

W szkole i na boisku



GEN
SUWAŁKI

Scenariusze
lekcji i zajęć
edukacyjnych

W szkole i na boisku

Scenariusze lekcji i zajęć edukacyjnych

Publikacja powstała w 75. rocznicę powstania Suwalskiego Klubu Sportowego Wigry Suwałki.

Redakcja: Grzegorz Kalejta

Projekt okładki: Jerzy Danilewicz

Copyright © 2023 by Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach

Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach

ul. Mikołaja Reja 67B

16-400 Suwałki

tel.: 87 5670328, 87 5657858

cen.suwalki.pl

e-mail: cen@cen.suwalki.pl

W szkole i na boisku

Scenariusze lekcji i zajęć edukacyjnych



CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI W SUWAŁKACH 2023

Spis treści

Wstęp – Lidia Kłoczko 6

Scenariusz 1.

Katarzyna Ostrowska - Najważniejsze składniki pokarmowe w diecie sportowców (szkoła podstawowa, biologia)..... 7

Scenariusz 2.

Karol Górski - Wykorzystanie arkusza kalkulacyjnego do rozwiązywania zadań (szkoła podstawowa, informatyka)12

Scenariusz 3.

Daniel Ołowniuk - Krótka historia Klubu "Wigry Suwałki", zwiedzanie szatni, kulturalnie kibicuję - fair play w sporcie i na trybunach (szkoła podstawowa, godzina wychowawcza) 14

Scenariusz 4.

Ewa Czartolińska - Piłka nożna a matematyka (szkoła podstawowa, matematyka) 17

Scenariusz 5.

dr Magdalena Krejpcio - Duchowe wartości płynące z uprawiania piłki nożnej (szkoła podstawowa, religia) 25

Scenariusz 6.

dr Magdalena Krejpcio - Piłkarze świadkami wiary (szkoła podstawowa, religia)..... 38

Scenariusz 7.

Grażyna Safianowska - Od przedszkola aż po klub sportowy. Wykorzystanie piłki nożnej i historii Klubu Sportowego Wigry Suwałki (edukacja przedszkolna, edukacja wczesnoszkolna z wykorzystaniem elementów sensoryki) 47

Scenariusz 8.

Grzegorz Kalejta - Papier i sposoby jego obróbki - wykonujemy boisko sportowe (szkoła podstawowa, technika) 52

Scenariusz 9.

Edward Dec - Nauka i doskonalenie prowadzenie piłki nogą i sposoby poruszania się po boisku (szkoła podstawowa, wychowanie fizyczne) 55

Scenariusz 10.

Olga Kłoczko - Mamo, tato, zrobmy boisko do gry w piłkę nożną (szkoła podstawowa, zajęcia edukacyjne) 60

Scenariusz 11.

Urszula Danilewicz - Football - my favourite sport (szkoła średnia, język angielski) 68

Scenariusz 12.

Anna Wojtukiewicz - Alltag des Fußballspielers. Codziennosc młodego piłkarza (szkoła średnia, język niemiecki)..... 72

Scenariusz 13.

Magdalena Bartczak - Współdziałanie układu oddechowego i krwionośnego (szkoła średnia, biologia) 77

Scenariusz 14.

Jerzy Danilewicz - Doping i jego wpływ na organizm (szkoła średnia, chemia) 85

Scenariusze 15 - 16.

Mieczysław Iwaszko - Tajniki świata barw i kompozycji na przykładzie herbu suwalskiego klubu Wigry; Gramatyka wizualna herbu Suwalskiego Klubu Sportowego Wigry) (szkoła średnia, plastyka) 94

Scenariusz 17.

Andrzej Dudanowicz - Doskonalenie przyjęć piłki dowolnym sposobem zakończone strzałem na bramkę. Nasz Klub Sportowy Wigry Suwałki (szkoła średnia, wychowanie fizyczne) 98

Scenariusz 18.

Grzegorz Kalejta - Od WKS (Wojskowego Klubu Sportowego) Suwałki do SKS Wigry Suwałki. Sport w służbie ideologii (szkoła średnia, historia i teraźniejszość) 101

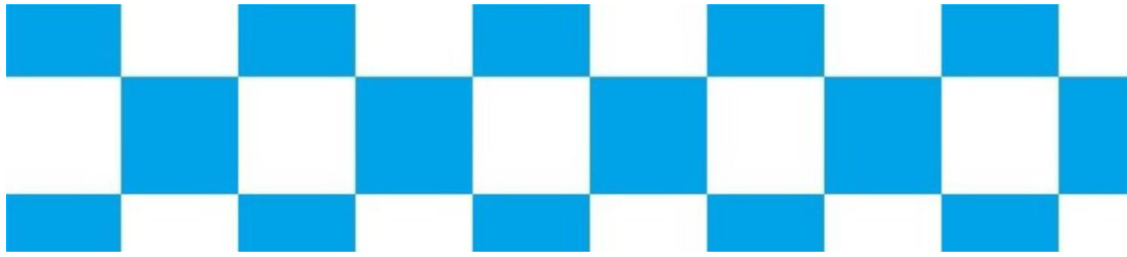
Wstęp

Rok 2022 ogłoszono rokiem Marii Konopnickiej w związku ze 180. rocznicą jej urodzin. W Suwałkach, gdzie urodziła się nasza nowelistka i poetka, miało miejsce wiele jubileuszowych imprez i wydarzeń, ale Rok 2022 to również 75. rocznica powstania Suwalskiego Klubu Sportowego „Wigry”. Formą upamiętnienia klubu piłkarskiego jest niewątpliwie powstały z tej okazji mural.

Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach aktywnie uczestniczyło w obu jubileuszach – przygotowało między innymi grę miejską „*Maria Konopnicka i tajemnice Suwałk*” oraz publikację, którą Państwo właśnie otrzymują – „**W szkole i na boisku. Scenariusze lekcji i zajęć edukacyjnych**”. Nasze wydawnictwo to nowatorskie potraktowanie wydarzenia istotnego dla lokalnej społeczności, bowiem suwalscy nauczyciele opracowali 16 scenariuszy lekcji i zajęć edukacyjnych z różnych przedmiotów od informatyki, przez biologię, chemię aż do religii, które mogą być wykorzystane zarówno w szkole podstawowej jak i średniej. Mamy nadzieję, że publikacja trafi do nauczycieli suwalskich szkół, którzy zechcą popularyzować wśród uczniów wiedzę o suwalskich Wigrach, o sporcie, aktywności, fizycznym i osobowościowym rozwoju człowieka. Może po tę publikację sięgną również sportowcy pracujący z młodzieżą – do czego gorąco zachęcamy.

Prezentowane scenariusze lekcji można wykorzystać w takim kształcie, jak je napisano, ale mogą i powinny być inspiracją do poszukiwania własnych pomysłów i rozwiązań. Naszym celem jest nie tylko dostarczenie nauczycielom gotowych materiałów dydaktycznych, które można od razu wykorzystać w praktyce szkolnej, ale też zachęcenie do dzielenia się swoimi propozycjami metodycznymi z innymi nauczycielami poprzez publikowanie opracowań na przykład w kwartalniku edukacyjnym Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach „**CENne Wiadomości**”.

Lidia Kłoczko, dyrektor
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach



Katarzyna Ostrowska

SCENARIUSZ LEKCJI BIOLOGII DLA UCZNIÓW KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT

Najważniejsze składniki pokarmowe w diecie piłkarzy (układ pokarmowy człowieka, dieta sportowców)

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- poznanie budowy oraz roli składników pokarmowych w diecie sportowców

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń :

- wymienia niezbędne składniki pokarmowe w diecie sportowców
- dzieli pokarmy na pełnowartościowe i niepełnowartościowe
- wyjaśnia znaczenie poszczególnych składników dla prawidłowego funkcjonowania organizmu
- omawia budowę oraz rolę cukrów (w tym błonnika), białek, tłuszczów, soli mineralnych, witamin oraz wody
- przeprowadza doświadczenia według instrukcji
- formuje wnioski z przeprowadzonych doświadczeń
- poznaje zasady prawidłowego odżywiania się w diecie sportowców

METODY PRACY

- doświadczenie
- burza mózgów
- dyskusja
- prezentacja
- plakat

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- przykładowa dieta sportowców
- produkty spożywcze (chleb, banan, jajko, masło)
- pipeta
- zakraplacze
- probówki
- statywy do probówek
- płyn Lugola
- roztwór alkoholowy Sudanu III
- stężony kwas azotowy
- palnik
- menzurka
- arkusze papieru
- mazaki
- podręczniki

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Nauczyciel przygotowuje stanowiska pracy i dzieli klasę na kilkusobowe grupy, rozdaje materiały dydaktyczne (przykładowe diety sportowców oraz produkty spożywcze, które uczniowie mieli przynieść).

Nauczyciel na tablicy wyświetla schemat przedstawiający podstawowe składniki pokarmowe. Nawiązuje przy tym do Suwalskiego Klubu Sportowego „Wigry” i jego zawodników.

Uczniowie dopasowują przykładowe produkty spożywcze wyszukane w dietach oraz przez siebie przyniesione do poszczególnych składników.

Wybrani uczniowie wymieniają składniki, które w diecie piłkarzy pojawiają się najczęściej.

Następnie nauczyciel dzieli klasę na grupy. Wyjaśnia, że zadaniem każdej grupy będzie przygotowanie doświadczenia na produktach pojawiających się najczęściej w diecie piłkarzy. Wyznacza czas 10 min.

Grupy wykonują doświadczenia (według instrukcji: załączniki nr 1,2,3) przy wyznaczonych stanowiskach. Uczniowie zapisują wyniki i formują wnioski. Liderzy grup przedstawiają wnioski ze swoich doświadczeń.

Nauczyciel prosi grupy, aby zebrały wszystkie uzyskane informacje, dotyczące składników w formie plakatu. Zwraca uwagę, iż uczniowie powinni uwzględnić wiadomości dotyczące budowy, występowania, znaczenia w diecie sportowców oraz znaleźć inne składniki mające wpływ na formę piłkarzy. Nauczyciel wyznacza czas na wykonanie zadania 15 min.

Liderzy grup przedstawiają informacje zebrane na plakatach.

Pozostali uczniowie porównują lub dodają nowe wiadomości dotyczące składników pokarmowych.

EWALUACJA ZAJĘĆ

Uczniowie omawiają budowę i rolę poszczególnych substancji pokarmowych w diecie sportowców.

1. Na podstawie informacji z lekcji wskazani uczniowie wyjaśniają, jak ważną rolę odgrywa woda oraz błonnik w diecie.
2. Na podstawie wniosków z lekcji, wskazani uczniowie wyjaśniają, jak ważne jest spożywanie różnorodnej żywności, pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, ponieważ nie ma produktu, który zawierałby wszystkie składniki odżywcze.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

Instrukcja doświadczenia.

Wykrywanie białek w żywności.

Potrzebne materiały: surowe białko jaja kurzego, stężony kwas azotowy, pipeta, statyw, probówka. Wykonanie doświadczenia:

1. Do probówki wlej białko jaja kurzego.
2. Dodaj za pomocą pipety kilka kropeł stężonego kwasu azotowego.
3. Obserwuj probówkę, jeżeli w produkcie pojawi się białko to pod wpływem kwasu azotowego zabarwi się na żółto.

Załącznik 2

Instrukcja doświadczenia.

Wykrywanie cukrów w żywności.

Potrzebne materiały: banan, menzurka z wodą, zakraplacz, płyn Lugola, probówka, nóż.

1. Do probówki włóż kawałek banana.
2. Dodaj wody i wymieszaj.
3. Wkropl ok. 3 krople płynu Lugola (granatowa barwa świadczy o obecności cukrów).

Załącznik 3

Instrukcja doświadczenia.

Wykrywanie tłuszczów w żywności.

Potrzebne materiały: masło, roztwór alkoholowy Sudanu III, zakraplacz, palnik, probówka.

1. Do probówki włóż kawałek masła.
2. Dodaj do probówki kilka kropel Sudanu III.
3. Ogrzewaj nad palnikiem probówkę.
4. Obserwuj probówkę, Sudan III barwi tłuszcz na pomarańczowo.



Karol Górski

SCENARIUSZ LEKCJI INFORMATYKI DLA UCZNIÓW KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT

Wykorzystanie arkusza kalkulacyjnego do rozwiązywania zadań

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Uczniowie: powinni poznać podstawowe metody informatyki, aby w przyszłości stosować je w praktycznych sytuacjach w różnych dziedzinach

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

- powtórzenie zasad wprowadzania i konstrukcji wyrażeń
- przypomnienie różnych sposobów wprowadzania funkcji
- kształcenie umiejętności sprawnego wyszukiwania potrzebnej funkcji
- wykorzystywanie automatyzacji prac w trakcie wprowadzania i edycji funkcji
- stosowanie funkcji w rozwiązywaniu zadań

METODY PRACY

- wykład (powtórzenie)
- praca z zadaniami – kartą pracy

PRZEWIDYWANY CZAS

45min

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Sprawdzenie listy obecności, zapoznanie z tematyką zajęć, zapisanie tematu lekcji.

Treść zadań:

Otwórz arkusz kalkulacyjny i nazwij poszczególne arkusze: Zadanie 1, Zadanie 2 i Zadanie 3, w każdym z nich wykonaj obliczenia. Komórkę z rozwiązaniem zadania pokoloruj na zielono.

Zadanie 1:

Wiedząc, że Klub Sportowy Wigry powstał 30 kwietnia 1947 r., oblicz ile dni minęło od jego powstania do dnia dzisiejszego. Użyj odpowiedniej funkcji.

Zadanie 2:

Klub Sportowy Wigry gra na boiskach o rozmiarze 105 metrów długości i 68 metrów szerokości. Wiedząc to, oblicz ile worków trawy należy kupić i jaki będzie jej koszt, aby całe boisko się zazieleniło. Przyjmij, że 5 kg trawy wystarczy na 200 m² i kosztuje 99,00zł.

Zadanie 3:

KS Wigry strzela gole do bramki piłką o obwodzie 70 cm i wadze 450 g, jak wysoką wieżę można by zbudować, gdyby każdy grający zawodnik Wigier ustawił piłkę na piłce tworząc wieżę. Ile by ważyła taka wieża?

EWALUACJA ZAJĘĆ

Sprawdzenie, podsumowanie, ocenienie, omówienie prac.



Daniel Ołowniuk

SCENARIUSZ GODZINY WYCHOWAWCZEJ DLA UCZNIÓW KLASY SIÓDMEJ (LUB ÓSMEJ) SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT

Krótką historią Klubu „Wigry Suwałki”, zwiedzanie szatni, kulturalnie kibicuję – fair play w sporcie i na trybunach.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- budowanie umiejętności poszanowania praw innych.
- kształtowanie postawy fair play.
- poznanie historii lokalnego Klubu „Wigry” Suwałki

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- rozumie pojęcie FAIR - PLAY, potrafi podać przykłady takiego zachowania. uświadamia sobie znaczenie czystej gry w sporcie i kulturalnego kibicowania oraz konsekwencje jego braku,
- potrafi rozpoznać zachowania fair play, potrafi rozpoznać niewłaściwe zachowania kibica,
- wie jak kulturalnie kibicować,
- potrafi efektywnie współpracować w grupie
- potrafi podać najważniejsze informacje o Klubie „WIGRY” Suwałki

METODY PRACY

- dyskusja kierowana,
- praca w grupach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- prezentacja multimedialna,
- książka o historii Klubu „WIGRY” Suwałk

PRZEWIDYWANY CZAS

45 min. (zajęcia powinny być realizowane w bloku 1 godziny lekcyjnej+ praktyka, np. wyjście na mecz Wigry Suwałki + godzina wychowawcza).

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

UWAGA

Warto przed planowanym terminem zajęć zachęcić uczniów do samodzielnego wyszukania informacji nt. zachowań fair – play, historii Klubu „Wigry” Suwałki.

I. Wprowadzenie

1. Powitanie uczniów oraz zapoznanie ich z celem i tematem zajęć.
2. Rozeznanie w formie rozmowy, jakie jest w klasie zainteresowanie kibicowaniem.

II. Rozwinięcie

1. Nauczyciel w formie dyskusji uzgadnia z uczniami definicję pojęcia fair play.

Następnie zapoznaje uczniów z ogólnie przyjętą definicją:

Fair play - gra, lub walka sportowa prowadzona w sposób uczciwy, szlachetny, zgodny z przepisami; pojęcie służące do określania najważniejszych wartości, które powinny cechować współzawodnictwo sportowe.

2. W formie pogadanki nauczyciel - uczniowie, przedstawiają sylwetki znanych suwalskich piłkarzy (sportowców), którzy wykazali się nienaganną postawą w promowaniu miasta Suwałki.

Nauczyciel prosi uczniów o podanie przygotowanych przez siebie sylwetek sportowców, zasługujących na miano WZORU i uzasadnienie tego wyboru. Należy nazwiska tych postaci zapisać na tablicy.

PROPOZYCJA

Efektem tych zajęć może być przygotowanie gazetki ściennej lub wystawy szkolnej, prezentującej znane postaci sportu, wykazujące się nienaganną postawą.

3. Nauczyciel przedstawia uczniom część prezentacji multimedialnej pn. „Kulturalnie kibicuję - FAIR PLAY w sporcie i na trybunach”.

III. Podsumowanie zajęć.

Nauczyciel podsumowuje zajęcia i zaprasza na kolejny etap czyli mecz Wigier i zwiedzanie szatni zawodników i budynku Klubowego.



Ewa Czartolińska

SCENARIUSZ LEKCJI MATEMATYKI DLA UCZNIÓW KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT

Piłka nożna a matematyka

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- kształtowanie umiejętności czytania ze zrozumieniem i wykorzystywania w praktyce poznanych wzorów i zasad matematycznych
- kształtowanie wszechstronnego rozwoju intelektualnego i fizycznego uczniów
- efektywne współdziałanie w grupie
- organizowanie i planowanie pracy zespołu
- ocenianie własnych osiągnięć i pracy innych

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- rozumie przeczytany tekst
- odczytuje i analizuje dane zawarte w tabeli
- zna podstawowe jednostki długości i pola powierzchni
- wykonuje działania na liczbach naturalnych i ułamkach dziesiętnych
- zamienia jednostki długości i pola powierzchni
- oblicza obwód i pole prostokąta
- oblicza, jakim procentem jednej liczby jest druga liczba
- oblicza, jakim ułamkiem jednej liczby jest druga liczba
- oblicza, o ile procent jedna liczba jest większa (mniejsza) od drugiej

METODY PRACY

- pogadanka
- wykład,
- praca w grupach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- sprzęt multimedialny (rzutnik + laptop, tablica interaktywna)
- 5 kompletów z numerami 1-5
- karty pracy z zadaniami
- arkusze do rozwiązywania zadań

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przebieg zajęć:

- I. Część wstępna: czynności organizacyjne, sprawdzenie obecności i pracy domowej.
- II. Część zasadnicza .

1. Każdy uczeń wchodząc do klasy losuje kartkę z numerem od 1 do 5. Klasa zostaje podzielona na 5 grup. Każdy zespół wybiera lidera.

2. Nauczyciel omawia pierwsze zadanie.

Zadaniem uczniów jest przeczytanie tekstu (załącznik nr 1) o krótkiej historii Wigier.

Załącznik nr 1

Suwalski Klub Sportowy Wigry to polski piłkarski klub założony w 1947 roku w Suwałkach. Obecnie Wigry Suwałki są klubem wyłącznie piłkarskim, ale w swojej wieloletniej historii posiadały wiele innych sekcji sportowych, m.in.: boksu, brydża sportowego, hokeja na trawie, narciarstwa, piłki ręcznej kobiet i mężczyzn, piłki siatkowej kobiet i mężczyzn, strzelectwa sportowego i tenisa stołowego. Zawodnicy tych sekcji osiągnęli sukcesy głównie na szczeblu regionalnym, ale niektórzy z nich występowali w reprezentacji Polski w swoich dyscyplinach (hokej na trawie, piłka ręczna, piłka siatkowa).

Suwalskie Wigry w ciągu kilkudziesięciu lat swojej działalności balansowały między III a IV ligą , ze zdecydowaną przewagą na trzecią ligę. 8 czerwca 2014 roku Wigry Suwałki po raz pierwszy w swojej historii awansowały do I ligi. W sezonie 2022/2023 klub występuje w IV lidze (grupie podlaskiej).

Nauczyciel wyświetla na ekranie kilka pytań związanych z przeczytanym tekstem. Uczniowie zapisują na swoich arkuszach odpowiedzi na zadane pytania i przekazują swój arkusz sąsiedniej grupie. Nauczyciel wyświetla poprawne rozwiązania na ekranie. Następuje sprawdzenie poprawności odpowiedzi. Uczniowie każdej grupy otrzymują punkty za poprawne odpowiedzi.

Pytania wyświetlone na tablicy interaktywnej:

1. Ile lat ma Suwalski Klub Sportowy Wigry ?
2. W którym roku Wigry awansowały do I ligi?
3. Jakie sekcje sportowe działały w Klubie Wigry ?

3. Nauczyciel przypomina uczniom jednostki długości i pola powierzchni (wyświetlenie informacji na tablicy):

Jednostki długości:

$$1 \text{ km} = 1000 \text{ m}$$

$$1 \text{ m} = 100 \text{ cm}$$

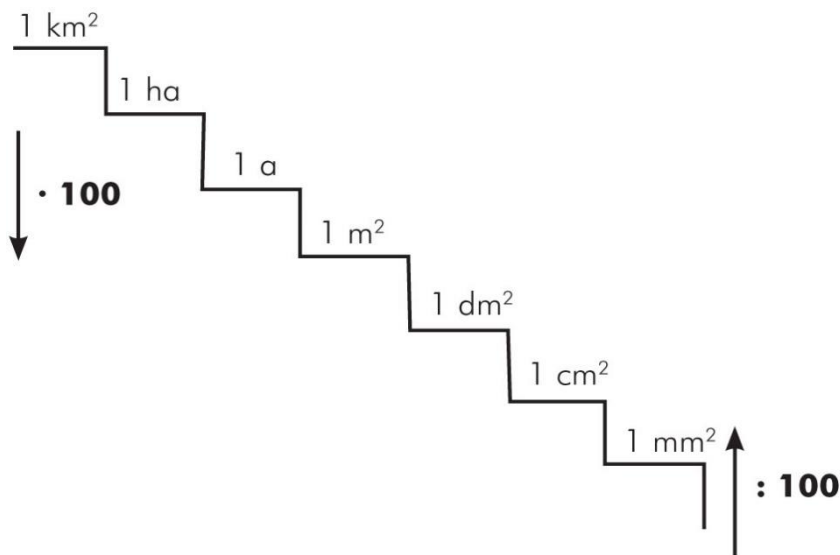
$$1 \text{ m} = 10 \text{ dm}$$

$$1 \text{ dm} = 10 \text{ cm}$$

$$1 \text{ cm} = 10 \text{ mm}$$

Jednostki pola:

Skacząc w dół o jeden stopień – wykonuj mnożenie przez 100.



Idąc w górę o jeden stopień – wykonuj dzielenie przez 100.

W celu sprawdzenia umiejętności zamiany jednostek, uczniowie każdej grupy otrzymują kartę pracy z zadaniem typu „prawda – fałsz”.

Załącznik nr 2

Oceń prawdziwość następujących zapisów (obok wstaw literę P oznaczającą prawdę lub F oznaczającą fałsz).

$$27 \text{ m} = 0,27 \text{ km}$$

$$47 \text{ m}^2 = 4,7 \text{ a}$$

$$5,4 \text{ km} = 5400 \text{ m}$$

$$500 \text{ a} = 5 \text{ ha}$$

$$0,056 \text{ m} = 5,6 \text{ cm}$$

$$14 \text{ dm}^2 = 0,14 \text{ m}^2$$

Po 3- minutowej pracy w grupach następuje sprawdzenie odpowiedzi i przyznanie punktów uczniom tej grupy, która wykonała zadanie poprawnie.

4. Załącznik nr 3 (zostanie wyświetlony na tablicy).

Parametry techniczno- użytkowe Stadionu Miejskiego, na którym trenują Wigry:

- podgrzewana płyta główna – boisko o nawierzchni z trawy naturalnej do gry w piłkę nożną spełniające wymogi Polskiego Związku Piłki Nożnej ,
- pojemność stadionu – 3060 miejsc (wszystkie siedzące), w tym trybuna VIP – 196 miejsc, trybuna kryta – 910 miejsc, miejsca dla niepełnosprawnych – 10, trybuna zachodnie – 1820 miejsc oraz trybuna dla gości przyjezdnych – 160 miejsc.

Przypomnienie podstawowych typów zadań o procentach (załącznik uczniowie otrzymują w formie karty pracy, którą po lekcji wkleją do zeszytu).

Załącznik nr 4

- Jeśli chcesz obliczyć procent z danej liczby , zamień go na ułamek i pomnóż przez tę liczbę, np. 30% z 200 = 0,3 • 200
- Jeśli chcesz obliczyć, jakim procentem jednej liczby jest druga liczba, podziel jedną przez drugą i wynik pomnóż przez 100 %, np.

