

MINISTERSTWO WYZNAŃ RELIGIJNYCH
I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO

PROGRAM NAUKI

(TYMCZASOWY)

W PAŃSTWOWYM LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
Z POLSKIM JĘZYKIEM NAUCZANIA

ĆWICZENIA CIELESNE



1937

PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO
KSIĄŻEK SZKOLNYCH WE LWOWIE

21028

MINISTERSTWO WYZNAŃ RELIGIJNYCH
I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO

PROGRAM NAUKI

(TYMCZASOWY)

W PAŃSTWOWYM LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
Z POLSKIM JĘZYKIEM NAUCZANIA

ĆWICZENIA CIELESNE 2165

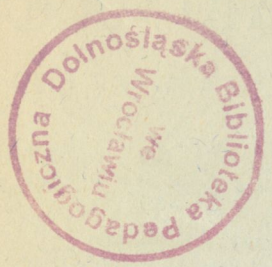


1937

PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO
KSIĄŻEK SZKOLNYCH WE LWOWIE

131653

DBC 17359



Dolnośląska Biblioteka Pedagogiczna
we Wrocławiu



WRO0073831



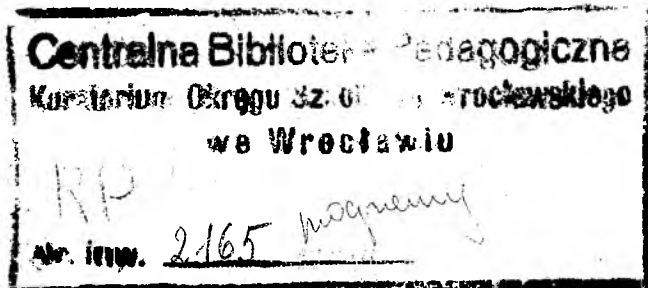
Dolnośląska Biblioteka Pedagogiczna
we Wrocławiu



WRO0073831



ODBITO W Drukarni
B. POŁONIECKIEGO WE LWOWIE



ĆWICZENIA CIELESNE

*Wydział humanistyczny, klasyczny, matematyczno-
fizyczny i przyrodniczy*

CELE NAUCZANIA

1. Rozwijanie organizmu, kształtowanie poprawnej postawy i wszechstronnej sprawności ruchowej (szybkości, zręczności, siły i wytrzymałości) a także, przy współdziałaniu tych czynników, kształcenie działalności duchowej, bystrości oraz woli doskonalenia organizmu dla osiągnięcia coraz lepszych wyników.

2. Dostarczenie momentów odprężenia, wypoczynku umysłowego, radości życia i wyrobienie zamiłowania do ruchu.

Przygotowanie młodzieży do spełniania tych zadań, jakie stoją przed nią w związku z obroną Państwa.

KLASA I i II

Ćwiczenia gimnastyczne, ćwiczenia terenowe, tańce narodowe i regionalne — 2 godziny tygodniowo na klasę; przysposobienie sportowe — 2 godziny tygodniowo na zespół, nie przekraczający 90 uczniów.

CHŁOPCY

I. ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

1. Ćwiczenia porządkowe.

Szybkie i sprawne zbiórki we wszystkich używanych szykach. *Rozejść się. Równanie i krycie. Odliczanie. Odstępowanie i łączenie.* Marsz i zatrzymywanie się. Sprawianie szyków. Chóralne odpowiedzi na przywitanie i pożegnanie. Występowanie i meldowanie. Przeprowadzanie zbiórek przez uczniów. (Ćwiczenia porządkowe przeprowadzać należy według: „Szkoly Junaka“.) Ponadto dodatkowe ćwiczenia porządkowe wskazane dla sprawnego przemieszczania zespołów ćwiczących jak np.: odliczanie w marszu, rozstawianie kolumn ćwiczących z miejsca, z marszu i z biegu.

2. Ćwiczenia kształtujące.

Ćwiczenia kończyn górnych. Opanowanie wszystkich położeń ramion oraz rzuty, wymachy, krążenia itp. we wszystkich kierunkach głównych i pośrednich, z uwzględnieniem łączenia różnych ruchów ramion o pracy dynamicznej ze zmienną szybkością i w różnym rytmie.

