

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli  
klas 1-4 liceum oraz 1-5 technikum  
z zakresu wychowania fizycznego

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu przez Pawła Płoskonkę

Grantobiorca: Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

## **SCENARIUSZ 1**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów klasy 4 liceum i technikum – wychowanie fizyczne

**PROWADZONYCH PRZEZ:** nauczyciela wychowania fizycznego

**TEMAT:** Środki dopingujące i ich negatywny wpływ na organizm sportowca

### **CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych

### **TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA)**

IV. Edukacja zdrowotna

1. W zakresie wiedzy

Uczeń:

5) wyjaśnia relację między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.

### **CELE SZCZEGÓLNE**

Uczeń:

1. zna większość środków dopingujących i substancji niedozwolonych;
2. potrafi wymienić skutki uboczne stosowania tych środków oraz konsekwencje zdrowotne ich działania na organizm człowieka;
3. rozumie zagrożenie, jakie wynika ze stosowania środków dopingujących i substancji niedozwolonych w pełnym odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

### **METODY PRACY**

- praca zdalna – Zintegrowana Platforma Edukacyjna;
- rozmowa kierowana;

- praca ze smartfonem/komputerem;
- film edukacyjny;
- metoda burzy mózgów.

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

- komputer/smartfon;
- multimedia – film.

### **PRZEWIDYWANY CZAS**

45 minut

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ**

#### 1. Zakładane efekty kształcenia

Po zakończonej lekcji uczeń będzie umiał:

- wymienić środki dopingujące i substancje niedozwolone;
- wskazać skutki uboczne stosowania dopingu na organizm człowieka;
- zrozumieć zagrożenia, jakie niesie doping w sporcie uprawianym zawodowo, ale również w zwykłej aktywności fizycznej.

#### 2. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla nauczyciela

Do pracy zdalnej nauczyciel powinien dysponować komputerem z odpowiednim oprogramowaniem oraz z zainstalowaną Zintegrowaną Platformą Edukacyjną, niezbędną do poprowadzenia lekcji zdalnych. Wymaga się, by nauczyciel dysponował sprawną kamerą oraz mikrofonem. Nieodzownym wymaganiami jest dostęp do dobrego łącza internetowego, tak by lekcja przebiegała bez zakłóceń ze strony nauczyciela.

#### 3. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla ucznia

Wymaga się, by uczeń do pracy zdalnej posiadał sprawny komputer lub smartfon. Ważne, by miał również kamerę i mikrofon, tak by mógł być bez zakłóceń widziany i słyszany przez nauczyciela. Uczeń musi korzystać z dobrego łącza internetowego, pozwalającego na bezproblemowe uczestnictwo w lekcji.

#### 4. Sytuacje dydaktyczne

##### **Faza przygotowawcza lekcji zdalnej (5 minut)**

Faza ta scala wszystkie zabiegi, które musi wykonać nauczyciel przed rozpoczęciem lekcji. Zaleca się, by zarówno nauczyciel, jak i uczniowie kilka minut przed planowanym czasem rozpoczęcia lekcji uruchomili swoje urządzenia tak by punktualnie rozpocząć 45-minutową lekcję. Wszyscy uczestnicy lekcji – nauczyciel i uczniowie włączają zarówno kamery, jak i mikrofony. Nauczyciel wita się z klasą i po dołączeniu uczniów do lekcji rozpoczyna sprawdzanie obecności. Uczniowie odpowiadają słowami „jestem obecny”, a mający problemy z mikrofonem piszą tę informację na czacie grupowym. Nauczyciel zadaje uczniom pytania, sprawdzając wiedzę z wcześniejszych zajęć. Po krótkim podsumowaniu poprzednich zajęć nauczyciel przechodzi do podania tematu lekcji.

##### **Faza realizacji lekcji zdalnej (30 minut)**

Nauczyciel wyświetla na komputerze wszystkim uczniom temat oraz cele lekcji. Szczegółowo omawia zasady pracy na lekcji z uwzględnieniem zasobów, z jakich będzie korzystał. Zadaje pytanie, czy wszyscy uczniowie zrozumieli cel i zasady pracy na lekcji. Rozpoczyna dalszą część lekcji.

Nauczyciel podaje temat lekcji oraz pyta uczniów, co wiedzą na temat środków dopingujących. Zadaje pytania:

1. Czy znają jakieś środki dopingujące?
2. Czy znają sportowców, którzy stosowali środki dopingujące i zostali ukarani z tego powodu?
3. Czy wiedzą, jaka kara grozi za stosowanie środków dopingujących?
4. Który kraj w ostatnim czasie wiódł prym w tym niedozwolonym procederze?

Uczniowie na podstawie swojej wiedzy dzielą się spostrzeżeniami i rozmawiają na temat doping. Kolejność wypowiedzi koordynuje nauczyciel.

