

Cykl lekcji przeznaczonych na godzinę wychowawczą  
w klasach IV – VI o tematyce sportowej.

1. Sport w życiu każdego człowieka – 1 godz. lekcyjna
2. Igrzyska olimpijskie wczoraj i dziś- 2 godz. lekcyjne
3. Polscy sportowcy – Olimpijczykami – 2 godz. lekcyjne

### **Sport w życiu każdego człowieka – 1 godz. lekcyjna**

Cele operacyjne:

- Uświadomienie uczniom znaczenia aktywności fizycznej;
- Rozwijanie zainteresowań sportowych;
- Kształtowanie charakteru i właściwych postaw w działaniu indywidualnym, jak i zespołowym oraz kształtowanie właściwych zachowań: ambicja, koleżeństwo, szacunek do zawodników, trenera ,sędziego, postawa "fair-play";
- Osiąganie mistrzostwa sportowego;

Metody i formy pracy:

- wykład aktywizujący,
- praca w grupach,
- dyskusja

Materiały dydaktyczne

- duże kartki papieru (5)
- mazaki w kolorach: niebieski, żółty, czarny, zielony, czerwony
- namalowane koła olimpijskie na dużym brystolu

TOK LEKCJI:

1.Czynności organizacyjno – porządkowe:

Nauczyciel :przywitanie uczniów  
sprawdzenie listy obecności

2.Wprowadzenie tematu:

Nauczyciel: Dzisiaj chciałabym, abyśmy porozmawiali o sporcie.  
Proszę zastanówcie się, z czym Wam kojarzy się słowo „sport” ?

*Wszystkie propozycje zapisywane są na tablicy. ( Może to robić jeden z uczniów)  
Można uczniów naprowadzać.*

*Prawdopodobnie pojawią się takie hasła:*

- *ruch*
- *zdrowie*
- *Adam Małysz*
- *wysitek*
- *kondycja*
- *dyscypliny sportowe*

Nauczyciel: Następnie stawiamy uczniom kolejne pytanie : Czy sport jest ważny ?  
*Uczniowie będą odpowiadać na to pytanie w różny sposób.*

Nauczyciel: Skoro pojawiają się różne odpowiedzi zapraszam Was do kolejnego zadania.  
*Dzielimy uczniów na 5 grup. Grupy są oznaczone 5 kolorami: żółty, niebieski, czerwony, czarny, zielony*

*Każda z grup losuje jedno zadanie do wykonania. Wyznacza się czas pracy  
Przypominamy, że w każdej grupie znajduje się: kapitan, kronikarz, strażnik czasu itd....)*

Zad. 1.

Napisz korzyści wynikające z uprawiania sportu.

Zad. 2

Czego uczy sport ?

Zad. 3

Co to jest sport ? Napisz własnymi słowami definicję

Zad.4

Opracuj „receptę” na zdrowie

Zad.5

Wymyśl jak najwięcej haseł związanych ze sportem.

*Po upływie wyznaczonego czasu kapitanowie kolorowych drużyn prezentują wykonane zadania i wklejają do koła o wylosowanym kolorze*

Nauczyciel: Na koniec lekcji nauczyciel stawia uczniom 2 pytania :

1. Czy sport w życiu człowieka jest ważny ?

*Uczniowie jednogłośnie stwierdzają, że tak.*

2. Czy wiecie czego symbolem są te koła ?

*Uczniowie odpowiadają, że są to koła olimpijskie*

Nauczyciel żegna się z uczniami i informuje ich, iż kolejnym tematem na godz. wychowawczej będą Igrzyska Olimpijskie

Załącznik 1

**Korzyści wynikające z uprawiania sportu:**

- wzmocnienie mięśni,
- elastyczność stawów,
- większa odporność na choroby,
- powiększenie pojemności oddechowej płuc,
- powiększenie sprawności serca,
- dobra kondycja,
- prawidłowa, zgrabna sylwetka

Załącznik 2

**Czego uczy sport?**

- zdrowej rywalizacji,
- współpracy w grupie
- pokory
- szacunku dla drugiego człowieka

Załącznik 3

**Sport** to każda forma aktywności (fizycznej i umysłowej) podejmowanej w celu rywalizacji - zbiorowej lub indywidualnej, w różnych grach i dyscyplinach, ale też "z samym sobą", np. w alpinizmie czy sportach ekstremalnych.

