



PROGRAM HARCERSKICH SPRAWNOŚCI SPORTOWYCH

(wersja robocza z dnia 13.11.2019 roku)

Poniższe sprawności to tylko przykłady, Zespół pracuje jeszcze m.in. np. sprawnością Rolkarz, Łyżwiarz, Narciarz. Materiał znajduje się jeszcze przed korektą językową.

Nazwa: TANCERZ/TANCERKA

Autor: hm. Paweł Marciniak

Postawy: Człowiek prowadzący zdrowy tryb życia, Otwarty i uczący się

Wskazówki dla drużynowego: Podczas realizacji przez harcerzy wymagań polegających na wzajemnym uczeniu się tańca, zadbaj o to, żeby ze względów bezpieczeństwa nie uczyli się figur z elementami akrobatycznymi bądź pólakrobatycznymi. Zawsze przed rozpoczęciem tańca zadbaj o właściwą rozgrzewkę swoich harcerzy.

Dalszym krokiem rozwoju indywidualnego w tej sferze może być zdobycie uprawnień trenera wybranego rodzaju tańca lub uzyskanie zaawansowanego poziomu umiejętności tanecznych w jednym wybranym rodzaju tańca (np. klasa B tańca towarzyskiego).

Idee i zadania kolejnych poziomów trudności:

*	Rozwinął/rozwinęła swoje zainteresowania taneczne. Zdobył/a podstawową wiedzę dotyczącą wybranych rodzajów tańca. Zaprezentował/a wycucie rytmu oraz przedstawił/a przygotowaną choreografię.
1.	Wziąłem/Wzięłam udział w wydarzeniu kulturalnym bądź sportowym związanym z tańcem, którym się interesuję.
2.	Poprowadziłem/am kilka pląsów lub zabaw z muzyką na zbiórce zastępu bądź drużyny.
3.	Obejrzałem/am film na temat tańca i wskazałem/am występujące w nim elementy taneczne, jak na przykład: znanych tancerzy, konkretne figury, rodzaje tańca, specyficzną rytmikę.
4.	Rozpoznałem/am kroki i melodie minimum 5 różnych rodzajów tańców.
**	Rozpoczął/a naukę tańca. Zaprezentował/a swoje umiejętności z wybranych rodzajów tańca. Realizował/a swoją pasję w sposób bezpieczny dla zdrowia.



1.	Zatańczyłem/am publicznie minimum dwa wybrane tańce z różnych gatunków, z których minimum jeden to taniec towarzyski. Skompletowałem/am strój taneczny do wybranego rodzaju tańca, który zaprezentowałem/am.
2.	Wziąłem/Wzięłam udział w zajęciach nauki tańca.
3.	Przeprowadziłem/am rozgrzewkę przed treningiem tanecznym oraz zakończyłem/am trening rozciąganiem.
4.	Przygotowałem/am materiał promujący historię i specyfikę wybranego tańca bądź dokonania konkretnego tancerza i przedstawiłem/am go w atrakcyjnej formie (materiał multimedialny, artykuł, wystąpienie publiczne).
***	Swobodnie zatańczył/a różne rodzaje tańca. W wybranej dziedzinie tańca posiadał/a umiejętności pozwalające na udział w zawodach. Nauczył/a podstaw tańca inne osoby.
1.	Wziąłem/Wzięłam udział w konkursie tanecznym, starając się uzyskać jak najlepszą ocenę.
2.	Zatańczyłem/am publicznie trzy choreografie prezentujące wybrany taniec towarzyski, taniec ludowy oraz taniec nowoczesny.
3.	Nauczyłem/am tańczyć co najmniej dwie osoby podstaw dwóch wybranych tańców.
4.	Zaprezentowałem/am pięć podstawowych pozycji tańca klasycznego.
****	Swobodnie zaprezentował/a swoje wysokiej klasy umiejętności taneczne. W sposób świadomy rozwijał/a posiadane kompetencje, czerpiąc z różnych źródeł. Ułożył/a własną choreografię.
1.	Zatańczyłem/am publicznie prezentując co najmniej trzy wybrane choreografie, które prezentowały minimum trzy różne rodzaje tańca, np.: taniec ludowy, towarzyski, nowoczesny, klasyczny.
2.	Zatańczyłem/am taniec, którego choreografia zawierała minimum jeden element akrobatyczny.
3.	Zatańczyłem/am w parze wybrany taniec z zupełnie nowym partnerem (bez treningu i wcześniejszego przygotowania).



