwytem nogi; w siadzie rozkrocznym na ławce skłon wprzód z chwytem za brzeg ławki różnostronnym; w siadzie skrzyżnym rzędami podawanie rąk za sobą; marsz z uginaniem kolana nogi postawnej (przeniesienie ciężaru ciała na nogę ugiętą), ramiona w bok. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: kłęczka jednonóż, druga noga wyprostowana w bok, skłon do nogi wyprostowanej z wymachem ręki ponad głowę; postawa stojąca rozkroczna, ugiąć nogę w kolanie skłon do tej nogi z oparciem dłoni na ziemi; w przysiadu boki przy ławce wyprost nogi w bok, ręka wsparta na ławce; w postawie rozkrocznej ciężar ciała na prawej nodze, lewa wsparta na palce — oba ramiona przeniesione w prawo i skłon poprzez lewe ramię na lewą nogę. Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym zwroty głowy z patrzeniem na rękę zaznaczającą kierunek; w siadzie kłęcznym lekki skłon głowy w tył i opad wdół; w siadzie kłęcznym podpartym zwroty głowy w lewo i w prawo z przenoszeniem do boku ręki lewej i prawej; w leżeniu tyłem unoszenie głowy i kolan; w siadzie okrocznym na ławce krążenie głowy w lewo i w prawo; w siadzie skrzyżnym ramiona do boku opuszczanie ramienia lewego (prawego) i skłon głowy w lewo (w prawo) naprzemian. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w postawie równoważnej wskazywanie sufitu; w postawie równoważnej wskazywanie ściany za sobą; w postawie jednonóż walka o równowagę; walka kozłów (S.—K. str. 234); kulawy lis (kogucik) (S.—K. str. 229), postawa jednonóż na ławce w poprzek, przemachy nóg wprzód i w tył z ruchami ramion; chód równoważny wprzód i w tył na palcach; chód równoważny wprzód i w tył na palcach z oczyma zamkniętymi; w postawie jednonóż wyścig szeregami (krótko); przejście po ławce tyłem we wspięciu; przejście po ławce podskokami jednonóż; przejście po ławce z zaznaczaniem kroku; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej z zaznaczeniem kroku; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej z wymachem nóg wprzód i w tył; przejście równoważnie po listwie ławki szwedzkiej ramiona ustalone na biodrach; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej ramiona łukiem nad głowę; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z trzymaniem krążka na głowie. 4. Ćwiczenia stosowane:

stojąc na ziemi bokiem do drabinki chwyt jedną ręką szczebla na wysokości barków uginanie i prostowanie ramienia; stojąc na ziemi tyłem do drabinki chwyt powyż skurcze obunóż; przeplot ukośny na kracie; wstępowanie przestawne przodem do drabinki; krótkotrwały zwis na płocie (występie skalnym lub gałęzi drzewa); ucieczka przed niedźwiedziem, walka kozłów (S.—K. str. 234); walka o punkty (S.—K. str. 250); podskoki rytmiczne do półprzysiadu w miejscu (maczanie świec); z półprzysiadu skok w miejscu z ćwierćobrotem; podskoki rytmiczne do półprzysiadu z miejsca wprzód; rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu, w locie ćwierć obrotu; z rozbiegu trzema krokami przeskok ponad ławeczką ćwierćobrotu i doskok do półprzysiadu; z rozbiegu 3 kroków skok do odbicia obunóż i rozkrok w locie; przewlekanie nóg przez splecione ręce; rozbieg trzema krokami odbicie obunóż, siad okroczy na koźle zeskok wprzód; przeskoki przez ławeczkę, rów rzeczywisty lub narysowany czwórkami. ¶ O k r e s t r z e c i.

A. Zabawy, gry ruchowe i gry drużynowe. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: berek padnij S.—K. str. 135); Kozak i Tatarzyn (S.—K. str. 148); trzeciak zwykły (S.—K. str. 140); taniec pajaców (K. str. 138i S.—K. str. 96); ciuciubabka odmiana (S.—K. str. 78); cztery kąty (S.—K. str. 129). 2. Gry bieżne: przewrót postaw odmiana szóstą (S.—K. str. 157); wyzywanka (K. str. 152 i S. str. 90); 3. Gry rzutne: skuwanie w kole (S.—K. str. 201); obłężenie twierdzy (S.—K. str. 188); podrywka rzucana (S.—K. str. 187). 4. Gry drużynowe: w dwa ognie (S.—K. str. 203). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: marsz czwórkami z równaniem i kryciem; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca i z marszu; różne rodzaje zbiórek w marszu w różnych miejscach sali (boiska). 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie klęcznym ramiona lekko skrzyżowane, głowa pochylona, wyprost ramion bokiem wskos i skłon głowy wtył; w siadzie skrzyżnym lub klęcznym uderzenie akordu o ziemię skurcz ramion i kolejny wyprost w górę albo wprzód; w siadzie ręce na kark, kolejny wyprost ramion, zwrot głowy w przeciwnym kierunku; w siadzie wznos ramion jedno przodem wzwyż, drugie bokiem do poziomemu. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód przedni dostawny (i zmiana nogi); chód ze zmianą nogi co trzeci krok; chód trójdzielny polkowy; chód trójdzielny polkowy z podskokiem; chód przybijany piętą (palce — pięta); podskoki naprzemiannóż wschodowe; podskoki zwarte i skok do przysiadu podpartego; z postawy zwartej z huśtania podskok do półprzysiadu;