Jakim procentem liczby 20 jest liczba 50 ?

$$50 : 20 = 2,5$$

$$2,5 \cdot 100 \%$$

- Jeśli chcesz obliczyć, o ile procent liczba a jest większa od liczby b, skorzystaj z następującego schematu: $(a-b):b \cdot 100 \%$
- Jeśli chcesz obliczyć, o ile procent liczba b jest mniejsza od liczby a, skorzystaj z następującego schematu: $(a-b):a \cdot 100 \%$

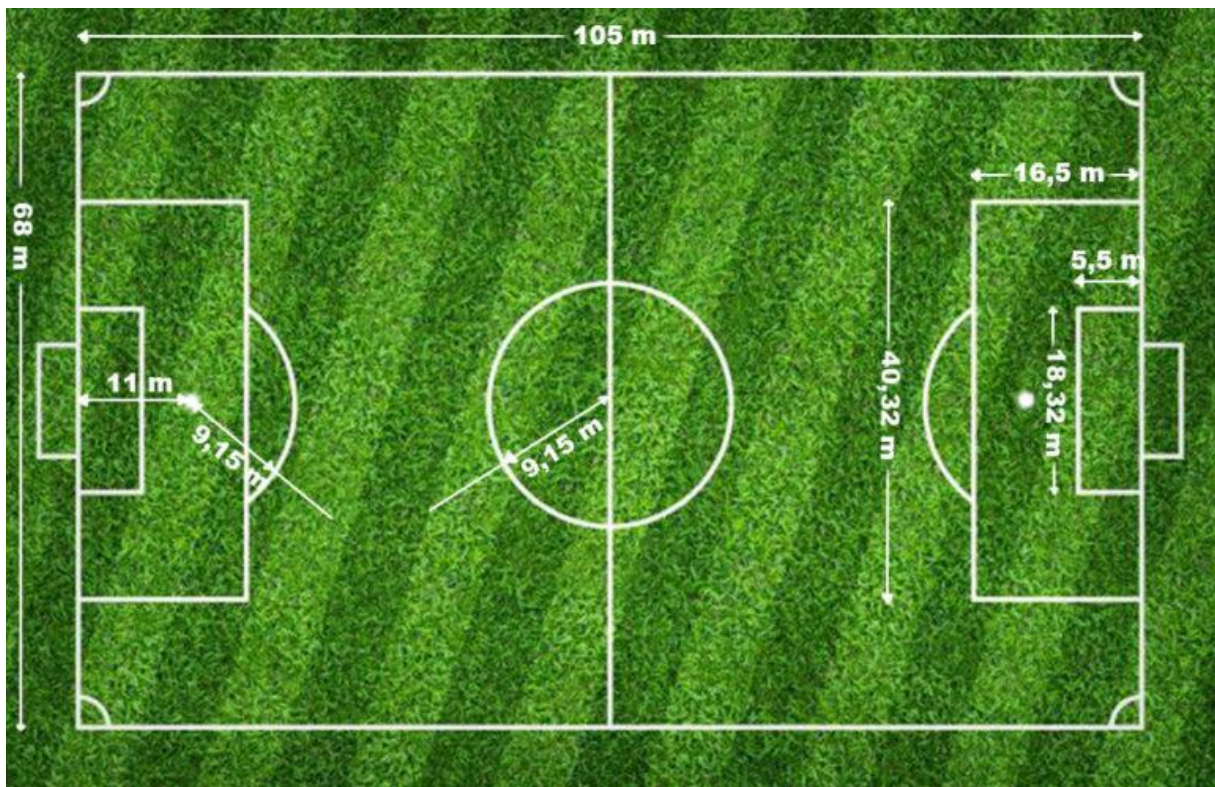
Na podstawie powyższych danych, oblicz:

- a) jaki procent wszystkich miejsc stanowią miejsca na trybunach krytych,
- b) jaki procent wszystkich miejsc stanowią miejsca dla osób niepełnosprawnych ?

Po 7 minutach pracy na tablicy zostaną wyświetlone rozwiązania zadań. Po sprawdzeniu wyników nauczyciel przyznana punkty za poprawne rozwiązania.

5. Załącznik nr 5

Poniższy szkic przedstawia wymiary boiska do gry piłki nożnej.



Wymiary pola karnego to 16,5 m x 40,32 m, wymiary pola bramkowego: 5,5 m x 18,32 m.

Na podstawie danych z rysunku, oblicz:

- obwód boiska,
- pole boiska (wynik przedstaw w metrach kwadratowych oraz arach),
- pole powierzchni pola bramkowego,
- jaką część pola powierzchni boiska stanowi pole powierzchni pola bramkowego (wynik przedstaw z dokładnością do jednego miejsca po przecinku)?

Po 7 minutach pracy zadania zostaną sprawdzone przez sąsiednią grupę (po wyświetleniu rozwiązań na tablicy).

6. Załącznik nr 6

Każda grupa otrzymuje kartę pracy.

Poniższa tabela przedstawia dane dotyczące Wigier z sezonu 2021/2022.

	u siebie	na wyjeździe	łącznie
Ilość wygranych meczów	13	5	18
Ilość zremisowanych meczów	2	4	6
Ilość przegranych meczów	2	8	10
Ilość zdobytych bramek	37	21	58
Ilość straconych bramek	16	22	38

Po zapoznaniu się z danymi z tabeli uczniowie przystępują do pracy w grupach (10 minut).

Oblicz,

- jakim procentem wszystkich meczów stanowiły mecze wygrane na wyjeździe?
- jakim procentem wszystkich przegranych meczów stanowiły mecze przegrane u siebie?
- o ile procent więcej bramek zdobyły Wigry Suwałki u siebie niż na wyjeździe?

Wyniki swoich obliczeń podaj z dokładnością do 1%.

Po zakończonej pracy następuje sprawdzenie rozwiązań (każda grupa sprawdza je samodzielnie w oparciu o wyświetlone wyniki i przyznaje sobie punkty).

7. Załącznik nr 7

Ciekawostka wyświetlona za pomocą sprzętu multimedialnego :

Piłka używana do gry w piłkę nożną zgodnie z wymogami musi być sporządzona ze skóry lub innego dozwolonego materiału o obwodzie nie większym niż 70 cm i nie mniejszym niż 68 cm. Może ważyć 410–450 g.

Większość piłek jest zszytych z 32 „łat” (tzw. paneli): 12 z nich to pięciokąty foremne, a 20 to sześciokąty foremne. Powstaje z nich siatka podobna do siatki dwudziestościanu ściętego, ale ze względu na nadciśnienie wewnątrz, piłka przyjmuje bardziej sferyczny kształt.

Pierwsza piłka złożona z 32 łat została zrobiona w latach 50. XX w. Ten typ stał się powszechny w kontynentalnej Europie w latach 60. (natomiast poza Europą tego rodzaju piłka została po raz pierwszy oficjalnie użyta na Mistrzostwach Świata 1970).



Dwudziestościan ścięty a piłka nożna

Starsze piłki wykonane były z 18 podłużnych zasnurowanych kawałków skóry. Pierwotny, czarno-biały wzór piłki nazywany potocznie „biedronką” miał być dobrze widoczny w telewizorach czarno-białych. Profesjonalne piłki mają jednak bardziej wymyślne wzory. Piłka Nike Total 90 Aerow ma pierścienie tak pomyślane, by ułatwić bramkarzowi określenie rotacji piłki. Oficjalna piłka Ligi Mistrzów ma namalowane gwiazdy. Na ośnieżonej murawie używa się piłek w jaskrawych barwach.

Główni producenci piłek:

- Pakistan i Indie – szyte ręcznie,
- Chiny – szyte maszynowo,
- Tajlandia i Tajwan – klejone,
- Korea – zgrzewane.

EWALUACJA ZAJĘĆ

1. Podsumowanie pracy i aktywności uczniów (uczniowie z grupy, która zdobyła największą ilość punktów, otrzymują ocenę bardzo dobrą z matematyki, uczniowie pozostałych grup plusy za aktywność).

2. Podanie pracy domowej.

W oparciu o strony internetowe opracuj dane dla dowolnego sezonu zgodnie z wytycznymi zawartymi w załączniku 6 i odpowiedz na pytania zawarte w tym załączniku.



dr Magdalena Krejpcio

SCENARIUSZ LEKCJI RELIGII DLA KLAS VII-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT:

Duchowe wartości płynące z uprawiania piłki nożnej

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

ukazanie wartości wypływających z uprawiania i kibicowania rozgrywkom piłki nożnej

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- analizuje fragmenty wypowiedzi papieży XXI wieku: Jana Pawła II, Benedykta XVI i Franciszka dotyczące wartości uprawiania i kibicowania piłce nożnej
- wymienia, podkreślane przez papieży, wartości, które niesie za sobą sport
- analizuje fragment 2Tm 4, 7-8
- za pomocą smartfonu odnajduje podstawowe informacje na temat papieży XXI wieku
 - za pomocą smartfonu odnajduje definicję pojęcia *fair play*
 - wyjaśnia zasady *fair play*

METODY PRACY

- analiza tekstów
- rybi szkielet
- gra memory
- burza mózgów

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- smartfon
- kserokopie z wypowiedziami papieży na temat wartości piłki nożnej i fragm. z Pisma Św. (załącznik nr 1)
- wydruk rybiego szkieletu (załącznik nr 2)
- gra „Memory Wigry-Suwałki” (załącznik nr 3)
- piłka nożna
- klej
- nożyczki
- zeszyt ucznia
- Internet

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie:

1. Znak krzyża i modlitwa.
2. Wprowadzenie w temat zajęć poprzez grę „Memory Wigry-Suwałki” (załącznik nr 3 do wydruku):
 - podział klasy na 3 grupy;
 - rozdanie każdej z grup przygotowany zestaw wydrukowanych kart z gry „Memory Wigry-Suwałki” (3 zestawy kart);
 - karty rozłożone zostają białym tłem na zewnątrz w różnej kolejności;
 - uczestnicy poszczególnych grup odwracają karty szukając par;
 - czynność jest powtarzana do momentu odnalezienia wszystkich par kart w grupie.
3. Po zabawie interaktywnej lub po grze „Memory Wigry-Suwałki” (a przed zapisaniem tematu) nauczyciel, pokazując rekwizyt – piłkę nożną, zadaje pytanie:
 - Jak myślicie, czego będzie dotyczyć dzisiejsza lekcja? (piłki nożnej i religii)

Rozwinięcie:

1. Rozmowa kierowana:

- Z czym kojarzy się wam piłka nożna? (ze sportem, ze sportowcami)
- Którym klubom piłkarskim kibicujecie: (np. Wigry)
- Jak powinna wyglądać rozgrywka meczu? (fair play)
- Ze sportem związana jest postawa: *fair play*. Jak myślicie, co oznacza to pojęcie? (uczniowie poprzez skojarzenia samodzielnie udzielają odpowiedzi, a następnie za pomocą smartfonów odszukują w Internecie definicję pojęcia: *fair play* i ją omawiają).
- Jakie znacie zasady *fair play*? Jest ich pięć. Spróbujcie je wymienić. (uczniowie samodzielnie wyszukują w Internecie zasad *fair play*)

Chętni uczniowie zapisują na tablicy:

- dążenie do zwycięstwa, ale nie za wszelką cenę;
- szacunek do przeciwnika niezależnie od poziomu, jaki reprezentuje;
- uczciwa gra na każdym etapie rywalizacji;
- troska o zdrowie własne, przeciwników i innych osób biorących udział w sportowych wydarzeniach;
- przyjęcie z godnością każdej, nawet najbardziej bolesnej porażki”¹

¹ Zasady *fair play* w sporcie i życiu codziennym. Wikikids; <https://wikikids.pl/co-to-jest-fair-play-zasady-wazne-w-sporcie-i-w-zyciu/>; źródło z dnia 13.07.2022r.

2. Rozmowa kierowana na temat ogólnej wiedzy dotyczącej trzech ostatnich papieży, żyjących w XXI w.:

- Proszę wymieńcie znanych wam papieży, którzy żyli w XXI w. (Jana Pawła II, Benedykta XVI oraz Franciszka).

- Co wiecie na ich temat? (uczniowie udzielają krótkich informacji na temat trzech ostatnich Papieży poprzez wykorzystanie smartfonu i Internetu).

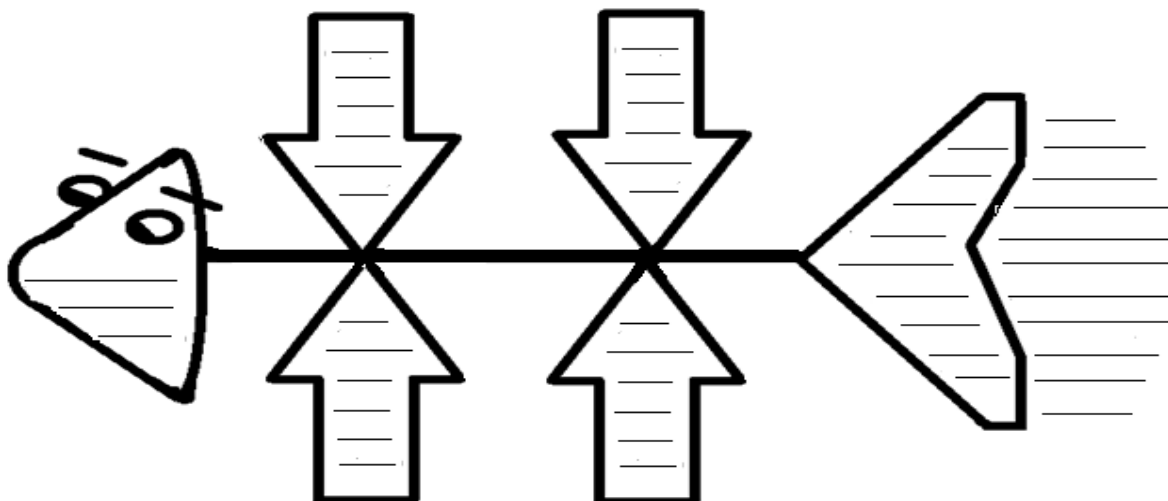
3. Podział klasy na 4 grupy i rozdanie kart pracy (załącznik nr 1).

Uczniowie w grupach analizują otrzymany tekst (patrz załącznik nr 1) wypisując w kartach pracy cztery przykłady wartości futbolu:

- grupa I – Jan Paweł II o wartościach futbolu;
- grupa II – Benedykt XVI o wartościach futbolu;
- grupa III – Franciszek o wartościach futbolu;
- grupa IV – św. Paweł o sportowych wartościach.

Podsumowanie pracy w grupach

1. Rozdanie kserokopii rybiego szkieletu



2. Przedstawienie wyników pracy i wpisanie w rybi szkielet:

- a) W liniach zamieszczonych w polu głowy ryby wpisz hasło: wartości sportu.

- b) W trzech kolejnych ościach (w każdej oddzielnie) wpisz danego Papieża i podane przez niego cztery przykłady wartości związanych z uprawianiem piłki nożnej.
- c) W ości czwartej wpisz św. Pawła i cztery przykłady do czego Apostoł porównuje głoszenie Ewangelii w swoim życiu.
- d) Na ogonie wpisz 5 zasad gry *fair play*.
- e) Wklej wypełniony rybi szkielet pod tematem katechezy.

3. Podsumowanie nauczyciela:

Po zadanym pytaniu:

- W jaki sposób możemy stosować zasady *fair play* w swoim chrześcijańskim życiu?
- i wysłuchaniu spontanicznych odpowiedzi uczniów, nauczyciel dyktuje:

Fair z boiska do codziennego życia:

- uczciwość
- szacunek do innego
- troska o zdrowie swoje i bliźniego
- troska o życie swoje i bliźniego
- przyjmowanie przegranej i nie załamywanie się nią
- dążenie do osiągnięcia celu, ale nie za wszelką cenę
- odpowiedzialność za swoje zadania
- hart ducha
- wewnętrzna siła

EWALUACJA ZAJĘĆ

KOSZ I WALIZKA

Co z dzisiejszej katechezy włożylibyście do walizki, a co do kosza?

Modlitwa na zakończenie.

Załącznik nr 1

Grupa 1

Jan Paweł II o wartości futbolu:

Na sportowcach spoczywa wielka odpowiedzialność. Są powołani, by uczynić ze sportu okazję do współpracy i dialogu, przełamywać bariery językowe, rasowe i kulturowe, przyczyniać się do rozwoju cywilizacji miłości. Prawdziwy sportowiec nie powinien dopuszczać do tego, aby kierowało nim wyłącznie obsesyjne dążenie do doskonałości fizycznej ani podporządkować się bezwzględny prawom produkcji i konsumpcji – nauczał(...)"².

„Niech Cracovia daje świadectwo, że sport, kształtując charaktery oraz ucząc szlachetnego współzawodnictwa i solidarności w wysiłku, może być wyrazem najwyższych wartości ludzkich i społecznych. (...)"³.

Na podstawie powyższego tekstu wypisz wartości, jakich uczy uprawianie piłki nożnej.

1.....

2.....

3.....

4.....

Grupa 2

Benedykt XVI o wartości futbolu:

„Takie metafory przypuszczalnie nie nasuwają się papieżowi Benedyktowi. Refleksje papieża-filozofa o rozgrywkach 1978 r. obrały zupełnie inny kierunek. <Wolność żywi się zasadami, dyscypliną, które uczą wspólnej gry i sprawiedliwej konkurencji, uniezależnienia się od zewnętrznego sukcesu i dowolności, co czyni prawdziwie wolnym. Gra jest jak

² M. Kmita, *100 lat temu urodził się Jan Paweł II. Papież Sportowców i Boży Maratończyk*, 18 maja 2020, <https://sportowefakty.wp.pl/pilka-nozna/882660/100-lat-temu-urodzil-sie-jan-pawel-ii-papiez-sportowcow-i-pielgrzym-maratonczyk-/2> ; źródło z dnia 13.07.2022r.

³ G. Wojtowicz, B. Bardadyn, *Kibice w tiarach. Franciszek i Jan Paweł II fanami piłki*, 24 października 2015, aktualizacja: 27 października 2015, <https://przehladsportowy.onet.pl/pilka-nozna/franciszek-i-jan-pawel-ii-ogromnymi-fanami-pilki/g6qlckf> ; źródło z dnia: 13.07.2022r.

życie. Jeżeli dotrzemy do jej głębi, fenomen świata pasjonującego się piłką nożną będzie czymś więcej niż tylko rozrywką>. (...)"⁴.

„Benedykt XVI podkreślił, że sport zespołowy, jakim jest piłka nożna, to "szkoła, która uczy szacunku dla drugiego, również sportowego przeciwnika, i osobistej ofiarności na rzecz dobra grupy, a także pozwala dostrzegać talenty każdego zawodnika w drużynie. Jednym słowem pomaga wznosić się ponad logikę indywidualizmu i egoizmu, która często charakteryzuje ludzkie odniesienia, ku logice braterstwa i miłości, która pozwala - na każdym poziomie - budować wspólnie społeczność promującą dobro wspólne wszystkich, którzy do niej należą”⁵.

Na podstawie powyższego tekstu wypisz wartości, jakich uczy uprawianie piłki nożnej.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Grupa 3

Papież Franciszek o wartości futbolu:

„Zdaniem Franciszka, piłka nożna pozwala nie tylko na nawiązywanie realnych znajomości. Sprawia, że dzieci odpowiednio się rozwijają i uczą się życia. - Piłka nożna to najpiękniejszy sport na świecie. To jest moja osobista opinia - dodał Argentyńczyk, który kibicuje drużynie San Lorenzo.

(...) Argentyńczyk udzielił rad rodzicom i trenerom. Tym pierwszym mówił, by dbali o mentalność swoim dzieci. - Pomóżcie im zrozumieć, że ławka rezerwowych nie jest upokorzeniem, ale okazją do rozwoju - mówił. Z kolei szkoleniowcom radził, by nadal byli wzorami do naśladowania dla swoich podopiecznych. - Nie zmieniajcie marzeń dzieci w łatwe iluzje, których celem jest zderzenie z granicami rzeczywistości - dodał.”⁶

⁴ M. Matzke, <https://www.dw.com/pl/i/%C5%9Bcie-papieski-fina%C5%82-jak-kibicuj%C4%85-papie%C5%BC-franciszek-i-papie%C5%BC-benedykt/a-17781398>; 13.07.2014r.; źródło: z dnia 13.07.2022r.

⁵ *Przesłanie Benedykta XVI na Euro 2012*, <https://wiadomosci.onet.pl/kraj/przeslanie-benedykta-xvi-na-euro-2012/20wgv>; źródło: PAP z dnia 13.07.2022r.

⁶ Ł. Witczyk, *Papież Franciszek o piłce nożnej: To najpiękniejszy sport na świecie*, 25 maja 2019r., <https://sportowefakty.wp.pl/pilka-nozna/823783/papiez-franciszek-o-pilce-noznej-to-najpiekniejszy-sport-na-swiecie>; źródło z dnia 13.07.2022r.

„(...) argentyński papież woli bliskość wydarzeń. Kiedy mówi o piłce nożnej odnosi się wrażenie, że słucha się trenera a nie najwyższego zwierzchnika Kościoła. Tak było na jego spotkaniu z włoską i argentyńską reprezentacją. - Podczas gry, kiedy jesteście na boisku uwidacznia się całe piękno gry, poświęcenie sportowców, duch zespołu. Kiedy tego nie widać na boisku, gra nie emanuje żadnej siły, nawet, jeżeli potem drużyna wygrywa. Tam nie ma miejsca na indywidualizm, wszystko podlega zespołowej grze - mówił.

Czasami odnosi się też wrażenie, jakby papież Franciszek sam był sportowcem, kiedy mówi: "Proszę też was, żebyście się za mnie modlili, żebym ja, będąc na boisku, na którym ustawił mnie Bóg, potrafił grać uczciwie i odważnie. Dla nas wszystkich"⁷.

Na podstawie powyższego tekstu wypisz wartości, jakich uczy uprawianie piłki nożnej.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Grupa 4

2 Tm 4, 7-8

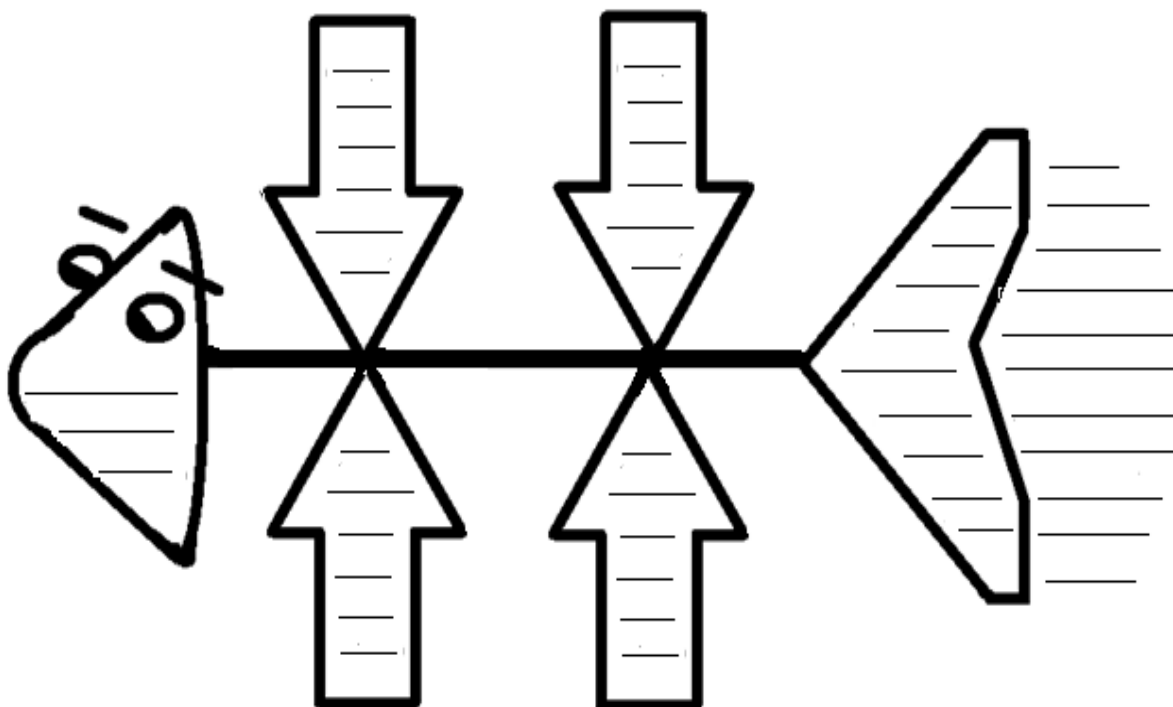
„W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem. Na ostatek odłożono dla mnie wieniec sprawiedliwości, który mi w owym dniu odda Pan, sprawiedliwy Sędzia, a nie tylko mnie, ale i wszystkim, którzy umiłowali pojawienie się Jego”.

Na podstawie powyższego tekstu św. Pawła napisz, do czego Apostoł porównuje głoszenie Ewangelii w swoim życiu

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

⁷ M. Matzke, <https://www.dw.com/pl/i/C5%9Bcie-papieski-fina%C5%82-jak-kibicuj%C4%85-papie%C5%BC-franciszek-i-papie%C5%BC-benedykt/a-17781398>; 13.07.2014r.; źródło: z dnia 13.07.2022r.

Załącznik nr 2



Zadania do wykonania:

- W liniach zamieszczonych w polu głowy ryby wpisz hasło: wartości sportu
- W trzech kolejnych ościach (w każdej oddzielnie) wpisz danego papieża i podane przez niego cztery przykłady wartości związanych z uprawianiem piłki nożnej.
- W ości czwartej wpisz św. Pawła i cztery przykłady do czego Apostoł porównuje głoszenie Ewangelii w swoim życiu.
- Na ogonie wpisz 5 zasad gry *fair play*.

