



**Klasowy turniej uproszczonej gry 2 × 2,  
zachowania fair play siatkarza**

Andrzej Ostrowski  
Magdalena Ostrowska

## **Scenariusz lekcji**

### **Poradnik metodyczny do programu nauczania wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego**

opracowany w ramach projektu:

**„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach  
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2023



Redakcja merytoryczna: Lidia Grad  
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.  
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.  
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy*

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2023

Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
[ore.edu.pl](http://ore.edu.pl)

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons–  
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).  
[creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl)

## Poziom edukacji

II etap edukacji, szkoła podstawowa

## Dział programowy

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

## Temat lekcji

*Klasowy turniej uproszczonej gry 2 × 2, zachowania fair play siatkarza (A.W.1, A.U.1,2, K.1, K.K.5) cykl Gry z elementami siatkówki*

## Klasa

VI

## Płeć

chłopcy

## Liczba uczniów

20, w tym uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

## Miejsce

sala sportowa

## Odniesienie do podstawy programowej

### Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy: uczeń rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
2. W zakresie umiejętności, uczeń:
  - wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
  - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy, uczeń:
  - zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
  - wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
2. W zakresie umiejętności: uczeń respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.

#### IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy: uczeń opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. W zakresie umiejętności, uczeń:
  - przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
  - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

#### Kompetencje społeczne

Uczeń:

- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy popracować;
- wskazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

#### Cel ogólny zajęć

- Uczniowie oceniają własną sprawność fizyczną i porównują związek aktywności fizycznej ze zdrowiem.

#### Cele szczegółowe operacyjne

Uczeń:

- **wiedza:** w trakcie rozgrywek stosuje zasady obowiązujące w turnieju deblowym, zna zasady wprowadzenia piłki do gry, rozegrania i przebicia piłki;
- **umiejętność ruchowa:** w grze stosuje poruszanie się po boisku, wyskoki siatkarskie, odbicia i zagrywkę;
- **kompetencje społeczne i kluczowe:** przestrzega wspólnie przyjętego siatkarskiego kodeksu fair play;
- **motoryczność:** kształtuje sprawność z akcentem na szybkość i koordynację.

#### Strategie nauczania

- konstruktywizm;
- pragmatyczno-komunikacyjna.

#### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności

- pogadanka, obserwacja, zajęcia praktyczne.

#### Metody realizacji zadań ruchowych

- zadaniowo-ściśła, gra szkolna, zabawowa.

#### Formy organizacji aktywności uczniów

- frontalna, zespołowa.

#### Środki dydaktyczne

- siatka z regulowaną wysokością, taśma do oznakowania boisk, piłki do siatkówki, talerzyki, siatkarski kodeks fair play, losy z picioma kolorami boisk: czerwony, czarny,

zielony, niebieski, żółty, hasło turnieju: „Grać to dobrze, wygrywać lepiej, ale kochać grać najlepiej”, karta ewaluacyjna – *Barometr nastroju*, odtwarzacz muzyki, maty fitness, materiał z zasobów ZPE (materiał A. Rogackiej *Poznajemy gry i zabawy doskonalące umiejętności siatkarskie*; PDF, 594 kB; dostęp 8.05.2023).

## OPIS PRZEBIEGU LEKCJI

### Część wstępna (2 minuty)

- Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Ogłasza drugi dzień turnieju siatkarskiego. Uczniowie ponownie omawiają przepisy gry, które obowiązują w trakcie turnieju, jak również przypominają siatkarski kodeks fair play.

### Rozgrzewka (10 minut)

- Tabata – trening interwałowy przy muzyce. Uczniowie w swoich zespołach po kolei wykonują ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w systemie 20 sekund ćwiczeń o wysokiej intensywności, po czym 10 sekund przerwy. Cykl powtarza się 2-krotnie. Każdy uczeń proponuje dwa ćwiczenia.

