

**PROGRAM ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ZAWIERAJĄCY  
ELEMENTY WSPINACZKI NA SZTUCZNEJ ŚCIANIE  
WSPINACZKOWEJ  
/CYKL TRZYLETNI – III i IV ETAP KSZTAŁCENIA/**

**OPRACOWANY PRZEZ NAUCZYCIELA W – F  
mgr Kazimierza Zdzichowskiego sdb**

W związku z wybudowaniem w naszej Szkole Salezjańskiej sali gimnastycznej ze sztuczną ścianą wspinaczkową /SŚW/ - MONOLIT, opracowałem moduł do realizowanego programu nauczania wychowania fizycznego: DKW-4014-88/01.

Potrzeba taka zaistniała po wprowadzeniu w naszej Szkole zajęć fakultatywnych w-f we wrześniu 2003 r. Kwalifikacje do obsługi ściany wspinaczkowej: „Operator sztucznych ścian wspinaczkowych” uzyskałem na kursie kwalifikacyjnym zorganizowanym przez AWF w Katowicach w dniach 5-6.01.2002 r.

Moduł zawiera cele, tematykę i oczekiwane efekty. Zgodnie z treściami zawartymi w tym module, zajęcia na SŚW realizowane są 4 razy w miesiącu. Dziewczeta i chłopcy mają przede wszystkim okazję w bezpieczny sposób opanować lęk przed wysokością /dodatkowo chętni mogą przyjść na zajęcia wspinaczkowe we wtorek /godz. 18.30-20.00/. Następnie opanowują przejście coraz trudniejszych dróg wspinaczkowych poprzez doskonalenie techniki wspinania w „pionie” i „z przewieszką”. Perspektywicznym celem jest przechodzenie do rekreacyjnego wspinania się w skałkach naturalnych /np. Jura Krakowsko-Częstochowska/ i dalej wspinania się w terenie alpejskim.

Dochodząc do tego celu, trzeba oprócz techniki wspinaczkowej, rozwinąć motorykę ciała i sferę wolicjonalną. Oczywiście większość młodzieży zadowolony się tylko realizacją tego modułu, bez przechodzenia w sport ekstremalny, jakim jest niewątpliwie wspinaczka w terenie naturalnym.

Zakłada się, że wprowadzenie tego modułu poprawi jakość pracy nauczycieli w-f, co wiąże się z poprawą jakości pracy Szkoły Salezjańskiej; że dziewczeta i chłopcy chętniej będą uczestniczyć w zajęciach w-f, poprawiając swoją sprawność fizyczną, koordynację ruchową, motorykę ciała oraz niwelując lub mocno osłabiając lęk przed wysokością. Dodatkowo nabędą umiejętność wiązania węzłów i asekurowania poprzez przyrząd.

Tego typu zajęcia niewiele zajmują miejsca na „podłodze” sali gimnastycznej, pozwalając na jednoczesne przeprowadzanie zajęć fakultatywnych z p. siatkowej dziewcząt /na drugiej części sali/

### **Po ukończeniu I roku szkolenia uczeń powinien:**

1. Znać historię początków budowania sztucznych ścian wspinaczkowych /SŚW/.
2. Znać generacje, typy, parametry, budowę, strukturę i przeznaczenie SŚW.
3. Znać systemy asekuracyjne, chwyt, zeskok i strefy SŚW.
4. Znać biomechanikę wspinaczki, terminologię i podstawowy slang wspinaczy.
5. Znać ciąg kolejno wykonywanych i funkcjonalnie powiązanych przechwyty.
6. Asekurować korzystając z liny zawieszanej w układzie wędki /"górną asekuracją"/.
7. Znać zasady bezpieczeństwa ćwiczeń na SŚW.
8. Znać podstawowe wiadomości dotyczące lin, przyrządów asekuracyjnych, uprząży wspinaczkowych, węzłów i komend wspinaczkowych.
9. Ubezpieczać wspinacza wspinającego się z „dolną asekuracją”, który jest jednocześnie asekurowany z „górną asekuracją” przez dodatkowego asekurującego /zespół 3-osobowy/.
10. Wykonać rozgrzewkę i rozciąganie się.
11. Wspinać się po drabinie sznurowej/z „górną asekuracją"/.