Ćwiczenia kończyn dolnych. Opanowanie wszystkich postaw nóg i zmiany postaw, przysiady, skurcze, rzuty, wymachy itp. w różnych kierunkach, o dynamicznej pracy mięśniowej ze zmianą szybkości i w różnym rytmie, oddzielnie lub łącznie z ćwiczeniami kończyn górnych.

Ćwiczenia szyi we wszystkich płaszczyznach ze zmienną pracą mięśni.

Ćwiczenia tułowia w płaszczyznach: a) strzałkowej, b) czołowej, c) poprzecznej i d) złożonej, w różnych postawach wyjściowych, z różnymi położeniami lub ruchami ramion, bez użycia przyrządów i z przyrządami, z uwzględnieniem zmiennej pracy mięśniowej i zmiany podstawy dla ruchu. Skłony i skręty bez pogłębiania i z pogłębianiem w różnym rytmie i tempie. Opady. Formy przygotowawcze do skłonów napiętych w różnych postawach wyjściowych. Wszelkie podpory i ćwiczenia na czworakach.

3. Ćwiczenia koordynacyjne.

Ćwiczenia równoważne bez przyrządów w różnych postawach wyjściowych: na czworakach, w kłęk, w półprzysiadzie i przysiadzie, w postawie obunóż i jednonoż, w miejscu i z miejsca. Walki równoważne na przyrządach na różnych wysokościach, w różnych postawach wyjściowych, wymienionych poprzednio, z dodaniem podporu, siadu, wstępowań, wbiegów i wskoków. Dla utrudnienia dostosowywać ruchy ramion. Przenoszenie współćwiczących po ławkach. W celu doskonalenia równowagi należy wykorzystać odpowiednie warunki terenowe.

Ćwiczenia różnostronne kończyn górnych, kończyn dolnych i złożone.

Ćwiczenia zwinności. Przewroty i przerzuty, z miejsca i z rozbiegu. Stanie na rękach.

Ćwiczenia w walce i obronie. Umiejętność zastosowania kilku chwytów i obrony przed chwytami.

4. Ćwiczenia stosowane.

Chód, bieg i marsz. Doskonalenie techniki chodu i biegu, biegi trwałe.

Zwisy. Przeploty bez pomocy nóg. Wspinania z pomocą i bez pomocy nóg. Postępy w zwisach bez obrotów i z obrotami z pośrednim zginaniem ramion. Zwisy przewrotne i przerzutne. Wymyki na wysokościach dosiężnych i doskocznych. Odmyk tyłem.

Skoki. Skoki wolne bez przyborów i z ich użyciem (np. skakanki) w miejscu, z miejsca i z rozbiegu, z odbicia jednonóż i obunóż. Skoki dosiężne, wskoki na przyrządy, skoki ponad przyrządy, przez okienko, w dal, w zwyż i w głąb. Skoki mieszane. Skoki kuczne, rozkroczone, kuczno-rozkroczone, zawrotne, odwrotne, odboczne, szermiercze, podmykiem, przewrotne i przerzutne, skrzyżne i lotne, woltyże. Skoki złożone z użyciem różnych przyrządów.

II. ĆWICZENIA TERENOWE

W terenie nieurządzonym i mniej lub więcej urozmaiconym z wyzyskaniem ukształtowania i pokrycia terenu oraz przedmiotów spotykanych (drzewa, pnie, kamienie, kłody, żerdzie, krzaki, kładki, płoty, rowy, doły itp.) prowadzić można ćwiczenia w marszu, biegach, skokach, rzutach, pełzaniu, dźwiganiu, podnoszeniu, wspinaniu itp.

III. TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

Polonez, krakowiak, kujawiak, oberek, mazur oraz właściwe dla danego regionu tańce (góralskie, śląskie, kaszubskie itp.).