### Część właściwa lekcji (25 minut)

- Ćwiczenia z piłkami do siatkówki w dwójkach: z odbiciami sposobem górnym i dolnym.
- Klasowy turniej siatkarski. Uczniowie ponownie przywieszają na ścianie sali sportowej siatkarski kodeks fair play i hasło, które ma towarzyszyć turniejowi: „Grać to dobrze, wygrywać lepiej, ale kochać grać najlepiej”. Wspólnie wyznaczają pięć boisk: zielone – Liga Mistrzów, niebieskie – Liga Europejska, czerwone – Plus Liga, żółte – I Liga, czarna – Liga Lokalna.
- Uczniowie w swoich zespołach omawiają taktykę przewidzianą w kolejnych meczach. Kapitan przypomina, na jakim kolorze boiska zakończyli w swoim zespole pierwszą turę turnieju.
- Nauczyciel ponownie omawia regulamin turnieju. Każdy mecz trwa 4 minuty. Zespół, który wygra, przechodzi boisko wyżej, np. z PlusLigi do Ligi Europejskiej, zespół, który przegra, spada z Ligi Mistrzów do Ligi Europejskiej. Stosują przepisy gry uproszczonej, czyli można rozpocząć grę przez zagrywkę lub odbicie oburącz sposobem górnym. Każdy zespół stara się rozgrywać piłkę na trzy, dbając o wszystkie poznane elementy techniczne i taktyczne.

### Część podsumowująca lekcji (4 minuty)

- Nauczyciel ogłasza wyniki turnieju klasowego, podsumowuje stosowanie w trakcie turnieju siatkarskiego kodeksu fair play. Wyróżnia uczniów, którzy szczególnie stosowali się do ustalonych reguł.

### Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (4 minuty)

- Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację kolejnego cyklu: fitness.

- Nauczyciel ogłasza konkurs na najlepiej grającego zawodnika w PlusLidze. Uczestnicy poprzez prezentację multimedialną lub wideo mają przekonać jury w osobach zespołu nauczycieli wychowania fizycznego w szkole o swoim wyborze poprzez przesłanie prezentacji na dwa dni przed kolejną lekcją. Wyniki jury wraz z prezentacją zostaną przedstawione na najbliższej lekcji – uczeń, który wygrał, otrzyma nagrodę, należy pamiętać o nagrodzeniu pozostałych uczniów (np. oceną za aktywność).

### **Ewaluacja zajęć dokonana przez uczniów (1 minuta)**

- Wychodząc z zajęć, uczniowie dokonują oceny satysfakcji z lekcji, uzupełniając kartę *Barometr nastroju*.

### **Komentarz metodyczny**

- Nauczyciel przed lekcją przygotowuje środki audio, przybory, rozkłada siatkę, materace w strefie ćwiczeń uczniów ze SPE.
- Nauczyciel pyta uczniów, czy są gotowi do zajęć i czy się dobrze czują.
- Nauczyciel akcentuje aspekty bezpieczeństwa i nadzoruje ćwiczących.
- W czasie realizacji cyklu z zakresu piłki siatkowej uczniowie powinni opanować podstawowe umiejętności umożliwiające udział w uproszczonych grach w piłkę siatkową. Zróżnicowane doświadczenia ruchowe powodują, że niektórzy uczniowie mogą napotkać na większe trudności w uczeniu się.
- Zadania ruchowe w trakcie lekcji akcentują współpracę w zespole.
- Karta pracy ułatwia uczniowi odnotowywanie swoich osiągnięć, a nauczycielowi kontrolę efektów edukacyjnych.
- Nauczyciel wspiera uczniów w ich samodzielnych działaniach, a gdy zachodzi potrzeba, to wyjaśnia zadanie i koryguje zachowania.
- Uczniowie w trakcie lekcji zdobywają wiedzę na temat sprawności fizycznej, które są powiązane ze zdrowiem (*health-related fitness, H-RF*).
- Uczeń w tym cyklu otrzymuje ocenę za wysiłek i umiejętność samooceny sprawności i aktywności fizycznej.
- Nauczyciel przebywa z uczniami w trakcie zajęć, pomaga w razie potrzeby.
- Nauczyciel zwraca uwagę na zachowanie się uczniów, reaguje na przypadki zmęczenia.
- W trakcie ćwiczeń grupowych nauczyciel obserwuje ćwiczących, udziela wskazówek indywidualnych, a po zakończeniu zadania wskazówek dla grupy.
- W trakcie lekcji kształtowane są kompetencje kluczowe w zakresie rozumienia oddziaływania sprawności fizycznej na czynności życia codziennego, świadomości sprawności fizycznej w przyszłej pracy zawodowej, kompetencje osobiste i w zakresie uczenia się.