**OKRĘGOWY
PUCHAR POLSKI**

30. DAMIAN WRÓBLEWSKI
4. FILIP KOZŁOWSKI (KPT)
5. BENIAMIN PRZEŁOMSKI
10. MARCIN FIEDOROWICZ
11. DAWID KALINOWSKI
18. GABRIEL ROMATOWSKI
22. WOJCIECH MILEWSKI
27. ŁUKASZ KUBRAK
28. WOJCIECH MICKIEWICZ
44. RADOSŁAW GULBIERZ
89. DIAKHITE SALOUMA

stollar
POGODNE SUWAŁKI
Podlaskie

**IV LIGA PODLASKA
XIII KOLEJKA**

33. PIOTR SŁOWIKOWSKI
4. FILIP KOZŁOWSKI (KPT)
6. BENIAMIN PRZEŁOMSKI
10. MARCIN FIEDOROWICZ
11. DAWID KALINOWSKI
18. GABRIEL ROMATOWSKI
20. TOMASZ RYTELEWSKI
27. ŁUKASZ KUBRAK
28. WOJCIECH MICKIEWICZ
44. RADOSŁAW GULBIERZ
89. DIAKHITE SALOUMA

stollar
POGODNE SUWAŁKI
Podlaskie

¹Zdjęcia do gry zaczerpnięte zostały ze strony internetowej: <https://www.facebook.com/SKSWigrySuwalki/>, z dnia 12.11.2022r.



IV LIGA PODLASKA IX KOLEJKA

- 33. PIOTR SŁOWIKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI
- 8. WOJCIECH ŁADA
- 10. MARCIN FIEDOROWICZ
- 11. DAWID KALINOWSKI
- 22. WOJCIECH MILEWSKI
- 25. PIOTR SOWULEWSKI
- 27. ŁUKASZ KUBRAK
- 44. RADOŚLAW GULBIERZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ
- 99. ŁUKASZ TRĄBKA



POGODNE SUWAŁKI



IV LIGA PODLASKA IX KOLEJKA

- 33. PIOTR SŁOWIKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI
- 8. WOJCIECH ŁADA
- 10. MARCIN FIEDOROWICZ
- 11. DAWID KALINOWSKI
- 22. WOJCIECH MILEWSKI
- 25. PIOTR SOWULEWSKI
- 27. ŁUKASZ KUBRAK
- 44. RADOŚLAW GULBIERZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ
- 99. ŁUKASZ TRĄBKA



POGODNE SUWAŁKI



IV LIGA PODLASKA XV KOLEJKA



- 33. PIOTR SŁOWIKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI (KPT)
- 6. BENIAMIN PRZEŁOMSKI
- 10. MARCIN FIEDOROWICZ
- 11. DAWID KALINOWSKI
- 18. GABRIEL ROMATOWSKI
- 23. MATEUSZ RUSZCZYK
- 27. ŁUKASZ KUBRAK
- 28. WOJCIECH MICKIEWICZ
- 44. RADOŚLAW GULBIERZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ



POGODNE SUWAŁKI



IV LIGA PODLASKA XV KOLEJKA



- 33. PIOTR SŁOWIKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI (KPT)
- 6. BENIAMIN PRZEŁOMSKI
- 10. MARCIN FIEDOROWICZ
- 11. DAWID KALINOWSKI
- 18. GABRIEL ROMATOWSKI
- 23. MATEUSZ RUSZCZYK
- 27. ŁUKASZ KUBRAK
- 28. WOJCIECH MICKIEWICZ
- 44. RADOŚLAW GULBIERZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ



POGODNE SUWAŁKI






PAWEŁ OMILIANOWICZ

WIEK: 28 LAT
 POPRZEDNI KLUB: WYCHOWANEK
 POZYCJA NA BOISKU: NAPASTNIK

WITAMY I
 POWODZENIA!





PAWEŁ OMILIANOWICZ

WIEK: 28 LAT
 POPRZEDNI KLUB: WYCHOWANEK
 POZYCJA NA BOISKU: NAPASTNIK

WITAMY I
 POWODZENIA!




IV LIGA PODLASKA XI KOLEJKA



- 33. PIOTR SŁOWIKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI (KPT)
- 5. BENIAMIN PRZEŁOMSKI
- 10. MARCIN FIEDOROWICZ
- 17. PIOTR LIPIŃSKI
- 25. PIOTR SOWULEWSKI
- 26. SEBASTIAN DĘBSKI
- 28. WOJCIECH MICKIEWICZ
- 44. RADOŚLAW GULBIERZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ
- 89. DIAKHITE SALOUMA




IV LIGA PODLASKA XI KOLEJKA



- 33. PIOTR SŁOWIKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI (KPT)
- 5. BENIAMIN PRZEŁOMSKI
- 10. MARCIN FIEDOROWICZ
- 17. PIOTR LIPIŃSKI
- 25. PIOTR SOWULEWSKI
- 26. SEBASTIAN DĘBSKI
- 28. WOJCIECH MICKIEWICZ
- 44. RADOŚLAW GULBIERZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ
- 89. DIAKHITE SALOUMA





DIAKHITE SALOUMA

WIEK: 24 LAT
POCHODZENIE: FRANCJA
POZYCJA NA BOISKU: DEFENSYWNY POMOCNIK

WITAMY I
POWODZENIA!



DIAKHITE SALOUMA

WIEK: 24 LAT
POCHODZENIE: FRANCJA
POZYCJA NA BOISKU: DEFENSYWNY POMOCNIK

WITAMY I
POWODZENIA!



OKREGOWY PUCHAR POLSKI

- 30. DAMIAN WRÓBLEWSKI
- 3. KACPER RUTKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI (KAPT)
- 8. WOJCIECH ŁADA
- 14. PAWEŁ STASIŃSKI
- 17. PIOTR LIPIŃSKI
- 18. GABRIEL ROMATOWSKI
- 20. TOMASZ RYTELEWSKI
- 28. WOJCIECH MICKIEWICZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ
- 99. ŁUKASZ TRĄBKA



OKREGOWY PUCHAR POLSKI

- 30. DAMIAN WRÓBLEWSKI
- 3. KACPER RUTKOWSKI
- 4. FILIP KOZŁOWSKI (KAPT)
- 8. WOJCIECH ŁADA
- 14. PAWEŁ STASIŃSKI
- 17. PIOTR LIPIŃSKI
- 18. GABRIEL ROMATOWSKI
- 20. TOMASZ RYTELEWSKI
- 28. WOJCIECH MICKIEWICZ
- 77. SEBASTIAN ZACKIEWICZ
- 99. ŁUKASZ TRĄBKA





dr Magdalena Krejpcio

SCENARIUSZ LEKCJI RELIGII DLA UCZNIÓW KLASY III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT

Piłkarze świadkami wiary

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- zapoznanie uczniów ze świadectwem wiary piłkarzy;
- ukazanie wpływu wiary w Boga na życie i karierę piłkarzy światowej sławy.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- wyjaśnia w prosty sposób, czym jest wiara
- wyjaśnia w prosty sposób pojęcia: *świadek, wiara, świadectwo, świadectwo chrześcijańskie*
- wymienia piłkarzy, którzy wierzą i kochają Boga dając o Nim świadectwo wiary
- samodzielnie na smartfonie lub tablicy interaktywnej odszukuje zdjęcie wybranego piłkarza.

METODY PRACY

- nauka piosenki; praca z tekstami źródłowymi (załącznik nr 1) opisującymi świadectwo wiary piłkarzy:

<https://sportowy24.pl/wiara-dodaje-im-sil-pilkarze-ktorzy-nie-wstydza-sie-boga/ga/c2-14069511/zd/35295377>

<https://nowiny24.pl/pilkarze-z-polski-i-calego-swiata-ktorzy-nie-wstydza-sie-swojej-wiary-zdjecia/ar/c2-15522613>

- prezentacja portretów piłkarzy poprzez tablicę multimedialną lub odszukiwanie ich za pomocą smartfonu, wykonanie karty pracy – krzyżówka, pogadanka, metoda burzy mózgów, metoda ewaluacyjna.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- tablica interaktywna lub smartfon
- Internet
- Pismo św.
- teksty do wklejenia opisujące świadectwo wiary poszczególnych piłkarzy (załącznik nr 1)
- krzyżówka jako karta pracy (załącznik nr 3)
- zeszyt ucznia

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie

1. Znak krzyża i modlitwa.
2. Sprawdzenie listy obecności.
3. Przypomnienie wiadomości z ostatniej lekcji i nawiązanie do obecnego tematu.
4. Wspólna nauka piosenki „Gdy Pan Jezus był malutki...” z pokazywaniem (piosenka wyświetlona na tablicy multimedialnej):
<https://www.youtube.com/watch?v=vFbwmKk9Md4>
5. Piłka nożna jako element wprowadzenia w temat lekcji:
- Co to jest i z czym kojarzy się wam ten przedmiot?

Rozwinięcie

1. Zapisanie tematu lekcji na tablicy.
2. Rozdanie szablonów krzyżówki oraz wprowadzenie w znaczenie pojęcia: *świadek* poprzez wykonanie karty pracy (krzyżówka załącznik nr 3).

1	P	I	S	M	O	■	Ś	W.										
2							W	I	A	R	A							
3				A	N	I	O	Ł										
4					M	A	R	Y	J	A								
5					M	O	D	L	I	T	W	A						
6	E	W	A	N	G	E	L	I	A									
7							K	O	Ś	C	I	Ó	Ł					

1. Jak nazywa się święta Księga Chrześcijan? (Pismo św.)
2. Pierwsza z *Trzech cnót Boskich*? (wiara)
3. Jak nazywa się stworzenie Boże, które ma rozum i wolną wolę lecz nie posiada ciała i opiekuje się człowiekiem? (Anioł)
4. Imię mamy Pana Jezusa? (Maryja)
5. Inaczej rozmowa z Bogiem? (modlitwa)
6. Inna nazwa *Dobrej Nowiny*? (Ewangelia)
7. Jak nazywamy Dom Boży, w którym się modlimy? (kościół)

3. Omówienie pojęć: *wiara, świadek, świadectwo, świadectwo chrześcijańskie*
- rozmowa kierowana.

Pytania pomocnicze:

- Jak rozumiemy pojęcie: *wiara*, czym ona jest? (wsluchujemy się w odpowiedzi dzieci)

Jeśli dzieci nie potrafią odpowiedzieć na to pytanie nauczyciel tłumaczy pojęcie: *wiara* prostym językiem:

- „**Wiara** jest to przekonanie o istnieniu Boga, przyjęcie słuszności określonych prawd i zasad; (...) Człowiek wierzy w Boga, to znaczy wierzy, że Bóg jest i działa w świecie (...)”¹.

Nauczyciel może również przytoczyć definicję na podstawie KKK:

„**Wiara** - jest cnotą (...), dzięki której wierzymy w Boga i w to wszystko, co On nam powiedział i objawił, a co Kościół święty podaje nam do wierzenia, ponieważ Bóg jest samą prawdą. Przez wiarę człowiek z wolnej woli cały powierza się Bogu. (...). Dlatego wierzący stara się poznać i czynić wolę Bożą (...). (KKK 1814); wiara jest (...) przyłgnięciem całego człowieka do Boga, który się objawia. Obejmuje ona przyłgnięcie rozumu i woli do tego, co Bóg objawił o sobie przez swoje czyny i słowa (KKK 176)².

- Kto to jest *świadek* i co oznacza pojęcie: *świadectwo i świadectwo chrześcijańskie*? (wsluchujemy się w odpowiedzi dzieci)

Jeśli dzieci nie potrafią odpowiedzieć na to pytanie nauczyciel tłumaczy pojęcie: *świadek i świadectwo*:

- „**Świadek** – osoba mogąca opowiedzieć zdarzenie, w którym uczestniczyła lub, które widziała”³

- „**Świadectwo** – to nie tylko dokument potwierdzający ukończenie nauki, ale także relacja naocznego świadka potwierdzająca prawdziwość jakiegoś wydarzenia”⁴

- „**Świadectwo chrześcijańskie** – to słowa i czyny, które pokazują wiarę chrześcijanina”⁵

1 „*Jestem chrześcijaninem*”, (red.) J. Szpet, D. Jackowiak, wyd. Św. Wojciech, Poznań 2019, s. 29 i 61; informacje na podstawie podręcznika do kl. IV.

2 *Słownik zagadnień omawianych w „Katechizmie Kościoła Katolickiego”, źródło z dnia 18.10.2022r.: https://teologia.pl/m_k/kkk1w03.htm*

3 „*Jestem chrześcijaninem*”, (red.) J. Szpet, D. Jackowiak, wyd. Św. Wojciech, Poznań 2019, s. 103.; informacje na podstawie podręcznika do kl. IV.

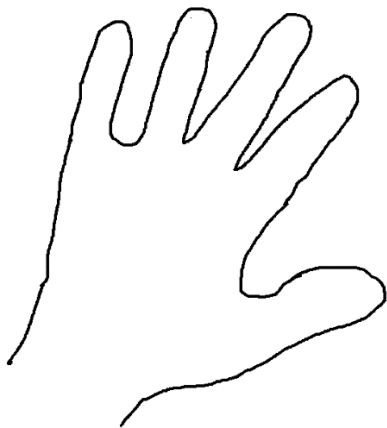
4 „*Jestem chrześcijaninem*”, (red.) J. Szpet, D. Jackowiak, wyd. Św. Wojciech, Poznań 2019, s. 59.; informacje na podstawie podręcznika do kl. IV.

- Kim jest: *świadek Chrystusa* ? (jest to osoba, która swoim życiem, codziennymi wyborami świadczy o tym, że kocha Jezusa, wypełnia wolę Bożą, dobrze postępuje, okazuje miłość bliźniemu na wzór Chrystusa, itp.).
- Kto może być takim świadkiem? (każdy człowiek)
- Czy potraficie podać przykłady świadków wiary? (po wypowiedziach uczniów, nauczyciel nawiązuje do sławnych osób/piłkarzy, którzy swą postawą i całym swym życiem dają świadectwo wiary w Boga – zob. załącznik nr 1)

4. Dzieci otrzymują fragmenty opisujące świadectwo wiary piłkarzy (załącznik nr 1).
5. Odczytanie otrzymanych fragmentów, wspólna ich analiza oraz podsumowanie zawartych w nich wiadomości – uczniowie wypowiadają swą opinię na temat piłkarzy i ich świadectwa wiary (burza mózgów).
6. Uczniowie samodzielnie w smartfonach lub wspólnie na tablicy multimedialnej odszukują wizerunki poszczególnych piłkarzy.
7. W formie ciekawostki nauczyciel podaje informacje o tym, że samo Pismo św. w swej treści również nawiązuje do świata sportu. Katecheta w kilku zdaniach przybliży osobę św. Pawła (kim on był i czego dokonał) i jako przykład przytacza dwa fragmenty, króciutko je omawiając (zob. załącznik nr 2)

EWALUACJA ZAJĘĆ

1. Odrysowanie otwartej dłoni w zeszycie i wypisanie przykładów (w każdym palcu po jednym) zapamiętanych postaci ze świata piłki nożnej (imię i nazwisko piłkarza) – ewaluacja cz. I.



2. Pod obrazkiem dłoni uczniowie podają 5 przykładów w jaki sposób piłkarze dają świadectwo swej wiary. Przykładowe odpowiedzi dzieci to: podczas wywiadów - publiczne przyznanie się piłkarza do wiary w Boga i częstych

modlitw, chrześcijańskie gesty na boisku np.: znak krzyża, podniesienie dłoni ku górze jako forma podziękowania Bogu, zaangażowanie w przedsięwzięcia religijna np.: Jakub Błaszczykowski - ambasador Światowych Dni Młodzieży, Jakub Kosecki - współzałożyciel duszpasterstwa sportowców; audiencje u papieży, emblematy i symbole chrześcijańskie np. różaniec, święte obrazki, itp.) – ewaluacja cz. II.

(Jeśli czas minął, pkt 2 może być formą pracy domowej)

3. Modlitwa na zakończenie lekcji.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1

„Robert Lewandowski

Do wiary przyznaje się Robert Lewandowski. Kilka lat temu kapitan reprezentacji Polski wziął udział w akcji „Nie wstydzę się Jezusa”. - We współczesnym świecie wszystko idzie bardzo szybko, nieraz zapominamy o naszych wartościach i o tym, co tak naprawdę jest dla nas najważniejsze. Dlatego też ta wiara pomaga mi na boisku, ale też i poza nim, aby być po prostu dobrym człowiekiem i popełniać jak najmniej błędów - wyznał nasz znakomity napastnik⁶.

„Jakub Błaszczykowski

Kuba Błaszczykowski to piłkarz, który nigdy nie wstydził się swojej wiary. Kapitan "Białej Gwiazdy" był jednym z ambasadorów Światowych Dni Młodzieży w Krakowie, prowadzi działalność społeczną, a przede wszystkim – często zaznacza, jak ważna jest dla niego relacja z Jezusem⁷.

6 „Wiara dodaje im sił. Piłkarze, którzy nie wstydzą się Boga”: <https://sportowy24.pl/wiara-dodaje-im-sil-pilkarze-ktorzy-nie-wstydzaja-sie-boga/ga/c2-14069511/zd/35296887>; źródło z dnia 24.08.2022r.

7 Tamże, źródło z dnia 24.08.2022r.

„Jakub Kosecki

Za Bogiem podąża także skrzydłowy tureckiego Adana Demirspor. - Noszę ze sobą różaniec, niektórzy się śmieją, że mam przy sobie koraliki. Trudno, niech się śmieją, wiara jest ważną częścią mojego życia - mówił "Kosa" w programie "As Wywiadu". Tata Jakuba - Roman także jest osobą religijną. Razem z ks. Mariuszem Zapolskim zakładał duszpasterstwo sportowców"⁸.

„Mariusz Pawełek

Doświadczony bramkarz reprezentujący obecnie barwy pierwszoligowego GKS-u Katowice to kolejna religijna postać polskiej piłki. "Odkąd noszę ze sobą różaniec, nie wpuszczam łatwych goli" - przyznał kiedyś golkiper na antenie Canal "⁹.

„Miroslav Radović

Serb przez wielu kibiców jest nie lubiany. Z racji częstego wymuszania fauli zapracował na miano "nurka". Nie zmienia to faktu, że "Rado" jest osobą bardzo religijną. - Wszystko, do czego doszedłem w życiu zawdzięczam Bogu - mówił serbski piłkarz. - Modlę się do Niego i gdyby nie Jego pomoc, to nie byłoby Radovicia. Jestem też trochę przesądny. Żegnam się przed każdym meczem i zawsze przy sobie mam obrazek Jezusa, który przywożem ze sobą z Serbii - przyznał "Rado". Serb zapewnia, że każdego dnia znajduje czas na modlitwę"¹⁰.

„Patryk Małecki

Znany ze swojego wybuchowego temperamentu, ale głęboko wierzący. Dwukrotnie był na audiencji u Benedykta XVI. - Pochodzę z religijnej rodziny - powtarzał wielokrotnie popularny <Mały>"¹¹.

„Konrad Napieralski

Wychowanek Unii Nowa Sarzyna opowiedział Nowinom o swojej relacji z Bogiem w 2018 roku (....) Bramkarz ma za sobą m.in. nagranie płyty wraz ze scholą duszpasterstwa Na Miasteczku"¹².

8 Tamże, źródło z dnia 24.08.2022r.

9 Tamże, źródło z dnia 24.08.2022r.

10 Tamże, źródło z dnia 24.08.2022r.

11 M. Trzyna, *Piłkarze z Polski i całego świata, którzy nie wstydzą się swojej wiary [ZDJĘCIA]*, 2.IV.2021; <https://nowiny24.pl/piłkarze-z-polski-i-calego-swiata-ktorzy-nie-wstydza-sie-swojej-wiary-zdjecia/ar/c2-15522613>; źródło z dnia 18.10.2023r.; (z tej strony można wyświetlić przykładowe zdjęcia piłkarzy).

12 Tamże, źródło z dnia 18.10.2023r.

„Neymar

Brazylijczyk, grający obecnie w PSG, znany jest ze swojego przywiązania do Boga. Widywany był w przeszłości w opasce z napisem "100% Jesus", założył ją m.in. wtedy, gdy z Barceloną sięgnął po Ligę Mistrzów"¹³.

Załącznik nr 2

Fragmenty z Pisma św. nawiązujące do sportu

„Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zapasów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą. Ja przeto biegnę nie jakby na oślep; walczę nie tak, jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz poskrwiam moje ciało i biorę je w niewolę, abym innym głosząc naukę, sam przypadkiem nie został uznany za niezdatnego.”

1 Kor 9, 24-27

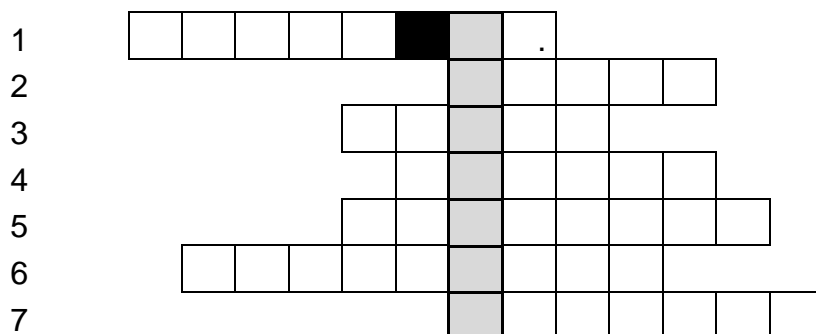
„W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem. Na ostatek odłożono dla mnie wieniec sprawiedliwości, który mi w owym dniu odda Pan, sprawiedliwy Sędzia, a nie tylko mnie, ale i wszystkim, którzy umiłowali pojawienie się Jego.”

2 Tm 4,7-8

¹³ Tamże, źródło z dnia 18.10.2023r.

Załącznik nr 3

KRZYŻÓWKA



1. Jak nazywa się święta Księga Chrześcijan?
2. Pierwsza z *Trzech cnót Boskich*?
3. Jak nazywa się stworzenie Boże, które ma rozum i wolną wolę lecz nie posiada ciała i opiekuje się człowiekiem?
4. Imię mamy Pana Jezusa?
5. Inaczej rozmowa z Bogiem?
6. Inna nazwa *Dobrej Nowiny*?
7. Jak nazywamy Dom Boży, w którym się modlimy?



Grażyna Safianowska

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ, EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ Z WYKORZYSTANIEM ELEMENTÓW SENSORYKI

TEMAT

Od przedszkola aż po Klub sportowy. Wykorzystanie piłki nożnej i historii Suwalskiego Klubu sportowego Wigry Suwałki

CEL GŁÓWNY

- praca nad poprawieniem sprawności fizycznej i motoryki małej i dużej
- poprawa działania systemu przedsionkowego i proprioceptywnego
- doskonalenie orientacji w schemacie ciała i w przestrzeni
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- ćwiczenia obustronnej koordynacji ruchowej i planowania ruchowego
- Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej ciała

CELE SZCZEGÓŁOWE

- ćwiczenie równowagi i koncentracji
- ćwiczenie czucia głębokiego
- poprawa działania systemu proprioceptywnego
- doskonalenie umiejętności równoważnych
- doskonalenie umiejętności pracy w grupie
- wzmacnianie napięcia mięśniowego
- doskonalenie umiejętności orientacji w schemacie ciała i przestrzeni
- budowanie zaufania do drugiej osoby
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- doskonalenie orientacji w schemacie ciała i w przestrzeni
- doskonalenie umiejętności orientacji w schemacie ciała

METODY PRACY

- integracja sensoryczna,
- praktyczne działanie
- metoda wzmocnień pozytywnych,
- metoda naśladownictwa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- piłki do gry nożnej
- liny
- balony
- sensoryczne piłki dowolnej wielkości
- kasza groch
- ryż
- ziarna kawy
- maty
- balony wypełnione wodą
- ręczniki kąpielowe
- muzyka do wiersza Gimnastyka to podstawa¹
- symbol logo klubu Wigry Suwałki
- szalik kibica Wigry Suwałki

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlSrE>

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Przywitanie z dziećmi: nauczyciel prosi, aby dzieci ustawiły się w kręgu. Następnie proponuje, żeby wykonywały ćwiczenie zgodnie z zaprezentowaną rymowanką:

Gimnastyka to podstawa, sport dla dzieci ważna sprawa. Ręce w górę, przód i w bok, skłon do przodu, przysiad, skok.

Głowa, ramiona, kolana, pięty,
kolana, pięty, kolana, pięty,
Głowa, ramiona, kolana, pięty oczy, uszy, usta, nos.²

Ćwiczenia można powtórzyć dwa - trzy razy. Następnie nauczyciel prosi, aby każde dziecko zaprezentowało jedno ćwiczenie, które pozostali mają powtórzyć.

Stojąc w kręgu, pytamy, które dziecko ma ochotę zacząć pokazywać ćwiczenie. Potem poruszamy się zgodnie z wskazówkami zegara od tego dziecka. Gdyby jakieś dziecko nie chciało wykonać ćwiczenia pomijamy je, lecz na końcu pytamy, czy chciałoby pokazać swoje ćwiczenie. Jeśli nie, „odpuszczamy”. Przechodzimy do tematu głównego.

2. Przedstawienie tematu zajęć:

Pokazujemy dzieciom piłkę nożną i pytamy do czego ona służy. Dzieci zapewne wiedzą że jest to piłka nożna. Jeśli nie wiedzą, objaśniamy

Jeśli jest to piłka do gry w piłkę nożną to oprócz piłki, potrzebne jest jeszcze boisko do gry, dwie drużyny oraz kibice.

Pokazujemy Logo klubu Sportowego Wigry Suwałki oraz inne emblematy i opowiadamy, iż w naszym mieście jest taki Klub, w którym można grać w piłkę nożną.