Nazwa: ROWERZYSTA/ROWERZYSTKA

Autor (weryfikator): hm. Adrianna Kałuska

Postawy: Człowiek prowadzący zdrowy tryb życia

Wskazówki dla drużynowego: Równolegle istnieje możliwość zdobywania Kolarskiej Odznaki Turystycznej PTTK

Idee i zadania kolejnych poziomów trudności:

*	Rozpoczął/rozpoczęła swoją przygodę z kolarstwem: poznał/a zasady użytkowania roweru, jego konserwacji oraz poruszania się po drodze. Wziął/wzięła udział w kilku krótkich wycieczkach rowerowych.
1.	Poznałem/am podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się pojazdu jednośladowego po drodze (prawostronny ruch, zakaz jazdy po chodnikach, jak powinien być oświetlony rower i ubrany rowerzysta).
2.	Rozróżniłem/am poszczególne części roweru, umyłem/am go. Dowiedziałem/am się, gdzie znaleźć pomoc w razie awarii. Przygotowałem/am rower i ekwipunek do wyprawy (światła, koła, apteczka, mapa).
3.	Wziąłem/wzięłam udział w przynajmniej 3 wycieczkach rowerowych.
4.	Poznałem/am szlaki i ścieżki rowerowe w pobliżu miejsca mojego zamieszkania, spisałem/am je, by w razie potrzeby móc poprowadzić nimi grupę turystów (np. rodziców).
**	Poruszał/a się rowerem po drogach publicznych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Wziął/wzięła udział w kilku dłuższych wycieczkach rowerowych. Dokonał/a prostej naprawy swojego roweru.
1.	Poznałem/am różnice pomiędzy wymijaniem, omijaniem i wyprzedzaniem oraz znam zasady pierwszeństwa przejazdu (m.in. na skrzyżowaniach).
2.	Wyregulowałem/am hamulce, zmieniłem/am dętkę. Przygotowywałem/am się do wypraw rowerowych na podstawie ustalonego harmonogramu, regularnie trenując jazdę.



3.	Wziętem/am udział w przynajmniej 3 rajdach rowerowych lub wycieczkach trwających przynajmniej 6h.
4.	Poznałem/am 10 znaków poziomych (na jezdni) i pokazałem/am je zastępowi podczas wycieczki po mieście.
***	Propagował/a turystykę rowerową wśród swoich znajomych z zastępu/drużyny, opisał/a swoje wyprawy. Wziął/wzięła udział w wyprawie rowerowej z nocowaniem. Zorganizował/a wycieczkę rowerową. Dokonał/a przeglądu swojego roweru.
1.	Przedstawiłem/am dziennik swoich wypraw lub inne materiały (fotografie, szkice, rysunki, itp.) dotyczące historii, osobliwości przyrodniczych i geologicznych zwiedzanych na rowerze miejscowości.
2.	Wyregulowałem/am przerzutki, zakonserwowałem/am łańcuch i wyregulowałem/am szprychy.
3.	Wziętem/am udział w przynajmniej 1 dwudniowej wyprawie rowerowej z nocowaniem.
4.	Zorganizowałem/am zbiórkę dla zastępu lub drużyny popularyzującą turystykę rowerową, najlepiej w formie wycieczki całodniowej lub z biwakowaniem, uwzględniając różnice wzniesień i nawierzchni oraz przygotowanie turystyczne uczestników wyprawy rowerowej.
****	Wziął/wzięła udział w kilku wyścigach/rajdach rowerowych. Współorganizował/a wyprawę rowerową. Współorganizował/a otwarty warsztat rowerowy.
1.	Wraz z innymi wędrownikami współorganizowałem/am otwarty warsztat rowerowy, dokonując drobnych napraw, sprawdzania sprzętu przed sezonem oraz edukując na temat zasad bezpiecznego kolarstwa.
2.	Wziętem/wzięłam udział w 3 wyścigach/rajdach rowerowych, poprawiając swoje wyniki.
3.	Współorganizowałem/am kilkudniową (przynajmniej 4 dni) wyprawę rowerową. Byłem/am odpowiedzialny/a za jeden z kluczowych aspektów wyprawy (nocleg, nawigacja, żywienia, zaplecze techniczne, pomoc przedmedyczna).



