

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli  
wychowania fizycznego szkoły ponadpodstawowej

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 Centrum Edukacji nauczycieli w Koszalinie

**MAŁGORZATA KULIK**  
**SCENARIUSZ 1 (Z 2)**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ**  
**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:**  
**UCZNIÓW III ETAPU EDUKACYJNEGO; 4-LETNIEGO LICEUM**  
**OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO ORAZ 5-LETNIEGO TECHNIKUM**  
**PROWADZONYCH PRZEZ:**  
**NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**TEMAT:**

Diagnoza sprawności fizycznej – siła mięśni brzucha (zajęcia w trybie zdalnym, prowadzone online)

**CELE OGÓLNE – WYMAGANIA OGÓLNE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ:**

1. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających podejmowaniu całonocnej aktywności fizycznej – diagnozowanie własnej sprawności fizycznej.
2. Utrwalanie stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia ze szczególnym uwzględnieniem sprawności fizycznej i specyfiki zawodu; kształtowanie umiejętności analizowania i interpretacji osiągniętych wyników diagnozy własnej sprawności fizycznej.

**TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

1. dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb - wykonuje pomiar siły mięśni brzucha, dokonuje pomiaru gibkości, definiuje sprawność fizyczną, wykonuje pomiar siły mięśni brzucha,
2. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych formach aktywności fizycznej – interpretuje osiągnięte wyniki na tle indywidualnych potrzeb, proponuje inne sposoby dokonywania diagnozy siły mm. brzucha i gibkości
3. wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej

**METODY PRACY:**

1. elementy wykładu,
2. platforma e-learningowa,

3. autoprezentacja,
4. dyskusja.

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

1. komputer, kamera, mikrofon,
2. stoper,
3. technologie multimedialne.

### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

45 minut

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

Część 1. (ok. 2 minut)

Powitanie uczniów, sprawdzenie obecności, zapoznanie z celem zajęć.

Nauczyciel: w tej części następują czynności organizacyjne zajęć.

Uczniowie: potwierdzają swoją obecność.

Część 2. (ok. 1 minuty)

Przypomnienie zasad bezpieczeństwa, w szczególności organizacji miejsca przeznaczonego do ćwiczeń.

Nauczyciel: przypomina o zachowaniu zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń ruchowych wykonywanych w trakcie zdalnej lekcji wychowania fizycznego.

Uczniowie: potwierdzają przygotowanie stroju i miejsca do zajęć.

Część 3. (ok. 5 minut)

Miniwykład nauczyciela na temat prawidłowej postawy ciała z akcentem na siłę mięśni brzucha (*Załącznik nr 1*)

Nauczyciel: prowadząc miniwykład, może wykorzystać materiał zamieszczony w *Załączniku nr 1* lub przygotować samodzielnie. Trzeba zdefiniować prawidłową postawę ciała, wskazać jej wyznaczniki, podkreślić znaczenie siły mięśni brzucha.

Nauczyciel pytaniami pobudza uczniów do dyskusji nad wpływem siły mięśni brzucha na postawę, czynności życiowe, czynności dnia codziennego.

Uczniowie: śledzą miniwykład, odpowiadają na pytania prowadzącego, uczestniczą w dyskusji.

#### Część 4. (ok. 10 minut)

Nauczyciel: wybiera wariant prowadzonej rozgrzewki. Śledząc wykonanie ćwiczeń przez uczniów, motywuje ich do podejmowanego działania i poprawnego wykonywania ćwiczeń.

Uczniowie: wykonują zgodnie z poleceniami nauczyciela zadania wg określonego wariantu.

#### Wariant 1.

Zgodnie z poleceniami nauczyciela uczniowie wykonują rozgrzewkę w warunkach przygotowanej przestrzeni przed komputerem:

##### 1. Trucht w miejscu:

- Trucht w miejscu, skip C w miejscu, trucht w miejscu, skip A w miejscu, trucht w miejscu – każdy z elementów wykonywany przez 20 sekund.

##### 2. W miejscu. Postawa wysoka, w rozkroku stopy na szerokość bioder, RR wzdłuż T.

- Krążenie barków w przód (prawy bark i lewy razem – tzw. jednoimiennie)
- Krążenie RR w przód (jednoimiennie) – po 10 razy
- Krążenie barków w tył (prawy bark i lewy razem – tzw. jednoimiennie)
- Krążenie RR w tył (jednoimiennie) – po 10 razy
- Krążenie bioder (dłonie na biodra), krążenie w prawo, lewo – po 10 razy

##### 3. W postawie.

- Ugięcie kolana, przyciągnięcie prawej pięty do pośladka, prawa dłoń trzyma stopę, lewe ramię wyprostowane w górę, zamiana stron – 15 sekund każda strona.

#### Wariant 2.

Rozgrzewka, materiał dostępny online <https://youtu.be/hAnypglKI7g> (7:00) dostępny online [dostęp: 05.09.2021] lub <https://youtu.be/cT-XqKprAkI> (6:32) dostępny online [dostęp: 05.09.2021]

Uczniowie, śledząc na monitorze wskazane ćwiczenia, wykonują je zgodnie ze wskazówkami instruktora.