Przypominamy, że na naszych zajęciach również zagramy w piłkę nożną, wykonamy boisko do gry.

3. Ćwiczenia i zabawy do wykorzystania na zajęciach.

Możemy zacząć od budowania boiska lub od ćwiczeń z piłką i balonami.

- Zabawy z liną lub sznurem
 1. Ułożenie sznurka lub liny. Ćwiczenie koncentracji i równowagi, czucie głębokie/ w kształcie dwóch pól – kwadratów lub prostokątów. Sznurem wyznaczamy boisko do gry w piłkę nożną. Gdy lina zostanie ułożona. Dziecko może przechodzić po sznurze boso lub na skarpetkach tak aby nie tracić równowagi. Dziecko, może stawiać duże kroki lub małe stopy tzn.: jedna za drugą: pięta- palce, pięta – palce. Ćwiczenie można utrudniać idąc raz do przodu, raz do tyłu. Przejść fragment po sznurze z zamkniętymi oczami.

² <https://educarium.pl/inspiracje/zabawy-ruchowe/wybor-wierszykow-rymowanek-i-piosenek-ruch-rozwijajacy>

2. Zwijanie liny w śpiącego węża/ po skończonej zabawie//ćwiczmy koncentrację, koordynację oko- ręka, motorykę małą/.
 3. Układanie liny w kształt liter np. WIGRY SUWAŁKI, własne imię.
 4. Przeskakiwanie przez sznurek lajkonikiem lub żabka na różnej wysokości: kostka, łydka, kolano/ wpływ na koordynację, uruchomienie stawów skokowych i doskonalenie organizacji ruchów.
 5. Siłowanie się poprzez przeciąganie liny - ćwiczenie pozwala dozowanie napięcia mięśniowego do danego zadania. Raz używa większej siły, raz mniejszej w zależności od działania. Zabawę można wykorzystać dwojako 1/1 lub grupa na grupę .
- Wariacje sensoryczne z piłkami/ zabawy z piłką/balonem
 1. Przysiady z piłką: piłka oparta o ścianę, dziecko przytrzymuje je plecami robiąc przysiad.
Wersja w parach: osoby stają do siebie plecami, pomiędzy nimi jest piłka. Starają się zrobić przysiad, tak żeby piłka im nie wypadła.
 2. Kopanie piłką lub balonem.
Ćwiczenie zacząć od wersji łatwiejszej, tak żeby dziecko miało satysfakcję z wykonanego ćwiczenia. Duży obiekt - mniejsza odległość, niesprecyzowany cel. Następnie - mały obiekt - większa odległość, sprecyzowany cel. Zadanie ćwiczy koordynację oko - noga, koordynację całego ciała, napięcie mięśni, równowagę oraz prawidłową organizację ruchu.
Najtrudniejszą wersją tego ćwiczenia jest podawanie i przyjmowanie piłki od kolegi lub koleżanki. Dziecko i piłka są w ruchu - zamiast piłki na początku, można używać balonów.
 3. Przesuwanie piłki za pomocą rąk lub nóg między różnymi obiektami. Może być przesunięcie po linii prostej lub ślalomem. Dziecko ćwiczy przygotowanie do gier zespołowych.
 4. Przerzucanie balonów wypełnionych niewielką ilością wody. Dzieci dobierają się parami. Każde dziecko ma ręcznik. Każda para ma jeden balon. Zadaniem jest przerzucenie i złapanie balonu na ręcznik kolegi/koleżanki. Ten balon, który nie zostanie złapany może upaść i pęknąć. Zabawę najlepiej wykonać na podwórku

Ćwiczenia z piłką mają także na celu oswojenie się przez dziecko z piłką, tak aby nie lękały się nadlatującej piłki, podanej przez drugą osobę w czasie gier zespołowych.

- Ćwiczenia relaksacyjne

Masaż piłeczką, okrągłą lub z wypustkami, masaż balonem wypełnionym np. kaszą, ziarenkami kawy, ryżem - wyciszenie, uspokojenie układu nerwowego, zwiększa świadomość dziecka do odczuwania własnego ciała, dodatkowo przy użyciu wypełnionego balonu dziecko ma odczucia słuchowe. Dziecko ułożone jest na brzuchu na macie, dotykamy piłeczką, balonem, dotykamy poszczególnych części ciała np.: teraz masuję twoją prawą rękę, podnieś proszę prawą rękę

EWALUACJA ZAJĘĆ

Prosimy każde dziecko, aby powiedziało, co mu się najbardziej podobało na zajęciach, a co było dla niego nie do końca ciekawe lub za trudne.



Grzegorz Kalejta

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW KLASY IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ
PROWADZONYCH PRZEZ NAUCZYCIELA TECHNIKI**

TEMAT

Papier i sposoby jego obróbki – wykonujemy boisko sportowe

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- opanowanie przez uczniów praktycznych metod działań technicznych poprzez realizację prostych projektów opartych na przetwarzaniu różnych materiałów przy użyciu odpowiednich narzędzi i urządzeń

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

- przestrzega regulaminu pracowni technicznej
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowisku
- wykonuje prace z należytą starannością i dbałością
- dobiera i dostosowuje narzędzia wykorzystywane do określonej obróbki
- bezpiecznie posługuje się narzędziami, przyborami i urządzeniami

METODY PRACY

- techniki multimedialne

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- komputer, tablica multimedialna
- materiały (zał. nr 1)

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Nauczyciel po powitaniu, sprawdzeniu obecności i przypomnieniu poprzedniego tematu, informuje, że Suwalski Klub Sportowy „Wigry” świętuje 75-lecie. Z tej okazji uczniowie wykonają własne boisko z piłkarzykami w barwach suwalskich „Wigier”.

1. Potrzebne są dwa kolory farbek, najlepiej niebieski (kolor Wigier) oraz np. zielony. Malujemy nimi drewniane klamerki oraz 6 patyczków do szaszłyków - po trzy jednym kolorem. Możemy na nich również dorysować śmieszne buźki (np. markerem).
2. Ozdabiamy zewnętrzne ściany pudełka - zostawiamy to inwencji uczniów. Jedną ściankę można pomalować w barwy klubowe SKS Wigry. Mogą nakleić herb Wigier oraz na drugim boku - innych klubów sportowych.
3. Na spód pudełka naklejamy zieloną kartkę (murawa). Na tym białą farbą malujemy linię środkową, pola bramkowe, pola karne, koło środkowe.
4. Przy użyciu linijki i ołówka wyznaczamy w dwóch krótszych bokach pudełka miejsca na bramki. Muszą być odpowiednio dobrane tak, aby wpadła do nich, wybrana przez ucznia, piłka.
5. Wycinamy otwory na bramkę. Brzegi wyciętych bramek możemy dookoła okleić kolorowym paskiem papieru.
6. W dłuższych bokach pudełka równomiernie robimy po 3 otwory (można to zrobić np. nożyczkami).
7. W otwory wkładamy patyczki. Obcinamy ostre końcówki.
8. Na patykach zaczepiamy klamerki (po jednej stronie jeden kolor) według schematu: na pierwszym od bramki patyku - 1 klamerka, na następnym 2 klamerki, na trzecim - 3 klamerki, na 4 - 3 klamerki, na 5 - 2 klamerki, na 6 - 1 klamerka.
9. Kończówki patyczków owijamy sznurkiem - zostawiamy tyle, aby móc swobodnie poruszać piłkarzykami - i to pokrywamy klejem na gorąco. W ten sposób tworzymy zabezpieczenie przed ich wypadnięciem.

EWALUACJA ZAJĘĆ

Na zakończenie zajęć wykonujemy wystawę prac uczniowskich oraz wystawiamy ocenę. Gratulujemy i dziękujemy za zaangażowanie i wkład pracy, zwracamy uwagę na ewentualne niedociągnięcia.

UWAGI

Można również wykonać mniejszą wersję z użyciem 6 klamerki i 4 patyków. Piłkę można wykonać z folii aluminiowej lub kupić gotową.

Pomysły na inne wykonanie np. tutaj: <https://tinyurl.com/mrxftadc>

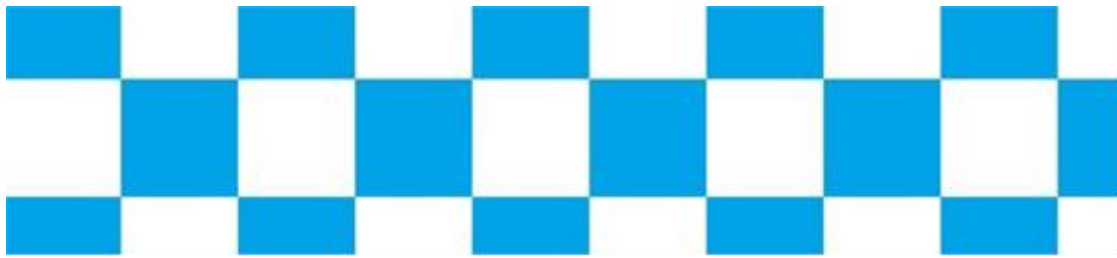
Film z pomysłem na wykonanie: <https://tinyurl.com/2p82vmny>

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1:

Materiały potrzebne do wykonania piłkarzyków:

1. pudełko po butach (lub innej o podobnej wielkości)
2. farby (np. akrylowe) - kolor biały, dwa kolory dwóch drużyn (np. niebieski i żółty)
3. pędzel
4. nożyczki
5. klej
6. linijka
7. ołówek
8. patyczki do szaszłyków
9. 12 drewnianych klamerek
10. blok techniczny A4
11. sznurek
12. klej i pistolet do kleju na gorąco
13. nożyczki



Edward Dec

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW KLASY VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT LEKCJI

Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki nogą i sposoby poruszania się po boisku.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- ćwiczenie koordynacji ruchowej i wytrzymałości
- kształtowanie współpracy w grupie,
- stosowanie zdrowych zasad rywalizacji w stosunku do siebie i innych (zasada fair play).
- ćwiczenie sprawności motorycznej (uczeń poznaje ćwiczenia podnoszące poziom zwinności
- szybkości, skracając czas reakcji na bodźce i sygnały zewnętrzne)

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- potrafi panować nad piłką nożną,
- umie prawidłowo reagować na bodźce zewnętrzne i panować nad własnym ciałem;
- zna podstawowe zasady gry w piłkę nożną,
- zna zasady kulturalnego dopingu,
- wie, co to jest aktywność ruchowa;

METODY PRACY

- zabawa
- gra szkolna

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- piłki nożne,
- piłki koszykowe,
- znaczniki,
- pachołki

MIEJSCE ZAJĘĆ

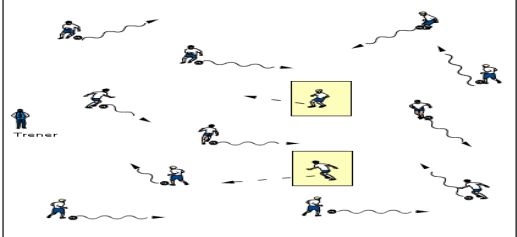

- boisko, sala

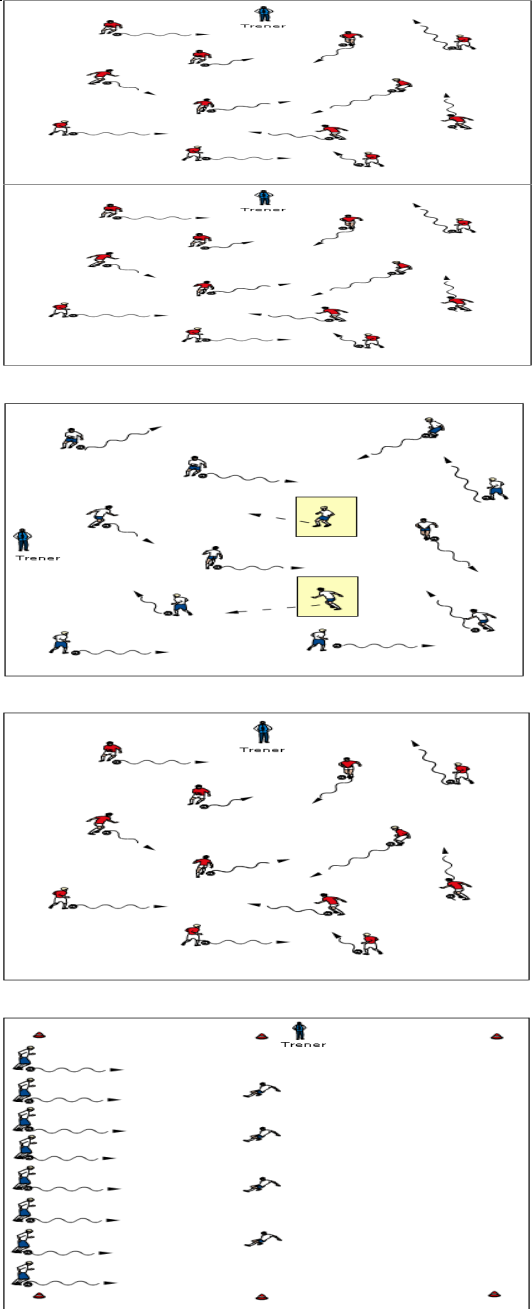
Liczba ćwiczących: 18

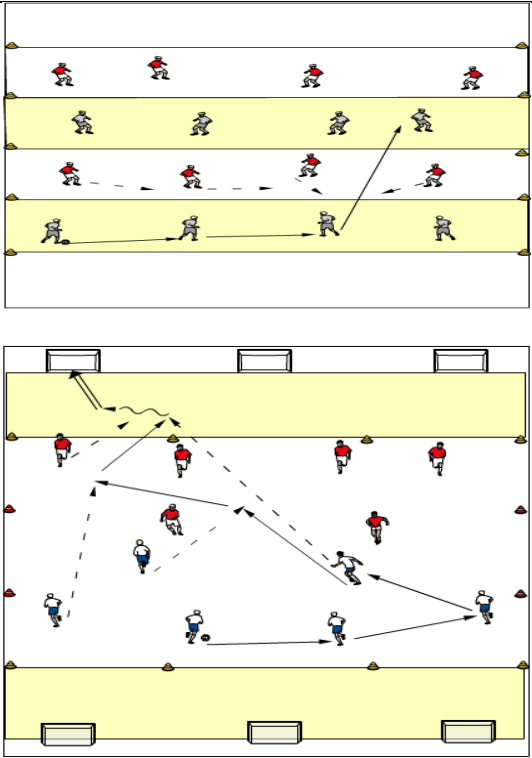
PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcji	Zadania	Czas	Uwagi organizacyjne
<p style="text-align: center;">I</p> <p>Organizacja lekcji</p>	<p>Zbiórka – podanie tematu lekcji sprawdzenie przygotowania.</p>	<p>2'</p>	
<p style="text-align: center;">II</p> <p>Ćwiczenia przygotowujące do lekcji rozgrzewka</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berek z piłką: wyznaczonych dwóch uczniów trzymając piłkę w ręce na wyznaczonym obszarze goni pozostałą część grupy. Po dotknięciu piłką ucznia, zmiana. 2. 1,2,3 patrzę: Uczniowie prowadzą piłkę, nauczyciel stoi tyłem, na hasło nauczyciela „1,2,3 patrzę”, zatrzymują się w bezruchu. Uczeń, jeśli się ruszy wraca na koniec. Wygrywa ten, który jako pierwszy dotknie trenera 3. Ćwiczenia koordynacyjne w różnych płaszczyznach osi ciała: <ul style="list-style-type: none"> - marsz skłony tułowia wprzód i na boki, - marsz dookoła boiska krążenie ramion trzymając piłę oburącz, - krążenie ramion po podrzucie piłki nad głową i chwyt, - w marszu przekładanie piłki pod kolanami, - w marszu, co trzy kroki skłony ze skrętem tułowia dotykamy piłką podłoża z prawej i lewej strony. 4. Ćwiczenia gibkościowe. <ul style="list-style-type: none"> - w marszu toczymy piłkę między nogami, - w siadzie prostym toczymy piłkę dookoła ciała, nie uginając nóg, Z leżenia tyłem - piłka w nogach -przechodzimy do leżenia przewrotnego i podajemy piłę do rąk, siad i piłka powraca do nóg, 	<p>8'</p>	 

	<p>- z leżenia przodem, przetaczamy piłkę pod klatką piersiową,</p> <p>- w siadzie klęcznym, skłony tułowia w przód.</p> <p>5. Ćwiczenia z piłką.</p> <p>- stojąc jedna noga na piłce, zmiana nogi podskokiem,</p> <p>- przeskok nad piłką obunóż do przodu i na boki,</p> <p>- próba żonglerki.</p>		
<p>III</p> <p>Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki nogą, panowanie nad piłką i przemieszczanie się po boisku.</p>	<p>Zabawa „Polowanie” - wszyscy uczniowie prowadzą piłkę przy nodze poruszając się różnych kierunkach, na gwizdek muszą zatrzymać się nieruchomo.</p> <p>Zabawa „Lustro” - wszyscy prowadzą piłkę przy nodze. Na wyznaczony sygnał uczniowie patrzą na trenera i wykonują ćwiczenia i ruchy takie jak trener.</p> <p>Zabawa „Znajdź piłkę” - uczniowie z piłkami prowadzą piłkę w dowolny sposób w różnych kierunkach. Dwóch uczniów bez piłki. Na gwizdek uczniowie zostawiają swoje piłki i muszą znaleźć inną. Uczniowie bez piłek w tym czasie mogą przejąć piłkę innych.</p> <p>Zabawa „Najlepszy drybler” -wyznaczamy pole, uczniowie prowadzą piłkę starając się odebrać piłkę innemu uczniowi chroniąc jednocześnie swoją. Uczeń który straci piłkę idzie za pole i ćwiczy żonglerkę. Wygrywa ten uczeń, który ostatni zostanie na polu.</p> <p>Zabawa „Raki” - wyznaczeni uczniowie ustawiają się na wyznaczonym polu do zabawy. Pozostali starają się przeprowadzić piłką z jednej strony pola na drugą. Jeśli jakiś rak dotknie piłkę prowadzącego następuje zamiana.</p>	<p>30'</p>	

	<p>Zabawa „Gra przez strefę” - uczniowie podzieleni na dwa zespoły 4 osobowe jednej drużyny i dwa drugiej. Zadaniem jest przegranie piłki do swoich partnerów przez strefę przeciwnika. Za każde przejęcie piłki jeden punkt. I zaczyna drużyna, która przejęła piłkę.</p> <p>„Gra szkolna 6x6” - uczniowie podzieleni na dwa zespoły po sześciu zawodników (jak na rysunku). Gra 6x6 polegająca na wykonaniu podania przez jednego zawodnika w wolną strefę (zewnętrzną) do swojego partnera, który będąc w tej strefie może oddać strzał do jednej z małych bramek. Zawodnik nie może wprowadzić piłki w strefę zewnętrzną. Wygrywa zespół, który po określonym czasie zdobędzie więcej bramek.</p>		
<p>IV Ćwiczenia oddechowe.</p>	<p>Uczniowie maszerują wokół boiska nabierając powietrze unoszą ręce do góry, wypuszczają opuszczając ręce w dół. W siadzie skrzyżnym uczniowie zamykają oczy i liczą dwadzieścia oddechów. Kto skończy wstaje i ustawia się na zbiórkę.</p>	<p>2'</p>	
<p>V Zakończenie lekcji.</p>	<p>Podsumowanie lekcji, pochwała i ocena najaktywniejszych uczniów i zasad fair play.</p>		



Olga Kłoczko

SCENARIUSZ ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH DLA UCZNIÓW KLAS I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

TEMAT

Mamo, tato, zrobmy boisko do gry w piłkę nożną

CEL GŁÓWNY

- propagowanie Suwalskiego Klub Sportowego Wigry wśród dzieci

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Dziecko:

- wycina nożycami
- klei klejem,
- maluje farbami,
- rysuje mazakami,
- odmierza linijką,
- współtworzy pracę plastyczną wraz z rodzicami.

Od Autora: *Scenariusz przedstawia, jak wykonać boisko do gry w piłkę nożną. Boisko będzie wykonane w barwach Suwalskiego Klub Sportowego Wigry, który obchodził 75-lecie istnienia. Jubileusz zachęca do propagowania Wigier wśród dzieci.*

Scenariusz jest zaproszeniem do zabawy w cięcie, klejenie mierzenie, rysowanie i przede wszystkim współtworzenia z najbliższymi. W efekcie końcowym do zagrania w piłkę nożną. Zachęcam, aby do wspólnej zabawy włączyć rodziców.

Zapraszam do tworzenia.

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ



WYKAZ MATERIAŁÓW:

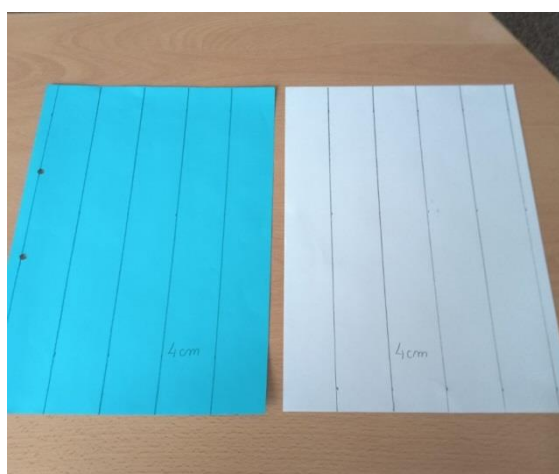
- wierzch od pudełka do papieru ksero, pudełko po pizzy,
- kartki w kolorze zielonym, niebieskim, białym i w kolorze twarzy,
- siatka po cebuli,
- 2 zakrętki od słoików: mała i duża,
- 4 druty od wykonywania dzianin, 4 koraliki styropianowe lub inne, koralik (piłka),
- 10 spinaczy do bielizny,
- farba niebieska i inny dowolny kolor, pędzelki,
- nożyce, nożyk do papieru, klej, ołówek, zszywacz, linijka, ołówek, pisaki,
- gumki recepturki lub frotki.

Jeśli mamy wszystkie materiały, zapraszam do wykonania boiska. Niżej podane zdjęcia i komentarze pomogą w zrealizowaniu postawionego celu. Zaczynamy!



Malujemy 5 spinaczy na kolor niebieski (kolory Klubu Sportowego Wigry) i kolejnych 5 na dowolny kolor. Nanosimy farbę z jednej strony i odkładamy do wyschnięcia, a po wyschnięciu malujemy z drugiej strony.

Białą kartkę składamy na pół, wzdłuż boku krótkiego, a następnie długiego. Wyznaczamy środek kartki i rysujemy przy pomocy zakrętek na stołki pole środkowe wraz z liniami dzielącymi boisko na połowę. Wycinamy je. Na końcu kartki, wzdłuż krótkiego boku, rysujemy 2 paski, każdy szerokości 1 cm. Paski dzielimy tak, by powstały 4 paski po 6 cm i 2 paski po 9 cm. Wycinamy je.



Na białej i niebieskiej kartce odrysowujemy wzdłuż dłuższego boku paski o szerokości 4 cm i rozcinamy kartkę.



W pudełku (np. po papierze ksero) wycinamy bramki na krótszych bokach. Narożniki wewnątrz pudełka zaklejamy paskami dowolnego wymiaru białego papieru. Widoczne białe i niebieskie paski papieru są gotowe do oklejania pudełka.

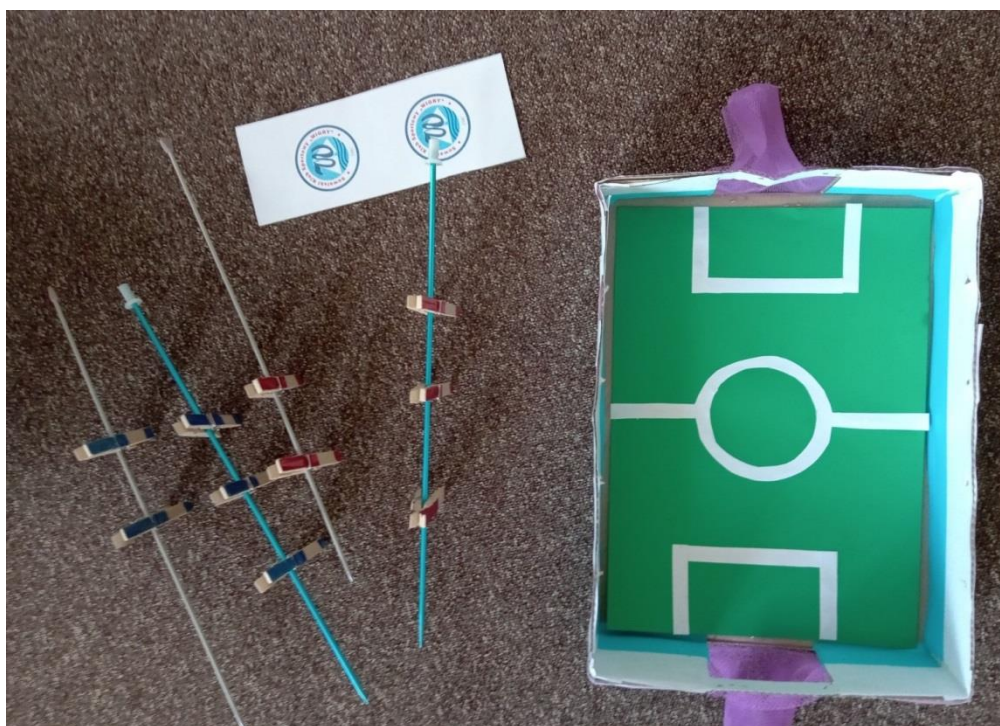


Naklejamy na pudełko (od środka i na zewnątrz) paski na dole niebieskie, a na górze białe. Są to barwy Suwalskiego Klub Sportowego Wigry. Brakujące, niezaklejone boki boiska, uzupełniamy łatkami z papieru.