z postawy zwartej huśtanie i podskok z półobrotom do postawy rozkroczonej. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: podskok w miejscu z wymachem rąk wprzód i wtył; w przysiadzie ze skurczu rzut ramion do boku; z postawy zwartej podskokiem rozkroki z przenoszeniem rąk do boku. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem chwyt karku i marsz nogami w powietrzu; w leżeniu przodem z ustaleniem nóg skurcz ramion na barki rzuty wpion lub w bok; siad klęczny i opad wtył z chwytem pięt; w leżeniu przodem wznos tułowia z wyprostem kolejnym ramion wpion; w leżeniu przodem na przedramieniu, wznos tułowia i powrót do leżenia; siad klęczny podparty, nurkowanie, pochylanie głowy nisko i ściąganie łopatek; postawa stojąca rozkroczona skłon wdół z oparciem dłoni o ziemię; postawa stojąca rozkroczona, skłon wdół z oparciem dłoni o ziemię i pochód rękami poza siebie; z przysiadu klęczka obunóż i powrót do przysiadu; marsz z podnoszeniem kolana, głowa nisko na skrzyżowanych rękach ponad kolaniem, odmach ramion w bok, noga ugięta wraca do postawy a druga lekko unosi się wtył; postawa stojąca, koci grzbiet z wytrzymaniem i kolejne chwyt kolan. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: postawa wykroczone, chwyt karku, chwyt tułowia w kierunku nogi wykroczonej; w siadzie rozkrocznym na ławce skłon wprzód z chwytem za brzeg ławki różnostronnym (ręce chwytają przed sobą i za sobą różnoimiennie); w siadzie płaskim ramiona skurczone w poziom skręty tułowia z wyprostem ramienia; stając w rozkroku lewa ręka na biodrze, prawe ramię w bok skręt tułowia z dotknięciem ręką prawą lewej stopy (w miarę opanowania ruchu stopniować położenie prawej ręki — na barki, na kark, na głowę i w bok. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: postawa stojąca rozkroczone jedna ręka na głowie, druga na biodrze, silne skłony boczne; postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince, skłon w stronę nogi ustalonej z chwytem ręką za kostkę; siad płaski ramiona w bok skłony w bok, postawa rozkroczonej jedno-nóż wspięta, skłon w stronę nogi wspiętej, ręka sunie wzdłuż nogi, druga złożona na głowie. Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym rytmiczne skłony głowy wprzód i wtył z osadzeniem głowy we właściwym położeniu; siad klęczny skurcz ramion w poziom rzuty do boku ze zwrotem głowy wlewo i w prawo; w siadzie rozkrocznym unoszenie ramienia lewego do poziomu skłon głowy w prawo, ramienia prawego skłon głowy wlewo; w siadzie skulnym krążenie głowy wlewo i w prawo; w leżeniu tyłem unoszenie głowy i tułowia z podparciem łokciami; w leżeniu przodem unoszenie głowy z chwytem rękami za palce stóp. 3. Ćwiczenia koordy-

nacyjne: w postawie równoważno - wykroczonej wspiętej oczy zamknij; w postawie równoważnowykroczonej wspiętej podnoszenie z ziemi kamyka i rzucanie poza siebie; w postawie lewonóż noga wtył i prawe ramię w górę i odwrotnie; w postawie jednonóż wymachy nóg w pion; w postawie równoważnej ruchy ramion różnostronne; w postawie rozkroczonej stanie na piętach; walka o równowagę (S.—K. str. 241); zaczarowane koło (S.—K. 230); przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z wymachem nóg wprzód i wtył; przejście po listwie ławki szwedzkiej dosuwanym krokiem zmiennym; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej dosuwanym krokiem zmiennym i z wymachem ramion; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej ze skurczem i wyprostem nogi; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z krążkiem na głowie; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z trzymaniem dużej piłki; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej krokiem dostawnym; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z zaznaczeniem kroku ramiona wbok; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z zaznaczeniem kroku podwójnym, ramiona wbok.

4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na szczelbu bokiem do drabinki chwyt jedną ręką szczelba na wysokości barków uginanie i prostowanie ramienia; stojąc na szczelbu chwyt powyż, uginanie kolejne nóg (potem obunóż zwis wolny); przeplot na kracie poziomy; przodem do drabinki wstępowanie dostawne z opuszczeniem szczelba; wyścig rannych odmiana pierwsza (S.—K. str. 250); kałuża (S.—K. str. 252); z półprzysiadu skok w miejscu z półobrotem; z półprzysiadu skok wprzód z ćwierć obrotem; skok wprzód z półprzysiadu z półobrotem; z półprzysiadu skok w miejscu z wymachem ramion; rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu, w locie półobrotu; z rozbiegu trzema krokami przeskok, ponad ławeczką półobrotu i doskok do półprzysiadu; zeskok z drabinek bez trzymania szczelba do półprzysiadu; z rozbiegu trzema krokami skok do odbicia obunóż rozkrok w locie i ramiona wbok; przewlekanie nóg przez laskę lub drążek trzymany przed sobą; rozbieg trzema (krokami odbicie obunóż, siad okroczone na koźle i zeskok wbok.

♣ C. S p o r t y. 1. Jazda na saneczkach: wożenie się w terenie równym; zjazdy z łagodnych naturalnych pochyłości (bez ostrych wiraży); nauka zachowania się na wirażach. 2. Jazda na łyżwach: swobodna jazda przodem i tyłem; przekładanka dowewnątrz i nazewnątrz; łuki. 3. Jazda na nartach: chody w terenie płaskim, zjazdy z niewielkiej pochyłości. ♣ O k r e s c z w a r t y. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e: 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i re-

kreacyjnym: berek ranny (S.—K. str. 153); polowanie (K. str. 150); trzeciak zwykły (S.—K. str. 140); szycie (S.—K. str. 125); miś i ogary (S. — K. str. 131); taniec pajaców (K. str. 138 i S. — K. str. 96). 2. Gry bieżne: wyścig numerów odmiana (S.—K. str. 162); zbóje (K. str. 151 i S. str. 91). 3. Gry rzutne: w krzyżowym ogniu (S.—K. str. 202) walka o piłkę (S.—K. str. 188). 4. Gry z podbijaniem: wybijanka (K. str. 153); kwadrant (S. str. 154). 5. Gry drużynowe: piłka bramkowa (K. str. 164). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: różne rodzaje zbiórek w marszu w różnych miejscach boiska; tworzenie kolumny ćwiczebnej z rozsyпки; elementy musztry w zwartym oddziale. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyżnym, klęcznym ramion w bok skurcz ramion wpoziom, odchylanie łokci ku tyłowi; w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub płaskim taktowanie ramionami ruchem falistym; w siadzie rozkrocznym wznos ramion jednego wprzód, drugiego w bok i zmiana; w siadzie skurcz ramion i rzuty różnostronne. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód boczny skrzyżny noga przestawna krzyżuje się tyłem albo przodem; chód krokiem długim (wymierzyć krok zwykły i jeszcze wydłużyć); chód na palcach i na piętach; chód szybki drobny (małe kroki); chód z zaznaczeniem kroku (palcami nogi wykroczonej zaznacza się miejsce kroku); podskoki zwarte i skok do półprzysiadu; podskoki zwarte i rozkrok lotny (w powietrzu); krakowiak (hołupce boczne); krok mazurkowy męski (z przemachem nogi). Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: podskokiem wykroki lotne z odmachem ramion do boku; z postawy rozkroczonej zwarcie w locie z przeniesieniem ramion bokiem w pion; w podporze skoki rozkroczone na ziemi. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu przodem skłon wtył ręce łukiem nad głową; w leżeniu przodem kłaśnięcie nad głową; siad klęczny skurcz ramion na barki i opad wprzód, powrót do postawy; siad klęczny skłon wprzód ręce na biodra; siad skulny na ławce przekładanie nóg na jedną i drugą stronę ławki; siad skulny ręce poniżej kolan rytmiczne skłony wdół; w przysiadzie szeregami marsz wprzód; w przysiadzie podpartym kolejny wyprost nóg wtył; w przysiadzie pochód rękami wprzód z unoszeniem tułowia w biodrach; postawa stojąca rozkroczone skłon wdół z chwytem za nogę wykroczonej; postawa stojąca rozkroczone skłon wdół ramiona w skurczu kolejny wyprost ramion z dotknięciem podłogi; krok noga ugięta mocno wprzód, ramiona robią luźny odmach w bok, a noga ugięta wymach wtył i wprzód do nowego wykroku. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skrzy-