IV. PRZYSPOSOBIENIE SPORTOWE

1. Gry. Różne trudniejsze gry bieżne, rzutne i skoczne, jako formy przygotowawcze i doskonalące gry drużynowe.

Gry drużynowe: siatkówka, koszykówka, szczypiorniak, palant, hokej na lodzie, piłka nożna. Przy wszystkich wyżej wymienionych grach, należy opanowywać technikę i taktykę gry oraz wyrabiać umiejętność gry w zespole i kulturę gry.

2. Lekka atletyka. Biegi krótkie do 100 metrów, długie na bieżni i w terenie od 1500 do 3000 metrów, sztafety od 60 do 100 m. Przygotowanie do biegów przez płotki. Skoki w zwyż, w dal, z rozbiegu i skok o tyczce. Rzuty dyskiem 1 i 2 kg, oszczepem 600 gr i 800 gr i pchnięcie kulą 5 kg i 7,25 kg. Ciężar przyborów zależy od siły ćwiczących. Rzuty granatem 500 gr w dal i do celu. Przy wszystkich wyżej wymienionych ćwiczeniach należy osiągnąć znajomość techniki wykonania.

3. Pływanie. Zabawy w wodzie z piłką jako przygotowanie do gry w piłkę wodną. Skoki do wody z trampoliny i wieży. Skok startowy. Opanowanie żabki albo cawła na piersiach i plecach, aby przepłynąć 300 m w dowolnym czasie. Nurkowanie ze skoku i z pływania. Znajomość ratownictwa.

4. Wioślarstwo, żeglarstwo i kajakarstwo, zastosowane przede wszystkim do wycieczkowania. Umiejętność wiosłowania na krótkie i długie wiosła (zwracać uwagę na obustronne wyćwiczenie); umiejętność jazdy na pych.

5. Łyżwiarstwo. Jazda figurowa, doskonalenie figur opanowanych poprzednio w gimnazjum i opanowanie nowych figur (np. pętlice, zwroty, piruety, trójki skakane). Jazda szybka: technika i biegi do 3000 m.

6. Saneczkarstwo. Jazda w terenie i na torach saneczkowych.

7. Narciarstwo. Jazda w terenie płaskim i górskim, opanowanie różnych rodzajów chodów. Podchodzenie. Zjazdy w poprzek stoku i strzałą. Zmiany kierunku jazdy i sposoby zatrzymywania się. Skoki na skoczniach terenowych. Slalom. Wycieczki 4 — 5 godzin marszu dziennie. Biegi zjazdowe o stopniu trudności jak przy ubieganiu się o brązową odznakę P. Z. N.

8. Kolarstwo. Wycieczki do 50 km dziennie na rowerach odpowiednio do tego przystosowanych (kierownica wyżej siodełka).

9. Jazda na motocyklu w zakresie wymagań odznaki brązowej P. Zw. Motocyklowego.

10. Jazda konna w tych miejscowościach gdzie stacjonują wojskowe oddziały konne, mogące ułatwić uzyskanie koni.

11. Szermierka. Zasady walki szablą.

12. Pięściarstwo. Znajomość gimnastyki pięściarskiej, ćwiczeń na przyrządach i zasad walki. Wolna walka (2 starcia po 2 minuty, z 2-minutową przerwą)

o charakterze pokazowym. (U w a g a: nauczyciel przerywa walkę natychmiast, gdy tylko przybiera ona charakter brutalny).

13. Wycieczki z gram i ćwiczeniami połowymi według programu hufców szkolnych p. w. z noclegami i obozowaniem pod namiotami, a także używanie busoli i mapy w celu orientowania się w terenie.

D Z I E W C Z Ę T A

I. ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

1. Ćwiczenia porządkowe.

Szybkie i sprawne zbiórki we wszystkich używanych szykach. *Rozejść się. Równanie i krycie. Odliczanie. Odstępowanie i łączenie. Marsz i zatrzymywanie się. Sprawianie szyków. Chóralne odpowiedzi na przywitanie i pożegnanie. Występowanie i meldowanie. Przeprowadzanie zbiórek przez uczennice.* (Ćwiczenia porządkowe przeprowadzać należy według: „Szkoły Junaka“.) Ponadto dodatkowe ćwiczenia porządkowe wskazane dla sprawnego przemieszczania zespołów ćwiczących jak np.: odliczanie w marszu, rozstawianie kolumn ćwiczebnych z miejsca, z marszu i z biegu.