Do otworów bramkowych przyszywamy (zszywaczem) siatki. W ten sposób gol nie spowoduje szukania zagubionej piłki.

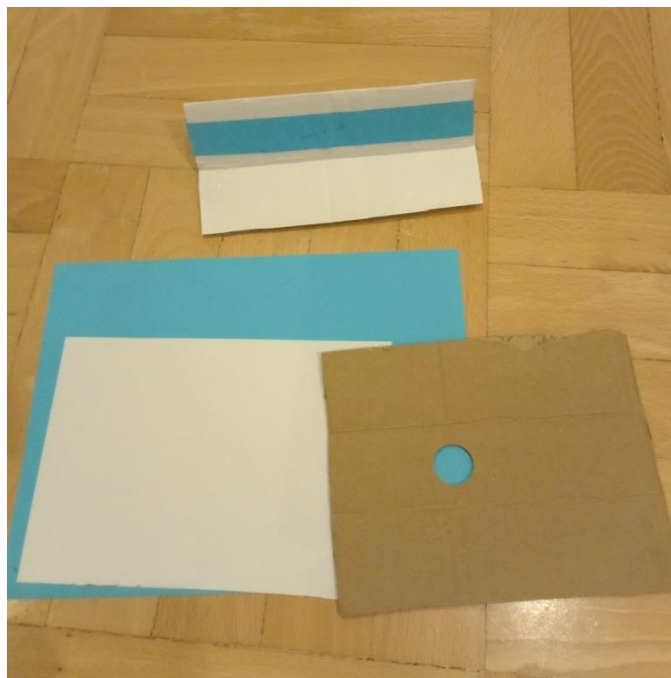
Tak powinny wyglądać wycięte linie, które za chwile umiejscowimy na boisku i otrzymamy murawę.



Wycięte elementy naklejamy na zieloną kartkę i już mamy murawę i podział boiska.

Wyschnięte spinacze zapinamy na drutach do dzianiny, w taki sposób, by się nie obracały na drucie.

Jak widać druty nie tylko służą do wykonania szalika.



Z kartonu po pizzy wycinamy ławeczkę wykorzystując trwałe załamania. Oklejamy karton kartkami w barwach - już wiemy – KS Wigier. Na tak wykonaną ławeczkę, dziecko może zaprosić na mecz ulubione maskotki, zwierczaczki itp.



Z papieru wycinamy główki z szyjkami i rysujemy buzie. Jest okazja, by narysować emocje, które towarzyszą piłkarzom na boisku, a są różne. Rysujemy ołówkiem, a gdy chcemy utrwalić minę, poprawiamy pisakiem.



Gotowe główki zatrzaskujemy w spinaczu.

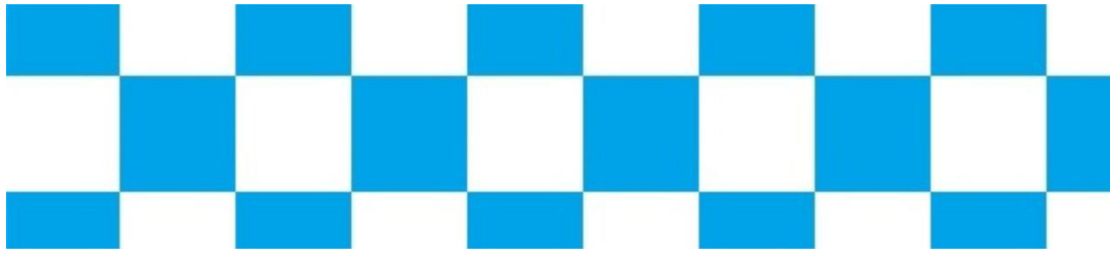
Odmierzamy wysokość i szerokość, na jakich należy drutami zrobić dziurki w bokach pudełka. Spinacze umieszczamy tak, aby sztywno były przyłączone do drutu (przypomnienie) i sięgały po piłkę.

Drut zabezpieczamy koralikiem styropianowym bądź innym ze względu bezpieczeństwa.



Nie martwimy się, że naszych zawodników nie umieścimy za pierwszym razem na właściwej wysokości. Ten manewr można zawsze powtórzyć.

Umieszczamy logo Suwalskiego Klub Sportowego Wigry i zapraszamy kogoś z domowników do gry.



Urszula Danilewicz

SCENARIUSZ LEKCJI JĘZYKA ANGIELSKIEGO DLA UCZNIÓW SZKOŁY ŚREDNIEJ

TEMAT

Football - my favourite sport.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- umiejętność komunikowania się w języku obcym w formie pisemnej i ustnej.
- rozwijanie sprawności rozumienia ze słuchu
- rozwijanie umiejętności czytania ze zrozumieniem

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- potrafi zrozumieć krótką wypowiedź w języku angielskim
- uczeń potrafi przeprowadzić kontrolowany dialog z rówieśnikiem
- uczeń potrafi napisać wypowiedź pisemną na podany temat

METODY PRACY

- podająca (objaśnienie)
- słuchanie (rozwiązywanie zadań dydaktycznych według instrukcji),
- czytanie ze zrozumieniem (rozwiązywanie zadań dydaktycznych zgodnie z poleceniem)
- pisanie (zastosowanie nowo poznanych zwrotów w pracy pisemnej)

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- materiały ksero
- magnetofon
- płyta z nagraniami

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Czynności wstępne:

Na początku lekcji nauczyciel sprawdza listę obecności uczniów, podaje temat i cel zajęć.

Faza wprowadzająca:

Rozgrzewka językowa. Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

Czy uprawiasz jakiś sport? (Do you practice/do any sport?)

Jak często uprawiasz sport? (How often do you practice/ do sport?)

Gdzie uprawiasz sport? (Where do you practice/do sport?)

Jaki jest twój ulubiony sport? (What is your favourite sport?)

Jakiego sportu nie lubisz? (What sport do you hate?)

Jaki rodzaj sportu lubisz najbardziej? (What kind of sports do you like the most?)

Czy lubisz piłkę nożną? (Do you like football?)

Czy masz jakąkolwiek wiedzę na temat piłki nożnej i klubów piłkarskich w Wielkiej Brytanii? (Do you know anything about football in Great Britian? Do you know any British football clubs?)

Faza realizacyjna:

1. Nauczyciel rozdaje uczniom materiały ksero z tekstem dotyczącym angielskiego futbolu. Uczniowie mają za zadanie przeczytać tekst a następnie odpowiedzieć na pytania sprawdzające jego rozumienie. („Egzamin ósmoklasisty Repetytorium:”, wyd. Express Publishing, str. 113.)

CULTURE SPOT

England's national sports is cricket, but to most people in the UK, football is the sport that stirs up passion! The most famous football teams in England are Manchester United, Chelsea, Arsenal and Liverpool. They are often called 'the big four' by the English media. Each team has their own mascot: Manchester United's nickname is 'The Red Devils', so their club mascot is a red devil called Fred the Red; Chelsea's mascot is Stamford the Lion who is named after the team's stadium; Arsenal have Gunnersaurus who is a friendly green dinosaur; and Liverpool's mascot is Little Liver, red bird with a yellow beak and yellow feet. Harry Kane is one of the biggest stars that English football has produced in recent years. He began his career playing for Tottenham Hotspur and has been captain of the English national team. He clearly has a bright future ahead of him! Who is the most famous current player from your country?

Pytania do tekstu:

1. Name british football clubs mentioned in the text.
2. What are the clubs' mascots?
3. Who is the biggest star that English football has produced in recent years?

2. Pytania po udzieleniu odpowiedzi do tekstu:

1. Are there any football clubs in the town where you live?
2. Do you support Wigry football club? Which league do they play in? Who is the best player? Who is the trainer?

3. Nauczyciel rozdaje uczniom kolejne materiały ksero; zadanie na słuchanie ze zrozumieniem.

Podręcznik „Smart Time 2”, ćw. 9 str. 71

Uczniowie słuchają nagrania dwukrotnie i uzupełniają luki.

Girls' football

Join today

1. Sports Club every

2

Ages: 11 to 3.

5pm - 4. pm

Call: 5. for details
morning hours

4. Praca w parach:

Nauczyciel zachęca uczniów do odegrania dialogów na podstawie poprzedniego ćwiczenia.

/ zaproponuj pójście na trening / grzecznie odmów / podaj argumenty za pójściem / zapytaj o godziny treningów / nie zgódź się na treningi po południu/

Faza podsumowująca:

5. Praca indywidualna - wypowiedź pisemna:

Nauczyciel podaje treść zadania egzaminacyjnego i je omawia. Zachęca do samodzielnego napisania pracy pisemnej. *Może być zadane jako praca domowa.*

Treść zadania:

Otrzymałeś/aś wiadomość sms od przyjaciela z informacją, że mecz piłki nożnej, który planowaliście rozegrać w piątek o godz. 16.00 zostaje przeniesiony na 12.00. Przyjaciel pyta, czy ten termin Ci odpowiada. Napisz do niego wiadomość sms (50-100 słów), w której:

- przeprosisz, że nie będziesz mógł/mogła wziąć udziału w meczu,
- podasz powód / uzasadnisz swoją nieobecność,
- zaproponujesz na zastępstwo kolegę / koleżankę i wyjaśnisz, dlaczego ta osoba będzie odpowiednia.

6. Informacja zwrotna na temat aktywności uczniów podczas pracy na lekcji.



Anna Wojtukiewicz

SCENARIUSZ LEKCJI JĘZYKA NIEMIECKIEGO DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO (TECHNIKUM)

TEMAT ZAJĘĆ:

Alltag des Fußballspielers. Codziennosc młodego piłkarza.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Uczeń:

- kształci sprawność słuchania ze zrozumieniem
- kształci sprawność czytania ze zrozumieniem
- poznaje historię klubu piłkarskiego Wigry Suwałki

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- rozumie teksty pisane o życiu codziennym sportowca i znajduje w nich wybrane informacje
- informuje na podstawie tekstu o czynnościach wykonywanych przez młodego piłkarza w poszczególne dni tygodnia
- poznaje zastosowanie i konstrukcje dwóch czasów przeszłych Präteritum i Perfekt

METODY PRACY

- plenum
- praca samodzielna
- praca w grupie
- wykład informacyjny
- praca z tekstem audio
- praca z tekstem
- lista pytań
- ćwiczenia przedmiotowe

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- karty pracy
- odtwarzacz CD
- tablica
- ilustracje
- słowniki
- aplikacja Learning apps

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozgrzewka językowa

1. Nauczyciel zadaje minizagadki: Welche Ballspiele kennt ihr? (Basketball, Fußball, Handball, Volleyball), Welche Disziplinen gehören zur Leichtathletik? (Laufen: 100-m-Lauf, 5-km-Lauf, Hochsprung, Weitsprung).
2. Nauczyciel przypomina czasowniki związane z uprawianiem sportu w bezokoliczniku (spielen, machen, dauern, tanzen, schwimmen, laufen, springen itp.)

Prezentacja

1. Nauczyciel prezentuje i tłumaczy słownictwo. Uczniowie tworzą asocjogram związany z życiem piłkarza: *trainieren, sich aufwärmen, spielen, laufen, gewinnen, verlieren*. Uczniowie konstruują zdania z pomocą słownictwa zebranego w asocjogramie: *Ein Fußballer trainiert. Er wärmt sich vor dem Training auf. Er läuft. Er spielt. Sein Team gewinnt oder verliert das Spiel.*

1 Welcher Satz passt? Ordne zu und beantworte die Frage.
Które zdanie pasuje? Dopasuj zdania do zdjęć i odpowiedz na pytanie.

Kommunikacja
Relacjonuj przebieg dnia i tygodnia młodego piłkarza.



Foto 1 ? a Martin trainiert individuell.
Foto 2 ? b Die ganze Mannschaft wärmt sich auf.
Foto 3 ? c Das Team und der Trainer sprechen über das Spiel.

Was machen junge Fußballer jeden Tag?

(Perfekt 1. Podręcznik. Język niemiecki dla liceów i techników, Pearson)

Ćwiczenie

Nauczyciel pyta uczniów o klub piłkarski Wigry Suwałki. Uczniowie czytają krótki tekst przedstawiający historię klubu. Poznają najważniejsze informacje o czasie przeszłym Präteritum i jego zastosowaniu. Uczniowie odpowiadają po polsku na pytania nauczyciela związane z historią klubu: W którym roku powstał klub piłkarski Wigry Suwałki? Jaką nazwę nosił na początku swojego istnienia i dlaczego? Jaki jest największy sukces klubu piłkarskiego Wigry Suwałki?

(https://de.wikipedia.org/wiki/Wigry_Suwałki#Geschichte)

Liga, der zweithöchsten polnischen Spielklasse, an.

Inhaltsverzeichnis [Verbergen]

- 1 Geschichte
- 2 Erfolge
- 3 Weblinks
- 4 Einzelnachweise

Geschichte [Bearbeiten | Quelltext bearbeiten]

Der Verein Wigry Suwałki wurde 1947 gegründet und spielte zu Beginn in der 2. Liga Ost. Der Verein unterhält weitere Abteilungen wie Volleyball, Boxen, Skifahren, Bogenschießen, Tischtennis und Handball.^[1]

Der Fußballverein hat aufgrund seiner Vereinsfarben den Spitznamen *Bialo-Niebiescy*, die *Weiß-Blauen*. Das Namensrelikt *Wigry* ist dem nahe der Stadt gelegenen See entlehnt. 2014 feierte der Verein mit dem Aufstieg in die 1. Liga seinen bis dahin größten Erfolg. Im Jahr 2017 stand der Verein im Halbfinale des Polnischen Fußballpokals. Am Ende der Saison 2019/20 stieg Wigry als Tabellenletzter in die 2. Liga ab.

Zwischen Wigry Suwałki und den Vereinen *Jagiellonia Białystok* (aus der Bezirkshauptstadt) und *Sparta Augustów*, die ebenfalls in der Woiwodschaft Podlachien beheimatet sind, besteht eine intensive Rivalität.

Erfolge [Bearbeiten | Quelltext bearbeiten]

- Halbfinale im Puchar Polski 2016/17

Weblinks [Bearbeiten | Quelltext bearbeiten]

- Steckbrief des Vereins auf 90minut.pl

Einzelnachweise [Bearbeiten | Quelltext bearbeiten]

1. ↑ Geschichte des Vereins auf wigrysuwalki.eu



Wigry Suwałki

Basisdaten	
Name	Suwałki Klub Sportowy Wigry Suwałki
Sitz	Suwałki
Gründung	1947
Farben	weiß-blau
Website	wigrysuwalki.eu
Erste Fußballmannschaft	
Spielstätte	Stadion Miejski
Plätze	2.910
Liga	2. Liga
2021/22	5. Platz, 2. Liga



Heim



Auswärts

Nauczyciel wprowadza uczniów w kontekst sytuacyjny poprzez nawiązanie do tytułu tekstu *Meine letzte Woche* i formuluje pytania: *Was haben Martin und sein Team letzte Woche gemacht?* Uczniowie słuchają i jednocześnie czytają tekst, następnie wyszukują w tekście informacje, odpowiadają na pytanie nauczyciela używając czasu przeszłego Perfekt, uzupełniają tabelę. Nauczyciel zwraca uwagę na nowe formy Partizip II i zapisuje je: *begonnen, gegessen besucht, gesprochen, gesehen*. Uczniowie dopisują na tablicy bezokoliczniki. Nauczyciel podaje, gdzie znajdują się tabele z formami czasowników w wersji tradycyjnej i online, oraz jak z nich korzystać. Nauczyciel zwraca uwagę na różnicę w konstrukcji zdania w czasie przeszłym Präteritum i czasie przeszłym Perfekt.

3 **2.26** Lies den Text und sammle Informationen. Przeczytaj tekst i zbierz informacje.

Meine letzte Woche

Letzte Woche hatte ich eine Verletzung. Am Montagmorgen habe ich schnell gegessen und dann den Physiotherapeuten besucht. Zum Glück ist jetzt alles gut. Am Dienstag haben wir unser Training früher begonnen, denn am Mittwoch hatten wir ein Spiel. Wir haben zu Hause gespielt. Das Spiel haben wir 4:1 gewonnen. Am Donnerstag hatten wir in Belgien ein weiteres Spiel. Wir haben nicht verloren. Aber das Ergebnis 0:0 war nicht so gut für uns. Deswegen haben wir mit dem Taktiktrainer über unser Spiel gesprochen. An diesem Tag hatten wir keinen Unterricht, also haben wir nichts gelernt und keine Hausaufgaben gemacht. Am Freitag haben wir auch nicht trainiert. Wir haben Musik gehört oder Computer gespielt. Alle haben auf den Samstag gewartet. Da waren wir um 15.30 Uhr im Stadion beim Bundesligaspiel. Unser Team hat das Spiel gesehen. Danach haben wir dieses Spiel noch analysiert. Taktik ist genau mein Ding!

Was hat Martin und seine Mannschaft die ganze Woche gemacht?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<i>schnell gegessen</i> ...	?	?	?	<i>nicht trainiert,</i> ...	<i>Bundesligaspiel</i> <i>gesehen ...</i>

Das brauchst du!

trainieren → hat ... trainiert gewinnen → hat ... gewonnen sprechen → hat ... gesprochen ► S.60

(Perfekt 1. Podręcznik. Język niemiecki dla liceów i techników, Pearson)

Podsumowanie

Część interaktywna – learning apps uświadomienie uczniom, czego się nauczyli. Uczniowie przyporządkowują czasowniki w czasie przeszłym Perfekt do bezokoliczników.

Czas przeszły Perfekt: formy Partizip II, 2015-04-25 (2014-04-12)

beginnen	bitten	bringen	wollen	essen
fahren	geben	helfen	kommen	laufen
lesen	mögen	nehmen	reiten	sein
		trinken		

ist gewesen ist...geritten hat...gelesen hat...geholfen hat...beg

<https://learningapps.org/872634>



Magdalena Bartczak

SCENARIUSZ LEKCJI BIOLOGII DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH ORAZ SPORTOWCÓW

TEMAT

Współdziałanie układu oddechowego i krwionośnego

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

V. Budowa i fizjologia człowieka

1. Podstawowe zasady budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Uczeń:
 - 4) przedstawia powiązania funkcjonalne pomiędzy układami narządów w obrębie organizmu

Cel ogólny lekcji:

Poznanie zmian zachodzących w organizmie pod wpływem wysiłku.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń potrafi:

- dostrzec i wskazać zależności między działaniem układu oddechowego i krwionośnego podczas spoczynku oraz po wysiłku fizycznym
- wskazać rolę treningu w adaptacji do wysiłku
- podać przykłady współdziałania tych dwóch układów
- dokonać pomiaru ciśnienia, tętna, policzyć oddechy, obliczyć objętość minutową serca
- przedstawić wyniki graficznie, wyciągnąć wnioski i je zinterpretować

- wykorzystać wiedzę teoretyczną w praktycznym działaniu na rzecz zachowania dobrego zdrowia

METODY PRACY

- pogadanka
- doświadczenie
- praca w grupach
- praca indywidualna

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- Karty pracy
- aparat do mierzenia ciśnienia
- stoper lub zegarek z sekundnikiem/smartfon
- przybory do wykonania wykresów (ołówki, linijka)

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Plan lekcji:

- Sprawy organizacyjne
- Zapoznanie z tematyką i głównym celem spotkania
- Realizacja tematu
- Podsumowanie zajęć

Faza przygotowawcza

- 1) Sprawy organizacyjne: nauczyciel wita się z uczniami, sprawdza obecność a następnie podaje temat lekcji „Współdziałanie układu oddechowego i krwionośnego” oraz zapoznaje z głównym celem zajęć.
- 2) Przypomnienie wiadomości: budowy i roli układów krwionośnego i oddechowego – nauczyciel rozdaje karty pracy każdemu uczniowi i określa czas na wykonanie tego zadania - załącznik nr 1. Po upływie czasu wybrani uczniowie odczytują odpowiedzi do zadań. W przypadku błędów nauczyciel prosi o korektę.
- 3) Podział uczniów na grupy 3- osobowe w drodze losowania kolorów (uczniowie, którzy wylosowali ten sam kolor np. piłki będą razem pracować w grupie) - załącznik nr 2.

Faza realizacyjna

- 1) Prowadzący wyjaśnia, że na spotkaniu uczniowie będą badać współdziałanie układu oddechowego i krwionośnego mierząc takie parametry jak: liczba oddechów, tętno, ciśnienie krwi, objętość minutowa serca.
- 2) Nauczyciel wyjaśnia, czym są: liczba oddechów, tętno, ciśnienie skurczowe oraz ciśnienie rozkurczowe krwi. Prowadzący pyta uczniów od czego mogą zależeć wartości tych parametrów. Uczniowie podają przykłady sytuacji, w których ilość oddechów, tętno czy ciśnienie ulegają zmianom. (stres, wysiłek fizyczny, substancje chemiczne ...)
- 3) Nauczyciel wskazuje, że na zajęciach uczniowie doświadczą w jaki sposób wysiłek fizyczny wpływa na podane parametry i dlaczego ulegają one właśnie takim zmianom. Uczniowie stawiają hipotezę dotyczącą zmian parametrów, wskazują próbę kontrolną- przed wysiłkiem i próby badawcze – po wysiłku.

- 4) Nauczyciel rozdaje karty pracy, prosi o zapoznanie się z instrukcją i sposobem dokumentowania, określa czas na wykonanie ćwiczeń. (załącznik nr 3)

Faza podsumowująca

- 1) Po wykonaniu ćwiczeń i przeanalizowaniu wykresów nauczyciel prosi o określenie wpływu wysiłku fizycznego na badane parametry i sformułowanie wniosków.
- 2) Nauczyciel może zadać pytania pomocnicze w celu sformułowania prawidłowych wniosków :
Dlaczego ilość oddechów, tętno, ciśnienie krwi i ilość przepływającej przez serce krwi zmienia się podczas wysiłku fizycznego? Zastanów się co jest potrzebne do pracy mięśni?
- 3) Pogadanka na temat roli treningu w adaptacji do wysiłku.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 2 – piłki do losowania grup



Karta pracy – załącznik 3

Współdziałanie układu oddechowego i krwionośnego

Ćwiczenie 1 - Częstotliwość oddechów na minutę

U pierwszej osoby z grupy

policz liczbę oddechów (1 oddech = wdech i wydech) w ciągu 1 min w spoczynku - wynik zanotuj w załączonej tabeli,

wykonaj 10 przysiadów i znów policz ilość oddechów, wynik zanotuj w tabeli

wykonaj 30 przysiadów – policz oddechy, wynik zanotuj w tabeli

Pomiar	Przed wysiłkiem	Po 10 przysiadach	Po 30 przysiadach
Częstotliwość oddechów			

Ćwiczenie 2 –Oznaczenie tętna, obliczanie objętości minutowej serca

A) U drugiej osoby z grupy (innej niż ta, która wykonywała ćw. 1) policz tętno w ciągu 1 min. w spoczynku, a następnie po wykonaniu 10 i 30 przysiadów.

Wykonanie: Tętno badamy przez wyczuwanie fali tętna palcami na nadgarstku, w miejscu w którym najlepiej wyczuwalne jest tętnienie tętnicy promieniowej lub na tętnicy szyjnej. Za pomocą stopera (lub sekundnika zegarka) liczymy tętno w ciągu 15 sekund, następnie wynik mnożymy razy 4.

$$\text{Tętno} = \text{ilość uderzeń w 15s} \times 4$$

B) Objętość minutową serca obliczamy mnożąc objętość wyrzutową serca (70 ml) przez ilość uderzeń serca na minutę (Tętno)

$$\text{Objętość minutowa serca [ml]} = 70 [\text{ml}] \times \text{tętno}$$

Uwaga: przed wprowadzeniem danych do tabeli należy zamienić jednostki mililitry [ml] na litry [l]

Wyniki ćwiczeń przedstaw w tabeli

Pomiar	Przed wysiłkiem	Po 10 przysiadach	Po 30 przysiadach
Tętno/ min			
Objętość minutowa serca			

Ćwiczenie 3 – Ciśnienie tętnicze

U trzeciej osoby z grupy (innej niż te, które wykonywały ćw. 1 i 2) zmierz ciśnienie w spoczynku, a następnie po wykonaniu 10 i 30 przysiadów.

Wykonanie 1 lub 2 w zależności od rodzaju ciśnieniomierza.

Wykonanie 1.

Odsłonięte ramię owijamy szczelnie mankietem sfigmomanometru, bierzemy gruszkę w jedną rękę, a drugą trzymamy słuchawkę na zgięciu łokciowym. Do mankieta włączamy powietrze za pomocą gruszki (do 180 mm Hg). Tętno nie jest słyszalne. Wskazówka zaczyna opadać powoli w dół, moment pojawienia się stuków w słuchawce odpowiada momentowi, gdy krew zaczyna przepływać przez zamkniętą mankietem tętnicę. Odczytujemy wartość ciśnienia skurczowego (górnego). Dalszy spadek ciśnienia w mankiecie umożliwia swobodny przepływ krwi i stuki ustają. Odczytujemy wartość ostatniego stuku – odpowiada to ciśnieniu rozkurczowemu (dolnemu).