### **Po ukończeniu II i III roku szkolenia uczeń powinien umieć:**

1. Zabezpieczyć linę przed samoczynnym wypięciem się jej z expresów w czasie odpadnięcia.
2. Asekurować się w czasie odpadnięcia od ściany.
3. Asekurować prowadzącego idącego z „dolną asekuracją”.
4. Asekurować dzieci, osoby niepełnosprawne i osoby cięższe.
5. Opracować taktyczny sposób przejścia drogi wspinaczkowej.
6. Wykonać technikę Dilfera, wspinania po krawądkach, korzystania z dziurek i technikę klinowania.
7. Wykonać zjazd w przyrządach różnego typu.
8. Wchodzić po linie.
9. Wykonać podstawowe elementy samoratownictwa.
10. Korzystać z wiedzy o treningu technicznym, fizycznym i kondycji psychicznej.
11. Dzielić się z innymi uzyskaną wiedzą i umiejętnościami wspinaczkowymi.

### **Procedury osiągnięcia celów w zakresie zajęć fakultatywnych:**

- I
- prezentacja umiejętności posługiwania się sprzętem wspinaczkowym;
  - prezentacja umiejętności współpracy w dwójkowym zespole wspinaczkowym;
  - pokonywanie poprawnie kolejnych dróg wspinaczkowych o wzrastającym stopniu trudności, najpierw z „asekuracją górną”, a następnie z „asekuracją dolną”;
  - zbudowanie stanowiska do zjazdu na linie i wykonanie go;
  - prezentacja umiejętności na innych SŚW.

II - ponadplanowo - udział w kursie skałkowym w czasie wakacji.  
 METODY: BEZPOŚREDNIEJ CELOWOŚCI RUCHU, ZADANIOWA,  
 NAŚLADOWCZA- ŚCISŁA.

FORMY: INDYWIDUALNA , GRUPOWA.

## **T R E Ś C I      N A U C Z A N I A**

### **A/ I ROK SZKOLENIA**

- Bezpieczeństwo i higiena zajęć na SŚW, zapoznanie się z regulaminem SŚW.
- Nauka specjalistycznej rozgrzewki i rozciągania się.
- Pozycja odpoczynkowa na SŚW, magnezja, ubranie, buty.
- Sposób odpadnięcia i lądowania z wysokości do 3 m /licząc: podłoże-dłoń/.
- Ćwiczenia specjalistyczne: ZEGAR, PIĘĆ PORUSZAJĄCYCH SIĘ CZĘŚCI CIAŁA.
- Nauka podstaw techniki wspinania i schodzenia wykorzystując drabinki gimnastyczne /drugi wariant: oczy zasłonięte szalikiem/.
- Nauka przechodzenia SŚW w poziomie na wysokości do 3 m z lewa na prawo i odwrotnie.
- Budowa i struktura SŚW, systemy asekuracyjne ścian, chwyt, zeskok, strefy wspinania, certyfikaty sprzętu wspinaczkowego.
- Biomechanika wspinaczki /pole podparcia, OSC i in./.
- Struktura przechwyty, trzy punkty podparcia.
- Zaznajomienie z linami, uprząż wspinaczkową, konserwacją, klarowaniem i przenoszeniem lin.
- Zaznajomienie z przyrządami asekuracyjnymi /kubek, płytki/ oraz z podstawowym węzłem - „ósemką”.
- Buldering do wysokości 3 m.
- Komendy wspinaczkowe.
- Ustawienie stopy i pięty, pozycja frontalna, pozycja boczna.
- Utrzymanie równowagi przy dwóch punktach podparcia.
- Linia równowagi /chwyt, środek ciężkości OSC i punkt podparcia stopy na linii prostej/.
- Asekuracja górna /”na wędkę”/: 1- gotowość do ubezpieczania; 2- wybieranie liny; 3-etap przejściowy /blok/; 4- opuszczanie asekurowanego.
- Ubezpieczanie wspinacza z górną asekuracją na: a/ I drodze; b/ II drodze; c/ III drodze; d/ IV drodze; e/ V drodze; f/ VI drodze.
- Samoasekuracja na stalowej drabinie.
- Wspinanie po drabinie sznurowej /z górną asekuracją/.
- Węzeł kluczek i jego zastosowanie.
- Węzeł podwójny zderzak i jego zastosowanie.
- Węzeł taśmowy i jego zastosowanie.
- Węzeł półwyblinka i jego zastosowanie.