Załącznik 4

**Recepta na zdrowie**

1. Zdrowe odżywianie
2. Regularne uprawianie sportu
3. Unikanie stresu
4. Nie palenie i nie picie alkoholu
5. ...
6. ...

Załącznik 5

W zdrowym ciele zdrowy duch.

Sport to zdrowie

.....

Załącznik 6



## Igrzyska olimpijskie wczoraj i dziś- 2 godz. lekcyjne.

Cele operacyjne :

- uczeń pamięta:  
pojęcia: igrzyska olimpijskie, olimpiada  
daty: 776 r. p.n.e., 1896 r.;  
miejsowość Olimpia,
- uczeń rozumie:  
znaczenie igrzysk olimpijskich dawniej i obecnie;
- uczeń zna: podobieństwa między igrzyskami starożytnymi i współczesnymi,  
symbolikę igrzysk nowożytnych ( koła olimpijskie, motto olimpijskie, ogień olimpijski, hymn), postać Pierre de Coubertin;
- uczeń umie:  
wymienić nazwy konkurencji rozgrywanych w starożytności; podać dyscypliny sportowe nowożytnych igrzysk olimpijskich; wymienić kolory kół olimpijskich i kontynenty;

Metody i formy pracy:

- wykład aktywizujący,
- praca w grupach,
- dyskusja

Materiały dydaktyczne

- koperty z zadaniami
- ilustracje z różnymi dyscyplinami sportu

*Zadania zaplanowane są do pracy w grupach.*

*W zależności od liczebności uczniów można podzielić klasę na 3/ 4 grupy.*

*Wyznaczyć kapitana, strażnika czasu, kronikarza itd.*

*Zadania można rozdać uczniom w kopertach.*

***Na koniec lekcji należy podsumować wszystkie wiadomości i nagrodzić brawami najlepiej pracującą grupę.***

Zad. 1

Tekst został pocięty na fragmenty, połącz go właściwie. Odgadnij tytuł tego tekstu, a następnie odczytaj na forum klasy.

-----

<b>g</b>	Największym przełomem w dziejach sportu było rozegranie pierwszych igrzysk olimpijskich. Nazwa „olimpijskich” pochodzi od miasta Olimpji w Grecji. Różne legendy podają nam, że pierwsze igrzyska zapoczątkował Herakles lub Pelops – inicjator pierwszych wyścigów rydwanów. Legendy te wywodzą się z kultów różnych plemion, zamieszkujących okolice Olimpji w różnych okresach. Jednym słowem igrzyska rozwijały się stopniowo. Tak, więc data 776r p.n.e. jest umowną datą rozpoczęcia prawdziwych igrzysk sportowych.
<b>z</b>	Słowo „olimpiada” było używane do określania okresu od igrzysk poprzednich do igrzysk następnych. Określenie to stało się uniwersalną miarą czasu dla całej Grecji niezależnie od innych miar czasów. Na początku nie numerowano olimpiad. Dopiero ok. roku 400 p.n.e. uczynił to władca Elidy. Uwzględnił w tym również olimpiady wcześniejsze. Igrzyska olimpijskie rozpoczynały się około 11-16 lipca tj. po pierwszej pełni księżyca przypadającej na czas letni. Pierwsze igrzyska rozgrywano w jednym dniu z uwagi na małą liczbę konkurencji.
<b>I</b>	Sport był uprawiany przez ludzi od niepamiętnych czasów. Jeszcze przed rozegranie pierwszych igrzysk olimpijskich w 776 r. p.n.e., sport był uprawiany w ówczesnych krajach śródziemnomorskich. W starożytności nie znano słowa sport. W Grecji używano pojęcia atletyki, igrzysk lub gimnastyki.
<b>s</b>	Na początku startowali tylko mężczyźni., występowali oni na nago. Zaś kobiety nie brały udziału. Najstarszą znaną dyscypliną olimpijską był bieg na jeden stadion. Kolejnymi nowymi konkurencjami były m.in. pięciobój, boks, wyścigi konne, wyścigi kwadryg i pankration*.
<b>k</b>	Po upadku Olimpji nie rozgrywano już igrzysk. Ponownie narodziła się idea organizowania igrzysk za sprawą francuskiego barona Pierre de Coubertin. W Paryżu w 1894 r. został powołany do życia pierwszy Kongres Olimpijski. W czasie jego powstawania, narodził się Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl).
<b>r</b>	Bardzo ważnym zwyczajem dla Greków było zawieszenie wszystkich wojen na czas igrzysk olimpijskich. Jest to tzw. „pokój boży” Ustanowiony prawdopodobnie przez władcę Elidy Ifitosa jako postanowienie o wstrzymaniu konfliktów w swym królestwie. Czas między poszczególnymi igrzyskami nie wynosił cztery lata, lecz pięć. Helleni włączali rok igrzysk poprzednich i następnych, dlatego też cykl ten wynosił pięć lat.
<b>y</b>	Początkowo całe igrzyska sędziował jeden człowiek. Ich liczba systematycznie rosła i po wielu przemianach liczba sędziów wynosiła 10. Sędziowie decydowali o wyniku poszczególnych konkurencji. Mogli również karać tych uczestników, którzy oszukiwali. Najczęstszą karą była zapłata. Inną zaś stało się wystawienie pomnika wstydu zwanego <i>zanes</i> . Największą karą było wykluczenie z całych zawodów. Największym wyróżnieniem za zwycięstwo był wieniec oliwny.
<b>a</b>	Pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie przeprowadzono w Atenach w 1896 r. Od