Wykonanie 2

Odsłonięte ramię owijamy szczelnie mankietem ciśnieniomierza. Włączamy ciśnieniomierz, który automatycznie pompuje powietrze do mankieta. Czekamy na pomiar. Po wykonaniu pomiaru wartości ciśnienia pojawia się na ekranie urządzenia.

Odczytane wyniki przedstaw w tabeli

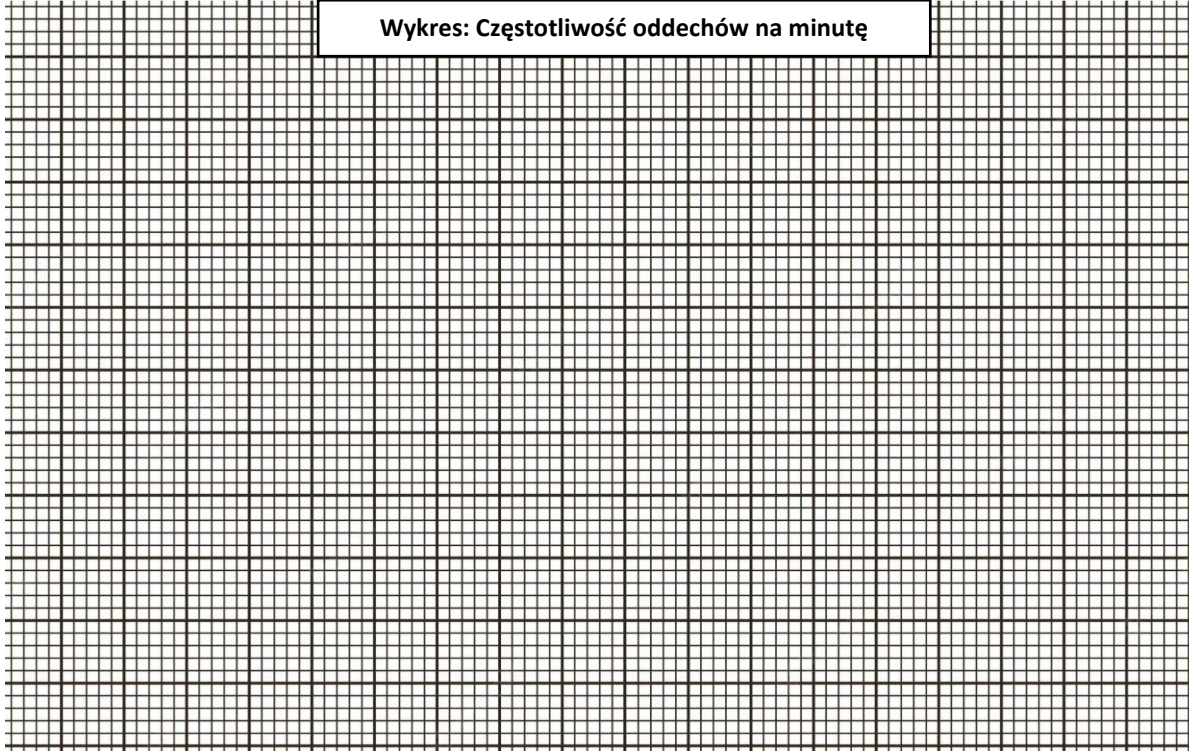
Pomiar	Przed wysiłkiem	Po 10 przysiadach	Po 30 przysiadach
Ciśnienie krwi (skurczowe/rozkurczowe)			

Po wykonaniu ćwiczeń i przeanalizowaniu wykresów określ jaki jest wpływ wysiłku fizycznego na badane parametry. Sformułuj wnioski.

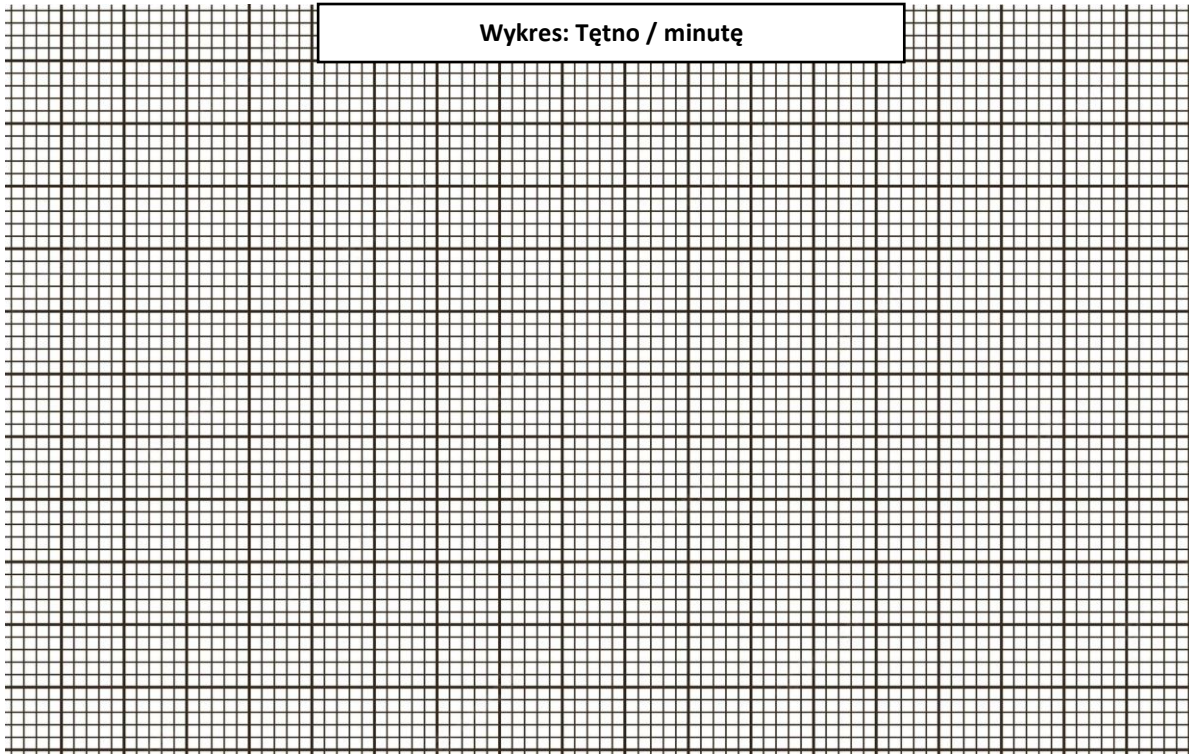
Dokumentacja ćwiczeń – tabela zbiorcza wyników

Pomiar	Przed wysiłkiem	Po 10 przysiadach	Po 30 przysiadach
Częstotliwość oddechów			
Tętno/ min			
Objętość minutowa serca			
Ciśnienie krwi (skurczowe/rozkurczowe)			

Wykres: Częstotliwość oddechów na minutę



Wykres: Tętno / minutę



WNIOSKI:

.....
.....



Jerzy Danilewicz

SCENARIUSZ LEKCJI CHEMII DO KLAS I – IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO (ZAKRES PODSTAWOWY I ROZSZERZONY)

TEMAT

Doping i jego wpływ na organizm

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- komunikacja w zakresie rozumienia i tworzenia informacji
- kompetencje matematyczne, naukowo-techniczne oraz w zakresie nauk przyrodniczych
- kompetencje informatyczne
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- poprawnie interpretuje pojęcie dopingu
- opisuje rodzaje dopingu
- prezentuje wpływ substancji i metod dopingujących na organizm
- wyraża swoje zdanie na temat stosowania dopingu
- wyjaśnia na czym polegają i od czego zależą lecznicze i toksyczne właściwości substancji chemicznych (dawka, rozpuszczalność w wodzie, rozdrobnienie, sposób przenikania do organizmu)

METODY PRACY

- pogadanka
- dyskusja
- burza mózgów
- praca indywidualna, w parach, w grupach

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- artykuły papiernicze
- tablica
- rzutnik
- telefon/ komputer z dostępem do Internetu
- zasoby multimedialne

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przed zajęciami:

Uczniowie zapoznają się z informacjami podanymi we wstępie (załącznik nr 1) oraz poszerzają swoją wiedzę na temat dopingu w sporcie, a w szczególności piłce nożnej, we własnym zakresie.

Faza wprowadzająca

- Nauczyciel przedstawia temat oraz cele lekcji.
- Na podstawie pogadanki nauczyciel określa zakres wiedzy młodzieży na temat dopingu.
- Usystematyzowanie informacji. Zdefiniowanie dopingu jako:
 - a. dopingu-aplauzu
 - b. dopingu wydolnościowego

Faza realizacyjna

- Nauczyciel prowadzi rozmowę kierując ją na temat powodów i motywacji stosowania dopingu wydolnościowego.
- Nauczyciel zadaje pytania pomocnicze na temat rodzajów dopingu stosowanego w szeroko rozumianym sporcie (zawodowy, amatorski, rekreacyjny) skupiając uwagę uczniów na specyfice dopingu w piłce nożnej. Uczniowie pracują w parach lub liczniejszych grupach korzystając z Internetu oraz wstępu. Po opracowaniu odpowiedzi prezentują je na forum klasy.
- Nauczyciel inicjuje rozmowę na temat zabronionych przez WADA środków i metod dopingujących. Młodzież, podczas rozmowy, opiera się na pozyskanej wcześniej wiedzy i informacjach na bieżąco pozyskiwanych z Internetu.
- Nauczyciel dzieli uczniów na liczniejsze grupy i prosi o stworzenie drzewka decyzyjnego:

Problem: Czy środki dopingujące są bezpieczne dla człowieka?

Argumenty za i przeciw: Na podstawie informacji wstępnych i Internetu.

Cel: Uświadomienie negatywnego wpływu dopingu na organizm ludzki.

Decyzja: Uprawiam sport bez „dopalaczy”.

Faza podsumowująca

Nauczyciel, w krótkiej rozmowie, wraca do definicji dopingu i opłacalności stosowania środków i metod dopingujących. Pyta również młodzież jak zdobyte informacje wpłynęły na postrzeganie przez nią dopingu w sporcie.

Nauczyciel ocenia uczniów i przedstawia swoje uwagi oraz spostrzeżenia dotyczące ich pracy.

Praca domowa

Praca w grupach utworzonych wcześniej polegająca na stworzeniu posteru promującego uprawianie sportu bez użycia dopingu, którego głównym motywem będzie lokalna drużyna piłkarska.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1

Wstęp

Doping w sporcie.

Nasze życie to w pewnym sensie rywalizacja. W szkole, domu, pracy. Ścigamy się z kimś albo samym sobą. Wyżej, szybciej, dalej! Na drodze do celu możemy być silnie zmotywowani wewnętrznie, możemy mieć wsparcie przyjaciół, rodziny, fanów. Większość z nas dąży do zaspokojenia swoich ambicji, co jest satysfakcjonujące i daje samozadowolenie, ale świat, w którym funkcjonujemy pędzi do przodu w zawrotnym tempie. Poddani medialnej presji rekordów, wyglądu nie mamy czasu opierać się tylko na wrodzonych predyspozycjach i długotrwałym ich rozwijaniu. Pomagamy sobie wykorzystując chemię i jej nieobojętny wpływ na nasz organizm. Oczywiście nie mówimy tu o wypitej rano kawie, która ma nas pobudzić czy też słodkim batoniku, który ma rozjaśnić nasze myśli. Potrafimy nazwać to zjawisko. Jest to doping i w zasadzie jednoznacznie kojarzy się ze sportem. Gdyby ktoś zapytał gdzie najczęściej jest stosowany, wiele odpowiedzi padałoby zapewne na lekkoatletykę. Sportowcy uprawiający królową sportu od lat usiłują oszukać rzeczywistość i spróbować zdobywać triumfy dzięki przyjmowaniu niedozwolonych środków. Te mają poprawiać ich wydolność, koncentrację, regenerację czy przede wszystkim siłę. Okazuje się, że świat piłki nożnej nie jest wcale pozbawiony przypadków, w których zawodnicy stosowali środki pomagające im w rywalizacji¹. Andre Onana bramkarz Ajaksu Amsterdam, Samir Nasri reprezentant Francji, legendarny Barthez czy też Diego Maradona to tylko nieliczni piłkarze, w których organizmach wykryto, niedozwolone w świecie sportu, substancje chemiczne.

Co to jest doping?

Za Wikipedią **„Doping w sporcie oznacza aplauz, zagrzewanie zawodników do sportowej walki. Wyraża się w wielu formach: oklaski,**

¹

Internet; <https://igol.pl/przypadki-dopingu-w-pilce-noznej/>

okrzyki, śpiewy, wywieszanie transparentów, wymachiwanie flagami, koszulkami, szalikami, uderzanie w bębny, granie na trąbkach, meksykańska fala itd. Doping ten ma bardzo pozytywny wpływ na wydolność organizmu, motywuje i dopinguje człowieka do rywalizacji i większego wysiłku, a co za tym idzie do lepszych osiągnięć". No tak, ale nie chodzi tu o tą szlachetną formę dopingu. Wikipedia podaje jeszcze jedną, bardziej rozwiniętą i mroczną definicję dopingu. Dopingu wydolnościowego, a jest to **"sztuczne podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej zawodnika metodami wykraczającymi poza normalny, „naturalny” trening, choć w praktyce granica między dopingiem i treningiem jest często bardzo trudna do ustalenia. Ogólnie za doping uważa się metody medyczne, potencjalnie szkodliwe dla zdrowia, które zostały oficjalnie zabronione"**.

Doping znany był już starożytnym. Według specjalisty od dopingu Andrzeja Pokrywki, dyrektora Instytutu Sportu nie zdawali oni sobie sprawy z tego, że robią coś niestosownego. „Znamy opisy diet. Składały się z roślin, które dzisiaj uznalibyśmy za nielegalne. Nie znam świadectw, które dowodziłyby, że istniała wówczas jakaś lista zabronionych substancji” – wyjaśnia Pokrywka.

W roku 393 naszej ery chrześcijański cesarz Teodozjusz zakazał olimpiad, uważając je za pogański obyczaj. Masowe imprezy sportowe wróciły na arenę dziejów dopiero w XIX wieku. Wraz z nimi pojawiły się znów substancje stymulujące, które Anglicy zaczęli określać słowem *dope*, a ich stosowanie nazwali dopingiem².

Rodzaje dopingu.

Ze względu na stosowane metody doping wydolnościowy można podzielić ogólnie na:

- **farmakologiczny** – polegający na podawaniu biologicznie czynnych związków chemicznych, których użycie nie jest uzasadnione leczeniem zawodnika
- **fizjologiczny** – polegający na wymianie płynów ustrojowych, zwłaszcza krwi, przeszczepach tkanek (mięśni i ścięgien), stosowanie szkodliwych dla zdrowia zabiegów takich jak zbijanie masy poprzez chirurgiczne usuwanie tkanki tłuszczowej
- **genetyczny** – polegający na modyfikacji materiału genetycznego zawodnika, np. poprzez stosowanie wektorów genetycznych; obecnie jest on praktycznie niemożliwy do wykrycia, ale prawdopodobnie rzadko stosowany ze względu na wysokie koszty i trudne do przewidzenia skutki³.

Ze względu na główny cel dopingu można go podzielić na:

- **doping siłowy** – którego celem jest osiągnięcie jak największej siły przy stałej masie ciała

²

Internet; <https://www.focus.pl/artykul/narkotyki-i-doping-w-starozytnej-grecji>

³

Internet; https://pl.wikipedia.org/wiki/Doping_wydolno%C5%9Bciowy#Rodzaje_dopingu

- **doping wytrzymałościowy** – którego celem jest trwale zwiększenie zdolności organizmu do znoszenia długotrwałego, intensywnego wysiłku fizycznego.
- **doping stymulujący** – którego celem jest czasowe zwiększenie odporności na ból i wysiłek poprzez stosowanie technik zapobiegających odczuwaniu bólu i zmęczenia.

Przy czym doping siłowy i wytrzymałościowy stoją z sobą w pewnej sprzeczności. Zbyt szybki wzrost masy mięśniowej powoduje zwykle obniżenie wytrzymałości na długotrwały wysiłek, z kolei wzrost wytrzymałości można osiągnąć przez ogólne zmniejszanie masy zawodnika. Doping stymulujący jest skuteczny na bardzo krótką metę, gdyż szybko powoduje nadmierne wycieńczenie organizmu zawodnika⁴.

Substancje i metody dopingujące.

Unifikacją przepisów antydopingowych oraz bieżącą aktualizacją danych dotyczących metod i środków dopingujących zajmuje się Światowa Agencja antydopingowa (WADA). Obowiązująca w roku 2022 Lista Antydopingowa zawiera następujące dane.

SUBSTANCJE I METODY ZABRONIONE W KAŻDYM CZASIE

S0 Substancje niezatwierdzone

Są to substancje farmakologiczne, których nie ujęto w żadnej z list i dla których żaden rządowy organ regulacyjny do spraw zdrowia nie wydał pozwolenia na dopuszczenie do obrotu jako produktu leczniczego stosowanego u ludzi (np. leki będące w fazie badań przedklinicznych lub klinicznych, leki, nad którymi badania zostały wstrzymane, leki zmodyfikowane, substancje zatwierdzone do stosowania tylko w weterynarii) są substancjami zabronionymi w sporcie w każdym czasie.

S1 Środki anaboliczne

Jest to grupa steroidów pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, która ma silne działanie anaboliczne tzn. powodujące przyspieszenie dzielenia się komórek tworzących określone tkanki organizmu zwierząt i ludzi. Są to pochodne testosteronu lub substancji syntetycznych⁵.

S2 Hormony peptydowe, czynniki wzrostu, substancje pokrewne

Do hormonów peptydowych należą hormony wydzielane przez tylny płat przysadki mózgowej: oksytocyna (pobudzająca skurcze macicy oraz gruczoły młeczne) i wazopresyna (regulująca wydalanie wody przez nerki). Następne to: insulina (wytwarzana przez trzustkę i wpływająca na obniżenie poziomu cukru we krwi), hormon adrenokortykotropowy (ACTH, wytwarzana przez przedni płat przysadki mózgowej i pobudzająca wzrost kory nadnercza i wydzielanie kortykosterydów), sekretyna (hormon tkankowy pobudzający trzustkę do produkcji soku trawiennego wytwarzana w przewodzie pokarmowym), angiotensyna (hormon tkankowy regulujący ciśnienie krwi i skurcze mięśni gładkich)⁶.

S3 Beta-2 agoniści, mimetyki

⁴ Internet; https://pl.wikipedia.org/wiki/Doping_wydolno%C5%9Bciowy#Rodzaje_dopingu

⁵ Internet; https://pl.wikipedia.org/wiki/Steroidy_anaboliczno-androgenne

⁶ Internet; https://pl.wikipedia.org/wiki/Hormony_peptydowe

Leki działające stymulująco na beta-receptory zlokalizowane w ścianach dróg oddechowych; stosowane w leczeniu astmy oskrzelowej i przewlekłych chorób płuc; zażywane przez sportowców zwiększają wydolność oddechową.

S4 Modulatory hormonów i metabolizmu

Są to substancje, które z uwagi na strukturalne podobieństwo do naturalnych hormonów mogą zaburzać funkcjonowanie układu dokrewnego. Całkowicie lub częściowo naśladują hormony steroidowe, oddziałują z receptorami hormonalnymi lub wpływają na szlaki przesyłania sygnałów między komórkami, blokują lub zapobiegają wiązaniu się prawidłowych hormonów z ich receptorami docelowymi, wpływają na wytwarzanie lub rozkład hormonów prawidłowo obecnych w organizmach, zaburzają syntezę i funkcjonowanie receptorów hormonalnych⁷.

S5 Diuretyki i środki maskujące

Są to leki, których działanie polega na zwiększaniu diurezy czyli objętości wydalanego moczu. W zdecydowanej większości ich działanie opiera się na powodowaniu wzrostu wydalania jonów sodowych (Na⁺), co powoduje szybsze pozbywanie się wody przez organizm⁸.

METODY ZABRONIONE W KAŻDYM CZASIE

M1 Manipulacje krwią i składnikami krwi

1. Podawanie lub ponowne wprowadzenie do układu krążenia dowolnej ilości autologicznej lub heterologicznej krwi lub preparatów krwinek czerwonych jakiegokolwiek pochodzenia.
2. Sztuczne zwiększanie poboru, transportu lub dostarczania tlenu.
3. Każda forma wewnątrznaczyniowej manipulacji krwi lub jej składników za pomocą środków fizycznych lub chemicznych.

M2 MANIPULACJE CHEMICZNE I FIZYCZNE

1. Fałszowanie lub zamiar sfalszowania mający na celu zmianę właściwości i ważności próbek pobranych podczas kontroli dopingu.
2. Infuzje i/lub iniekcje dożylnie o objętości większej niż 100 ml w okresie 12 godzin, z wyłączeniem tych przyjętych w uzasadnionych przypadkach w trakcie hospitalizacji, zabiegów chirurgicznych lub klinicznych badań diagnostycznych.

M3 DOPING GENOWY I KOMÓRKOWY

1. Użycie kwasów nukleinowych lub analogów kwasu nukleinowego, które mogą wpływać na sekwencje genomu i/lub ekspresję genów za pomocą dowolnego mechanizmu.
2. Użycie komórek prawidłowych lub zmodyfikowanych genetycznie.

SUBSTANCJE I METODY ZABRONIONE PODCZAS ZAWODÓW

⁷

Internet; <https://biotechnologia.pl/biotechnologia/artykuly/modulatory-hormonalne-bomba-z-opoznionym-zaplone,71>

⁸

Internet; https://pl.wikipedia.org/wiki/Leki_moczop%C4%99dne

S6 Stymulanty

Są to substancje psychoaktywne działające zazwyczaj pobudzająco. Zwykle powodują wiele skutków ubocznych, tym więcej im mocniejsze pobudzenie. Przykładami dobrze znanych stymulantów są: kofeina, nikotyna, efedryna, amfetamina, kokaina, metylokatynon, metylofenidat oraz modafinil⁹.

S7 Narkotyki

Substancje psychoaktywne działające na ośrodkowy układ nerwowy. Narkotykami nazywa się substancje, których regularne przyjmowanie prowadzi do uzależnienia fizycznego, m.in. opioidy (np. morfina, heroina, fentanyl), oraz wszystkie substancje psychotropowe, które aktualnie są nielegalne (tzw. policyjna definicja narkotyku; narkotyk z punktu widzenia obowiązującego prawa)¹⁰.

S8 Kanabinoidy

Są to związki występujące w roślinie konopi lub syntetyczne związki, które mogą wchodzić w interakcje z układem endokannabinoidowym. Najbardziej znanym kannabinoidem jest fitokannabinoid tetrahydrokannabinol (THC) (Delta-9-THC), główny odurzający związek w konopiach¹¹.

SUBSTANCJE ZABRONIONE W NIEKTÓRYCH SPORTACH

P1 Beta-blokery

Są to substancje wykorzystywane jako leki wspomagające oraz ochronne układu krążenia. Blokują receptory beta w komórkach, co powoduje zmniejszenie tętna i redukcję drżenia, wykorzystywane jest w sportach precyzyjnych takich jak strzelectwo, golf, łucznictwo, bilard.

NEGATYWNE SKUTKI DŁUGOTRWĄŁEGO STOSOWANIA DOPINGU

Doping wydolnościowy bywa niezwykle szkodliwy dla organizmu. Stosowanie różnych niedozwolonych metod oznacza ryzyko pojawiania się różnych skutków ubocznych, może skutkować kalectwem, a nawet śmiercią. Typowe skutki stosowania dopingu to:

- problemy skórne, nasilenie trądziku
- łysienie
- uszkodzenie wątroby
- nadciśnienie tętnicze
- pojawienie się rozstępów, będących efektem szybkiego przyrostu masy ciała
- nadmierne owłosienie typu męskiego u kobiet
- ginekomastia (przerost sutków u mężczyzn)
- spadek libido
- złe samopoczucie
- uzależnienie
- zmiany hormonalne – takie jak pojawienie się męskich cech u kobiet
- ryzyko bezpłodności

⁹

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Stymulanty>

¹⁰ Internet; <https://pl.wikipedia.org/wiki/Narkotyk>

¹¹ Internet; <https://en.wikipedia.org/wiki/Cannabinoid>

- pęknięcie naczynek w nosie
- bóle brzucha oraz głowy
- zwiększone ryzyko pojawienia się poważnych zaburzeń natury psychicznej takich jak: impulsywność, bezsenność, wpadanie w panikę, psychozy, paranoje
- zwiększone ryzyko wystąpienia schorzeń przewlekłych – takich jak nowotwory i choroby układu sercowo-naczyniowego

Można by założyć, że doping farmakologiczny ma niewielkie znaczenie w sportach drużynowych takich jak piłka nożna, gdzie wysiłek podczas meczu rozkłada się na całą drużynę. Gdzie ważna jest współpraca, umiejętności techniczne, panowanie nad piłką, technika. Jednakże aby osiągnąć oczekiwany wynik piłkarze praktykują doping poprawiający ich wydolność i wytrzymałość.