znym w dwurzędzie podawanie rąk za sobą; w siadzie płaskim ramiona skurczone w poziom skręty tułowia z rzutem ramienia; w siadzie okrocznym na ławce ręce na biodra skręty tułowia; postawa wykroczna ramiona skurczone w poziom — przy skrętach wyprosty ramion naprzemian — skręt tułowia w kierunku nogi wykroczonej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: siad płaski dwa akordy o ziemię przy sobie, trzeci i czwarty zaznacza daleko od siebie tylko ręka prawa, lewa w powietrzu taktuje falistym ruchem — to samo przeciwnie; podpór bokiem przy ławce, z przysiadu bokiem przy ławce wyprost obu nóg; siad płaski przejście do podporu bokiem; postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince ramiona opuszczone luźno, skłon w przeciwną stronę; marsz trzy kroki zwykle, rozkrok wspięty prawą nogą i skłon wprawo, ręce na biodra lub barki (trzy tempa). Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym bezwładny opad głowy i powrót do położenia właściwego; w klęczce rozkroczonej skurcz ramion w poziom rzuty do boku ze zwrotem głowy wlewo i wprawo; w siadzie klęcznym unoszenie ramienia lewego skłon głowy wprawo, unoszenie ramienia prawego do poziomu skłon głowy wlewo; w leżeniu przodem unoszenie głowy, ręce złożone na potylicy, łokcie do boku; w postawie stojącej z chwytem bioder krążenie głowy wlewo i wprawo. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w półprzysiadzie wspiętym rzuty ramion ze skurczu wbok; w postawie jednonóż podskok wprzód ze zmianą nogi i ramionami do boku; w postawie równoważnej wykroczonej oglądanie się za siebie ramiona skurczone w poziom — odmachy w kierunku zwrotu głowy; w przysiadzie wspiętym półzwroty podskokiem z ramionami do boku; w postawie jednonóż przewlekanie nogi wolnej przez splecione ręce; w postawie równoważnowspiętej, ręce splecione nad głową spojrzeć na ręce; kogucia wojna (S.—K. str. 230); berek zóraw (S.—K. str. 136); berek dumny (S.—K. str. 135); przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z zaznaczeniem dwukrotnym kroku w powietrzu; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z przyklękaniem; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z podejmowaniem pudełka; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej tyłem krokiem przestawnym; przejście równoważne po listwie krokiem wschodowym (mocne ugięcie kolan); przejście równoważne po listwie krokiem długim posuwistym; przejście równoważne po listwie z podniesieniem przedmiotu na środku równoważni; przejście równoważne po listwie z przyklęknięciem na środku równoważni; przejście równoważne po listwie z przyklęknięciem co trzeci krok. 4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na ziemi tyłem do drabin, chwyt na wysoko-

ści barków, zwis do ramion prostych, nogi oparte o ziemię pod kątem prostym w kolanach i biodrach (naśladową stołeczek); stojąc na szczęblu ramiona powyż schodzenie rękami wdół (początkowo o nogach ugiętych, potem prostych); wejście na kratę podskokiem obunóż, zejście przeplotem; przodem do drabinki wstępowanie przestawne z opuszczeniem szczębla; wspinanie się na pień drzewa, skałę parkan; krótkotrwały zwis na parkanie, drzewie, żerdzi; wąż (S.—K. str. 253); pościg węża za ogonem (S.—K. str. 253); przeciąganie szeregów (S.—K. str. 154); z półprzysiadu skok w miejscu z wymachem ramion; z półprzysiadu skok wprzód z wymachem ramion; z rozbiegu trzema krokami skok do przysiadu podpartego; z rozbiegu trzema krokami skok wprzód z wymachem ramion; z rozbiegu trzema krokami skok do odbicia obunóż rozkrok w locie ramiona wbok; przewlekanie nóg przez ręce splecione poza sobą; skoki do podporu z miejsca rozbieg trzema krokami i odbicie obunóż skok rozkroczny ponad kozła; skoki przez rów rzeczywisty lub narysowany; skoki przez rów rzeczywisty lub narysowany z prawidłowym doskokiem. ¶ C. S p o r t y i w y c i e c z k i. 1. Pływanie: zabawy w wodzie; szybowanie przodem i tyłem; dalszy ciąg systematycznej nauki pływania. 2. Wycieczki: jedna do dwóch wycieczek z biwakowaniem oraz przyrządzeniem strawy gotowanej jak: zacierka z kartoflami na mleku lub wodzie, kasza, kluski (K. str. 157). ¶ **Klasa siódma.** O k r e s p i e r w s z y. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: berek ranny (S.—K. str. 133); trzeciak zwykły (S.—K. str. 140); bij, zabij (S.—K. str. 187); szycie (S.—K. str. 125); miś i ogary (S.—K. str. 131); Kubuś i jego odmiana (S.—K. str. 78). 2. Gry bieżne: harce (S. str. 94); sztafeta gwiazdzista (S.—K. str. 171); zbóje (K. str. 151 i S. str. 91); wyścig kretów (S.—K. str. 168). 3. Gry rzutne: w dwa ognie (S.—K. str. 203); walka o piłkę (S.—K. str. 188); wyścig z kozłowaniem piłki (S.—K. str. 191); sztafeta z piłką (K. str. 139). 4. Gry z podbijaniem: siatkówka (piłka latająca S. str. 196); kwadrant (S. str. 154); wybijanka (K. str. 153). 5. Gry drużynowe: harce, w dwa ognie, siatkówka — w postaci czystej. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: musztra w zwartym oddziale. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub płaskim ramiona miękko uniesione wprzód ruch falisty ramion ku tyłowi z cofaniem łokci i osadzeniem łopatek; w rozkroku wymachy luźnych ramion wbok i bokiem wskos i w górę; w siadzie ramiona wbok jedna ręka robi skurcz pię-