### **Wskazówki do metod i technik pracy dostosowanych do uczniów ze SPE**

- Do realizacji tematu lekcji należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku *edukacja zdrowotna*.
- Uczniom z niepełnosprawnościami, w tym uczniom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, nauczanie z wychowania fizycznego dostosowuje się do ich możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się. Wybór form



indywidualizacji nauczania powinien wynikać z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Jeśli nauczyciel pozwoli uczniowi na osiągnięcie sukcesu na miarę jego możliwości, wówczas ma on szansę na rozwój ogólny i edukacyjny. Nauczyciel powinien tak dobierać zadania, aby z jednej strony nie przerastały one możliwości ucznia (uniemożliwiały osiągnięcie sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami.

- Nauczyciel dostosowuje metody pracy do uczniów ze SPE np. poprzez: przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań na lekcji w formie pisemnej; przygotowanie karty pracy z zadaniami o podwyższonym stopniu trudności dla uczniów szczególnie uzdolnionych, branie pod uwagę czynników warunkujących właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym.
- Nauczyciel, tworząc zespoły uwzględnia uczniów ze SPE, przydzielając ich do poszczególnych drużyn, kieruje się ich możliwościami.
- Nauczyciel dla uczniów szczególnie uzdolnionych ruchowo organizuje dodatkowe ćwiczenia. Uczniowie uzdolnieni ruchowo mogą wykonywać pokazy kolejnych ćwiczeń i zadań.
- Nauczyciel dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, w tym specyficznymi trudnościami w uczeniu się organizuje ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.
- Nauczyciel dla uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym organizuje zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne poprzez ćwiczenia w grupie z rówieśnikami, jednocześnie o niższym natężeniu, tempie i trudności wykonania.
- Nauczyciel dostosowuje metody pracy do uczniów ze SPE, np. poprzez: przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań na lekcji, przygotowanie obowiązków z zadaniami o podwyższonym stopniu trudności dla uczniów szczególnie uzdolnionych – pełnienie funkcji kapitanów drużyn; branie pod uwagę czynników warunkujących właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym.
- Nauczyciel wychowania fizycznego w przypadku ucznia niesłyszącego, mówiąc do całej klasy, powinien stać w jego pobliżu zwrócony twarzą w jego stronę, by ułatwić odczytywanie mowy z ust. Do ucznia należy mówić wyraźnie, używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji. Należy sprawdzić stopień zrozumienia adresowanych poleceń i instrukcji i w razie potrzeby dostosować tempo pracy do możliwości ucznia.
- Nauczyciel wychowania fizycznego w przypadku ucznia niewidzącego winien zwolnić go z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub orzeczenia lekarza specjalisty.
- Nauczyciel wychowania fizycznego w przypadku ucznia z nadpobudliwością (ADHD – od ang. *attention deficit hyperactivity disorder*) winien ukierunkować nadmierną energię ruchową poprzez ćwiczenia na dłuższych dystansach, przez co odwraca uwagę ucznia od własnej impulsywności, aby mógł się skupić na danej czynności ze względów bezpieczeństwa, formułować jasne i krótkie polecenia, przypominać obowiązujące zasady na lekcji, akcentować każdy sukces, wzmacniać pozytywnie

poprzez chwalenie ustalić dopuszczalne formy rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, rzuty do celu itp., na zakończenie lekcji wprowadzać ćwiczenia, czynności wyciszające.

### **Ewaluacja lekcji**

- Nauczyciel wyniki rozgrywek umieszcza w aplikacji Librus Synergia – uczniowie przygotowują reportaże i przesyłają je za pomocą aplikacji Discord.



**Andrzej Ostrowski** – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

**Magdalena Ostrowska** – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.