#### Część 5. (ok. 5 minut)

Nauczyciel: wykonanie próby siły mięśni brzucha. Prosty test, który jest możliwy do wykonania w warunkach domowych. Próba stanowi część Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF). O przytrzymanie stóp można prosić np. rodzinstwo, rodzica lub kogoś z domowników. Można również stopy zaklinować np. o fotel czy kanapę. Wykonanie próby zgodnie z instrukcją. Nauczyciel zapoznaje uczniów z zasadami przeprowadzenia próby. Wyznacza czas rozpoczęcia próby. Pobiera od uczniów uzyskane wyniki testu.

Uczniowie: wykonują zgodnie z poleceniami nauczyciela wskazane zadanie.

Dokonują pomiaru czasu, liczą ilość wykonanych skłonów. Podają wynik nauczycielowi.

Próba siły mięśni brzucha – skłony w przód z leżenia tyłem:

- a) wykonanie – pozycja wyjściowa w leżeniu tyłem, stopy rozstawione na 30 cm, kolana w ugięciu pod kątem prostym, dłonie splecione na karku. W czasie próby nie odrywa się stóp od podłoża. Badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonuje się przez 30 sek.
- b) pomiar ilość wykonanych skłonów tułowia w ciągu 30 sekund,
- c) uwagi – badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

#### Część 6. (ok. 8 minut)

Nauczyciel: wskazuje kolejno do wykonania ćwiczenia kształtujące siłę mięśni brzucha ze wskazanym czasem, tempem, ilością powtórzeń i odpoczynku. Przed wykonaniem każdego zestawu nauczyciel informuje, na jaką grupę mięśni są dobrane ćwiczenia oraz informuje o roli ćwiczeń rozciągających. Nauczyciel podkreśla przy każdym ćwiczeniu zasadę oddechu: wydychamy powietrze ustami, wciągając brzuch w fazie wysiłku, a wdychamy zawsze na wciągniętym brzuchu. Uczniowie: wykonują zgodnie z poleceniami nauczyciela wskazane zadanie.

Zestaw 1. – mięśnie proste brzucha:

- wznos klatki piersiowej czyli brzuszki: leżenie tyłem z dłońmi za głową, aby odciążyć kark. Napięcie górnej części mięśni brzucha (powyżej pępka), uniesienie barków, a następnie łopatki. Powrót do pozycji wyjściowej, kładąc łopatki, a następnie barki na podłożu – trzy serie po 15 powtórzeń;

- deska przodem czyli plank: opierając się na przedramionach i stopach (twarzą do podłoża), utrzymanie pozycji prostych pleców i miednicy (w jednej linii). 30 sek. przytrzymanie – cztery powtórzenia.

#### Zestaw 2 – mięśnie skośne brzucha:

- wznos klatki piersiowej ze skrętem, czyli brzuszki skośne: leżenie tyłem z dłońmi za głową, aby odciążyć kark. Odrywając barki od podłoża, uczeń wykonuje spięcia brzucha ze skrętem tułowia raz w stronę prawej, raz w stronę lewej nogi, a następnie wraca do pozycji wyjściowej – trzy serie po 15 powtórzeń
- deska bokiem: w pozycji bocznej podpór na przedramionach i na boku stóp. Napięcie brzucha, wznos ciała w górę. Uniesienie drugiej ręki w górę. Wykonanie ćwiczeń na obie strony. 20 sek. przytrzymania – dwie serie na każdą ze stron.

#### Zestaw 3 – rozciąganie:

- leżenie tyłem, ręce wzdłuż ciała, stopy ustawione równolegle, blisko pośladków. Głęboki wdech i wznos miednicy maksymalnie w górę. Przenos ramion w tył za głowę. Utrzymanie bioder w górnej pozycji. 30 sek., przytrzymanie – cztery powtórzenia;
- drzewo. Postawa. Uniesienie prawego kolana i przyciągnięcie maksymalnie blisko do klatki piersiowej, przenosząc ciężar całego ciała na lewą nogę. Chwytając za kostkę stopy, oparcie podeszwy prawej stopy na wewnętrznej stronie lewego uda. Łącząc dłonie na klatce piersiowej, wznos ramion ku górze. Wykonanie 5 oddechów, odpoczynek i zmiana nogi postawnej.

#### Część 7. (ok. 8 minut)

Nauczyciel: wykorzystując opracowaną tabelę omawia uzyskane wyniki. Należy podkreślić, że jest to przekaz informacyjny. Pozyskane wyniki służą tylko diagnozie i nie podlegają ocenie. Nauczyciel podkreśla różnice wieku rozwojowego a kalendarzowego.

Uczniowie: samodzielnie odnajdują miejsce uzyskanego wyniku w tabeli. Podejmują samodzielną interpretację. W tej części wykorzystujemy gotowe tabele przedstawiające zbiór danych, które mogą służyć do porównania: Testy sprawnościowe: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) (testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com) dostępny online [dostęp: 05.09.2021].

Część 8. (ok. 2 minut)

Podsumowanie. Dowolne wypowiedzi uczniów na temat zajęć.

Część 9. (ok. 3 minut)

Nauczyciel: podaje do wykonania zadanie domowe z dokładnym wskazaniem na komunikatywny opis wykonania i dozowania. Można wykonać zadanie, wspierając się nagraniem lub zdjęciem własnego wykonania. Nauczyciel określa czas wykonania zadania, odpowiada na pytania uczniów.