2. Ćwiczenia kształtujące.

Ćwiczenia kończyn górnych. Opanowanie wszystkich położeń ramion i rzuty, wymachy, krążenia itp. we wszystkich kierunkach głównych i pośrednich, z uwzględnieniem łączenia różnych ruchów ramion o pracy dynamicznej, ze zmienną szybkością, w różnym rytmie.

Ćwiczenia kończyn dolnych. Opanowanie wszystkich postaw nóg i zmiany postaw, przysiady, skurcze, rzuty, wymachy itp. w różnych kierunkach o dynamicznej pracy mięśniowej, ze zmianą szybkości i w różnym rytmie oddzielnie lub łącznie z ćwiczeniami kończyn górnych.

Ćwiczenia szyi we wszystkich płaszczyznach o dynamicznej pracy mięśniowej.

Ćwiczenia tułowia. W płaszczyznach: a) strzałkowej, b) czołowej, c) poprzecznej, d) złożonej w różnych postawach wyjściowych, z różnymi położeniami lub ruchami ramion bez użycia przyrządów i z przyrządami, z uwzględnieniem zmiennej pracy mięśniowej i zmiany podstawy dla ruchu. Skłony i skręty bez pogłębiania i z pogłębianiem w różnym rytmie i tempie. Opady. Formy przygotowawcze do skłonów napiętych w różnych postawach wyjściowych. Wszelkie podpory i ćwiczenia na czworakach.

3. Ćwiczenia koordynacyjne.

Ćwiczenia równoważne bez przyrządów w różnych postawach wyjściowych: na czworakach, w klęku, w półprzysiadzie i przysiadzie, w postawie obunóż i jednonóż, w miejscu i z miejsca. Ćwiczenia równoważne na przyrządach na różnych wysokościach w różnych postawach wyjściowych, wymienionych poprzednio z dodaniem podporu, siadu, wstępowań, wbiegów i wskoków. Dla utrudnienia dostosowywać ruchy ramion. W celu doskonalenia równowagi należy wykonać odpowiednie warunki terenowe.

Ćwiczenia różnostronne kończyn górnych, kończyn dolnych i złożone.

Ćwiczenia zwinności. Przewroty na materacu i na skrzyni albo na suchej murawie z miejsca i z rozbiegu. Stanie na rękach z odbicia jednonóż i z oparciem nóg. Mostek.

Ćwiczenia obrony osobistej. Umiejętność zastosowania kilku chwytów i obrony przed chwytami.

4. Ćwiczenia stosowane.

Chód, marsz i bieg. Doskonalenie techniki chodu i biegu.

Zwisy. Wstępowania. Przeploty: a) pionowe i skośne z pomocą nóg, b) poziome bez pomocy nóg. Wspinania skośne i pionowe z pomocą nóg. Półzwisy: spodem, oparte tyłem i oparte przodem. Zwisy wolne i postępy w bok, w tył, w przód bez obrotów i z obrotami. Wyryk na wysokości głowy.

Skoki. Skoki wolne bez przyborów i z ich użyciem (np. skakanki) w miejscu, z miejsca i z rozbiegu, z odbicia jednonóż i obunóż, skoki dosiężne, wskoki na przyrządy, skoki ponad przyrządy.

Skoki mieszane. Kuczny, rozkroczone tylko przez koźła, zawrotne, odwrotne, odboczne (łatwe), szermiercze, podmykiem, przez okienko. Skoki złożone z użyciem różnych przyrządów.

II. ĆWICZENIA TERENOWE

W terenie nieurządzonym i mniej lub więcej urozmaiconym, z wyzyskaniem ukształtowania i pokrycia

terenu oraz przedmiotów spotykanych (drzewa, pnie, kamienie, kłody, żerdzie, krzaki, kładki, płoty, rowy, doły itp.) prowadzić można ćwiczenia w marszu, biegach, skokach, rzutach, peźzaniu, dźwiganiu, podnoszeniu, wspinaniu itp.