Nazwa: WSPINACZ

Autor (weryfikator): phm. Magdalena Wilczyńska

Postawy: Człowiek prowadzący zdrowy tryb życia, Otwarty i uczący się

Wskazówki dla drużynowego: brak

Idee i zadania kolejnych poziomów trudności:

*	Ma świadomość jak bezpiecznie korzystać ze sztucznej ścianki. Wspinął/a się na sztucznej ściance. Korzystał/a ze sprzętu wspinaczkowego.
1.	Przeprowadziłem/am rozgrzewkę przed treningiem oraz rozciągałem/am się po treningu.
2.	Poznałem/am podstawowe komendy używane w trakcie wspinaczki i stosowałem/am je za każdym razem, kiedy się wspinalem/am.
3.	Nałożyłem/am uprząż oraz przywiązałem/am się do niej (wiąząc podwójną ósemkę).
4.	Wykonałem/am jedno z poniższych zadań : a) Zrobiłem/am drogę o wycenie 4b na wędkę na sztucznej ścianie. b) Wspinalem/am się na wędce na sztucznej ścianie (min. 5 razy).
**	Rozwinął/rozwinęła swoje umiejętności wspinaczkowe. Poznał/a rodzaje wspinaczki oraz rozpoznał/a skale trudności. Korzystał/a z przewodnika wspinaczkowego. Wie, jakie są rejony wspinaczkowe.
1.	Nauczyłem się dwóch ćwiczeń poprawiających technikę wspinaczkową, stosuje je w praktyce.
2.	Wykonałem/am jedno z poniższych zadań : a) Zrobiłem/am drogę o wycenie V0 na boulderach. b) Zrobiłem/am drogę na wędkę o wycenie 5a na sztucznej ścianie. c) Zrobiłem/am drogę na wędkę o wycenie IV w skałkach.
3.	Zawinąłem/Zawinęłam i przeniosłem/am linę wspinaczkową.
4.	Wymieniłem/am różne formy uprawiania wspinaczki, style wspinania, skale trudności. Dowiedziałem/am się, do czego służą przewodniki wspinaczkowe oraz zorientowałem/am się, gdzie mogę jechać na skałki. Opowiedziałem/am o nich w zastępie.
***	Posiadł/a własny sprzęt wspinaczkowy, osiągnął/osiągnęła konkretne rezultaty we wspinaczce. Propagował/a tą wiedzę wśród innych wspinaczy.
1.	Poprowadziłem/am drogę o wycenie 5 (asekuracja dolna).



2.	Skompletowałem/am podstawowy sprzęt wspinaczkowy (np. uprząż, buty, kask, przyrząd do asekuracji, itd.).
3.	Wykonałem/am jedno z poniższych zadań : a) Zrobiłem/am drogę na wędkę o wycenie 6a. b) Zrobiłem/am drogę o wycenie V0 na boulderach. c) Zrobiłem/am drogę na wędkę o wycenie V w skałkach.
4.	Zorganizowałem/am wyjście zastępu/drużyny na ściankę wspinaczkową. Pokazałem/am jak prawidłowo się rozgrzać przed treningiem i prawidłowo rozciągnąć po treningu.
5.	Asekurowałem/am drugiego wspinacza.
****	Osiągnął/a mistrzowski poziom we wspinaczce. Propagował/a wspinaczkę w swoim środowisku lokalnym. Regularnie wyjeżdżał/a w skały. Stosował/a się do norm etycznych obowiązujących w środowisku wspinaczy, dbał/a o przyrodę.
1.	Poprowadziłem/am drogę o wycenie 6b.
2.	Wykonałem/am jedno z poniższych zadań : a) Zrobiłem/am drogę na wędkę o wycenie 6c. b) Zrobiłem/am drogę o wycenie V2 na boulderach. c) Zrobiłem/am drogę na wędkę o wycenie VI w skałkach.
3.	Wykonałem/am jedno z poniższych zadań : a) Zorganizowałem/am warsztaty wspinaczkowe w drużynie korzystając z pomocy instruktora posiadającego odpowiednie kwalifikacje, np. instruktora PZA. b) Zorganizowałem/am min. trzydniowy wyjazd na skałki. W obu zadaniach przedstawiłem/am uczestnikom normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy.
4.	Wykonałem/am jedno z poniższych zadań : a) Uczestniczyłem/am w obozie wspinaczkowym. b) Uczestniczyłem/am w kursie skałkowym. c) Wspinałem/am się w skałkach za granicą min. 2 dni.