ści, druga jednocześnie zwrot dłoni wdół; w miejscu naśladowanie ramionami ruchu tłka i koła przy lokomotywie, jedno ramię zatacza koło drugie wykonywa ruch tłka; ćwiczenia kończyn dolnych: chód cięchy z akcentowaniem kroków parzystych lub nieparzystych; chód wtył z mocnem uginaniem kolan i stawianiem stopy od palców; chód z podskokiem po każdym kroku noga wyprostowana wtył; chód z wytrzymaniem tempa na dwa (ciężar ciała na nodze wykroczonej, zakroczone wyprostowana we wspięciu); chód z podskokiem na każdej nodze, druga ugięta wprzód; podskoki zwarte i skok do półprzysiadu; podskoki zwarte i rozkrok lotny (w powietrzu); podskoki jednonóż z odmachem drugiej nogi wbok. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: w marszu skurcz nogi ze wznosem przeciwnej ręki wprzód; w marszu naśladowanie rękami ruchu tłka i koła przy lokomotywie, jedno ramię zatacza koło, drugie wykonywa ruch tłka; w marszu skurcz nogi ze zmianą rąk jedna przodem, druga bokiem. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu przodem ramiona skurczone wyprost ramion wbok ze wznosem tułowia; w leżeniu przodem ramiona przed sobą ruchy pływackie ramion; siad skulny ręce chwytają kostki dwukrotny akord stopami o podłogę, wyprost nóg do siadu płaskiego i ramion wbok; siad płaski ramiona wprzód, skurcz nóg i ramion; siad płaski skurcz nóg z chwytem pod kolana i wyprost; siad skrzyżny ręce łukiem nad głową, cofać ręce wtył ze skłonem głowy i uwypuklaniem klatki piersiowej; siad skulny ustalony przy drabinie i opad wtył do leżenia tyłem; siad płaski rozkroczny, skłon z chwytem nóg; klęczka jednonóż ręce na biodra, opad wtył; z przysiadu podpartego wyprost nóg z chwytem przez współćwiczącego; podpór zwieszony na drabinkach, kolejne wyprost nóg z ustaleniem o szczeble. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: parami trzymając się za ręce (wewnętrzne), skręty z wymachem rąk związanych wprzód i wtył; parami trzymając się za ręce w marszu ze skrętem na nogę wykroczonej wymach rąk związanych wprzód i wtył; marsz trzy kroki zwykle, trzy tempa wytrzymane w miejscu ze skrętem tułowia na nogę wykroczonej ramiona podnoszą się do poziomu opuszczają równocześnie z ruchem tułowia; w siadzie okrocznym na ławce skręty tułowia z zamachem ramion wyciągniętych wbok. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w rozkroku ręce na głowie, rytmiczne skłony boczne; siad płaski przejście do podporu bokiem z wyprostem ramienia wbok; z przysiadu bokiem przy ławce, ręka jedna wsparta na ławce (ławka przy drabinie) druga chwył za szczebel ponad głową wyprost obu nóg; postawa stojąca bokiem ustalona przy drabinie, skłon naze-

wnątrz do nogi stojącej z chwytem za szczebel. Ćwiczenia szyi: w siedzącej klęcznym rozkrocznym bezwładny opad głowy w dół i powrót do położenia właściwego; w postawie rozkrocznej skurcz ramion w poziom, odmachy ramion do boku ze zwrotem głowy wlewo i wpravo; w leżeniu tyłem ramiona w bok unoszenie głowy z przywieraniem ramion do tułowia i z rozkrzyżowaniem opad; w leżeniu przodem zwroty głowy wlewo i wpravo; w postawie stojącej z ramionami w skurczu krążenie głowy wlewo i wpravo. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w postawie jednonóż z ramionami w pion podskok w bok; w postawie jednonóż z ramionami do boku powolne ćwierćobroty; w postawie równoważnej wspięcia z przenoszeniem ramion do boku i w pion z opustem ramion opad na pięty; to samo z oczyma zamkniętymi; o postawie jednonóż wolne półobroty z przenoszeniem ramion z dołu wprzód i do boku opust ramion i nogi; walka kozłów (S.—K. str. 234); walka o równowagę (S.—K. str. 242); w przysiadzie wspiętym półzwroty podskokiem z ramionami w pionie; w postawie jednonóż wymach ramion w pion; w postawie lewonóż noga w tył i prawe ramię wprzód i odwrotnie; w postawie zwartowspiętej ruchy ramion; w postawie jednonóż przemachy nogi wolnej wprzód i w tył; przejście równoważne po listwie z przyklękaniem co krok; przejście równoważne po listwie z zaznaczeniem kroku nogą zakroczną; przejście równoważne po listwie z balansem i opuszczaniem kolejno nogi; przejście równoważne po listwie z naciskiem piętą przy stawianiu stopy. 4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na szczeblu przodem ramiona powyż, schodzenie na rękach w dół (początkowo o nogach ugiętych potem prostych); stając na szczeblu piętym chwyt na wysokości barków, opuszczanie kolejne nóg — kolano nogi ugiętej zwrócone nazewnątrz; wejście podskokiem obunóż na kratę powrót przepłotem; przodem do drabinki chwyt na wysokości barków wstępowanie podskokami obunóż; wspinanie się na pień drzewa, parkan i t. d.; krótkotrwały zwis na parkanie, gałęzi drzewa, żerdzi; wyścig stonóg (S.—K. str. 167); ryby w sieci (P.—K. str. 241); z półprzysiadu skok w miejscu w locie ramiona w bok; z półprzysiadu skok w miejscu w locie ramiona w bok i nogi w rozkroku; rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu z wymachem ramion; rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu, w locie rozkrok ramiona w bok; z rozbiegu trzema krokami przeskoczenie ponad dwie ławeczki ustawione w rozstępach potrzebnych do rozbiegu; wyskok na ławeczkę, przebiegnąć po niej zeskok do półprzysiadu; skok w miejscu, w locie kolejny przemach nóg (nożyce); przewlekanie nóg przez laskę trzymaną poza sobą; roz-