Zadanie: Przygotowanie własnej propozycji zestawu ćwiczeń kształtujących siłę mięśni brzucha. Zestaw ma zawierać propozycję sześciu ćwiczeń z dokładnym opisem wykonania i dozowania. Zadanie będzie podlegało ocenie.

Uczniowie: ewentualnie zadają pytania na temat pracy domowej.

Część 10. (ok. 1 minuty)

Zakończenie zajęć. Pożegnanie uczniów.

### **EWALUACJA ZAJĘĆ:**

Sprawdzenie przygotowanego przez ucznia zestawu ćwiczeń kształtujących mięśnie brzucha (z instrukcją wykonania) i przekazanie informacji zwrotnej.

### **BIBLIOGRAFIA:**

1. <https://youtu.be/hAnypgIKI7g> dostępny online [dostęp: 05.09.2021]
2. <https://youtu.be/cT-XqKprAkI> dostępny online [dostęp: 05.09.2021]
3. <https://www.e-dyskopatia.pl/kregoslup-informacje-podstawowe/krzywizny/> dostępny online [dostęp: 05.09.2021]; [krzywizny kręgosłupa - e-dyskopatia.pl](https://www.e-dyskopatia.pl/kregoslup-informacje-podstawowe/krzywizny/) dostępny online [dostęp: 05.09.2021]
4. [https://rmpb.pl/system/section\\_pictures/pictures/000/000/003/normal/r%C3%B3%C5%BCne\\_postawy.jpg?1513687034](https://rmpb.pl/system/section_pictures/pictures/000/000/003/normal/r%C3%B3%C5%BCne_postawy.jpg?1513687034) dostępny online [dostęp: 05.09.2021]
5. <https://www.physio-pedia.com/Posture> dostępny online [dostęp: 05.09.2021]
6. Kasperczyk T., 2004, *Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie*. Kraków, Wydawnictwo Kasper
7. [Prawidłowa postawa / Rozejście Mięśnia Prostego Brzucha \(rmpb.pl\)](https://rmpb.pl/system/section_pictures/pictures/000/000/003/normal/r%C3%B3%C5%BCne_postawy.jpg?1513687034) dostępny online [dostęp: 05.09.2021]
8. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum*

*ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia* (Dz.U. z 2018 r., poz.467)

9. Testy sprawnościowe: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)  
([testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com](http://testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com)) dostępny online [dostęp: 05.09.2021]



## Załącznik nr 1

**MAŁGORZATA KULIK**  
**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:**

**UCZNIÓW III ETAPU EDUKACYJNEGO; 4-LETNIEGO LICEUM  
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO ORAZ 5-LETNIEGO TECHNIKUM**  
**Miniwykład nauczyciela na temat prawidłowej postawy ciała**

### TEMAT:

Diagnoza sprawności fizycznej – siły mięśni brzucha. Materiał do wykorzystania w trakcie zajęć.

1. Postawa to sposób trzymania ciała. Wyróżniamy:

- **postawę dynamiczną**, czyli sposób, w jaki się poruszamy, np. chodzimy, biegamy, skaczemy, pływamy, wykonujemy czynności zawodowe itp.
- **postawę statyczną**, czyli sposób, w jaki utrzymujemy swoje ciało, gdy się nie poruszamy, np. gdy siedzimy, stoimy lub śpimy.

Warunkiem utrzymania dobrej postawy jest ułożenie kręgosłupa. Kręgosłup ma naturalne krzywizny.



Rysunek 1. Krzywizny kręgosłupa, <https://www.e-dyskopatia.pl/kregoslup-informacje-podstawowe/krzywizny>, dostępny online [dostęp: 05.09.2021]

2. Definiujemy pojęcie „postawa ciała”. Podkreślamy rolę naturalnych krzywizn.



Rysunek 1. Postawy ciała, <https://www.e-dyskopatia.pl/kregoslup-informacje-podstawowe/krzywizny/> zdjęcie dostępne on Line [dostęp: 05.09.2021]

### **Prawidłowa postawa ciała:**

- głowa ustawiona osiowo nad klatką piersiową, biodrami i stopami,
- klatka piersiowa wysklepiona ku przodowi,
- barki w jednej linii, niewysunięte do przodu,
- brzuch lekko wciągnięty lub płaski,
- plecy łagodnie wygięte przy czym łopatki nie wychodzą poza linie pośladków,
- ręce i nogi prawidłowo ukształtowane,
- stopy wysklepione.

Omawiając zdjęcie, wskazujemy elementy prawidłowej postawy ciała.

3. Postawa ciała a siła mięśni brzucha i grzbietu.

Prawidłowa postawa zależy w dużej mierze od równowagi w napięciu mięśni brzucha i grzbietu. Mięśnie tych grup mają swoje przyczepy na kręgosłupie, klatce piersiowej, miednicy, a ich napięcie decyduje o prawidłowym ustawianiu się tych odcinków w postawie. Zwiększone napięcie mięśni grzbietu, w szczególności prostowników przy zmniejszonych napięciach mięśni brzucha powoduje przodopochylenie miednicy, zwiększoną lordozę lędźwiową, wypukły, obwisły brzuch. Natomiast

zbyt silne mięśnie brzucha w stosunku do słabszych mięśni grzbietu wywołają tyłopochylenie miednicy, spłaszczenie lordozy lędźwiowej i kompensacyjne zwiększenie kifozy piersiowej. Prawie każdy ruch naszego ciała rozpoczyna się od napięcia mięśni brzucha. To one również chronią nasze narządy wewnętrzne przed urazami. Mięśnie brzucha mają wpływ na przebieg takich prozaicznych czynności, jak oddawanie moczu czy oddychanie.