Ciekawe informacje:

Środki dopingujące:

<https://www.aerobie.com.pl/rodzaje-dopingu-w-sporcie-podzial-i-charakterystyka/>

Polska Agencja Antydopingowa- POLADA: <https://anty doping.pl/>

6 faktów o dopingu w historii sportu:

https://www.youtube.com/watch?v=lyIU_xnHoZE

DOPING Piłka nożna a niedozwolone środki:

<https://www.youtube.com/watch?v=HRBv56DvZHI>

Lista środków i metod zabronionych w sporcie. 2022r.:

<https://anty doping.pl/wp-content/uploads/2022/05/Lista-substancji-i-metod-zabronionych-2022.pdf>



Mieczysław Iwaszko

SCENARIUSZ LEKCJI PLASTYKI DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

TEMAT

Propozycja tematu I - Tajniki świata barw i kompozycji na przykładzie herbu suwalskiego klubu Wigry

Propozycja tematu II – Gramatyka wizualna herbu Suwalskiego Klubu Sportowego Wigry

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- analiza kolorystyki i kompozycji herbu / logotypu polskiego piłkarskiego klubu sportowego założonego w 1947 roku
- zrozumienie pojęć: logotyp, herb, znak firmowy i mural
- zrozumienie pojęcia - gramatyki wizualnej
- zrozumienie pojęcia - projektowanie graficzne
- poznanie historii murali nie tylko sportowych w naszym regionie
- inspiracje dziełami współczesnych artystów
- znajomość twórców (zwł. Banksy'ego)

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

- posługuje się pojęciami: kompozycja, projekt graficzny, statyka, dynamika, barwy dopełniające
- omawia korzyści wynikające z umiejętności przeprowadzenia analizy obrazu, projektu graficznego - logotypu
- wyjaśnia, na czym polega gramatyka wizualna
- omawia symbolikę wpisaną w herb klubu.
- wyjaśnia pojęcie – kompozycja na planie koła
- przedstawia projekty autorskie: logotypu, herbu i muralu
- wyjaśnia znaczenie herby klubu Wigier dla Suwalczan

METODY PRACY:

- techniki multimedialne
- praca z tradycyjnymi narzędziami i technikami graficznymi
- mini wykład
- dyskusja

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer lub telefon (smartfon) z dostępem do Internetu
- platforma MS Teams
- przeglądarka internetowa
- karta pracy

PRZEWIDYWANY CZAS:

dwie lekcje po 45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wstęp – powitanie i udostępnienie uczniom zdjęć dotyczących klubu i herbu suwalskiego klubu „Wigry” <http://wigrysuwalki.eu/historia-klubu/> oraz prezentacja fragmentów filmu "Wyjście przez sklep z pamiątkami" - debiutu filmowego brytyjskiego artysty graffiti, który ukrywa się pod pseudonimem Banksy.

Rozmowa z uczniami: jakie emocje towarzyszyły Banksy'emu podczas tworzenia murali.

2. Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: Jakie korzyści daje możliwość obcowania z muralami w naszym mieście.

Prośba, aby uczniowie weszli na stronę <http://wigrysuwalki.eu/historia-klubu/> i obejrzeni materiał fotograficzny historii klubu.

Nauczyciel prosi, by uczniowie wykonali projekt autorskiego herbu, projektu graficznego na koszulkę lub muralu.

4. Nauczyciel pomaga uczniom wykonać szablon pod pierwsze autorskie graffiti.

- nauka poprawnego i bezpiecznego używania noża do papieru i noża introligatorskiego,
- nauka techniki wykonania odbitki sprayem,

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: jak technicznie wykonać projekt logo lub szablonu, bez użycia komputera?

Po wykonaniu odbitek uczniowie robią na terenie szkoły wystawę swoich autorskich prac graffiti.

5. Nauczyciel w formie krótkiego mini wykładu prezentuje spektrum działań twórczych, jakie przynosi umiejętność projektowania graficznego.

6. Nauczyciel informuje, że w „Zadaniach” (Platforma MS Teams) znajduje się Karta pracy do uzupełnienia.

EWALUACJA ZAJĘĆ

- karta pracy do wypełnienia przez ucznia

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.musement.com/pl/amsterdam/bilety-do-muzeum-moco-z-wystawa-banksy-ego-20582/>

<http://wigrysuwalki.eu/historia-klubu/>

<https://blog.palac.art.pl/kot-graficzny-poradnik-warszt..>

ZAŁĄCZNIKI

PYTANIA DO KARTY PRACY

1. Wyjaśnij, na czym polega sztuka projektowania graficznego logotypu i herbu
2. Przedstaw na czym polega analiza obrazu wizualnego - w tym przypadku logotypu..
3. Wymień korzyści, jakie obywatelowi Suwałk daje przynależność do klubu suwalskiego Wigry.
4. Wyjaśnij pojęcia:
 - mural/ Street art.
 - logo, herb
 - kompozycja
 - analiza obrazu



Andrzej Dudanowicz

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW KLASY I TECHNIKUM

TEMAT

Doskonalenie przyjęć piłki dowolnym sposobem zakończone strzałem na bramkę.
Nasz Klub Sportowy Wigry Suwałki.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- podejmowanie samodzielnej aktywności ruchowej poza szkołą,
- kibicowanie (Klubowi sportowemu Wigry Suwałki)
- osvajanie się z piłką
- odkrywanie swoich możliwości posługiwania się nogami podczas gry piłką,
- podejmowanie rywalizacji i współzawodnictwa w zespole
- umiejętność współpracy w grupie oraz stosowanie zasady fair play

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- nabywa sprawności motorycznej, takiej jak: zwinność, szybkość reakcji, wytrzymałość, precyzja ruchu i orientacja przestrzenna
- poznaje osiągnięcia Klubu Sportowego Wigry Suwałki (podstawowa wiedza na temat Klubu Sportowego Wigry Suwałki, zna najlepszych strzelców bramek dla Wigier)
- posługuje się kończynami dolnymi podczas wykonywania ćwiczeń z piłką
- umiejętnie kieruje ruchami swojego ciała w zależności od sytuacji na boisku
- wykorzystuje podstawowe zasady gry w piłkę nożną i stosuje zdrową rywalizację sportową

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- piłki do gry w piłkę nożną

- pachołki
- znaczniki

LICZBA ĆWICZĄCYCH

18 osób

PRZEWIDYWANY CZAS

45 min.

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część wstępna (15 minut)

1. Sprawdzenie obecności i przedstawienie tematu zajęć - prezentacja krótkiej historii Klubu Sportowego Wigry Suwałki.

2. Zabawa ożywiająca w berka.

Jedna osoba staje się berkiem i goni pozostałych, a osoba dotknięta zostaje nowym berkiem.

3. Zabawa w berka w parach

Jedna para staje się berkiem i goni pozostałe pary, w tym momencie nie wolno się rozłączyć, uciekając trzymając się za rękę. Natomiast osoby dotknięte stają się kolejnymi berkami.

Część główna (25 minut):

4. Zadanie polega na tym, żeby prowadzić piłkę prawą i lewą stopą używając jej wewnętrznej części pomiędzy pachołkami, po czym należy ją zatrzymać podeszwą na wyraźny sygnał gwizdka przez prowadzącego.

5. Uczniowie tworzą koło, a jeden z nich mający piłkę prowadzi ją wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy między kolegami rozstawionym po kole.

6. Uczniowie dobierają się w pary, jeden z nich jest tzw. „duchem” a kolega „cieniem.” Pierwszy prowadzi piłkę w różnych kierunkach, natomiast zadaniem cienia, jest prowadzenie piłki w tych samych kierunkach, co duch. Po paru minutach, następuje zmiana postaci.

7. Zadanie prowadzenia piłki pod mostem.

Uczniowie podzieleni są na trójki i mają przydzielone numery: 1,2,3. Każdy z trójki prowadzi piłkę w dowolnym kierunku i na sygnał prowadzącego poprzez podanie numeru np. 1, dwóch ćwiczących z każdej trójki zatrzymuje się chwytając się za ręce, tworząc tzw. most, a trzeci z trójki musi jak najszybciej przeprowadzić piłkę pod uniesionymi rękoma partnerów.

8. Zadanie polega na trafieniu do bramki z 9 metrów, poprzedzonych prowadzeniem piłki pomiędzy pachołkami.

Klasę dzielimy się na dwa zespoły z których każdy zawodnik zakłada znacznik. Następnie prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy i po ominięciu wszystkich

pachołków wykonuje celny strzał na bramkę prostym podbiciem. Wygrywa ten zespół, który zdobędzie największą ilość oddanych celnych strzałów.

EWALUACJA ZAJĘĆ (5 minut)

9. Krótkie podsumowanie zajęć z omówieniem treści ze szczególnym zwróceniem uwagi na osiągnięcia zespołu sportowego Wigry Suwałki.



Grzegorz Kalejta

SCENARIUSZ LEKCJI HISTORII I TERAŻNIEJSZOŚCI DLA UCZNIÓW SZKOŁY ŚREDNIEJ

TEMAT

Od WKS (Wojskowego Klubu Sportowego) Suwałki do SKS Wigry Suwałki. Sport w służbie ideologii

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

Uczeń:

- ma rzetelną wiedzę o najważniejszych przemianach kulturowych, politycznych, społecznych i gospodarczych w Polsce i na świecie po 1945 roku aż do współczesności;
- samodzielnie i sprawiedliwie ocenia przemiany zachodzące w Polsce i na świecie od zakończenia II wojny światowej;
- interpretuje źródła odnoszące się do życia społecznego wczoraj i dzisiaj, buduje własne wypowiedzi na temat zagadnień życia społecznego, formułuje oceny i je uzasadnia, uczestniczy w debacie – z myślą o własnym rzetelnym i twórczym udziale w życiu publicznym.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- charakteryzuje najważniejsze mechanizmy sowietyzacji Polski w latach 1945–1956 (terror, propaganda, gospodarka planowa, rządy monopartyjne, przynależność do partii komunistycznej jako główna ścieżka kariery zawodowej i dobrobytu materialnego);
- charakteryzuje zmiany zachodzące w okresie powojennym w strukturze społeczeństwa polskiego i składzie narodowościowym państwa;
- charakteryzuje konstytucję PRL z 1952 roku, jej określenie suwerena („lud pracujący”), a także jej charakter propagandowy i fasadowość w stosunku do realnych rządów PZPR.

METODY PRACY

- techniki multimedialne
- praca w grupie
- praca z tekstem źródłowym
- rozmowa
- pogadanka

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- tablica multimedialna
- slajdy
- materiały (zał. nr 1)

PRZEWIDYWANY CZAS

45 minut

Uwagi:

Scenariusz można przeznaczyć na dwie godziny lekcyjne (w przypadku wykorzystania wszystkich materiałów).

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Nauczyciel, po powitaniu i przypomnieniu poprzedniego tematu, sprawdza obecność i przedstawia temat lekcji.

SPORT W SŁUŻBIE IDEOLOGII

2. Nauczyciel – w formie pogadanki – opowiada:

Komuniści od początku tworzenia państwa zdawali sobie sprawę, że nowe porządki można utrzymywać nie tylko przez sowieckie represje i terror, ale również dostrzegali siłę i popularność sportu. Bardzo szybko, szczególnie w okresie stalinizmu, sport stał się jednym z ważnych narzędzi stosowania propagandy. Warto jednak podkreślić i to, że sport miał też swoje drugie oblicze, kiedy to pozwalał wyrażać społeczeństwu swoją niezgodę i sprzeciw. Widoczne to było chociażby podczas konfrontacji milenijnej (jeżeli temat był już realizowany – można go w tym miejscu przypomnieć). Władze PRL w 1966 r. organizowały wiele masowych imprez sportowych, aby odciągnąć społeczeństwo od obchodów kościelnych, co zresztą im się nie udało. Bardzo często jednak ważne sukcesy sportowe, a szczególnie związane z nimi emocje, wykorzystywane były w propagandzie do krzewienia poczucia dumy narodowej ze zwycięstwa „ludowego państwa”.

O tym, jak szybko myśl, by wykorzystać sport jako narzędzie m.in. propagandy, świadczy m.in. uchwała „w sprawie kultury fizycznej i sportu”. Wspomniany akt znalazł się w uchwałach Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej "O Budownictwie Partyjnym." Władze chciały, by socjalistyczna Polska była "krajem zdrowych i mocnych ludzi, radujących się życiem, w których wychowanie i sport wyrobiją siłę woli, opanowanie i odwagę, wytrzymałość na trudy i umiejętność zespołowego życia", ale także ludzi "przygotowanych do pracy dla Ludowej Ojczyzny i do obrony w razie potrzeby jej granic". Nic dziwnego, że uznano sport za "jeden ze środków wychowania społeczeństwa w duchu międzynarodowej solidarności sił postępu (...)" ¹

Pierwsze lata po zdobyciu władzy przez komunistów nie sprzyjały trosce o sport. Były przecież o wiele ważniejsze zadania.

Nauczyciel pyta klasę: Jakie zadania były ważniejsze w tym okresie?

3. Następnie nauczyciel kontynuuje:

Szybko postanowiono nadrobić zaległości: "Wobec ogromu zadań pierwszego powojennego okresu partia i władze państwowe niedostatecznie kierowały sprawami kultury fizycznej, która odradzała się w starych formach organizacyjnych, opartych na tradycjach przedwrześniowych. W wyniku dokonanych w ostatnich dwu latach przemian kultura fizyczna związana została z rozwojem społeczno-politycznym kraju i szerzej objęła swym zasięgiem młodzież i masy pracujące miasta i wsi.

¹ <https://rfbf.pl/kluby-resortowe-czyli-jak-wladze-komunistyczne-wplywaly-na-polskie-kluby-pilkarskie/>

Zorganizowane przez związki zawodowe zrzeszenia sportowe tworzą bazę ideową, wychowawczą i materialną ruchu sportowego klasy robotniczej(...)."²

W 1950 r. utworzono Główny Komitet Kultury Fizycznej, mający z nadania PZPR troszczyć się o właściwy (socjalistyczny) wymiar polskiego sportu.

Nauczyciel pyta klasę: Na czym polegał tzw. Plan 6-letni?

(Plan sześcioletni (1950–1955, oficjalnie zwanym planem „budowy podstaw socjalizmu”) – następny po planie trzyletnim plan gospodarczy wprowadzony w powojennej Polsce).³

Jednym z przejawów kontroli m.in. nad klubami piłkarskimi stało umieszczenie w planie 6 - letnim gospodarczego i budowy podstaw socjalizmu na lata 1950-1955 jednoznacznych zapisów dotyczących dalszego rozwoju sportu. Postanowiono przypisać poszczególne kluby sportowe centralnym resortom (Ministerstwu Spraw Wewnętrznych, Ministerstwu Obrony Narodowej, Ministerstwu Oświaty, Centralnej Radzie Związków Zawodowych lub Centralnemu Związkowi Spółdzielczości). Dwa pierwsze ministerstwa były szczególnie aktywne w obejmowaniu patronatem poszczególnych klubów.

Zmiany dotknęły również nazw klubów. Po krótkim okresie względnej "wolności" określono nowe zasady nadawania nazewnictwa i tak mianem:

* WKS - określano Wojskowe Kluby Sportowe podlegające MON

* Gwardia - określano kluby podległe MSW

* AZS (Akademiczne Zespoły Sportowe) - kluby szkolnictwa wyższego

* Kolejacz - kluby związane z transportem

* Budowlani - kluby związane z budownictwem

* Górnik - kluby związane z przemysłem wydobywczym, Stal - przemysł ciężki, Włóknierz - przemysł włókienniczy, Unia - przemysł chemiczny

4. Analiza tekstu prasowego:

Nauczyciel rozdaje uczniom tekst „Kluby wojskowe i milicyjne” (Załącznik nr 1)⁴.

Uczniowie samodzielnie czytają, następnie nauczyciel zadaje pytania:

Jak autor opisuje okres stalinizmu w Polsce?

Dlaczego kluby wojskowe i milicyjne były najsilniejsze w tym okresie w polskim sporcie?

Jaki był procentowy udział klubów milicyjnych i wojskowych w polskich ligach piłkarskich w latach 1946-1980?

Jak był powód wycofania wojskowych klubów sportowych z rozgrywek w 1954 r.?

5. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli klasę na 5 grup, każda z nich otrzymuje tekst do analizy oraz pytania (załączniki nr 2 – 6).

² jw.

³ https://pl.wikipedia.org/wiki/Plan_sze%C5%9Bcioletni

⁴ Źródło: <https://rfbf.pl/kluby-resortowe-czyli-jak-wladze-komunistyczne-wplywaly-na-polskie-kluby-pilkarskie/>

Grupa 1 (załącznik nr 2):

- Jaką rolę miał spełniać sport w państwach komunistycznych?
- Podaj konkretne przykłady wykorzystania sportu w państwach komunistycznego.

Grupa 2 (załącznik nr 3):

- Wyjaśnij, dlaczego komuniści tak chętnie wykorzystywali Wyścig Pokoju do swoich celów?
- Na czym polegał "fenomen" Wyścigu Pokoju"?

Grupa 3 (załącznik nr 4):

- Dlaczego kolarze czechosłowaccy wycofali się z Wyścigu Pokoju?
- Jak wyglądał Wyścig Pokoju w 1968 r. przebiegający na terenie Czechosłowacji?

Grupa 4 (załącznik nr 5):

- Jakie mity wokół sportu powstały w okresie PRL?
- Dlaczego polskie społeczeństwo tak bardzo ceniło zwycięstwa nad sowieckimi sportowcami?

Grupa 5 (załącznik nr 6)

- Do czego komunistyczne władze Słupska wykorzystywały sport?
- Jak sportowcy reagowali na komunistyczną propagandę i indoktrynację?

Po skończonej pracy (ok. 5 minut) grupy prezentują swoje odpowiedzi (czas ok. 10 minut).

SUWAŃSKI KLUB SPORTOWY WIGRY SUWAŃKI

6. Pogadanka nt. KS Wigry Suwańki.

Nauczyciel w pogadance przedstawia garść informacji dotyczących SKS Wigry Suwańki. Wyświetla herb klubu (załącznik nr 7) i wyjaśnia, że oficjalnie przyjmuje się za datę powstania klubu rok 1947. Od jego barw, noszonych przez piłkarzy, powstał też przydomek "biało-niebiescy". Barwy te oddają kolorystykę krajobrazu Suwalszczyzny: rzeki i jeziora, z jeziorem Wigry na czele. W herbie klubu znajduje się napis "Suwański Klub Sportowy "Wigry" (obecnie zostało to skrócone do napisu "KS Wigry Suwański") oraz "1947". W samym centrum znajduje się niebieskie koło, na nim trzy niebieskie faliste linie oraz dwa białe żagle. Linie symbolizują rzeki Czarną Hańczę, Rospudę i Szeszupę, znajdujące się np. w herbie powiatu suwańskiego. Z kolei żagle oraz granatowa litera "W" odnoszą się do wspomnianego jeziora Wigry.

7. Nauczyciel prezentuje na tablicy multimedialnej (projektor, może to być również wydruk) informacje z bloga poświęconego klubowi⁵ oraz z oficjalnego serwisu klubu⁶ w formie slajdu (załącznik nr 8 – 9).

⁵ <http://skswigrysuwalki.blogspot.com/2013/03/wigry-o-rok-starsi-historia-niektorych.html>

Zadaje pytania:

- Dlaczego w Suwałkach powstał WKS Suwałki?
- Jak się ma powstanie WKS Suwałki do tendencji w polskim sporcie w tym okresie historii?
- Odnieś nazwy suwalskich klubów do posiadanej wiedzy dotyczącej nadawania nazewnictwa klubom sportowym.
- Czym można wytłumaczyć zmiany nazw suwalskich klubów?
- Jak sądzicie, dlaczego w 1953 r. został rozwiązany klub wojskowy, a nazwę przejął klub "cywilny"?
- Jakie wyglądała codzienność piłkarzy w tym okresie?

8. Nauczyciel prezentuje kolejny slajd (lub rozdaje wydruki) przedstawiający historię klubu w latach 50. XX w. (załącznik nr 10).

- Dlaczego informacje dotyczące klubu z tamtego okresu są tak pobieżne?
- Kiedy po raz pierwszy klub znalazł się w III lidze?
- Jakie były powody osłabienia zespołu po znalezieniu się w III lidze?

9. Nauczyciel wyświetla slajd "Lata 60." (załącznik nr 11) i prosi o odpowiedź:

- Wymień pierwsze wielkie talenty klubu z lat 60. XX w.?
- Co możecie powiedzieć o Zbigniewie Kwaśniewskim?
- Kim był Henryk Apostel?

10. Nauczyciel prezentuje kolejny slajd (załącznik nr 12) i stawia pytania:

- Dlaczego lata 70. uważane są za najlepszy okres w historii Wigier?
- Z jakimi znanymi klubami grały wówczas Wigry, jakie były wyniki?
- Jak oceniacie wyniki osiągnięte przez klub w tym okresie?

11. Nauczyciel przedstawia kolejny slajd (załącznik nr 13) i zadaje pytania:

- Jakie były największe sukcesy klubu w tym okresie?
- Kiedy ponownie klub zagrał w centralnej edycji Pucharu Polski i jaki był wynik?

12. Pytania do slajdu - lata 90.:

- Dlaczego autor tekstu nazwał lata 90. "okresem młodych talentów"?
- Jacy wybitni piłkarze grali wówczas w suwalskich Wigrach?
- Dlaczego największym talentem tego okresu można nazwać Wojciecha Kowalewskiego?
- Jakie były największe dokonania klubu w tym okresie?

13. Pytania do ostatniego slajdu (oś czasu):

- Jak wyglądała sytuacja klubu na początku XXI w.?

⁶ <http://wigrysuwalki.eu/historia-klubu>

- Jaki był największy sukces klubu w ciągu całej swojej historii?
- Jak wygląda obecnie sytuacja ligowa klubu?

EWALUACJA ZAJĘĆ

Nauczyciel prosi o rozwiązanie testu na platformie Kahoot!:

<https://create.kahoot.it/details/640cc750-0472-41f3-8fee-da28792e9dd2>

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK NR 1.

<https://rdbl.pl/kluby-resortowe-czyli-jak-wladze-komunistyczne-wplywaly-na-polskie-kluby-pilkarskie/>

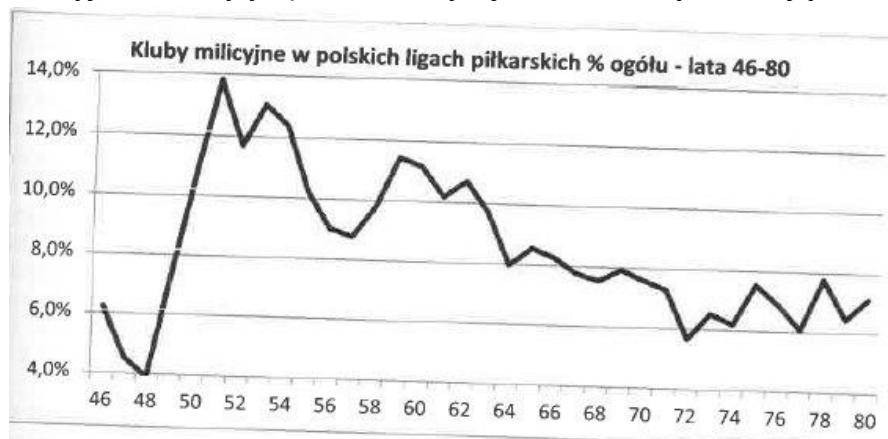
Kluby wojskowe i milicyjne

W latach 1948-1956 (do momentu swojej śmierci) I sekretarzem Komitetu Centralnego PZPR był Bolesław Bierut (który swoją drogą był w tym czasie również Prezydentem RP oraz Prezesem Rady Ministrów).

Powiedzieć, że był to ciężki czas dla kraju to jak nic nie powiedzieć. Czystki opozycji, więźniowie polityczni, obozy pracy przymusowej, wszechobecna inwigilacja i często bezpodstawne aresztowania były na porządku dziennym. Okres ten zwykło się nazywać stalinizmem, a taki model państwa był wprost inspirowany rozwiązaniami radzieckimi. Wojsko oraz milicja były dominującymi siłami w polityce wewnętrznej i politycy z nimi związani znaczyli najwięcej. Co więcej – w odradzającym się państwie polskim pod auspicjami Związku Radzieckiego, elity polityczne dostrzegły potrzebę ukształtowania zdyscyplinowanego społeczeństwa.

A znając propagandową chęć wykorzystania sportu, nie dziwi więc, że kluby wojskowe i milicyjne stały się najsilniejszymi w owym czasie. Były to kluby wielosekcyjne, które poza dostarczaniem doznań czysto sportowych w postaci drużyn piłki nożnej, dawały także możliwość własnego rozwoju w duchu socjalizmu, który odbudowuje jednocześnie ducha narodu. To bardzo ważne, by zrozumieć, że ta sportowa forma indoktrynacji stała się jednym z głównych atrybutów „miękkiego” oddziaływania na społeczeństwo. Wojsko, milicja oraz służby specjalne były bardzo źle kojarzone, więc nadanie im bardziej pozytywnego i społecznego kontekstu poprzez sport stało się dla władzy priorytetem. Dlatego też kluby wojskowe i milicyjne

były tymi najlepiej zorganizowanymi i z najlepszym zapleczem logistycznym. Efekt w postaci sukcesów w polskiej piłce musiał w końcu przyjść. Podówczas silne i już solidnie ugruntowane kluby jak dzisiejszy Górnik Zabrze, Polonia Bytom, Ruch Chorzów czy Cracovia musiały pogodzić się z rywalizacją z nowymi-starymi tworcami: CWKS Warszawa, Gwardią Kraków czy Gwardią Warszawa. Oczywiście trzeba pamiętać, że stosunek liczby klubów wojskowych i milicyjnych do liczby klubów ogólnie przemysłowych jest zdecydowanie na korzyść tej drugiej grupy. Mimo wszystko widać, że w czasach głębokiego stalinizmu w Polsce kluby wojskowe i milicyjne znaczyły sportowo więcej – co zresztą obrazują tabele:



W latach 1946-1956 kluby z protektorem Ministerstwa Obrony Narodowej oraz Ministerstwa Spraw Wewnętrznych zdobyły 4 mistrzostwa kraju, 4 wicemistrzostwa oraz raz stały na 3 stopniu podium. Dodatkowo kluby te zdobywały 3 razy Puchar Polski oraz 3 razy były finalistą. Nigdy później w historii rozgrywek ligowych kluby ze wsparciem wojska i milicji nie miały podobnego okresu. Na osobną uwagę zasługuje rok 1954, gdzie MON zdecydował się na wycofanie klubów sportowych z rozgrywek. Prawdopodobnie wpływ na tę decyzję miały dwie sprawy:

– sytuacja międzynarodowa na przełomie 1953 oraz 1954 roku i potrzeba reorganizacji wojska przez władze (koniec wojny koreańskiej, redefinicja polityki zagranicznej względem państw bloku wschodniego przez Zachód, przygotowania do zacieśnienia współpracy wojskowej między ZSRR a państwami satelickimi),

– brak ewidentnego sukcesu ze strony Centralnego Wojskowego Klubu Sportowego (dzisiaj Legia Warszawa), który dodatkowo został przyćmiony przez największy dotychczas sukces klubu wojskowego – wicemistrzostwo Okręgowego Wojskowego Klubu Sportowego Wawel Kraków w roku 1953. Nie może być tak, że okręgowy klub osiąga lepszy wynik niż centralny klub.