	tego momentu Olimpiady weszły na stałe do bogatego pejzażu sportu. Są najważniejszą imprezą sportową, w której mogą brać udział wszystkie państwa.
--	--

\*połączenie boks i zapasów

Zad. 2 Quiz do zad. 1

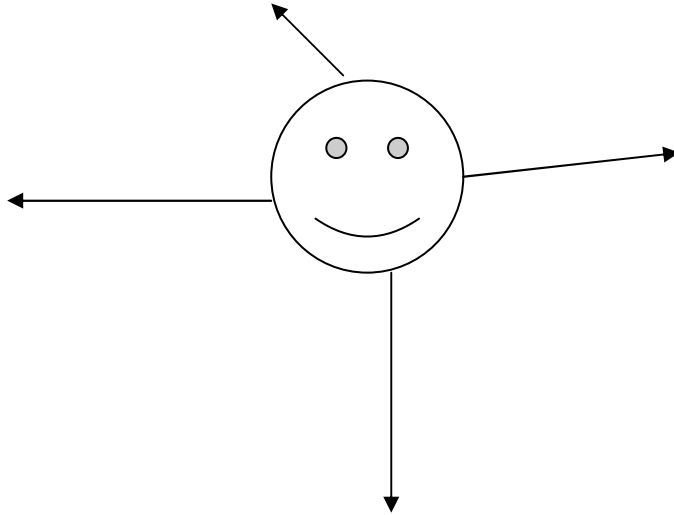
*Uczniowie odpowiadają na pytania grupowo i pisemnie. Pytania kierowane są do wszystkich grup jednocześnie.*

*Uczniowie w grupach podają odp. na kartkach.*

1. Od czego pochodzi nazwa Igrzyska Olimpijskie ?  
Od miasta Olimpia
2. Podaj datę rozpoczęcia Igrzysk ?  
776r p.n.e.
3. W jakim odstępie czasowym odbywały się Igrzyska ?  
Co 5 lat
4. Jak karano zawodników ?  
- zapłatą  
- pomnikiem wstydu
5. Co otrzymywał zwycięzca Igrzysk ?  
- Wieniec laurowy
6. Czy kobiety mogły brać udział w zawodach ?  
Nie, tylko mężczyźni
7. W ilu dyscyplinach można było brać udział ?  
5-ciu
8. Kiedy upadła idea rozgrywania Igrzysk ?  
Po upadku Olimpii
9. Za sprawą kogo narodziła się ponownie idea organizowania Igrzysk ?  
Pierre de Coubertin.
10. Gdzie i kiedy odbyły się nowożytne igrzyska ?  
Ateny, 1896r

Zad. 3

Jakie znaczenie symbole nowożytnych igrzysk ?