III. TAŃCE NARODOWE I REGIONALNE

Polonez, krakowiak, kujawiak, oberek, mazur oraz właściwe dla danego regionu tańce (góralskie, śląskie, kaszubskie itp.).

IV. PRZYSPOBIENIE SPORTOWE

1. Gry. Różne trudniejsze gry bieżne, rzutne i skoczne, jako formy przygotowawcze i doskonalące gry drużynowe.

Gry drużynowe: kwadrant, palant, siatkówka, jordanika, koszykówka. Przy wszystkich wyżej wymienionych grach opanowywać technikę i taktykę gry.

2. Lekka atletyka. Biegi krótkie do 80 m, marszobiegi do 1500 m, marsze do 3000 m, sztafety 60-metrowe, skoki w dal z miejsca i z rozbiegu, skoki w wyż z rozbiegu, rzuty piłkami w dal i do celu, oszczepem 600 gramowym, dyskiem 1 kg i pchnięcie kulą 4 kg, rzut piłką uszatą 1 kg.

3. Pływanie. Zabawy w wodzie z piłką jako urozmaicenie nauki pływania, skoki do wody z trampoliny i wieży. Skok startowy. Opanowanie żabki albo crawla na piersiach i plecach, aby przepłynąć 200 m. Nurkowanie ze skoku i z pływania. Znajomość ratownictwa.

4. Wioślarstwo, żeglarstwo i kajakarstwo zastoso-

wane przede wszystkim do wycieczkowania. Umiejętność wiosłowania na wiosłach krótkich.

5. Łyżwiarstwo. Jazda figurowa, doskonalenie figur opanowanych poprzednio w gimnazjum i opanowanie nowych figur, np.: pętlice, piruety.

6. Saneczkarstwo. Jazda w terenie i na torach saneczkowych.

7. Narciarstwo. Jazda w terenie płaskim i górskim, opanowanie różnych rodzajów chodów. Podchodzenie. Zjazdy w poprzek stoku i strzałą. Zmiany kierunku jazdy i sposoby zatrzymywania się. Biegi zjazdowe w zakresie brązowej odznaki P. Z. N. Slalom. Wycieczki 3—4 godzin marszu dziennie.

8. Kolarstwo. Tylko w formie turystyki. Wycieczki do 30 km dziennie (kierownica roweru wyżej siodełka).

9. Wycieczki z grami i ćwiczeniami polowymi według programu hufca p. w. z biwakowaniem.

U W A G I

Materiał ćwiczebny należy w ten sposób podzielić na dwie części dla dwu klas licealnych, aby osiągać wynik nie przemęczając fizycznie młodzieży. Główną zasadą przy nauczaniu musi być dbałość o wyrobienie poprawnej postawy ćwiczących przez doskonalenie formy ruchu. Nie może to jednak wykluczać ożywienia i pogodnego nastroju, jaki winien cechować lekcje ćwiczeń cielesnych. Ze względów zarówno zdrowotnych jak i dla celów sportowych duży nacisk należy położyć na ćwiczenia tułowia, jako na ruchy mające duże znaczenie w każdej pracy. Ogólnie biorąc trzeba

wyrobić u młodzieży obu płci doskonałą postawę, gibkość, zręczność, koordynację ruchową, siłę i wytrzymałość.

Wysokość przyrządów do ćwiczeń równoważnych dostosować należy do indywidualnych możliwości młodzieży. Dążyć jednak należy do osiągnięcia dużego opanowania ruchowego na znacznych wysokościach.

Do ćwiczeń ramion, nóg, a także szyi, tułowia i ćwiczeń równoważnych, zwłaszcza bez przyrządów, jak również przy marszu i biegu można stosować odpowiednio dobraną do charakteru ruchu i poprawnie odtworzoną muzykę (uwaga o muzyce dotyczy głównie zespołów dziewczęcych).

Dla wyrównania poziomu sprawnościowego ćwiczących w I klasie licealnej należy w miarę potrzeby powtarzać ćwiczenia z programu gimnazjalnego, który musi być doskonale znany prowadzącym ćwiczenia cieleśne w liceum.