- Węzeł wyblinka i jego zastosowanie.
- Węzeł flagowy i jego zastosowanie.
- Węzeł prusik i jego zastosowanie.
- Budowanie stanowiska do zjazdu na linie.
- Zjazd na linie w przewieszeniu ze stanowiska stojącego.
- Wycena drogi wspinaczkowej.
- Wewnętrzne zawody wspinaczkowe /na koniec semestru/.

## **B/ II i III ROK SZKOLENIA**

- Samoodczepianie się liny z ekspresu.
- Ćwiczenie odpadnięć od ściany.
- Sprzęt do asekuracji: gri-gri /z węzłem blokującym linę w urządzeniu/.
- Zasady ubezpieczania dzieci.
- Zasady ubezpieczania dorosłych małosprawnych.
- Ubezpieczanie osoby cięższej.
- Asekuracja dolna: 1/ - zasady podawania i wybierania liny; 2/-zasady wpinania ekspresów w spity; 3/- zasady i ćwiczenia wpinania liny w ekspres na stanowisku ćwiczebnym.
- Asekuracja dola z kontrolowanym odpadnięciem.
- Asekuracja dolna w połączeniu z asekuracją górną ćwiczącego /dwóch asekurujących/
- Asekuracja dolna na I drodze.
- Asekuracja dolna na II drodze.
- Wspinaczka sportowa i rekreacyjna – zasady uprawiania.
- Taktyka przejścia /wędka i prowadzenie/.
- Podstawy wiedzy o treningu wspinacza.
- Ogólna wiedza o historii skalnej wspinaczki.
- Zasady rozgrywania zawodów sportowych we wspinaniu.
- Pogłębiona wiedza o sprzęcie i zasadach jego użytkowania.
- Odciąg /technika Dilfera/.
- Wspinanie po krawądkach.
- Korzystanie z dziurek.
- Technika klinowania.
- Wspinaczka dynamiczna.
- Wspinanie z prowadzeniem.
- Technika i taktyka prowadzenia.
- Stanowisko pośrednie /zmiana prowadzenia/ i górne.
- Zjazd w przyrządach różnego typu i z autoasekuracją.
- Wchodzenie po linie.
- Podstawowe elementy autoratownictwa.
- Trening fizyczny /nadkompensacja, wytrzymałość, progresja, siła i wytrzymałość/.
- Programowanie treningu wspinaczkowego.

- Trening techniczny /użycie stóp, interpretacja i przewidywanie, repertuar ruchów, oddychanie i tempo/.
- Kondycja psychiczna /samokrytyka, niepowodzenia, motywacje i cele, przetrenowanie i stres/.
- Ćwiczenia rozciągające /stretching/.
- Wewnętrzne zawody wspinaczkowe

Dla chętnych:

A/ sobotnia wspinaczka na innych SŚW /B-stok, W-wa, Łochów/.

B/ kurs skałkowy w okresie wakacji letnich /w szkołach wspinania/.

## **PODSTAWOWE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ W ZAKRESIE EDUKACJI FIZYCZNEJ NA SŚW PO ZAKOŃCZENIU III i IV ETAPU EDUKACYJNEGO**

1. W zakresie umiejętności i sprawności.

Uczeń potrafi:

- wykonać ciąg kolejno i funkcjonalnie powiązanych przechwytów,
- asekurować korzystając z liny zawieszanej w układzie wędki,
- wykonać samoasekurację na stalowej drabinie,
- wykonać specjalistyczną rozgrzewkę i rozciąganie się,
- wspinać się na SŚW do wysokości 7 m pokonując drogi o skali trudności IV wg UIAA
- wykonać podstawowe węzły /ósemka, kluczka, podwójny zderzak, taśmowy, półwyblinka, wyblinka, flagowy, prusik/,
- dobrać i ubrać uprząż wspinaczkową,
- zbudować stanowisko do zjazdu na linie i zjazd wykonać,
- klarować linę, przechowywać i przenosić ją,
- wspinać się na drabinie sznurowej.