bieg trzema krokami odbicie obunóż, skok rozkroczny ponad kozła; skoki w terenie. ¶ C. S p o r t y i w y c i e c z k i. 1. Pływanie: zabawy w wodzie; trening pływakki. 2. Wycieczki: cztery do pięciu wycieczek połączonych z biwakowaniem, przygotowaniem obozu do noclegu oraz ćwiczeniami zmierzającymi do osiągnięcia minimów Państwowej Oznaki Sportowej. Wskazana jedna wycieczka kilkudniowa o charakterze kempingowym zorganizowana z pomocą młodzieży. ¶ O k r e s d r u g i. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: berek zwykły (S.—K. str. 132); trzeciak siedzący (S.—K. str. 140); niedźwiedź (S.—K. str. 141); berek przecinany (S.—K. str. 133); cztery kąty (S.—K. str. 129); poczta (S.—K. str. 130 i K. str. 137). 2. Gry bieżne: przewrót postaw odmiana siódma (z I i II) (S.—K. str. 157) wraz z odmianami poznanymi w klasie piątej i szóstej; wyzywanka (K. str. 152 i S. str. 90); wyścig obwodowy (S.—K. str. 164). 3. Gry rzutne: wyścig piłek w dwuszeregach (S.—K. str. 184); wyścig piłek w kole (S.—K. str. 183) podawanka (S.—K. str. 212); skuwanie w kole (S.—K. str. 201); oblężenie twierdzy (S.—K. str. 188). 4. Gry drużynowe: siatkówka (S. str. 196); w dwa ognie (S.—K. str. 203); ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. Ćwiczenia porządkowe: musztra w zwartym oddziale. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: przemachy ramion przodem w górę i w bok (zwrócić uwagę na ustawienie łopatek i obręczy barkowej); w siadzie ramiona w bok chwyt karku; jedna ręka naśladuje odbijanie piłki od ściany druga od podłogi; ramiona naśladują dwa wahadła jedno przed sobą w poziomie, drugie bokiem od przodu ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód szybki długi (krok wydłużony); chód: 3 kroki zwykłe podskok — noga ugięta wprzód — luźny wymach ramion w bok; sześć kroków biegiem, sześć szybkim krokiem; sześć kroków biegiem, trzy podskoki obunóż w miejscu; bieg pajaców (sztywnymi nogami na palcach i wymachy prostych ramion); z postawy rozkroczonej podskok do przysiadu i powrót do postawy rozkroczonej; podskoki naprzemianóż z przemachem skośnym nogi wprzód; podskoki z odmachem nogi wahadłowym; podskoki z przemachem; podskoki wprzód i w tył wahadłowe. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: krótki marsz z rzutami ramion wprzód ze skurczu; szybkie przysiady z unoszeniem ramion do boku i opustem przy powrocie do postawy; wykroki skośne ze wspięciem i rzutem ramion w bok ze skurczu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu przodem ramiona przed sobą dwukrotny akord o ziemię

i wznos tułowia, ręce łukiem nad głową; w siadzie płaskim unoszenie nóg w górę, pokazywanie sufitu nogami; siad płaski ramiona przy sobie opad wtył ze wznosem ramion przed siebie. z przysiadu podpartego wyprosty nóg z chwytem przez współwiczającego — przygotowanie chwytów i ustalenie nóg na biodrach współwiczającego; podpór zwieszony na drabinkach wyprost nogi i dostawienie drugiej; podpór zwieszany na drabinkach dostawienie nóg kolejno na ziemię albo zeskokiem obunóż; siad skulny o kolanach rozkrocznych ramiona w bok, niski skłon wtył i wprzód z chwytem kolan; siad płaski ręce zaznaczają dwa akordy o ziemię przy sobie, trzeci między rozkrocznie położonymi stopami; siad płaski rozkroczny, skłon wdół, ramiona wyciągnięte na ziemi; siad skrzyżny skłon wdół z wyprostem ramion na ziemi. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w wypadzie ramiona w bok, skręty tułowia; w klęczce podpartej skręty tułowia z odmachem ramienia; w siadzie okrocznym na ławce, ramiona wpion skręty tułowia; w siadzie płaskim ręce na biodra skręty tułowia. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: marsz trzy kroki zwykłe, rozkrok wspięty prawą nogą i skłon w prawo, ręce na biodra lub barki (trzy tempa); w rozkroku przenoszenie ciężaru ciała i wymach ramion luźnych w stronę nogi postawnej, skłon poprzez ramię na nogę wspiętą; postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince, skłon nazewnątrz do nogi stojącej z chwytem; wypad w bok ugiąć nogę i skłonić tułów w bok w stronę nogi ugiętej lub przeciwnej, ręce na biodra, lub jedna na biodrze, druga wyprostowana w bok zakreśla kierunek skłonu. Ćwiczenia szyi: w klęczce jednonóż ze skurczu poziomego z odmachem ramienia lewego zwrot głowy w lewo i prawego zwrot głowy w prawo kolejno; w postawie stojącej zwartej skłony głowy wprzód i w tył; w postawie rozkrocznej z uniesieniem ramienia lewego skłon głowy w prawo i z uniesieniem ramienia prawego zwrot głowy w lewo naprzemian; w siadzie skrzyżnym z ramionami do boku krążenia głowy wlewo i w prawo; w leżeniu przodem unoszenie głowy ramiona w skurczu; w leżeniu tyłem ramiona w pionie unoszenie głowy. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w postawie jednonóż podskoki na sygnał z rzutem ramion w pion; to samo z oczyma zamkniętymi; w przysiadzie wspiętym walka o równowagę; w przysiadzie wspiętym podskoki wprzód z wytrzymaniem doskoku; w postawie zwarto-wspiętej padanie wprzód i ratowanie się przed upadkiem szybkim podstawianiem nogi; kogucia wojna (S—K. str. 230); berek zóraw S.—K. str. 136); berek dumny (S.—K. str. 135); przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej tyłem krokiem przestawnym; przejście parami po listwie ławeczki