Po tej części następuje przedstawienie uczniom definicji, czym jest doping, jakie środki niedozwolone są dopingiem w sporcie, a co za tym idzie – są stanowczo zakazane. Nauczyciel pokazuje rysunek z tymi substancjami, krótko opisując każdą z nich.

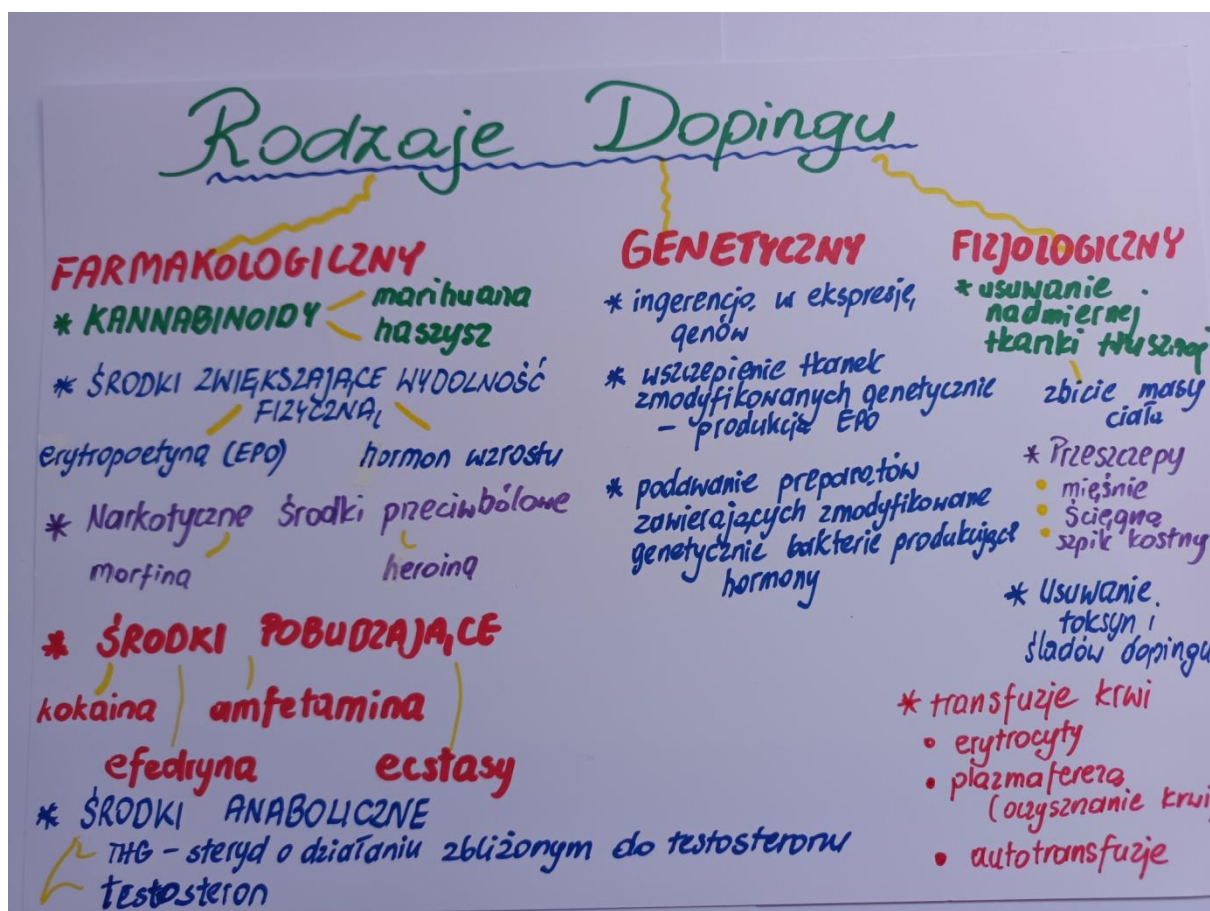
Czym jest doping?

Za doping uznaje się pobudzenie organizmu do zwiększonej wydolności fizycznej i umysłowej z zastosowaniem środków i metod niedozwolonych. Są one zabronione, ponieważ osiągnięcie za ich pomocą przewagi nad rywalami jest nieetyczne i może szkodzić zdrowiu.

Źródło: A. Ziemia, *Mroczna strona medalu*, „Wiedza i Życie”, nr 9, 2000.



Źródło: <https://www.freepik.com/search?format=search&query=doping>, dostępny online [dostęp: 15.04.2022].



Rysunek 1. Rodzaje dopingu. Źródło: opracowanie własne.

