



**Rozgrywki mistrzowskie siatkówka 2 × 2 –  
pierwszy dzień turnieju**

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

Rozgrywki mistrzowskie siatkówka 2 × 2 – pierwszy dzień turnieju (A.U.1,2,3,11,12, K.1,2, K.K.5) cykl Klasowa liga siatkówki.

## Klasa

VIII

## Płeć

chłopcy

## Liczba uczniów

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

## Czas

45 minut

## 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:** zna przepisy gry w piłkę siatkową;
- **zastosowanie wiedzy w działaniu:** sędziuje mecze 2 × 2;
- **umiejętność ruchowa:** stosuje w grach mistrzowskich 2 × 2 poznane umiejętności techniczne i taktyczne;
- **kompetencje kluczowe i społeczne:** w trakcie rozgrywek zna i stosuje zasady fair play w rolach gracza, sędziego i kibica, a także odpowiedzialnie udostępnia materiały foto i video gromadzone w trakcie rozgrywek;
- **motoryczność:** kształtuje sprawność z akcentem na koordynację i siłę.

### Strategie nauczania

- konstruktywizm;
- pragmatyczno-komunikacyjna.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności

- pogadanka, dyskusja, obserwacja, zajęcia praktyczne, analiza materiałów multimedialnych.

### Metody realizacji zadań ruchowych

- zadaniowo-ściśła, problemowa.

## Formy organizacji aktywności uczniów

- frontalna, zespołowa.

## Środki dydaktyczne

- piłki do siatkówki, taśmy oraz znaczniki, odtwarzacz muzyki, telefony komórkowe uczniów do robienia zdjęć i filmowania, maty fitness, materiały biurowe oraz tabela rozgrywek, karta oceny wypełniania ról w zespole.

## OPIS PRZEBIEGU LEKCJI

### Część wstępna (3 minuty)

- Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji, ogłasza rozpoczęcie pierwszego turnieju mistrzowskiego 2 × 2 oraz przypomina, że odbędzie się jeszcze jeden turniej mistrzowski 3 × 3. Informuje, że wszystkich graczy obowiązuje podziękowanie partnerowi i rywalom za każdą grę oraz że przed każdym meczem drużyna wykonuje swój sportowy okrzyk, w którym mogą uczestniczyć wszyscy członkowie zespołu.

### Rozgrzewka (10 minut)

- Rozgrzewka siatkarska początkowo bez piłki, następnie z piłką pod kierunkiem ucznia pełniącego rolę trenera, oddzielnie w każdym zespole na swoim boisku.

### Część właściwa lekcji (24 minuty)

- Turniej mistrzowski 2 × 2 rozgrywany według tabeli rozgrywek przygotowanej przez uczniów na poprzedniej lekcji.
- Na lekcji bieżącej zostanie rozegranych sześć z dziesięciu meczów na dwóch boiskach – trzy rundy, każda trwa ok. 8 minut z czynnościami organizacyjnymi.
- Uczniowie, którzy nie biorą udziału w turnieju, wypełniają swoje role sędziego, fotografa, filmowca, ewentualnie gracza rezerwowego.
- Kolejność sędziowania meczów nauczyciel zapisał w tabeli rozgrywek.

### Część podsumowująca lekcji (4 minuty)

- Uczniowie podsumowują informacje na temat rywalizacji fair play.
- Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji wykazywali największą wiedzę na temat przepisów gry.

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

- Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć.
- Nauczyciel ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację rywalizacji na kolejnych lekcjach.
- Nauczyciel deklaruje pomoc w organizacji wystawy zdjęć z zawodów w gablocie przy sali sportowej.
- Uczniowie zobowiązują się do relacji z zawodów w dzienniku elektronicznym szkoły.

## 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 umiejętności umożliwiające udział w grach w piłkę siatkową. Zróżnicowane doświadczenia ruchowe powodują, że niektórzy uczniowie mogą napotkać na większe trudności w uczeniu się.
- W trakcie rozgrywek mistrzowskich nauczyciel odnotowuje na karcie oceny wypełniania ról w zespole niezbędne informacje do podsumowania turnieju mistrzowskiego 2 × 2 oraz całego cyklu. Równocześnie gromadzi informacje potrzebne do sformułowania w trakcie cyklu ocen umiejętności uczniów, w tym umiejętności sędziowania.
- Należy mieć na uwadze stwarzanie wszystkim uczniom okazji do pełnienia różnych funkcji, np. organizatora, sędziego, kibica, fotografa, filmowca, statystyka.
- Nauczyciel wspiera uczniów w ich samodzielnych działaniach, a gdy zachodzi potrzeba, 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*).
- Nauczyciel przebywa z uczniami w trakcie zajęć, pomaga w razie potrzeby.
- Nauczyciel zwraca uwagę na zachowanie się uczniów, reaguje na przypadki zmęczenia.
- 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.
- 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*.

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

- Nauczyciel powinien szczególnie troszczyć się o dobre samopoczucie uczniów o niższej sprawności lub ze SPE. Pyta, jak czują się w swoich drużynach. Każdy uczeń powinien mieć poczucie, że jest ważną częścią zespołu i mieć okazję odnieść sukces na miarę swoich możliwości.
- 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 dla uczniów szczególnie uzdolnionych ruchowo proponuje dodatkowe ćwiczenia – uczniowie ci 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 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 itp., na zakończenie lekcji wprowadzać ćwiczenia, czynności wyciszające.
- Nauczyciel wychowania fizycznego ucznia z niepełnosprawnościami ruchowymi może częściowo zwolnić z zajęć zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty lub całkowicie zwolnić na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.
- Nauczyciel wychowania fizycznego w przypadku ucznia z nadwagą winien stosować ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych.
- Nauczyciel wychowania fizycznego w przypadku ucznia, który w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będzie mógł przystąpić do ćwiczeń praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe), powinien zaproponować zadania alternatywne.

## Ewaluacja lekcji

- Uczniowie niebiorący udziału w rozgrywkach mają za zadanie prowadzić biuro zawodów, umieścić wyniki w aplikacji Librus Synergia. Inna część uczniów, częściowo zwolnionych z wychowania fizycznego, ma obowiązek umieścić relację z rozgrywek w 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.