Zad. 4

*Przeczytaj i napisz, czego dotyczą te definicje.*

1 .....

Pięć różnokolorowych przecinających się kół symbolizuje zarazem różnorodność, jak i jedność ludzi zamieszkujących Ziemię.

Poszczególne kolory symbolizują kontynenty: niebieski – Europę, czarny – Afrykę, czerwony – Amerykę, żółty – Azję i zielony – Australię. Dodatkowo kolory te zostały dobrane tak, by każdy z nich pojawiał się przynajmniej raz na jakiejś fladze państwowej. Flaga olimpijska wciągana jest na maszt podczas ceremonii otwarcia igrzysk. Koła oznaczają też 5 dyscyplin sportowych w starożytności.

2. ....

Wzniecany jest za pomocą skupionych promieni słonecznych w ruinach świątyni Olimpii. Stamtąd sztafeta olimpijska przekazuje pochodnię olimpijską kolejnym biegaczom. Tradycja zapalania ognia sięga Igrzysk z 1928, a jego przenoszenia w sztafecie – 1936. Na koniec ogień niesiony w pochodni przybywa do miasta-gospodarza igrzysk. Tutaj w trakcie ceremonii otwarcia zapalany jest znicz olimpijski, który płonie przez cały czas trwania zawodów.

3. ....

Od 1896 roku igrzyskom olimpijskim towarzyszy hasło wyrażone w języku łacińskim: Citius - Altius - Fortius, co oznacza: szybciej - wyżej - silniej. Autorem jest przyjaciel Coubertina dominikanin Henri le Didon. Treść tego hasła odnosi się nie tylko do wysiłku fizycznego lecz obejmuje także cele moralne i estetyczne. Przyjęło się na całym świecie i stanowi ważny wyróżnik współczesnej filozofii olimpijskiej.

Zad. 5

Jakie znacie dyscypliny sportowe ?

(Można podzielić na sporty zimowe i letnie ) Określić min., bądź max.

<b>Sporty zimowe</b>	<b>Sporty letnie</b>



Załącznik 1.

Hasło: IGRZYSKA

Załącznik 3

- Motto olimpijskie
- Hymn
- Flaga olimpijska
- Znicz olimpijski

Załącznik 4

1. Flaga olimpijska
2. Ogień olimpijski
3. Motto olimpijskie

Załącznik 5 Przykład

<b>Sporty zimowe</b>	<b>Sporty letnie</b>
Łyżwiarstwo figurowe	Lekkoatletyka
Łyżwiarstwo szybkie	Piłka nożna
Hokej	Piłka ręczna
Biegi narciarskie	Koszykarstwo
Skoki narciarskie	Tenis ziemny

## **Polscy sportowcy – Olimpijczykami – 2 godz. lekcyjne**

Cele operacyjne:

- Zdobywanie informacji z dziejów sportu
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości znajdujące się w sporcie
- Pogłębianie więzi ze swoim krajem
- Osiąganie mistrzostwa sportowego

Metody i formy pracy:

- wykład aktywizujący,
- praca w grupach,
- dyskusja

Materiały dydaktyczne

- duże kartki papieru
- internet
- książki o tematyce sportowej, encyklopedie

**TOK LEKCJI:**

Czynności organizacyjno – porządkowe:

Nauczyciel :wita uczniów, sprawdza obecność.

Wprowadzenie tematu:

Nauczyciel przypomina na czym zakończono ostatnie zajęcia. Wraz z uczniami przypominają dyscypliny sportowe, podział sportów na zimowe i letnie, a także na gry zespołowe – drużynowe i indywidualne.

Dokonanie podziału uczniów na grupy i przejście do zadań w grupach.

Zad. 1

Rozszyfruj co to za dyscyplina sportowa ?

1.....