2. W zakresie wiedzy.

Uczeń wie:

- jak bezpiecznie założyć uprząż, zapiąć karabinki, zawiązać węzły wspinaczkowe, dobrać buty i akcesoria /magnezja, woreczek/,
- jak bezpiecznie uprawiać wspinaczkę na małej wysokości /buldering/,
- jak rozpoznać certyfikaty bezpieczeństwa sprzętu wspinaczkowego,

Uczeń zna:

- komendy wspinaczkowe /porozumiewanie się w zespole wspinaczkowym/,
- historię początków budowania SŚW,
- generacje, typy, parametry, budowę, struktury i przeznaczenie SŚW,
- biomechanikę wspinaczki, terminologię, i slang wspinaczy /podstawowy/,
- zasady wykonywania ciągu przechwytów,
- zasady bezpieczeństwa ćwiczeń na SŚW i techniki wspinania.

- podstawowe wiadomości dotyczące lin, przyrządów asekuracyjnych, uprząży wspinaczkowych, węzłów i komend wspinaczkowych,
- zasady samoasekuracji na stalowej drabinie,
- zasady uprawiania wspinaczki w Polsce i system szkolenia,
- normy wymiany sprzętu wspinaczkowego używanego na hali i w terenie.

### 3. W zakresie wartości, postaw i przekonań.

#### Uczeń:

- jest przekonany o potrzebie aktywności fizycznej przez całe życie,
- rozumie związek aktywności fizycznej ze zdrowiem,
- współpracuje odpowiedzialnie w zespole wspinaczkowym,
- jest otwarty i wrażliwy na potrzeby innych, empatia, autentyczność,
- jest gotów do doskonalenia własnego zdrowia oraz „sportu całego życia”,
- jest gotów do działań na rzecz tworzenia zdrowego środowiska pracy i nauki.
- umie racjonalnie ocenić możliwość wystąpienia niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia wspinających się i odpowiednio wcześniej zareagować w celu jego zminimalizowania,
- potrafi wziąć odpowiedzialność za stanowcze decyzje, które trzeba podjąć, gdy np. kolega jest w słabszej dyspozycji psychofizycznej.

#### KRYTERIA OCEN:

##### Celujący

- wykaże się szczególnym zaangażowaniem i twórczą postawą,
- aktywnie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach fakultatywnych oraz nadobowiązkowych zajęciach wspinaczkowych,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- wykaże się umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program zajęć fakultatywnych,
- opanuje umiejętności i wiadomości w 100 % i otrzyma minimum 5 plusów,

##### Bardzo dobry

- jest zaangażowany w zajęcia na SŚW,
- pokonuje drogi o skali trudności IV /wg. UIAA/ w I roku szkolenia oraz o skali trudności V w II i III roku szkolenia,
- osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- opanował umiejętności i wiadomości na poziomie 100 % i otrzymał 3 plusy.

##### Dobry

- zadania realizuje przy pomocy nauczyciela,
- chętnie uczestniczy w zajęciach na SŚW,
- sumiennie i starannie wykonuje ćwiczenia,
- sporadycznie jest nieprzygotowany do zajęć,

- opanował umiejętności i wiadomości w 100% przewidziane odpowiednio na I, II , III rok szkolenia.

#### Dostateczny

- w miarę możliwości wykonuje zadania,
- małe zaangażowanie w zajęciach,
- ćwiczy z pomocą nauczyciela,
- mało sumiennie wykonuje zadania,
- osiąga minimalny postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości.

#### Dopuszczający

- niski poziom sprawności w wykonywaniu ćwiczeń,
- wykazuje brak zaangażowania w wykonywanie ćwiczeń,
- do większości zajęć jest nieprzygotowany/a/,
- opanował 50% zadań przewidzianych na dany rok szkolenia i otrzymał 4 minusy.

#### Niedostateczny

- szczególnie lekceważący stosunek do zajęć,
- nie bierze czynnego udziału w zajęciach,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę na lekcji,
- notorycznie nieprzygotowany do zajęć, wykona mniej niż 50% zadań przewidzianych na dany rok szkolenia i otrzymał 8 minusów.