Instrukcja dla nauczyciela.

W tym miniwykładzie zawężamy problem roli mięśni brzucha. Ważne jest, aby zaakcentować ich znaczenie w prawidłowej postawie.

**MAŁGORZATA KULIK**  
**SCENARIUSZ 2 (Z 2)**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ**  
**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:**  
**UCZNIÓW III ETAPU EDUKACYJNEGO; 4-LETNIEGO LICEUM**  
**OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO ORAZ 5-LETNIEGO TECHNIKUM**  
**PROWADZONYCH PRZEZ:**  
**NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**TEMAT:**

W świecie igrzysk olimpijskich (zajęcia w trybie zdalnym, prowadzone online)

**CELE OGÓLNE – WYMAGANIA OGÓLNE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ<sup>1</sup>**

1. utrwalanie stosowania w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia,
2. doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających podejmowaniu całonocnej aktywności fizycznej rozumie ideę olimpijską.

**TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE**

Uczeń:

1. wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym; wyjaśnia pojęcie „etyka olimpijska”, rozróżnia igrzyska nowożytne od starożytnych,
2. wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego,
3. wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.

**METODY PRACY:**

1. elementy wykładu,
2. platforma e-learningowa,
3. autoprezentacja,
4. burza mózgów,
5. dyskusja.

---

<sup>1</sup> *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. z 2018 r., poz.467)*

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

1. komputer, kamera, mikrofon,
2. prezentacja multimedialna,
3. techniki multimedialne.

### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

45 minut

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

Część 1. (ok. 2 minut)

Powitanie uczniów, sprawdzenie obecności, przedstawienie celu zajęć.

Nauczyciel: w tej części następują czynności organizacyjne zajęć.

Uczniowie: potwierdzają swoją obecność.

Część 2. (ok. 5 minut)

Nauczyciel: prowadzi miniwykład na temat. igrzysk: kiedy powstała idea, jakie są symbole olimpijskie, jakie są dyscypliny olimpijskie? Nauczyciel, prowadząc miniwykład, może wykorzystać materiał zamieszczony w *Załączniku nr 1* lub samodzielnie przygotować materiał. W wykładzie należy wspomnieć: ważne daty (776 p. n.e), postać Pierre'a de Couberti, symbole, ideę paraolimpiady. Prowadząc miniwykład, nauczyciel zadaje pytania związane ze znajomością tematyki.

Uczniowie: przysłuchując się wypowiedzi nauczyciela, odpowiadają na zadane przez nauczyciela pytania.

Część 3. (ok. 25 minut)

Nauczyciel: prezentuje na ekranie test wiedzy (*Załącznik nr 2*). Wspólnie z uczniami analizuje treści i stara się uzyskać odpowiedzi na poszczególne pytania testu. Test wiedzy np.:

1. przygotowany samodzielnie,
2. zaczerpnięty ze strony: Muzeum Sportu i Turystyki [Quizy - Muzeum Sportu i Turystyki](https://www.muzeum sportu.waw.pl/zobacz/quizy) <https://www.muzeum sportu.waw.pl/zobacz/quizy> dostępny online [dostęp: 05.09.2021]

3. Polskiego Komitetu Olimpijskiego [quizolimpijski.pdf](https://olimpijski.pl/wp-content/uploads/2020/10/quizolimpijski.pdf) <https://olimpijski.pl/wp-content/uploads/2020/10/quizolimpijski.pdf> dostępny online [dostęp: 05.09.2021]
4. Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej ME i N [Zintegrowana Platforma Edukacyjna \(zpe.gov.pl\)](https://zpe.gov.pl/) <https://zpe.gov.pl/> (<https://zpe.gov.pl/a/konkurs-wiedzy-o-olimpizmie-i-sporcie/DOZIUfjnB>) dostępny online [dostęp: 05.09.2021]; (Załącznik nr 2)

Uczniowie wspólnie z nauczycielem analizują pytania testu. W czasie zadania mogą wspierać się zasobami Internetu. Najbardziej aktywni uczniowie, udzielający najwięcej poprawnych odpowiedzi, uzyskują ocenę z kategorii: aktywność lub wiedza.

Część 4. (ok. 10 minut)

Nauczyciel prowadzi burzę mózgow nad zagadnieniami: etyka olimpijska, zasada fair play. Inspiruje uczniów do dyskusji, zadając pytania, np.: – Jakie są zasady fair play? – Czy możecie mi podać zasady fair play? – Jak postrzegacie fair play w życiu szkoły i każdego z nas? – Jaki widzicie związek między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym? Nauczyciel w czasie udzielanych odpowiedzi podkreśla hasła: motywacja potrafi przezwyciężyć własne ograniczenia, przezwyciężanie i radzenie sobie z trudnościami, czysta gra, praca zespołowa, poszanowanie przeciwnika i szacunek.

Uczniowie: wypowiadają się na zadane pytanie, podają przykłady zasad fair play w życiu pozasportowym i korzyści, jakie płyną z ich poszanowania.

Część 5. (ok. 2 minut)

Nauczyciel: podkreśla znaczenie igrzysk olimpijskich dla świata sportu, poszanowania zasad fair play w życiu codziennym.