szwedzkiej tyłem krokiem dostawnym; przejście równoważne po listwie z zaznaczeniem kroku w powietrzu i na listwie; przejście równoważne po listwie krokiem z chwytem za ręce; przejście równoważne po listwie bokiem z chwytem za ręce wspięcie, półprzysiad i powrót do wspięcia; przejście równoważne po listwie tyłem krokiem dostawnym; przejście równoważne po listwie tyłem krokiem przestawnym; przejście równoważne po listwie tyłem z uginaniem kolan. 4. Ćwiczenia stosowane: przodem do drabinki chwyt na wysokości barków wstępowanie podskokami jednonóż; przodem do drabinki wstępowanie równoimienne; przodem do drabinki wstępowanie różnoimienne; wejście na kratę podskokiem obunóż zejście zwisem wolnym z ugiętych ramion do prostych; wąż (S.—K. str. 253); pościg węża za ogonem (S.—K. str. 253); przeciąganie szeregów (S.—K. str. 254); w cztery strony (S.—K. str. 255); rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu w locie rozkrok i ćwierćobrotu; z rozbiegu trzema krokami przeskok ponad dwie ławeczki ustawione w odstępach potrzebnych do rozbiegu z ćwierćobrotem w locie i doskokiem do półprzysiadu; z odbicia jednonóż kolejny przemach nóg; przewlekanie nóg przez laskę trzymaną poza sobą; w podporze skoki kuczne na ławce; w podporze wyskok obunóż na ławkę i zeskok; przeskok zawrotny ponad ławeczką; przeskok zawrotny ponad ławeczką skośnie ustawioną; wyskok klęczny na skrzynię zeskok wtył; rozbieg trzema krokami odbicie obunóż wyskok kuczny na skrzynię lub konia zeskok z postawy stojącej. ¶ O k r e s t r z e c i. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: berek zwykły (S.—K. str. 132); berek przecinany (S.—K. str. 133); trzeciak leżący (S.—K. str. 141); kozak i tatarzyn (S.—K. str. 148); trzeciak z obroną (S.—K. str. 141). 2. Gry bieżne: przewrót postaw odmiana siódma (z I i II (S.—K. str. 157) wraz z odmianami poznanymi w klasie piątej i szóstej; wyzywanka (K. str. 152 i S. str. 90); wyścig numerów (S.—K. str. 164). 3. Gry rzutne: wyścig piłek w kole (S.—K. str. 183); wyścig piłek w kole w gwiazdę (S.—K. str. 184); podawanka (S.—K. str. 212); skuwanie w kole (S.—K. str. 201); oblężenie twierdzy (S.—K. str. 188); podrywka rzuca (S.—K. str. 187). 4. Gry drużynowe: siatkówka (S.—K. str. 196); w dwa ognie (S.—K. str. 203). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: mustra w zwartym oddziale. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: ramiona nadsładową dwa wahadła, jedno przed sobą w poziomie, drugie bokiem od przodu ku tyłowi z rytmicznymi skłonami głowy; jedno ramię zaznacza

koło, drugie wahanie; w staniu obunóż pływackie ruchy ramion; w leżeniu tyłem pływackie ruchy ramion. Ćwiczenia kończyn dolnych: dwójkami nawprost ręce splecione na krzyż, sześć kroków cwałem bocznym, ćwierć obrotu i sześć kroków cwałem przednim; krok zmienny do obrotów krakowiakowych (na lewej zawsze krok z podskokiem, prawa noga zmienia); trzy kroki zwyczajne podskok, noga wyprostowana wtył, ramię zaznacza kierunek skośny ku górze przed sobą; trzy kroki zwyczajne dwa podskoki, noga wyprostowana wtył; krok mazurkowy męski z przemachem nogi; hołupce mazurkowe boczne z półobrotami; z odbicia zwartego wyskok wysoki z prostowaniem tułowia w locie; krakowiak (hołupce boczne); krok mazurkowy męski z przemachem nogi. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: w marszu ramiona naśladują dwa wahadła, jedno przed sobą w poziomie drugie bokiem od przodu ku tyłowi; w marszu jedno ramię zatacza koło, drugie zaznacza wahanie; polka. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w siadzie skrzyżnym ręce łukiem nad głową cofanie ramion i głowy z uwypukleniem klatki piersiowej; w siadzie skulonym stopy ustalone przy drabinie skłon wtył, ramiona w skurczu lub na karku; siad skulny o stopach złączonych, kolanach rozkrocznych, ramiona w górę wyprost nóg ramiona bokiem wdół; siad płaski ramiona wbok, górnym łukiem przenieść do stóp, z lekkim skłonem tułowia przenieść górą wtył z oparciem o ziemię; siad płaski chwyt za stopy rozkrok i zwarcie; siad płaski pochód nogami prostymi; z przysiadu podpartego wyprost nóg z chwytem przez współćwiczącego, przygotowanie chwytów i ustalenie nóg na biodrach współćwiczącego z wytrzymaniem chwytu obunóż; to samo i postępowanie w przód; podpór zwieszony na drabinkach, ustalenie nóg o szczeble i wytrzymanie; podpór zwieszony na drabinkach, ustalenie nóg o szczeble i postępowanie nogami w górę; siad skrzyżny, opad wtył, ramiona ustalone na ziemi w tyle. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce rozkrocznej ręce poniżej bioder skręty tułowia; w siadzie skrzyżnym skurcz ramion w poziom, skręty tułowia z wyprostem ramienia; w siadzie skulnym o kolanach rozchylonych ręce na głowie skręty; w siadzie klęcznym ramiona do boku skręty tułowia. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: w wykroku ramiona łukiem nad głową skłon w stronę nogi wykroczonej ze spojrzeniem na piętę nogi w tyle pozostawionej; w siadzie skrzyżnym ręce na kark, rytmiczne skłony boczne; z przysiadu bokiem przy ławce (ławka przy drabince) ręka wsparta na ławce wyprost obu nóg, drugą ręką chwyt za szczebel, unoszenie nogi w górę; w rozkroku ręce na głowie, skłon w stronę nogi wspiętej. Ćwiczenia szyi:

w siadzie okrocznym na ławeczce z przeniesieniem ręki do boku zwroty głowy w lewo i w prawo; w postawie rozkroczonej ze skurczu poziomego z odmachem ramienia prawego zwrot głowy w lewo i z odmachem ramienia lewego zwrot głowy w prawo kolejno; w siadzie klęcznym z ramionami w skurczu pionowym krążenie głowy w lewo i w prawo; w leżeniu przodem ramiona wpionie unoszenie głowy wraz z ramionami; w leżeniu tyłem ramiona naśladują zamykanie się skrzydeł orła unoszenie głowy. Ćwiczenia koordynacyjne: w postaci jednonóż wyścig szeregiem z ramionami w pionie (krótko); w postawie zwartej stanie na piętach; w postawie zwartej stanie na piętach z ramionami do boku; w postawie zwarto-wspiętej z ramionami w skurczu padanie wprzód i ratowanie się przed upadkiem szybkim podstawieniem nogi; to samo z ramionami do boku i w pionie; kogucik (S.—K. str. 229); zaczarowane koło (S.—K. str. 230); walka kozłów (S.—K. str. 234); przejście po listwie ławeczki szwedzkiej parami tyłem, oczy zamknięte; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej przodem z opuszczaniem nogi i balansem; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej bokiem we wspięciu; w postawie jednonóż splót rąk nad głową i spojrzeć na ręce; przejście równoważne po listwie tyłem z przemachem nogi wprzód i wtył; przejście równoważne po listwie tyłem z podnoszeniem kolana i prostowaniem nogi wtył; przejście równoważne po listwie przodem z oczyma zamkniętymi; przejście równoważne po listwie na czworakach.