Po tym wprowadzeniu do lekcji nauczyciel ogląda wspólnie z uczniami krótki film o dopingiu: *6 faktów o dopingiu w historii sportu – jak to się zaczęło TV*, [https://www.youtube.com/watch?v=lyIU\\_xnHoZE](https://www.youtube.com/watch?v=lyIU_xnHoZE), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

Później następuje krótka dyskusja na temat treści zawartych w filmie, uczniowie mają możliwość wypowiedzenia się na ten temat. Nauczyciel kontroluje wypowiedzi uczniów, udzielając chętnym głosu w dyskusji według postawionych przez nauczyciela pytań:

1. Jaki nielegalny proceder związany z dopingiem był wdrażany w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku w Stanach Zjednoczonych?
2. Kto był pierwszym olimpijczykiem przyłapanym na dopingiu?
3. Jaki warunek postawił organizatorom Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie zespół koszykarzy USA?

4. Kto to był Lance Armstrong i jaki doping stosował?
5. Dlaczego bieg finałowy na 100 metrów na Igrzyskach Olimpijskich w Seulu był jedyny i niepowtarzalny?
6. Jaki plan powołano do życia w NRD w 1974 roku?

Po tej części nauczyciel przedstawia uczniom najczęstsze powody sięgania po środki dopingujące.

Motywy kierujące ludźmi, którzy sięgają po środki dopingujące:

- poprawa osiągnięć sportowych;
- pokonanie przeciwników w swoich konkurencjach sportowych;
- finansowa gratyfikacja związana ze zwycięstwem;
- niska świadomość szkodliwości dopingu;
- spróbowanie czegoś nowego.

Nawiązuje się dyskusja między uczniami – nauczyciel udziela głosu uczniom i mogą oni wypowiedzieć się na temat korzyści związanych z dopingiem. Nauczyciel prezentuje rysunek przedstawiający niektóre rodzaje dopingu oraz skutki ich działania na organizm człowieka.



## Skutki działania substancji dopingujących dla organizmu człowieka

**ŚRODKI POBUDZAJĄCE** — nadciśnienie i przyspieszona akcja serca, brak apetytu, bezsenność, zaburzenia termoregulacji, zaburzenia psychiczne, nadmierna agresywność

**ŚRODKI ANABOLICZNE** — ryzyko zawału serca i udaru mózgu, podwyższenie stężenia cholesterolu, choroby wątroby (nowotwory), niewydolność pracy nerek, trądzik, nasilone napady agresji, depresja, myśli samobójcze, zmiany w obrębie narządów płciowych

**Narkotyczne środki przeciwbólowe** — mogą powodować uzależnienie psychiczne i fizyczne, zaburzenia pracy układu oddechowego, zaburzenie koordynacji ruchowej, drgawki i omamy

**LEKI MOZOPĘDNE** — Poważne zaburzenie elektrolitowe objawiające się: nadmiernym pragnieniem, skurczami mięśni i zaburzeniami pracy serca, podwyższoną ciepłotą ciała, nudnościami, zawrotami głowy, sennością i zmęčeniami, a nawet omdleniami

**Hormon wzrostu** — zbyt duża jego ilość prowadzi do - nadmiernego wzrostu mięśni, zmian ciśnienia krwi, chorób serca, zapalenie nerwów

**Kannabinoidy** - Problemy z oddychaniem, obniżenie odporności organizmu, osłabienie funkcji rozrodczych, psychozy

**Erytropoetyna** - W nadmiernej ilości zwiększa gęstość krwi, może doprowadzić do zawału serca, udaru mózgu

Rysunek 2. Skutki działania substancji dopingujących dla organizmu człowieka. Źródło: opracowanie własne.

W dalszej części nauczyciel przedstawia postacie kilku sportowców, którzy stosowali w przeszłości doping:

1. **Lance Armstrong (kolarstwo)** – w 2012 roku został wykluczony z zawodów kolarskich i dożywotnio zdyskwalifikowany przez Amerykańską Agencję Antydopingową za stosowanie niedozwolonych środków dopingujących, takich jak erytropoetyna, testosteron czy kortyzon, a także niedozwolonych zabiegów, takich jak transfuzje krwi. W konsekwencji został pozbawiony wszystkich trofeów.
2. **Ben Johnson (lekkoatletyka)** – jeden z najszybszych lekkoatletów w historii oraz sportowiec stosujący doping. Wielokrotny medalista największych międzynarodowych zawodów lekkoatletycznych. Rekordzista świata w biegach sprinterskich w latach 1986–1988. W 1988 roku, po wykryciu u niego niedozwolonego dopingu, został zdyskwalifikowany i jednocześnie pozbawiony



medali zdobytych od 1987 roku. Powrócił do biegania, ale znowu stosował doping i w 1993 roku został ponownie zdyskwalifikowany.