Uczniowie: dowolne wypowiedzi uczniów na temat zajęć.

Część 6. – Zakończenie zajęć. Pożegnanie uczniów. ( ok. 1 minuty).

### **EWALUACJA ZAJĘĆ:**

1. aktywny udział młodzieży w zajęciach,
2. wypowiedzi uczniów.

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Bronikowski M., Bronikowska M.,(2009), *Edukacja olimpijska dla gimnazjum. Poradnik dla nauczycieli*. Poznań: eMPI2
2. [https://www.olimpijski.pl/Media/files/edukacja/materialy/Edukacja\\_Olimpijska\\_inter\\_net\\_v\\_20.pdf](https://www.olimpijski.pl/Media/files/edukacja/materialy/Edukacja_Olimpijska_inter_net_v_20.pdf) dostępny online [dostęp: 20.08.2021]
3. <https://olimpijski.pl/edukacjapkol/zainspiruj-sie/materialy-edukacyjne/> dostępny online [dostęp: 20.08.2021]
4. <https://paralympic.org.pl/> dostępny online [dostęp: 20.08.2021]
5. [https://youtu.be/vcoL\\_FQDEPE](https://youtu.be/vcoL_FQDEPE) (3:06) dostępny online [dostęp: 20.08.2021]
6. <https://youtu.be/DgZCGbdxRuE> (5:29) dostępny online [dostęp: 20.08.2021]
7. [Polski Komitet Paraolimpijski \(paralympic.org.pl\)](https://www.paralympic.org.pl/) dostępny online [dostęp: 20.08.2021]
8. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 roku w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia* (Dz.U. z 2018 r., poz.467)

## ZAŁĄCZNIKI:

### **Załącznik nr 1**

Wprowadzenie do tematu w świecie Igrzysk Olimpijskich

Nauczyciel może wesprzeć swój miniwykład jednym z zaproponowanych wariantów.

Wariant 1.

Starożytne igrzyska olimpijskie: organizowane od 776 roku p.n.e. do 393 roku n.e. i były świętem religijnym ku czci Zeusa w Olimpii. Początkowo zawody trwały tylko jeden dzień, z czasem wydłużono ich czas trwania do pięciu dni. Konkurencje sportowe, w których mogli brać udział tylko rodowici Grecy, obejmowały: wyścigi rydwanów, pięciobój klasyczny, konkurencje biegowe, boks, pankration (połączenie zapasów i boksu). Olimpiadą zwano okres pomiędzy kolejnymi igrzyskami.

Pod koniec XIX wieku odkryte zostały ruiny budowli w Olimpii, co wywołało w Europie ogromne zainteresowanie historią starożytnych igrzysk olimpijskich. Z historią nowożytnych igrzysk olimpijskich utożsamiane jest nazwisko Pierre'a de Couberti. To z jego inicjatywy powołano w 1894 roku Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOI) oraz odbyły się w Atenach I Igrzyska Olimpijskie. Pierre'a de Couberti zaprojektował symbol olimpijski (koła symbolizujące pięć kontynentów, złączonych wspólną ideą olimpijską), stworzył motto igrzysk olimpijskich (łac. *citius, altius, fortius* – szybciej, wyżej, silniej) oraz tekst pierwszej przysięgi olimpijskiej. To również on opracował ceremoniał otwarcia i zamknięcia igrzysk. W programie I Igrzysk Olimpijskich było dziewięć sportów: lekkoatletyka, kolarstwo, szermierka, gimnastyka, podnoszenie ciężarów, zapasy, pływanie, tenis i strzelectwo.

W 1900 roku odbyły się w Paryżu II Igrzyska Olimpijskie, na których po raz pierwszy wystąpiły kobiety. Od III Igrzysk w Saint Louis w 1904 r. zapoczątkowano wręczanie medali za trzy pierwsze miejsca (I – złoty, II – srebrny, III – brązowy).

W 1924 roku w Chamonix odbyły się I Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Tam też debiutowała Polska Reprezentacja Olimpijska, która w tym samym roku na VIII Igrzyskach Olimpijskich zdobyła pierwsze medale (srebrny – kolarze torowi: Józef Lange, Jan Łazarski, Tomasz Stankiewicz i Franciszek Szymczyk; brązowy medal jeździec Adam Królikiewicz).



W programie I Zimowych Igrzysk Olimpijskich było sześć sportów: bobsleje, curling, hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe i szybkie, narciarstwo (biegi i skoki narciarskie) oraz wyścig patroli wojskowych. W 1998 roku powstał **Polski Komitet Paraolimpijski (PKPar)**, który rok później został wpisany do **Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego (IPC – International Paralympic Committee)**.

W 1960 r. z inicjatywy sir Ludwiga Guttmanna odbyły się pierwsze letnie igrzyska paraolimpijskie, zimowe w 1976 roku. Igrzyska paraolimpijskie, potocznie nazywane Paraolimpiadą, odbywają się co cztery lata, zazwyczaj kilka dni po igrzyskach letnich. Organizowane są zawody letnie i zimowe. Ustanowiono sześć kategorii niepełnosprawności, w których rywalizują zawodnicy, tj. amputacje, porażenie mózgowie, wózki inwalidzkie, niepełnosprawni intelektualnie, niewidomi, Les Autres (tzn. inni sportowcy z niepełnosprawnością fizyczną, która nie wchodzi ściśle w ramy jednej z pięciu innych kategorii, taką jak np. karłowatość, stwardnienie rozsiane). Wymienić tutaj należy postać tenisistki stołowej – Natalii Partyki, która **po raz czwarty w karierze wystąpiła w jednym roku zarówno w igrzyskach olimpijskich, jak i w igrzyskach paraolimpijskich.**

Wariant 2.