Dwie godziny przeznaczone na lekcje ćwiczeń cieleśnych w planie szkolnym należy w zasadzie rozmieścić w tygodniu w równomiernych odstępach czasu. Przy nauce pływania i ćwiczeniach terenowych, wymagających pewnego czasu na dojście do miejsca ćwiczeń, godziny przeznaczone na lekcje ćwiczeń cieleśnych mogą być łączone. Przystosowanie sportowe, na które program przewiduje dwie godziny tygodniowo, odbywać należy w zasadzie w porze poobiedniej. W miejscowościach, gdzie znaczna część młodzieży mieszka poza miastem lub w dzielnicach z dala od szkoły poło-

zonych, przystosowanie sportowe winno być organizowane bezpośrednio po lekcjach. Zajęcia te prowadzić należy w grupach dobranych według sprawności i siły młodzieży, a nie według klas.

Ćwiczenia terenowe, ułożone według ogólnych zasad obowiązujących przy układaniu lekcji ćwiczeń gimnastycznych i uzupełnione niewielką ilością ćwiczeń kształtujących i korektywnych, powinny być stosowane, tam gdzie znajdują się ku temu odpowiednie warunki, jako dobrze przemyślane lekcje, w ramach godzin przeznaczonych na ćwiczenia gimnastyczne.

Godziny nie wyzyskane z powodu niepomyślnych warunków atmosferycznych winien nauczyciel wynagradzać, poświęcając w dni pogodne więcej czasu na krótkie wycieczki popołudniowe, naukę pływania i wszelkie sporty, wymagające wyprowadzenia młodzieży w teren. Zajęcia sportowe winny odbywać się w dni wolne od ćwiczeń gimnastycznych objętych planem szkolnym. W czasie wiosennym i jesienią wyznaczone w planie szkolnym lekcje ćwiczeń cieleśnych należy prowadzić na boisku, układając ćwiczenia w ten sposób, by znalazły się w nich następujące rodzaje: ćwiczenia kształtujące jako ćwiczenia wstępne; biegi, rzuty i skoki w formie zwykłej lub w formie odpowiednich gier i zabaw, jako ćwiczenia główne oraz odpowiednie ćwiczenia końcowe.

Zwalnianie od ćwiczeń cieleśnych, kwalifikowanie do brania udziału w zawodach oraz odbywania prób o P. O. S. należy do lekarza szkolnego, z którym na-

uczyciel ćwiczeń cielesnych winien ściśle współpracować.

Prowadząc w liceum przysposobienie sportowe nie należy rozpraszać się na dużą liczbę rodzajów sportu, podanych w programie, a raczej skupić zainteresowania młodzieży na kilku uzupełniających się rodzajach, mających najkorzystniejsze warunki do ich uprawiania w danym środowisku. Inicjatywa nauczyciela po dokładnym przestudiowaniu warunków i poznaniu młodzieży nie jest ograniczona ramami i zakresem programu.

W każdym szkolnym kole sportowym można część przysposobienia sportowego organizować przy jego pomocy. W zakresie prac męskich szkolnych kół sportowych może znaleźć się także szybownictwo i skoki spadochronowe, żeńskich — strzelectwo.

W liceum zarówno męskim jak i żeńskim można organizować zawody wewnętrzzszkolne i międzyszkolne z zakresu przysposobienia sportowego według przepisów odnośnych związków sportowych ze zmianami zamieszczonymi poniżej.

Program zawodów obejmuje:

A. W GRACH:

M ł o d z i e ż m ę s k a.

Siatkówka — 2 razy 10 minut z przerwą 3—5 minut w zależności od temperatury dnia; koszykówka — 2 razy po 10 minut z przerwą 3—5 minut; piłka nożna — 2 razy 15 minut z przerwą 5 minut; hokej na lodzie —

2 razy 15 minut z przerwą 10 minut; palant — 2 razy 20 minut z przerwą 5 minut.

Wymiary boisk w miarę możliwości — jak w przepisach właściwych polskich związków sportowych, wzgl. zbliżone do tych wymiarów w zależności od warunków terenowych.

M ł o d z i e ż ż e ń s k a.