3. **Marion Jones (lekkoatletyka)**– znakomita amerykańska lekkoatletka przyłapana na dopingu. To była mistrzyni świata i mistrzyni olimpijska nadystansie 100 i 200 metrów. Wszystkie tytuły zostały jej odebrane.
4. **Mariusz Wach (bokser)** – po jednej przegranej walce z Aleksandrem Powietkinem w listopadzie 2015 roku próbki moczu pobrane od polskiego zawodnika dały pozytywny wynik w badaniu na zawartość niedozwolonych środków dopingujących (wykryto sterydy anaboliczne). Nie była to pierwsza dopingowa „wpadka” polskiego zawodnika. W 2012 roku po jego porażce z Władymirem Kliczko w Hamburgu ogłoszono, że Wach miał pozytywny wynik badania na obecność w organizmie niedozwolonych środków, w rezultacie czego został zdyskwalifikowany.
5. **Szymon Kołecki (sztangista)**– zdobywca srebrnego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Sydney w 2000 roku oraz złotego na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku (po dyskwalifikacji Ilji Iljina, przyłapanego na dopingu), 4-krotny medalista mistrzostw świata, 6-krotny medalista mistrzostw Europy (5-krotny mistrz Europy). Jako 16-latek został przyłapany na dopingu podczas Mistrzostw Europy juniorów. Według sztangisty doping został mu podany bez jego wiedzy.

Źródło:

Lance Armstrong, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Lance\\_Armstrong](https://pl.wikipedia.org/wiki/Lance_Armstrong), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

Ben Johnson (lekkoatleta), [https://pl.wikipedia.org/wiki/Ben\\_Johnson\\_\(lekkoatleta\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ben_Johnson_(lekkoatleta)), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

Marion Jones, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Marion\\_Jones](https://pl.wikipedia.org/wiki/Marion_Jones), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

Mariusz Wach, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz\\_Wach](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz_Wach), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

Szymon Kołecki, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Szymon\\_Ko%C5%82ecki](https://pl.wikipedia.org/wiki/Szymon_Ko%C5%82ecki), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

## **Faza podsumowująca (10 minut)**

Uczniowie odpowiadają na pytania zadane przez nauczyciela:

1. Patrząc na negatywne skutki stosowania dopingu – czy można zobaczyć jakieś pozytywy?
2. Czy wysoka kara za stosowanie środków dopingujących może skutecznie odstraszyć potencjalnych beneficjentów?
3. Czy trenerzy, lekarze, a także inne osoby, które podają środki dopingujące sportowcom, powinni być surowo karani?

Nauczyciel ocenia najaktywniejszych uczniów, którzy zabierali głos w sprawie dopingu.

Dodatkowo jako zadanie na następną lekcję uczniowie mają wykonać krótką prezentację dotyczącą niedozwolonych środków dopingujących i skutków ich działania na organizm człowieka. Prezentacja ta zostanie oceniona przez nauczyciela i każdy uczeń otrzyma z tego tematu ocenę. Temat prezentacji:

Na podstawie dostępnych w sieci materiałów przedstaw skutki działania środków dopingujących na organizm człowieka. Prezentacja może być wykonana dowolną techniką w programie PowerPoint.

Nauczyciel, dziękując uczniom za zajęcia, żegna się z nimi.

# Pamiętaj !!

Jedynym uczciwym sposobem zwiększenia sprawności fizycznej i intelektualnej, zdolności koncentracji, a także łagodzenia objawów zmęczenia są: **WŁAŚCIWIE ZAPLANOWANY TRENING**, **OPTIMALNA DIETA** oraz **PSYCHOLOGICZNE TECHNIKI WSPOMAGAJĄCE KOORDYNACJĘ WZROKOWO-RUCHOWĄ** i **POPRAWIAJĄCE PRACĘ MÓZGU**

## "NIE" DLA DOPINGU

Rysunek 3. Podsumowanie dla uczniów. Źródło: opracowanie własne.

### FILMY

- Film *6 faktów o dopingu w historii sportu – jak to się zaczęło TV*, [https://www.youtube.com/watch?v=lyIU\\_xnHoZE](https://www.youtube.com/watch?v=lyIU_xnHoZE), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

### BIBLIOGRAFIA

- Lance Armstrong, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Lance\\_Armstrong](https://pl.wikipedia.org/wiki/Lance_Armstrong), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].
- Ben Johnson (lekkoatleta), [https://pl.wikipedia.org/wiki/Ben\\_Johnson\\_\(lekkoatleta\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ben_Johnson_(lekkoatleta)), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].
- Marion Jones, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Marion\\_Jones](https://pl.wikipedia.org/wiki/Marion_Jones), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].

- Mariusz Wach, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz\\_Wach](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mariusz_Wach), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].
- Szymon Kołecki, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Szymon\\_Ko%C5%82ecki](https://pl.wikipedia.org/wiki/Szymon_Ko%C5%82ecki), dostępny online [dostęp: 21.04.2022].