4. Ćwiczenia stosowane: wstępowanie przestawne i dostawne przodem do drabinki; wstępowanie dostawne i przestawne przodem do drabinki z opuszczaniem szczebla; wstępowanie dostawne tyłem do drabinki z podchwycem i szeroko rozstawionymi rękami; to samo i krótkotrwały zwis; walka o linę (S.—K. str. 256); walka tatarska (S.—K. str. 249); walka kaukaska (S.—K. str. 249); rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu, w locie rozkrok i półobrotu; rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu, w locie klaśnięcie nad głową; rozbieg trzema krokami do odbicia obunóż w miejscu i rozkrok w locie; z rozbiegu trzema krokami przeskok ponad dwie ławeczki ustawione w odstępach potrzebnych do rozbiegu z półobrotu w locie i doskokiem do półprzysiadu; wyskok klęczny na skrzynię, zeskok wprzód z postawy stojącej; wyskok na skrzynię, zeskok do półprzysiadu; z odbicia jednonóż kolejny przemach nóg (nożyce); skoki zajęcze na ziemi z silnym skurczem i rzutem nóg; rozbieg trzema krokami, odbicie obunóż, wyskok kuczny na skrzynię lub konia, zeskok z postawy stojącej; rozbieg trzema krokami, odbicie obunóż, wyskok klęczny na skrzynię lub konia, zeskok

z postawy stojącej; przeskok przez rów rzeczywiście lub narysowany w prawidłowej postaci. ¶ C. S p o r t y. 1. Jazda na saneczkach: wozenie się na saneczkach w terenie równym; zjazdy z łagodnych, naturalnych pochyłości (bez ostrych wiraży); nauka wirażowania. 2. Jazda na łyżwach: swobodna jazda przodem i tyłem; przekładanka dowewnątrz i nazewnątrz; luki. 3. Jazda na nartach: chody w terenie płaskim; zabawy narciarskie w zjeździe nawprost. ¶ O k r e s c z w a r t y. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: berek z przysiadem (S.—K. str. 133); berek padnij (S.—K. str. 135); kozak i tatarzyn (S.—K. str. 148); trzeciak z obroną (S.—K. str. 128); szycie (S.—K. str. 125); polowanie (S.—K. str. 150). 2. Gry bieżne: harce (S. str. 94); sztafeta obwodowa (S.—K. str. 172); zbóje (K. str. 151 i S. str. 91); wyścig numerów odmiana (S.—K. str. 162). 3. Gry rzutne: w dwa ognie (S.—K. str. 203); wyścig z kozłowaniem piłki (S.—K. str. 191); walka o piłkę (S.—K. str. 188); w krzyżowym ogniu (S.—K. str. 202). 4. Gry z podbijaniem: siatkówka (piłka latająca S. str. 196); kwadrant (S. str. 154). 5. Gry drużynowe: harce w czystej postaci; w dwa ognie w czystej postaci; siatkówka w czystej postaci. ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: musztra w zwartym oddziale. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: ramiona naśladują dwa wahadła, jedno w pionie, drugie w dole, oba w płaszczyźnie strzałkowej; ramiona naśladują dwa wahadła, jedno przed sobą w płaszczyźnie strzałkowej, drugie bokiem w płaszczyźnie poprzecznej; ramiona naśladują dwa wahadła, jedno bokiem w płaszczyźnie czołowej, drugie przed sobą w płaszczyźnie strzałkowej; szlifierz: jedna ręka zatacza koło przed sobą, druga naśladuje ostrzenie noża przed sobą. Ćwiczenia kończyn dolnych: krok mazurowy damski z przemachem nożycowym; wyuczenie hołupców mazurowych; wyuczenie hołupców krakowiakowych; krok boczny z półobrotami i wznosem ramion (w kole postępowanie w prawo przodem dokoła, tyłem dokoła w lewo); sześć kroków biegiem i skok do przysiadu podpartego; mazur; krakowiak; hołupce mazurkowe boczne z półobrotami; z odbicia zwartego wyskok wysoki z prostowaniem tułowia w locie. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: szlifierz: jedno ramię zatacza koło przed sobą, drugie naśladuje ostrzenie noża przed sobą — noga wykonywa rytmiczne przybijanie palcami, jakby poruszanie pedału; w staniu jednonożny ruchy pływackie ramion i jednej nogi; w leżeniu tyłem na ziemi ruchy pływackie ramion i nóg. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzał-