Boisko stanowi prostokąt o wymiarach 40 metrów długości i 20 metrów szerokości. Bramki ustawione są naprzeciw siebie po przeciwnych stronach boiska. Boisko podzielone jest na dwie równe połowy. W odległości 7 metrów od bramki wyznaczona jest linia rzutów karnych. Mecz składa się z dwóch połów, które trwają po 30 minut każda. Przerwa między nimi wynosi 10 minut.

Każdy zespół składa się z 12 zawodników, z których 7 przebywa na boisku oraz trenera i maksymalnie 3 działaczy.

Dyscyplina ta polega na zdobywaniu bramek przy pomocy piłki zagrywanej rękoma.

Niedozwolone jest trzymanie piłki podczas przemieszczania się po boisku. Bramka pada w

momencie, gdy piłka trafia do bramki. Mecz wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej bramek. W razie potrzeby rozgrywane są dogrywki.

2. ....

Mecze rozgrywane są w hali na boisku o wymiarach 18 x 9 metrów oraz strefie wolnej o szerokości przynajmniej 3 metrów wokół boiska właściwego. Wyróżnia się linie środkową dzielącą boisko na dwie równe części oraz linie ataku – 3 metry od linii środkowej. Każda drużyna składa się z 12 zawodników, wśród których wyznaczony musi być kapitan. Punkt zdobywa zespół, który umieści piłkę w polu przeciwnika, przeciwnik popełni błąd lub gdy zespół przeciwny zostanie ukarany ostrzeżeniem. Każda akcja kończy się punktem. Zasadą jest, że piłkę zagrywa drużyna zdobywająca punkt. Set wygrywa drużyna, która zdobędzie 25 punktów, chyba, że wynik wynosi 24-24, wtedy gra się do zdobycia przewagi dwóch punktów przez jedną z drużyn. Specjalnym setem jest tzw. „tie break”, który kończy się po zdobyciu 15tego punktu. Zespół wygrywa mecz, jeżeli wygra 3 sety. Jest to gra zespołowa, w której zawodnicy przeciwnych drużyn nie mają ze sobą bezpośredniego kontaktu. Grają oni bowiem po dwóch przeciwległych stronach. Ich zadaniem jest umieszczenie piłki w polu przeciwnika, mając do dyspozycji 3 odbicia piłki rękoma.

3. ....

polega na rozbiegu na odcinku wcześniej odmierzonej oraz na odbiciu się jedną mocniejszą dla danego zawodnika nogą oraz wylądowaniu na dwie nogi. Wynik jest dokładnie mierzony, biorąc pod uwagę dwa punkty – jeden stały i jeden zmienny: między belką a śladem pozostawionym przez stopy.

4. ....

Historyczna dyscyplina sportowa, która pozwala się wykazać zarówno mężczyznom, jak i kobietom. Odbywa się zawsze na zakończenie wszystkich zmagania sportowych. Pierwszy raz liczyła ta dyscyplina 40 km, co było spowodowane chęcią zaokrąglenia liczby 37 km, która w rzeczywistości dzieliła Maraton i Ateny. W 1908 roku na igrzyskach w Londynie dystans ten jeszcze bardziej zwiększono, tym razem o ponad 2 kilometry. Metę ustalono na miejsce w pobliżu trybun królowej brytyjskiej. Dzisiaj liczy 42 km i 195 metrów.

Zad.2

Teraz zadanie polega, aby dopasować sportowców do tych dyscyplin.

*skoki, narciarstwo, kolarstwo górskie, gimnastyka, pływanie,  
wioślarka, szermierka, lekkoatletyka chód, pchnięcie kulą*

<b>Imię i nazwisko</b>	<b>Dyscyplina</b>
Otylia Jędrzejczak	
Adam Małysz	
Justyna Kowalczyk	
Sylwia Gruchała	

Robert Korzeniowski	
Tomasz Majewski	
Leszek Blanik	
Maja Włoszczowska	
Konrad Wasielewski, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński i Adam Korol	

Zad. 3

Przed Wami znajdują się dwa przemieszane życiorysy. Odgadnijcie czyje to są życiorysy i ułóżcie prawidłowo.