Otrzymane plusy i minusy sumują się w czasie semestru.

„+” można uzyskać za:

- pomysłowość,
- aktywność,
- zaangażowanie w przebieg zajęć,
- inicjatywę,
- posiadanie obuwia wspinaczkowego,
- interesowanie się tematem wspinaczki oraz udział w dodatkowych zajęciach wspinaczkowych,
- pomoc przy asekuracji /np. grup harcerskich/

„-” można otrzymać za:

- nie przygotowanie się do zajęć,
- brak aktywności na zajęciach,
- brak zaangażowania w przebieg zajęć,
- nieobecność nieusprawiedliwiona,
- nieodpowiednie zachowanie, wulgarność, brak dyscypliny i odpowiedzialności, nieposzanowanie sprzętu wspinaczkowego i podłogi sali gimnastycznej.

## EWALUACJA

Ewaluacja będzie dokonywana na bieżąco na następujących poziomach:

- ❖ osiągnięcia ucznia,
- ❖ odczucia ucznia,
- ❖ ocena wykonania założonych zadań.

Ocenie poddawany będzie również postęp uczniów w zakresie sprawności motorycznej oraz umiejętności technicznych. Odczucia uczniów poddawane analizie na podstawie informacji zwrotnej. Formą oceny osiągnięć uczniów będą wyniki zdobywane na wewnętrznych zawodach wspinaczkowych oraz ocena cząstkowa na zajęciach fakultatywnych.

Ewaluacja służyć będzie systematycznemu rejestrowaniu i analizowaniu informacji o procesach edukacyjnych. Będzie również pomocą w:

- 1/ poprawie jakości procesu dydaktycznego,
- 2/ kontroli wyników założonych zadań edukacyjnych,
- 3/ dalszemu rozwojowi młodzieży.

Formy ewaluacji:

- semestralny sprawdzian umiejętności technicznych,
- udział w wewnętrznych zawodach,
- ankieta dla rodziców,
- ankieta dla uczniów.

## Oświadczenie

My, rodzice/opiekunowie prawni\* naszych dzieci:

1..... 2.....

Wyrażamy zgodę na ich uczestnictwo w zajęciach wspinaczkowych.

Oświadczamy, iż akceptujemy pana mgr Kazimierza Zdzichowskiego, salezjanina, instruktora o specjalności: OPERATOR SZTUCZNYCH ŚCIAN WSPINACZKOWYCH, jako osobę odpowiedzialną za właściwą organizację i prowadzenie zajęć wspinaczkowych oraz bezpieczeństwo uczestniczących w nich naszych dzieci w okresie..... na terenie sali gimnastycznej SLO ul. Ks. Bosko 1 w Sokołowie Podlaskim, w terminie: wtorek godz. 18.30 – 20.00

Imię i nazwisko ojca:  
(litery drukowane)

.....

Imię i nazwisko matki:  
(litery drukowane)

.....

Podpis ojca:

.....

Podpis matki:

.....

Data:.....

## Zgoda rodziców na udział osoby poniżej 18 roku życia w zajęciach wspinaczkowych

Ja, niżej podpisany/a.....

(status: ojciec/ matka/ opiekun prawny).....

adres:.....

telefon:.....

sprawujący władzę rodzicielską nad następującą osobą (zwaną dalej „wspomnianym nieletnim”)(nazwisko, imię, data i miejsce urodzenia).....

.....

Wyrażam zgodę na udział wspomnianego nieletniego w zajęciach wspinaczkowych na terenie sali gimnastycznej SLO ul. Ks. Bosko 1 w Sokołowie Podlaskim, pod opieką pana Kazimierza Zdzichowskiego, salezjanina, instruktora o specjalności: OPERATOR SZTUCZNYCH ŚCIAN WSPINACZKOWYCH.

Wspomniany nieletni może uczestniczyć w/w zajęciach w godz. 18.30-20.00

we wtorki w okresie od.....do.....

w celu wzięcia udziału w ćwiczeniach.

/miejsce, data, podpis czytelny/.....

.....