



## Dzień Sportu w szkole „Zdrowie przez sport na pływalni”

Andrzej Ostrowski  
Magdalena Ostrowska

# Scenariusz lekcji

## Poradnik metodyczny do programu nauczania wychowania fizycznego dla III 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)

**Autorzy**

Andrzej Ostrowski, Magdalena Ostrowska

**Przedmiot**

Wychowanie fizyczne

**Temat lekcji**

Dzień Sportu w szkole „Zdrowie przez sport na pływalni”

**Adresat lekcji**

Uczniowie III klasy liceum ogólnokształcącego – 14 osób.

**Etap edukacji**

III, w ramach zajęć do wyboru.

**Miejsce i czas realizacji lekcji**

Pływalnia szkolna w zespole krytych pływalni o wymiarach 25 × 15 m, dwie godziny lekcyjne.

**Odniesienie do podstawy programowej**

- Personalistyczna koncepcja wychowania oraz sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

**Treści nauczania – wymagania szczegółowe****Wiedza**

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
- II. Aktywność fizyczna. Uczeń:
  - 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.
- III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:
  - 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.
- IV. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
  - 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingiu.

## Umiejętności

Uczeń:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:

- 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej.

II. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- 4) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:

- 4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego.

## Kompetencje społeczne

Uczeń:

3. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

## Cele ogólne (główne)

Uczeń:

- kształtuje kompetencje kluczowe przez organizację, realizację i podsumowanie „Dnia Sportu w szkole «Zdrowie przez sport na pływalni»”;
- przygotowuje się do pracy innowacyjno-twórczej i umiejętności zarządzania;
- doskonali umiejętność pływania, przygotowuje się do udziału w rywalizacji sportowej.

## Cele operacyjne (szczegółowe)

Uczeń:

- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem imprez sportowo-rekreacyjnych;
- zna przepisy dyscyplin, konkurencji przewidzianych w „Dniu Sportu w szkole «Zdrowie przez sport na pływalni»”;
- umie zorganizować i przeprowadzić imprezę sportowo-rekreacyjną dla społeczności szkolnej;
- kształtuje technikę pływania stylem klasycznym, grzbietowym, motylkowym.

## Cele poznawcze

Uczeń:

- umie współpracować w małym zespole oraz z całą grupą,
- poczuwa się do odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych osób,
- pomaga rówieśnikom, którzy mają trudności z wykonywaniem ćwiczeń w wodzie,
- rozumie potrzebę dyscypliny i samokontroli.

## Cel kształcący

Uczeń:

- nabywa kompetencje organizacyjne w zarządzaniu projektami, rozwoju przedsiębiorczości i kreatywności.

## Cele wychowawcze

Uczeń:

- stosuje swoje umiejętności i wiedzę do integracji zespołu klasowego, nabywania kompetencji społecznych w zakresie komunikacji bezpośredniej i wirtualnej, aktywnego słuchania, skutecznego komunikowania się, współdziałania szkoły ze środowiskiem lokalnym oraz zaangażowania rodziców, integracji zespołu klasowego, współdziałania z przedstawicielami środowiska lokalnego i rodzicami, poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych osób;
- pomaga rówieśnikom, którzy mają trudności z wykonywaniem zadań przewidzianych w projekcie.

## Strategie nauczania

- praktyczna (operacyjna) – ćwiczenia utrwalające, kształtujące nawyki i umiejętności.

## Środki dydaktyczne

- stopery do pomiarów wyścigów pływackich;
- ścienna elektroniczna tablica wyników na sali sportowej.

## Zastosowanie narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych

- komputer, tablica interaktywna;
- ścienna elektroniczna tablica wyników.

## Formy pracy

- indywidualna, zespołowa.

## Metody i techniki pracy

- zadaniowa, treningu i uczenia się motorycznego.

## Zabezpieczenie

- 2 ratowników wodnych.

## Dodatkowe kwalifikacje nauczyciela wychowania fizycznego

- instruktor / trener pływania.