Edukacja olimpijska

[https://www.olimpijski.pl/Media/files/edukacja/materialy/Edukacja\\_Olimpijska\\_internet\\_v\\_20.pdf](https://www.olimpijski.pl/Media/files/edukacja/materialy/Edukacja_Olimpijska_internet_v_20.pdf) dostępny online [dostęp: 20.08.2021]

Wariant 3.

Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie <https://youtu.be/DgZCGbdxRuE> (5:29) dostępny online [dostęp: 20.08.2021]

Wariant 4.

Igrzyska Olimpijskie [https://youtu.be/vcoL\\_FQDEPE](https://youtu.be/vcoL_FQDEPE) (3:06) dostępny online [dostęp: 20.08.2021]

## Załącznik nr 2

Konkurs wiedzy o olimpiźmie i sporcie (Zintegrowana Platforma Edukacyjna MEiN)

1. W jakim mieście odbyły się letnie Igrzyska Olimpijskie 2004?
  - A. Atlanta
  - B. Sydney
  - C. Ateny
  - D. Rzym
2. Za datę pierwszych starożytnych Igrzysk przyjmuje się 776 r. p.n.e. Kto był ich organizatorem?
  - A. Rzymianie
  - B. Grecy
  - C. Persowie
  - D. Chińczycy
3. Co ile lat odbywały się starożytne Igrzyska Olimpijskie?
  - A. Co rok
  - B. Co 2 lata
  - C. Co 4 lata
  - D. Co 6 lat
4. Gdzie odbywały się starożytne Igrzyska Olimpijskie?
  - A. W Olimpii, mieście na Półwyspie Peloponeskim.
  - B. W Atenach – stolicy Grecji.
  - C. W Coloseum w Rzymie.
  - D. W Sparcie, mieście greckim słynącym z wielkiej bitności, honoru i wychowania.
5. Co było nagrodą za zwycięstwo w starożytnych Igrzyskach Olimpijskich?
  - A. Medal
  - B. Dyplom
  - C. Wieniec oliwny
  - D. Nie było nagród
6. Jak nazywał się najsłynniejszy pięściarz starożytnej Grecji, zwycięzca w sześciu kolejnych Igrzyskach Olimpijskich?
  - A. Tales z Miletu
  - B. Heraklit z Efezu
  - C. Epikur z Samos
  - D. Milon z Krotonu
7. Która z dyscyplin sportowych nie była rozgrywana podczas starożytnych Igrzysk?
  - A. Bieg
  - B. Trójskok
  - C. Rzut dyskiem
  - D. Rzut oszczepem
  - E. Zapasy
8. Która z kar była stosowana za popełnienie falstartu podczas konkurencji biegowych w starożytnych Igrzyskach?
  - A. Chłosta
  - B. Wykluczenie z Igrzysk
  - C. Kara pieniężna – pięć drachm
  - D. Dyskwalifikacja z biegu

9. W której z dyscyplin sportowych starożytnych Igrzysk rywalizuje się także podczas współczesnych olimpiad?
- A. Wyścigi rydwanów                      C. Walki gladiatorów  
B. Bieg w zbroi                              D. Rzut oszczepem
10. Która z dyscyplin sportowych współczesnych olimpiad nie była uprawiana podczas starożytnych Igrzysk Olimpijskich?
- A. Rzut dyskiem                              C. Zapasy  
B. Skok w dal                                 D. Maraton
11. Która z czynności nie była związana z ceremoniałami starożytnych Igrzysk?
- A. Zapalenie znicza olimpijskiego – symbolu Igrzysk.  
A. Składanie ofiar i oddawanie czci Zeusowi.  
B. Składanie przysięgi, aby walczyć zgodnie z regulaminem.  
C. Wyprawy przed Igrzyskami do wyroczni z prośbą o wróżbę zwycięstwa.
12. W którym roku odbyły się pierwsze nowożytny Igrzyska Olimpijskie w Atenach?
- A. 1796    C. 1896  
B. 1900                                         D. 1924
13. Kto jest uważany za twórcę idei nowożytnych Igrzysk („nie wygrana jest najważniejsza, lecz uczestnictwo”)?
- A. Pierre de Coubertin                      C. Emil Zatopek  
B. Pavo Nurmi                                 D. Jesse Owens
14. Co symbolizuje pięć kół na białym tle na fladze olimpijskiej?
- A. Przyjaźń między narodami              C. Kontynenty  
B. Żywioty ziemi                              D. Ideę *fair play*
15. Który ze sportowców polskich zdobył złoty medal na trzech kolejnych Igrzyskach?
- A. Robert Korzeniowski                      C. Władysław Komar  
B. Irena Szewińska                            D. Jerzy Kulej
16. Jak nazywa się bieg włączony do kanonu współczesnych zawodów dla uczczenia wojownika Filippidesa, który w 490 r. p.n.e. zaniósł spod Maratonu do Aten wieść o zwycięstwie wojsk greckich nad Persami?
- A. Pentathlon (pięciobój)                      C. Triathlon  
B. Hoplites, czyli bieg w zbroi              D. Maraton

17. Na których Igrzyskach po raz pierwszy Polacy zdobyli (w barwach Polski) medale: srebro kolarzy drużynowo i brąz Adama Królikowskiego w jeździeckim konkursie skoków?