Nazwa: GIMNASTYK/GIMNASTYCZKA

Autor (weryfikator): phm. Jakub Lasek

Postawy: Człowiek prowadzący zdrowy tryb życia, Otwarty i uczący się

Wskazówki dla drużynowego: brak

Idee i zadania kolejnych poziomów trudności:

*	Dowiedział/a się jakie pozytywne efekty daje gimnastyka. Samodzielnie przeprowadził/a ją dla siebie i dla swojego zastępu.
1.	Dowiedziałem/am się, jakie pozytywne efekty daje wysiłek fizyczny i gimnastyka dla naszego organizmu. Zdobytą wiedzę przedstawiłem/am klasie lub swojemu zastępowi.
2.	Opracowałem/am własne zestawy ćwiczeń w domu i na powietrzu.
3.	Prowadziłem/am gimnastykę zastępu, drużyny lub grupy dzieci.
4.	Przez co najmniej miesiąc brałem/am udział regularnie we wszystkich lekcjach WF-u i oprócz tego raz w tygodniu uprawiałem/am dowolną aktywność sportową.
**	Rozwinął/rozwinęła swoje umiejętności i kondycję fizyczną. Wykonał/a rozgrzewkę.
1.	Nauczyłem/am się wykonywać jeden zestaw ćwiczeń z wybranego rodzaju gimnastyki (aerobik, gimnastyka sportowa, gimnastyka artystyczna, kalistenika, tabata, zumba, fitness, joga, crossfit itp.)
2.	Poznałem/am zasady, dzięki którym podczas ćwiczeń nie zaszkodzę swojemu ciału. Na ich podstawie wykonałem/am poprawną rozgrzewkę.
3.	W okresie trwania próby co najmniej raz w tygodniu wykonywałem/am dowolny zestaw ćwiczeń trwający minimum 60 minut.
4.	Przeprowadziłem/am zestaw ćwiczeń z ulubionego przeze mnie rodzaju gimnastyki dla zastępu lub drużyny na obozie lub biwaku, zwracając uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń.
***	Regularnie rozwijał/a swoje umiejętności i kondycję fizyczną. Wykonał/a rozgrzewkę i rozciąganie po treningu.



1.	Pod okiem trenera opracowałem/am własny zestaw ćwiczeń z wybranego rodzaju gimnastyki (aerobik, gimnastyka sportowa, gimnastyka artystyczna, kalistenika, tabata, zumba, fitness, joga, crossfit itp.)
2.	Wykonałem/am zarówno rozgrzewkę przed treningiem, jak i rozciąganie po treningu. Znam ich zasady, dzięki którym nie zaszkodzę swojemu ciału.
3.	W okresie trwania próby co najmniej dwa razy w tygodniu wykonywałem/am dowolny zestaw ćwiczeń trwający minimum 60 minut.
4.	Zorganizowałem/am wyjście zastępu/drużyny na siłownię/do klubu fitness. Pokazałem/am jak prawidłowo się rozgrzać przed treningiem i prawidłowo rozciągnąć po treningu.
****	Osiągnął/Osiągnęła mistrzowski poziom w wybranym rodzaju gimnastyki. Propagował/a ją w swoim środowisku lokalnym. Jest świadomy/a korzyści, jakie daje regularne jej uprawianie.
1.	W ciągu miesiąca nauczyłem/am się wykonywać ćwiczenie, którego wcześniej nie byłem/am w stanie wykonać.
2.	Zorganizowałem/am lub wziąłem/wzięłam udział w dowolnej akcji popularyzującej dany rodzaj gimnastyki (zawody, dni otwarte, festiwal zumbi/gimnastyki/kalisteniki/jogi itp..) wśród okolicznych mieszkańców.
3.	W okresie trwania próby co najmniej trzy razy w tygodniu wykonywałem/a dowolny zestaw ćwiczeń trwający minimum 60 minut.
4.	Wziąłem/wzięłam udział w jednej wybranej imprezie dotyczącej mojej ulubionej dyscypliny gimnastyki: a) zawodach sportowych, b) grupowym pokazie.