## Przebieg lekcji

### Przed lekcją

Kilka lekcji wcześniej, w wyznaczonym przez nauczyciela terminie poprzedzającym „Dzień Sportu w szkole «Zdrowie przez sport na pływalni»”, uczniowie dzielą się na trzy grupy: organizacyjno-porządkową, techniczno-sportową, informacji i marketingu.

Zadania dla poszczególnych grup:

- a. grupa organizacyjno-porządkowa:
  - prowadzenie obsługi zawodów;
  - zabezpieczenie medyczne i ratownictwa wodnego;
  - prowadzenie poszczególnych konkurencji i sędziowanie;
- b. grupa techniczno-sportowa:
  - opracowanie programu imprezy;
  - opracowanie regulaminów poszczególnych konkurencji, rozgrywek, pokazów, prób sprawnościowych;
  - opracowanie sposobów przeprowadzenia rozgrywek;
- c. grupa informacji i marketingu:
  - dekoracja obiektów, na których ma odbyć się impreza;
  - przygotowanie dyplomów, medali, pucharów, nagród i upominków okolicznościowych;
  - zaplanowanie relacji z wydarzenia w „Dzień Sportu w szkole «Zdrowie przez sport na pływalni»”.

Nauczyciel zaznacza, że poszczególne grupy powinny pozostawać ze sobą w kontakcie i przekazać sobie informacje na temat przygotowywanych zadań.

### **Część wstępna**

- Czynności organizacyjne: sprawdzenie stanu grupy, omówienie przebiegu zajęć i imprezy sportowo-rekreacyjnej, przypomnienie zasad bezpieczeństwa.
- Przypomnienie i krótkie omówienie zadań utworzonych wcześniej grup zadaniowych.
- Przedstawienie celów zajęć.

### **Część główna**

- Rozgrywki sportowe na pływalni: rozpoczęcie, przypomnienie szczegółowego programu, zasad poszczególnych konkurencji – zawody pływackie:
  1. 25 m stylem dowolnym;
  2. 50 m stylem grzbietowym;
  3. 50 m stylem dowolnym;
  4. 50 m stylem klasycznym;
  5. 50 m stylem motylkowym;
  6. 100 m stylem zmiennym;
  7. sztafeta 4 × 25 m stylem dowolnym.
- Basen rekreacyjny: zajęcia zabawowe z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), nauczanie pływania indywidualnie i grupowo, próby sprawnościowe nurkowo-pływackie z asekuracją nauczyciela i ratowników wodnych, pływanie z oferowanym na pływalni sprzętem.



## Część końcowa

- Podsumowanie przebiegu zajęć i przypomnienie celów.
- Nauczyciel dokonuje oceny indywidualnej każdego z uczestników projektu w zakresie ich obowiązków, a także działalności twórczej i inicjatywy. Można zaproponować uczniom dokonanie samooceny (w tym przypadku warto przygotować wcześniej odpowiednie arkusze).
- Zakończenie i podsumowanie „Dnia Sportu w szkole «Zdrowie przez sport na pływalni»”. Ogłoszenie wyników, wręczenie nagród i upominków.

## Komentarz metodyczno-dydaktyczny

- Nauczyciel ustala z ratownikami wodnymi sposoby zabezpieczenia imprezy.
- Nauczyciel wspiera uczniów w zakresie wyznaczonych przed zajęciami zadań, pomaga w opracowaniu regulaminów i zasad przewidzianych dyscyplin i konkurencji.
- Nauczyciel dostosowuje metody pracy z uczniami ze SPE, np. poprzez przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań w czasie projektu, przygotowuje także obowiązki dla uczniów szczególnie uzdolnionych, bierze pod uwagę czynniki warunkujące właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym.
- Uczniom z niepełnosprawnościami, w tym uczniom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, nauczanie 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 będzie on miał 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 pyta uczniów o samopoczucie przed rozpoczęciem i po zakończeniu imprezy.
- Przewidziane na zajęciach nagrody lub upominki powinny być symboliczne, mogą to być np. dyplomy przygotowane przez uczniów. Należy mieć na uwadze, aby docenić pracę każdego z uczniów biorących udział w zajęciach.

**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.