- A. Ateny 1986 r.
- B. Chamonix 1924 r.
- C. Londyn 1908 r.
- D. Paryż 1924 r.

18. Kto był zdobywcą pierwszego złotego medalu dla Polski w Igrzyskach Olimpijskich, wywalzonego w 1928 r. w Amsterdamie w rzucie dyskiem?

- A. Janusz Kusociński
- B. Irena Szewińska
- C. Jadwiga Wajsówna
- D. Halina Konopacka

19. Jak nazywają się zasady, wg których prowadzona jest czysta i uczciwa gra, zgodna z przepisami, w piękny i szlachetny sposób?

- A. Citius, altius, fortius
- B. Fair play
- C. Kalokagathic
- D. Regulamin

20. Dopasuj prawidłowe definicje do nazw:

1-Akropol; 2-Partenon; 3-Agora; 4-Teatr Dionizosa; 5-Olimpia (Pyrgos); 6-Olimp

- A. Budowla na południowym zboczu Akropolium, gdzie po raz pierwszy pokazywane były sztuki słynnych dramaturgów: Ajschylosa, Sofoklesa, Eurypidesa, Arystofanosa.
- B. Świątynia poświęcona bogini Atenie.
- C. U stóp tego wzgórza znajdowała się świątynia Zeusa, wokół której co 4 lata odbywały się panhelleńskie igrzyska, zwane od tego miejsca olimpijskimi.
- D. Punkt centralny starożytnych Aten, na którym znajduje się Tezejon – jedna z najlepiej zachowanych świątyń.
- E. Górzące nad Atenami wapienne wzgórze o owalnym kształcie.
- F. Mityczna góra, miejsce pałaców dwunastu starożytnych bogów mitologii greckiej.

21. Który ze stylów nie jest stylem greckim ?

- A. Styl dorycki
- B. Styl joński
- C. Styl kompozytowy
- D. Styl koryncki

22. Który ze słynnych Greków nie był matematykiem?

- A. Tales z Miletu
- B. Sofokles
- C. Pitagoras
- D. Euklides



29. Jak nazywał się jeden z najwybitniejszych polskich trenerów piłki nożnej, który zdobył jedyny złoty medal olimpijski w tej dyscyplinie sportu?

- A. Antoni Piechniczek
- B. Grzegorz Lato
- C. Zbigniew Boniek
- D. Kazimierz Górski

30. Dyscyplina określana mianem „królowej sportu” to:

- A. Koszykówka
- B. Siatkówka
- C. Lekka atletyka
- D. Piłka nożna

31. Reprezentacja jakiego państwa otwiera defiladę rozpoczynającą Igrzyska Olimpijskie?

- A. Zwycięzca poprzednich Igrzysk
- B. Grecja
- C. Gospodarz igrzysk
- D. Reprezentacja posiadająca najwięcej wywalczonych medali

32. Podaj, ilu zawodników liczy drużyna w piłce siatkowej, nazwy pozycji zawodników oraz gracza wyspecjalizowanego w grze obronnej.

Liczba:..... Nazwa zawodnika „obrońcy”:

Nazwy pozycji zawodników:

33. Ilu zawodników liczy drużyna piłki ręcznej?

.....

34. Jaka drużyna, jako jedyna, awansowała do wszystkich finałów Mistrzostw Świata (zwana potocznie „Canarinios”)?

.....

35. Podaj nazwy czterech turniejów wielkoszlemowych (Wielkiego Szlema) w tenisie ziemnym .....

.....

36. Po triumfie w jakim meczu piłki nożnej zdobywa się „Puchar Jules'a Rimet'a”?

- A. Po finale Mistrzostw Świata
- B. Po finale Ligi Mistrzów
- C. Po finale Mistrzostw Europy

37. Z ilu części składa się mecz piłki koszykowej oraz hokeja na lodzie?

- A. 2 połów – koszykówka oraz 2 połów – hokej
- B. 3 tercji – koszykówka oraz 4 kwart – hokej
- C. 4 kwart – koszykówka oraz 3 tercji – hokej
- D. 2 połów – koszykówka oraz 4 kwart – hokej

38. Podaj nazwisko i dyscyplinę sportu dwukrotnego złotego medalisty I.O. pochodzącego z Częstochowy.

.....

39. Jak nazywa się remisowa sytuacja w szachach oraz manewr w grze szachowej, polegający na poświęceniu figury lub pionka w celu uzyskania lepszej pozycji do ataku?

.....

40. Gdzie i jaki medal olimpijski zdobyła reprezentacja Polski w piłce siatkowej mężczyzn, której trenerem był Hubert Wagner?

.....

41. Wskaż nazwisko polskiego olimpijczyka, zdobywcy pierwszego złotego medalu dla Polski na Zimowych Igrzysk Olimpijskich (Japonia).

A. Wojciech Fortuna

C. Adam Małysz

B. Piotr Fijas

D. Stanisław Gąsienica

42. Ile setów może mieć maksymalnie mecz piłki siatkowej i jak nazywa się piąty set?

.....