- grający na pozycji bramkarza, reprezentant Polski (od października 2008 kapitan drużyny narodowej), uczestnik igrzysk olimpijskich (Pekin 2008),
- (ur. 19 stycznia 1983w Limanowej) – polska biegaczka narciarska, mistrzyni i multimedalistka olimpijska, mistrzyni i multimedalistka Mistrzostw Świata, trzykrotna zdobywczyni Pucharu Świata
- Wicemistrz świata z 2007 i brązowy medalista Mistrzostw Świata 2009.
- Jedna z dwóch biegaczek narciarskich w historii tej dyscypliny, które zdobywały wielką kryształową kulę trzy razy z rzędu.
- Najlepszy piłkarz ręczny świata roku 2009

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zad. 4

Zadanie polega na opisaniu w ciekawy sposób sportowca lub dyscypliny sportowej, tak aby drużyna przeciwna odgadła o kim lub o czym jest mowa. Wygrywa ta grupa, która najwięcej wymyśli zagadek.

*Ważne jest, aby każde zadanie po wykonaniu zostało omówione,*

*a życiorysy odczytane na głos przez uczniów.*

*Zaś drużyna, która najładniej pracowała na lekcji została nagrodzona brawami.*

*Możliwe jest też zastosowanie punktacji przy zadaniach.*

*Wówczas punktację zapisujemy na tablicy i na koniec dokonujemy podsumowania.*

## **Polscy sportowcy – Olimpijczykami – cz.2**

Zajęcia można przeprowadzić w sali komputerowej.

Zad.

Wykorzystując różne źródła, zebrać jak najwięcej informacji o jednym sportowcu, bądź drużynie i przygotować 5 minutową prezentację.

Uzasadnić wybór sportowca bądź drużyny, krótko scharakteryzować i przedstawić osiągnięcia w kraju i na świecie.

Na wykonanie zadania przeznaczyć 20 minut, pozostałe 20 minut wykorzystać na przedstawienie prezentacji. Jeśli to możliwe prezentacje wyeksponować na korytarzach szkolnych bądź on-line.

## Załącznik 1

1. Piłka ręczna
2. Siatkówka
3. Skok w dal
4. Maraton

## Załącznik 2

Imię i nazwisko	Dyscyplina
Otylia Jędrzejczak	pływanie
Adam Małysz	Skoki
Jystyna Kowalczyk	Narciarstwo biegowe
Sylwia Gruchała	Szermierka, floret
Robert Korzeniowski	Lekkoatletyka, chód
Tomasz Majewski	Pchnięcie kulą
Leszek Blanik	Gimnastyka (skok przez konia)
Maja Włoszczowska	Kolarstwo górskie
Konrad Wasielewski, Marek Kolbowicz, Michał Jeliński i Adam Korol	wioślarska czwórka podwójna

## Załącznik 3

**Justyna Kowalczyk** (ur. 19 stycznia 1983<sup>[1]</sup> w Limanowej) – polska biegaczka narciarska, mistrzyni i multimedalistka olimpijska, mistrzyni i multimedalistka Mistrzostw Świata, trzykrotna zdobywczyni Pucharu Świata w biegach narciarskich. Jedna z dwóch biegaczek narciarskich w historii tej dyscypliny (obok Finki Marjo Matikainen), które zdobywały wielką kryształową kulę trzy razy z rzędu.

**Sławomir Szmaj** (ur. 2 października 1978 w Strzelcach Opolskich) – polski piłkarz ręczny, grający na pozycji bramkarza, reprezentant Polski (od października 2008 kapitan drużyny narodowej), uczestnik igrzysk olimpijskich (Pekin 2008), wicemistrz świata z 2007 i brązowy medalista Mistrzostw Świata 2009. Od 1 lipca 2005 zawodnik Rhein-Neckar Löwen. Najlepszy piłkarz ręczny świata roku 2009 Laureat 76. Plebiscytu Przeglądu Sportowego i Telewizji Polskiej na 10 najlepszych sportowców Polski roku 2010 (zajął w nim 6 miejsce)

Przy opracowywaniu korzystałam z:  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)  
[www.pkol.pl](http://www.pkol.pl)

Marlena Strzelecka