Siatkówka — jak dla młodzieży męskiej,
koszykówka — jak dla młodzieży męskiej,
jordanka — 2 razy 15 minut z przerwą 5 minut.

B. W LEKKIEJ ATLETYCE:

M ł o d z i e ż m ę s k a.

Bieg na 60 m, bieg na 100 m, bieg sztafetowy po 100 m, skok w dal, w zwyż, o tyczce, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, oszczepem, granatem.

M ł o d z i e ż ż e ń s k a.

Bieg 60 m, sztafety po 60 m, skok w dal, w zwyż, pchnięcie kulą, rzut dyskiem, oszczepem, piłką uszată.

C. PLYWANIE:

M ł o d z i e ż m ę s k a.

100 i 200 m — żabką lub stylem dowolnym (crawl), sztafety po 100 m stylem dowolnym, skoki z trampoliny lub wieży: jaskółka w przód, skok zwykły, skok Auerbacha, skok dowolny. Zawody w piłce wodnej, wymagające większego zaawansowania w pływaniu, jedynie w ramach szkolnych kół i klubów sportowych.

Młodzięż żeńska.

100 m żabką lub stylem dowolnym (crawl), sztafety po 100 m stylem dowolnym oraz skoki — jak dla młodzieży męskiej — bez skoku Auerbacha.

D. ŁYŻWIARSTWO:

Młodzięż męska.

Jazda figurowa z zakresu figur objętych programem oraz figury dowolne. Bieg łyżwiarski do 500 m i 1500 m.

Młodzięż żeńska.

Jazda figurowa — jak dla młodzieży męskiej.

E. NARCIARSTWO:

Młodzięż męska.

Bieg na 8 km, skoki, slalom.

Młodzięż żeńska.

Slalom.

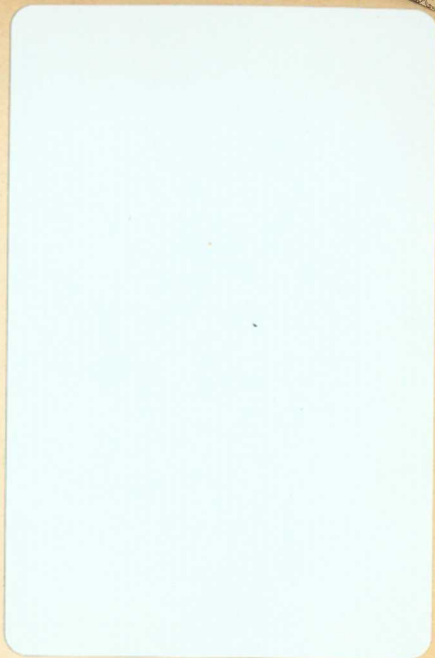
W wyniku pracy sportowej w liceach każdy uczeń wychodzący z liceum winien posiadać P. O. S. Ponadto młodzież może zdobywać specjalne odznaki sportowe.

Dwie całodzienne wycieczki w roku dla każdej klasy powinny mieć charakter sportowy. Wycieczka może być odbyta pieszo, na nartach, na rowerach, łodziach lub kajakach (na wiosła lub żagle). Nauczyciel w czasie wycieczki powinien zwracać uwagę na przestrzeganie przepisów dotyczących ochrony przyrody. Na wy-

cieczkach powinno znaleźć zastosowanie obozowanie dniem i nocą oraz pewne ćwiczenia polowe.

Młodzież słabsza fizycznie zarówno w liceum męskim jak i żeńskim zasadniczo przerabia ten sam zasób materiału ćwiczebnego, jednakże w formach bardziej dostosowanych do jej sił indywidualnych. Z ćwiczeń siłowych, jak zwisy, może być częściowo zwolniona, skoki zaś winna wykonywać na przyrządach o niższej wysokości i mniejszą ilość razy. W przypadkach określonych przez lekarza szkolnego młodzież może być zwolniona częściowo z trudniejszych ćwiczeń, niekiedy zaś nawet całkowicie.





Skontrum 2007

06/72
24/90
08/17
11/80
8/12

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA

RP 2165