43. Dopasuj pojęcia z zakresu koszykówki do ich znaczeń (nazewnictwo stosowane w lidze NB)

1. airball

A. podanie do wychodzącego na pozycję rzutową po zasłonie podającymemu

2. pick and roll

B. przechwyty

3. steal

C. nazywamy tak rzut do kosza, który nie doleci, inaczej „niedolot”

4. asysta

D. podanie piłki do kolegi bez patrzenia na niego w momencie podania

5. blind pass

E. jest to podanie do kolegi z zespołu, umożliwiające mu zdobycie punktów

44. Spróbuj wymienić jak najwięcej zawodników grających w najslawniejszym „Dream Teamie” koszykarskim, tak nazwanym przez media zespole reprezentacji Stanów Zjednoczonych, który wygrał złoto w 1992 roku na olimpiadzie w Barcelonie. Był to pierwszy skład zawodowców. Wcześniej kadra USA składała się z zawodników z Collegiów, którzy nie przystąpili jeszcze do ligi zawodowej. Pamiętna dwunastka według Ciebie to:

.....  
.....  
.....

45. Spróbuj dopasować profesjonalne nazwy pozycji zawodników w piłce koszykowej (NBA) do ich prawidłowej pozycji na boisku.

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 - rozgrywający (jedyńka)     | A - center                    |
| 2 - rzucający obrońca (dwójka) | B - small forward             |
| 3 - niski skrzydłowy (trójka)  | C - power forward             |
| 4 - silny skrzydłowy (czwórka) | D - playmaker lub point guard |
| 5 - środkowy (piątka)          | E - shooting guard            |

44. Jaką dyscyplinę sportową reprezentował sportowiec znany jako Muhammad Ali? (jeśli wiesz, podaj także jego prawdziwe nazwisko).

.....

45. Ile razy w Mistrzostwach Świata występowała piłkarska reprezentacja Polski oraz ile i jakie zdobyła medale?

.....  
.....

46. Ile i kto podczas MŚ zdobył najwięcej bramek dla reprezentacji Polski, zostając królem strzelców?

.....

47. Która z reprezentacji nie była grupowym rywalem Polski w Mistrzostwach Świata w piłce nożnej – Niemcy 2006.

- |            |              |
|------------|--------------|
| A. Ekwador | C. Niemcy    |
| B. Anglia  | D. Kostaryka |



48. Napisz, co znaczy według Ciebie szczytna idea „fair play”?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**KLUCZ ODPOWIEDZI:**

1. C;

2. B;

3. C;

4. A;

5. C;

6. D;

7. B;

8. A;

9. D;

10. D;

11. D;

12. C;

13. A;

14. C;

15. A;

16. D;

17. D;

18. D;

19. B;
20. A4, B2, C5, D3, E1, F6;
21. C;
22. B;
23. B;
24. można uznać A, B, C, F;
25. D;
26. C;
27. D;
28. A-ciężary, B-piłka nożna, C-pływanie, D-boks, E-chód sportowy, F-lekka atletyka, G-kolarstwo, H-zapasy, I-judo, J-siatkówka (trener);
29. D;
30. C;
31. B
32. sześciu zawodników (1 rozgrywający, 2 środkowych bloku, 1 atakujący i 2 przyjmujących) oraz "Liberro";
33. 7 (6+bramkarz);
34. Brazylia;
35. Wimbledon, French Open (Roland Garros), USA Open, Australia Open;
36. Finał Mistrzostw Świata;
37. C;
38. Jerzy Kulej;
39. pat i gambit
40. złoty – Montreal 1976;
41. A – Wojciech Fortuna – Sapporo 1972 r.;

42. 5 setów; 5 set to tie-break;

43. 1-C, 2-A, 3-B, 4-E, 5-D;

44. Charles Barkley, Larry Bird, Clyde Drexler, Patrick Ewing, Magic Johnson, Michael Jordan, Christian Laettner, Karl Malone, Chris Mullin, Scottie Pippen, David Robinson i John Stockton;

45. 1-A, 2-E, 3-B, 4-C, 5-D;

46. boks – Cassius Clay;

47. 6 razy, w tym dwa razy 3 miejsce (po zwycięstwach z Brazylią 1:0 i Francją 3:2);

48. Grzegorz Lato; 7 goli;

49. B – Anglia;

50. FAIR PLAY [ang.], gra lub walka sport. prowadzona w sposób uczciwy, szlachetny, zgodny z przepisami; pojęcie służące do określania najważniejszych wartości, które powinny cechować współzawodnictwo sportowe; od 1963 postawy sportowe zgodne z zasadą f.p. są corocznie nagradzane przez Międzynarodowy Komitet Fair Play (CIFP, zał. 1963); przyznaje się nagrody główne (Trofeum P. de Coubertina) i dyplomy honorowe; nagrody otrzymali m.in. dwaj Polacy: R. Szurkowski w 1970 i D. Zawadzki w 1984; w Polsce od 1978 PKOl nadaje co roku tytuł Dżentelmena Sportu.

## Zawartość

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH .....	1
Diagnoza sprawności fizycznej – siła mięśni brzucha .....	2
Załącznik nr 1.....	9
W świecie igrzysk olimpijskich.....	12
Załącznik nr 1.....	16
Załącznik nr 2.....	18