kowej: siad klęczny, skłon w tył, ręce łukiem nad głową i niski skłon w dół z dotknięciem głową kolan; w siadzie klęcznym ukłon japoński ze wsparciem rąk na szczeblu drabinki lub na ławce szwedzkiej; w leżeniu tyłem dłonie wsparte o podłogę, uwypuklanie klatki piersiowej; podpór zwieszony na ławce — z przysiadu podpartego kolejne wsparcie nóg o ławkę; podpór zwieszony na ławce, kolejne podnoszenie nóg; w postawie wykroczonej opad na dłoń z podniesieniem nogi w tył (przeniesienie ciężaru ciała na nogę postawną i rękę wspartą); w klęczce podpartej wyprosty nóg w górę; w podporze leżąc przodem podnoszenie nóg naprzemian; z przysiadu podpartego kolejne wysuwanie nóg do podporu leżąc przodem. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce rozkroczonej ramiona wpion, skręty tułowia; w klęczce jedno-nóż jedna ręka na biodrze, druga w tyle głowy, skręt w stronę nogi ustalonej; w siadzie skrzyżnym taktowanie na ziemi poza sobą jak najdalej; w siadzie rozkrocznym na ławce skłon wprzód z chwytem za brzeg ławki różnostronnym, ręce chwytają przed sobą i za sobą różniamiennie. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince, skłon nazewnątrz do nogi stojącej, ręka wzdłuż nogi, druga nad głową; postawa stojąca bokiem ustalona przy ławce, ręce na głowie, skłon w stronę nogi ustalonej; postawa stojąca chwyt bioder, skłon z uniesieniem nogi do poziomu (waga bokiem, nogę wzniesioną wesprzeć lekko o szczeble drabinki dla kontroli ruchu); siad płaski, przejście do podporu bokiem z chwytem szczebla i podnoszeniem nogi; w rozkroku przenoszenie ciężaru ciała z wymachem ramion w stronę nogi postawnej, ze skłonem poprzez ramię na nogę wspiętą. Ćwiczenia szyi: w siadzie okrocznym na ławce bezwładny opad głowy wdół i powrót do położenia właściwego; w postawie rozkroczonej skurcz ramion pionowy, rzuty ramion do boku ze zwrotem głowy w lewo i w prawo; w postawie rozkroczonej z przenoszeniem ramienia z dołu bokiem w pion (lewego) skłon głowy w lewo i (prawego) w prawo; w postawie stojącej z ramionami skurczonymi w poziom krążenie głowy w lewo i w prawo. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: powolny marsz z podnoszeniem kolan i wspięciem nogi postawnej; w postawie jedno-nóż druga ugięta w kolanie — ramiona w bok — nogę ugiętą rzucić w tył, ramiona przenieść w górę; przejście równoważne po listwie z przekroczeniem przeszkody ustawionej na listwie; przejście równoważne po listwie parami, jedna tyłem, druga przodem; przejście równoważne po listwie parami, jedna tyłem druga przodem z wymachem nóg; przejście równoważne po listwie parami, jedna tyłem, druga przodem

krokiem przybijanym (palce — pięta); przejście równoważne po listwie parami, jedna tyłem, druga przodem z podnoszeniem kolan; przejście równoważne po listwie parami, jedna tyłem, druga przodem z zamkniętymi oczyma; stojąc na listwie w postawie równoważnej rzuty piłek; stojąc na listwie w postawie równoważnej podnoszenie i opuszczanie ciężaru (ruch naśladowczy); walka kozłów (S.—K. str. 234); walka o równowagę (S.—K. str. 242); kogucia wojna (S.—K. str. 230); berek żóraw (S.—K. str. 136); berek dumny (S.—K. str. 135); kogucik (S.—K. str. 229); zaczarowane koło (S.—K. str. 230). 4. Ćwiczenia stosowane: wspinanie się na drzewo, linę lub parkan; krótkotrwały zwis wolny na gałęzi drzewa, parkanie; zwis krótkotrwały tyłem do drabin; przeploty na kracie; wyścig stonóg (S.—K. str. 167); ryby w sieci (S.—K. str. 241); wąż (S.—K. str. 253); pościg węża za ogonem (S.—K. str. 258); przeciąganie szeregami (S.—K. str. 254); w cztery strony (S.—K. str. 255); walka o linę (S.—K. str. 256); walka tatarska (S.—K. str. 249); walka kaukaska (S.—K. str. 249); z rozbiegu trzema krokami skok ponad poprzeczkę ustawioną na wysokości 50 cm., rozbieg bokiem i skok bokiem (przemach nożycowy); z rozbiegu trzema krokami kolejny przemach nóg (nożyce); skoki zajęcze ponad przeszkodą niską, potem wyższą; skoki do podporu z rozbiegu trzema krokami i odbicia obunóż (na tramie, koniu, koźle, skrzyni); rozbieg trzema krokami, odbicie obunóż, skok do podporu na koniu i zeskok wtył; skoki zawrotne ponad dwie ławki szwedzkie ustawione na sobie; skoki zawrotne ponad tram ustawiony na wysokości bioder; skoki zawrotne ponad skrzynię; skok wdal; skok wzwyż. ♣ C. S p o r t y i w y c i e c z k i.

1. Pływanie: zabawy w wodzie; trening pływacki; ewentualnie próba na P. O. S.
2. Wycieczki: cztery do pięciu wycieczek połączonych z biwakowaniem oraz ćwiczeniami zmierzającymi do osiągnięcia minimów Państwowej Odznaki Sportowej; pożądana jedna wycieczka kilkodniowa o charakterze kampingowym zorganizowana z pomocą młodzieży.
3. Ewentualnie próba na P. O. S.

BIBLIOTEKA
W.S.W.F. we Wrocławiu

SPIS RZECZY.

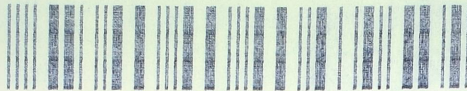
	Str.
Słowo wstępne	3
Dobór materiału	
Uwagi ogólne	5
Przykłady schematów osnów 10-ciominutowych ćwiczeń co- dziennych	6
Klasa pierwsza i druga. Przykłady schematów osnów lekcyjnych	9
Klasa pierwsza.	
Okres pierwszy	11
Okres drugi	11
Okres trzeci	12
Okres czwarty	13
Klasa druga.	
Okres pierwszy	14
Okres drugi	15
Okres trzeci	15
Okres czwarty	16
Klasa trzecia i czwarta. Przykłady schematów osnów lekcyjnych	17
Klasa trzecia	
Okres pierwszy	19
Okres drugi	20
Okres trzeci	22
Okres czwarty	23
Klasa czwarta.	
Okres pierwszy	24
Okres drugi	26
Okres trzeci	27
Okres czwarty	29
Klasa piąta, szósta i siódma. Przykłady schematów osnów lekcyjnych	30
Klasa piąta.	
Okres pierwszy	31
Okres drugi	34
Okres trzeci	36
Okres czwarty	38

	Str.
Klasa szósta.	
Okres pierwszy	40
Okres drugi	43
Okres trzeci	45
Okres czwarty	47
Klasa siódma.	
Okres pierwszy	50
Okres drugi	53
Okres trzeci	55
Okres czwarty	58

⌘ Książka ta w części została nadbita z miesięcznika Sekcji Nauczycieli Wychowania Fizycznego Związku Nauczycielstwa Polskiego p. t.:
»Wychowanie Fizyczne w szkole«. _____

Biblioteka Główna AWF
we Wrocławiu

II-2609



02--00000-02609