Przewaga organizacyjna i sportowa, jaką w tym czasie wypracował CWKS, okazała się znacząca i pozwoliła na stałe wpisać się dzisiejszej Legii Warszawa w wąskie grono najważniejszych polskich klubów piłkarskich.

ZAŁĄCZNIK NR 2

M.M. Kobierecki, Sportowa wojna światowa. Implikacje polityczne międzynarodowej rywalizacji sportowej w okresie zimnej wojny, Łódź 2017.

Po zakończeniu II wojny światowej – i w jej następstwie narzuceniu komunizmu przez ZSRR krajom Europy Środkowo-Wschodniej – doszło do recepcji na tym obszarze wzorów radzieckich w zakresie rozwoju kultury fizycznej, która została uznana za dogodne narzędzie walki ideologiczno-propagandowej. Na wschód od linii Curzona początkowo preferowano sport masowy, który miał być ważnym elementem budowy komunizmu. Wprowadzono tam, na przykład, odznaki „Gotowy do Pracy i Obrony ZSRR” i „Bądź Gotowy do Pracy i Obrony”, a także tytuł „Zasłużonego Mistrza Sportu” oraz jednolitą wszechzwiązkową klasyfikację sportową.

Ogląd nazw poszczególnych odznak nasuwa spostrzeżenie, że sport miał stanowić nader ważny element budowy narodowego bezpieczeństwa i produktywności gospodarczej, choć w propagandzie radzieckiej od początku wspomniano również o poprawie zdrowia ludności jako o jednym z głównych celów sportu. Wzorzec tego typu odznak musiały zaakceptować komunistyczne rządy państw „demokracji ludowej” znajdujące się w radzieckiej strefie wpływów. W powojennej Polsce, przykładowo, funkcjonowała odznaka „Sprawny do Pracy i Obrony”, w Bułgarii „Bułgarska Odznaka Sportowa” itp. Wszystko to miało na celu jak największą popularyzację ćwiczeń fizycznych. Charakterystyczną formę promocji tężyzny fizycznej stanowiły święta sportowe. Na przykład w Związku Radzieckim organizowano zakrojone na szeroką skalę imprezy sportowe w związku ze świętami komunistycznymi, jak 1 Maja, Dzień Konstytucji Stalinowskiej, Dzień Sił Zbrojnych, Dzień Lotnictwa, Dzień Marynarki Wojennej itd. Propagandiści przekonywali, że „radziecki sport” miał „dać społeczeństwu zdrowie, wychować silne i piękne pokolenie młodzieży, uczyć praw szlachetnej, przyjaznej rywalizacji”. W związku z tym należy nadmienić, że można mieć znaczne wątpliwości wobec praktycznego zastosowania tego ostatniego założenia. Znamienne było to, że propaganda radziecka intensywnie krytykowała sport w krajach zachodnich, określając go mianem burżuazyjnego”. Pisano między innymi, że „kapitalistyczny sport ma charakter antynarodowy, w sportowców wszczepia się zwierzęcą nienawiść do wszystkiego, co postępowe, wychowuje się ich w duchu nacjonalizmu i szowinizmu”, podczas gdy w Związku

Radzieckim „wypracowany został przodujący w świecie system wychowania fizycznego, wszechstronnie rozwijający moralne i fizyczne cechy człowieka.”

ZAŁĄCZNIK NR 3

Łucja Marek, historyk, pracownik IPN Oddział w Krakowie⁷

Igrzyska zamiast chleba.

Tak wyglądały imprezy sportowe w czasach komunizmu

Jedną z wielkich imprez sportowych wykorzystywanych, a wręcz stworzonych przez władze partyjno-państwowe do realizacji celów propagandowych był Wyścig Pokoju. Ta największa w bloku wschodnim impreza kolarska oficjalnie organizowana była przez dzienniki partii rządzących i związki kolarskie w Polsce, Czechosłowacji i Niemieckiej Republici Demokratycznej (od 1952 r.).

Najważniejsze decyzje zapadały jednak na centralnych szczeblach władz partyjnych i państwowych. Pierwszy wyścig odbył się pod nazwą Międzynarodowy Bieg Kolarski w 1948 r. na trasie Warszawa - Praga - Warszawa. Od 1952 r. obowiązywała trasa Warszawa - Berlin - Praga. Rywalizację toczono w maju, a o wyborze daty i tras wyścigu decydowały względy polityczne. Inauguracyjny wyścig rozpoczął się 1 maja, w dniu święta pracy, zakończył 9 maja. W 1950 r. wprowadzono oficjalną nazwę Wyścig Pokoju.

Propaganda pokoju i sukcesu

Wyścigowi towarzyszyły hasła pokoju, przyjaźni i braterskiej współpracy. Organizatorzy próbowali udowodnić wyższość ustroju krajów bloku wschodniego nad systemem kapitalistycznym. „W dobie, kiedy na zachodzie podżegacze wojenni wciąż snują nową wojnę i straszą ludzkość bombą atomową, nasza impreza jest pięknym przykładem, jak można żyć w innym duchu i budować nowe lepsze życie” - donosiła „Trybuna Ludu” w 1949 r.

Trasę wyścigu planowano tak, by była atrakcyjna technicznie dla sportowców, a jednocześnie by przebiegała obok sztandarowych budowli socjalizmu, żeby ekipy towarzyszące kolarzom, zwłaszcza z krajów zachodnich, mogły je podziwiać. Stymulowano frekwencję na trasie wyścigu, prowadzono liczne akcje propagandowe. W 1986 r. współorganizatorem wyścigu, podobnie jak rok wcześniej, była sowiecka „Prawda”. Zaledwie kilka tygodni po awarii elektrowni jądrowej w Czarnobylu jeden z etapów wyścigu wytyczono w Kijowie, około 100 km od miejsca katastrofy. Sytuując zmagania kolarzy blisko skażonego miejsca próbowano przekonać opinię społeczną, że tragedia w Czarnobylu nie była katastrofą brzemiennej w skutkach, a jedynie drobną usterką. W efekcie z zawodów wycofały się ekipy z krajów zachodnich i z Rumunii.

⁷ <https://plus.gazetawroclawska.pl/igrzyska-zamiast-chleba-tak-wygladaly-imprezy-sportowe-w-czasach-komunizmu/ar/13412098>

ZAŁĄCZNIK NR 4

Łucja Marek, historyk, pracownik IPN Oddział w Krakowie⁸

Absencja sportowa jako protest polityczny

W związku z interwencją sił zbrojnych Układu Warszawskiego w Czechosłowacji pod koniec sierpnia 1968 r. kolarze z tego państwa nie wystartowali w XXII Wyścigu Pokoju. Czechosłowacki komitet organizacyjny informował o wycofaniu się z wyścigu dwa i pół miesiąca po wkroczeniu „bratnich wojsk”.

Tamtejsza federacja kolarska nie uległa licznym naciskom ze strony Polski i NRD. Decyzję tłumaczono problemami sportowo-technicznymi, ale prawdziwe powody były czytelne dla wszystkich. Redaktor naczelny „Trybuny Ludu” zanotował po jednym ze spotkań przedstawicieli trzech organizatorów wyścigu:

Argumenty były tego rodzaju, iż można by odnieść wrażenie, że kierownictwo federacji kolarskiej CSRS nie chce wziąć udziału w naszej imprezie ze względów politycznych i nie chce podporządkować się dyrektywom swoich władz partyjnych. Wobec nieustępliwej postawy „przyjaciół” organizatorzy wyścigu zabiegali, ze względów propagandowych, aby kolarski peloton chociaż incydentalnie rywalizował na terytorium Czechosłowacji. W efekcie szósty etap XXII Wyścigu Pokoju rozpoczął się w Polsce, w przygranicznej miejscowości Jakuszyce, następnie biegł na odcinku 112 km przez Czechosłowację do miejscowości Náchod, po czym wkraczał ponownie na terytorium Polski.

Na trasie po stronie czechosłowackiej co 50 metrów stał żołnierz lub milicjant pilnujący porządku. Mimo to widać było nieprzychylnie napisy, częściowo zacierane przez wojsko. Przy kilku fabrykach wyścig był witany gwizdami i nieprzychylnymi okrzykami. Na dachu jednej z nich kilku mężczyzn wymachiwało młotkami, a inny spuścił spodnie i odwrócił się tyłem do kolumny wyścigu. Nie obyło się też bez „sabotażu”. Kierownik działu sportowego „Trybuny Ludu” informował władze partyjne: Na pierwszej części trasy bardzo wielu zawodników miało defekt gum. Stwierdzono, że powstały one w ogromnej większości z powodu rozsypania na szosie pinezek. W związku z tym kierownictwo Wyścigu wydało polecenie wszystkim samochodom oprócz sędziowskich i technicznych wyprzedzenia kolarzy. Chodziło o to, by samochody jadące przed zawodnikami przynajmniej częściowo zmiotły z szosy pinezki.

Rok później Wyścig Pokoju odbywał się już tradycyjnie.

⁸ tamże

ZAŁĄCZNIK NR 5

Łucja Marek, historyk, pracownik IPN Oddział w Krakowie⁹

Zwycięstwa nad „wielkim bratem”

Sport w PRL miał też inny wymiar. Wygrane w starciu z zawodnikami reprezentującymi Związek Sowiecki, zwłaszcza w sportach drużynowych, dawały społeczeństwu poczucie sukcesu i satysfakcji z pokonania reprezentantów „wielkiego brata”. Były też okazją do swoistych manifestacji politycznych, jak legendarne zwycięstwo polskiej reprezentacji piłki nożnej nad Związkiem Sowieckim 2:1 w meczu eliminacji mistrzostw świata na Stadionie Śląskim w październiku 1957 r., rok po kulminacji odwilży.

„Nikt w najśmielszych marzeniach nie przewidywał takiego sukcesu. [...] Bohaterów meczu zniesiono z boiska, oczywiście na rękach” - komentował lektor Polskiej Kroniki Filmowej. Nie odniósł się jednak - co rozumiałe - do entuzjastycznych wiwatów na trybunach, których nie sposób było usunąć z kadru filmowego, a które miały charakter wielkiej manifestacji antysowieckiej. Przez wiele lat krążył futbolowy mit, jakoby Gerard Cieślik, zdobywca obu bramek w owym meczu, złamał poprzeczkę bramki sowieckiej. Wyczyn Cieślika i wspomniany mit zostały nawet utrwalone w filmie „Piłkarski poker” (1988 r.) w reżyserii Janusza Zaorskiego, w historii kariery sędziego Jana Laguny granego przez Janusza Gajosa.

Na kolejny spektakularny sukces przyszło czekać piętnaście lat. Podczas igrzysk olimpijskich w Monachium w 1972 r. polska drużyna piłkarska pokonała reprezentację Związku Sowieckiego 2:1 w meczu o awans do finału, a następnie zdobyła złoty medal pokonując Węgrów. Cztery lata później polscy sportowcy odnotowali podwójne zwycięstwo w starciu z Sowiecami. W kwietniu 1976 r. hokeiści pokonali drużynę sowiecką 6:4 podczas Mistrzostw Świata zorganizowanych w Katowicach, a w lipcu siatkarze pod wodzą Huberta Wagnera zwyciężyli z reprezentacją „wielkiego brata” 3:2 w finale Igrzysk Olimpijskich w Montrealu. Nie sposób nie wspomnieć również o złotym medalu tyczkarza Władysława Kozakiewicza wywalczonym na IO w Moskwie 30 lipca 1980 r. i zachowaniu sportowca tuż po zwycięskim skoku. Słynny „gest Kozakiewicza” skierowany w stronę publiczności był reakcją na gwizdy towarzyszące występom Polaków, a także na oszustwa ze strony organizatorów. „To był mój gest wyzwolenia. Wyzwoliłem złość, która się we mnie kłębiła. Wtedy chyba każdy Polak marzył o tym, żeby coś takiego pokazać” - tak po latach mówił Kozakiewicz. „Nie przypuszczałem, że dla Polaków to było aż tak ważne. Dziękowali mi mężczyźni i kobiety, profesorowie i stoczniowcy, niektórzy ze łzami w oczach. Wydawali się dumni, że mogą mnie poznać czy mi pogratulować”.

W czasie gdy trwała rywalizacja w Moskwie, w Polsce rozpoczynały się pierwsze strajki, w Świdniku i Lublinie. W połowie sierpnia strajkowała Stocznia Gdańska, protest rozlał się na cały kraj i zmusił władze do podpisania porozumienia, w tym zgody na wolne niezależne związki zawodowe. Gest sportowca nabrał dodatkowego

⁹ tamże

znaczenia w sytuacji politycznej, jaka wytworzyła się w kraju zarówno w okresie tzw. karnawału „Solidarności”, jak i stanu wojennego, a także po jego zniesieniu. Manifestacyjny gest tyczkarza i zwycięstwo w rywalizacji z zawodnikiem gospodarzy, podobnie jak wygrane drużyn polskich nad ekipami sowieckimi krzepiły naród zniewolony przez komunizm.

ZAŁĄCZNIK NR 6

*Rafał Szymański, Sport w komunistycznych czasach? Trzeba było żyć, choć ideologia była wszędzie*¹⁰

Po drugiej wojnie światowej Słupsk przeszedł w ręce Polaków. Przybyła tutaj władza od początku z nadania była komunistyczna, nie mogły przetrwać tak jak w innych miastach układy czy przyjaźnie sprzed wojennych czasów. Dlatego także sport, który tu się kształtował, od początku był związany z nową władzą, chociaż powstawała i była kierowana przez ludzi, którzy przybyli z różnych ośrodków. Od początku ideologia komunistyczna zawłaszczała dla siebie sport, by służył jej głoszeniu. Odbывало się to w różnych klubach i w różny sposób.

W Gwardii Słupsk od początku było jasne, że klub powstał przy Szkole Milicji. W Archiwum Państwowym w Koszalinie zachowały się dokumenty świadczące o tym, że słupska Gwardia zakładana była przez milicjantów, ta koszalińska - przez tamtejszy Urząd Bezpieczeństwa. Jednak w Gwardii nie było czuć jakiejś ideologii. - Zapisywaliśmy się do tego klubu nie dla komuny, tylko dlatego, że tam można było dostać ładniejsze stroje - wspomina dzisiaj były piłkarz tego klubu Czesław Kamiński. Potem przeszedł do Kolejacza (następnie do Czarnych). Zapytany o indoktrynację, wspomina: - W Czarnych był jeden taki, który mówił, aby nie chodzić do kościoła. Mówił, że to nienowoczesne. Zwracał uwagę, by nie żegnać się przed wchodzeniem na boisko, ale my ignorowaliśmy go - opowiada.

ZAŁĄCZNIK NR 7



¹⁰ <https://gp24.pl/sport-w-komunistycznych-czasach-trzeba-bylo-zyc-choc-ideologia-byla-wszedzie/ar/9441574>

ZAŁĄCZNIK NR 8

Historia Wigier Suwałki i jej prawidłowa data powstania.

Wigry o rok starsi

Historia niektórych klubów piłkarskich ma zawile losy. O ile sprzeczności dotyczące daty powstania Jagielonii Białostok został całkowicie wyjaśnione i władze klubu dostawały się do historycznych ustaleń, to wciąż inaczej w tym względzie wygląda sytuacją w przypadku klubu Wigiry Suwałki

Otóż władze nadal błędnie utrzymują, iż data powstania "cywilnego" Klubu Sportowego Wigry Suwałki jest rok 1946. Termin "cywilny klub" należy uznać dlatego, że w całej historii suwalskiego sportu istniały dwa różne kluby o tej samej nazwie- Wigry.

W roku 1946 przy stacjonującym w Suwałkach 57. Pułku Piechoty powstał WKS (Wojskowy Klub Sportowy) Suwałki. W latach 1947-1952 klub oficjalnie nazywał się WKS Suwałki. W związku z tym nazwa "Wigry" po raz pierwszy pojaawiła się w roku 1947, ale dotyczyła ona klubu, który nie ma nic wspólnego z obecnymi Wigrami.

Otóż w 1953 roku wojskowy klub bowiem został w ogóle rozwiązany. Nazwę "Wigry" natomiast przejął w roku 1955 cywilny klub noszący wtedy miano Sparta Suwałki, który powstał z połączenia istniejących od 1949 roku dwóch zrzeszeń sportowych- Spójni i Budowlanych. Również i one miały swoich sportowych protoplastów, z których najstarszym był powstały w 1946 roku Zryw Suwałki.

Po uwzględnieniu tych wszystkich przekształceń organizacyjnych datę powstania obecnych "cywilnych" Wigier czyli wspomniany Zryw. Tymczasem w klubie Wigry wciąż upowszechniana jest niewłaściwa data powstania- 1947.

Dokumentacja dotycząca powstania, organizacji i działalności klubów z Suwałk z lat 40. i 50. znajdowała się w ukazującej się w owym okresie prasie na terenie ówczesnego województwa białostockiego, tj. w następujących tytułach "Jedność Narodowa" (lata 1945-47), "Życie Białostockie: (lata 1947-1951) i wreszcie "Gazeta Białostocka: (od 1951 roku). Z tych właśnie źródeł została zwarta wiedza na temat przekształceń dotyczących Wigier Suwałki

ZAŁĄCZNIK NR 9

POCZĄTKI, CZYLI PRZEŁOM LAT 40. I 50. ORAZ LATA 50.

Geneza powstania Wigier jest dość skomplikowana. W 1946 roku przy stacjonującym 57. Pułku Piechoty powstał klub WKS (Wojskowy Klub Sportowy) Suwałki. Nazwę „Wigry” klub przyjął w 1947 roku i pod tą nazwą występował do 1953 roku, gdy został rozwiązany. W kwietniu 1955 roku nazwę tę przejął inny klub działający w Suwałkach – Sparta. Był to klub istniejący zaledwie od kilku miesięcy i powstał z połączenia dwóch innych klubów założonych w 1948 roku : Spójni i Budowlanych. Początkowo jedyną sesją była piłka nożna. Warunki w Suwałkach były bardzo skromne. Nie można było liczyć na wygody. Na treningi chodziło się z korkami pod pachą i kopano tzw. „szmaciankę”. Na wyjazdy jeżdżono ciężarówkami.

W latach 40` i 50-tych w barwach „biało-niebieskich” grali m.in. Wacław Rosowski, Wacław Syberski, Stanisław Andruszkiewicz, Henryk Skindzier, Henryk Rosowski, Tadeusz Wasilewski, Czesław Waraksa, Lucjan Banaszczyk, Edward Doboryło, Henryk Poświatowski, Leszek Walendzewicz, Mieczysław Nowogórski, Zygmunt Ruciński, Wacław Dacz, Czesław Zdaniuk, Mieczysław Kowalewski, Stanisław Białowiec i Zdzisław Wierzajtys.

Pierwszy awans do III ligi Wigry wywalczyły w 1955 roku. Pierwszy mecz rozegrano 8 kwietnia 1955 roku w stolicy. Przeciwniem była Stal Okęcie. Faworyzowani gospodarze ponieśli jednak dość sensacyjną porażkę 1-2. Pierwszą bramkę dla Suwalczan w III lidze strzelił Józef Jacynowicz.



ZAŁĄCZNIK NR 10

Sezon w III lidze w latach 50.

Czarne gołębie w Suwałkach

W dzisiejszych czasach, w dobie internetu oraz telefonów komórkowych, nie ma problemu z natychmiastowym uzyskaniem wiadomości odnośnie wyniku meczu piłkarskiego. Inaczej było w latach 50., a nietypowa historią w tym względzie dotyczy Wigier Suwałki.

Otóż w 1956 roku Wigry po raz pierwszy w historii tego klubu wystąpiły w III lidze. Niestety suwalczanie w swoim debiutanckim sezonie spisali się bardzo słabo. Zajmując z dorobkiem zaledwie 5 pkt, co w ostatecznym rozrachunku zajęli 12 ostatnie miejsce z lidze. Razem z Ruchem Piaseczno, który zajął 11 miejsce zostali zdegradowani. Po czym drużyna Wigier została osłabiona odejściem na wiosnę 1956 roku na czas służby wojskowej kilku swoich czołowych graczy.

W sumie, Wigry na 22 mecze wygrały tylko raz. Co ciekawe suwalczanie zwyciężyli już w pierwszej kolejce i to na wyjeździe 2:1 ze Stalą Okęcie, po golach Szczęsnowicza i Jacynowicza. Ponadto 3-krotnie zremisowali, a reszta spotkań przegrali.

Tymczasem na wszystkie mecze wyjazdowe Wigry sezon był swoistego rodzaju dla nich lekcją piłkarskiej pokory. Awansując do III ligi suwalczanie wygrali bowiem pewnie mistrzostwo okręgu białostockiego na rok 1955. Swojego największego rywala Pogoń Łapy wyprzedzili o 3 punkty. Przy czym w bezpośrednich meczach Wigry wygrały z Pogonią. W pierwszej rundzie u siebie 2:1 po голу Wierżajtysa i samobójczym strzale rywala. W rewanżu w Łapach także padł wynik 2:1 dla Wigier po bramkach Wierżajtysa i Dziedziecha.

A fakt zdobycia pierwszego w historii suwałskiego klubu tytułu mistrza okręgu, Wigry przypieczętowały rozgromieniem w ostatniej kolejce u siebie 11:0 Wissy Szczuczyn, z czego 5 goli strzelił Wierżajtys, 4- Dziedziech, po 1- Anuszkiewicz oraz Szczęsnowicz.

ZAŁĄCZNIK NR 11

LATA 60.

W latach 60-tych w Wigrach zaczęły się pojawiać prawdziwe piłkarskie talenty. Największym był Zbigniew Kwaśniewski. W Wigrach występował przez 4 sezony. Następnie bronił barw Włókniarza Białystok, Gwardii Warszawa oraz Odry Opole. W Opolu miał okazję trenować w drużynie A. Piechniczka. Ten słynny trener powiedział, że gdyby Kwaśniewski urodził się w innym mieście zrobiłby znacznie większą karierę. W reprezentacji wystąpił dwukrotnie. Był nawet przymierzany do wyjazdu na mundial w 1978 roku. W Suwałkach grał także H. Apostel, który był późniejszym trenerem reprezentacji, a aktualnie jest wiceprezesem do spraw szkolenia w PZPN-ie. W 1969 i 1970 Wigry wygrały Puchar Polski na szczeblu okręgowym.



ZAŁĄCZNIK NR 12

OKRES ŚWIETNOŚCI, CZYLI LATA 70.

Ten okres powszechnie uważa się za najlepszy w całej historii Wigier. W tym okresie Suwałczanie zasłynęli ze swoich pojedynków w Pucharze Polski. W Suwałkach gościły tak znane marki jak : Gwardia i Legia Warszawa (I liga), Zawisza Bydgoszcz, Motor Lublin, Ursus Warszawa czy Górnik Wałbrzych (II liga). O meczach Wigier pisano już w Przeglądzie Sportowym.

Pierwszym profesjonalnym trenerem pracującym w Suwałkach był Gorzowianin, Tadeusz Sieja. 1 listopada 1970 roku Wigry rozegrały pucharowy mecz z I-ligową Gwardią Warszawa. Na tym meczu było ponad 7 000 widzów. Wigry zagrały w następującym składzie : Leonowicz, Jewdokimow, Zackiewicz, Krok, Dabrowski, Krok, Bliniewski, Eleksnin, Zdaniuk, Hanc, Wierzajtys, Waraksa, Siejewicz. Mecz zakończył się porażką 0-1 ale na długo zapadł w pamięci miejscowym kibicom.

W sezonie 1970/1971 Wigry awansowały ponownie do III ligi. Jednym z przeciwników był słynny Widzew Łódź. Wigry zajęły ostatecznie przedostatnie miejsce w tabeli i ponownie spadły do „okręgówki”. Grały w niej przez 4 lata.

W roku 1975 po reformie administracyjnej powstało województwo Suwalskie. Po zakończeniu sezonu 75/76 – 4 zespoły automatycznie awansowały do III ligi, Wigry jako mistrz otrzymały szansę na grę w II lidze, lecz w decydujących meczach z Olimpia Elbląg prowadzoną przez W.Lazarkę doznały porażek. Warto odnotować, że na suwalskim stadionie było 6 000 widzów.

30 września 1979 roku to kolejna data, którą pamiętają starsi sympatycy „biało-niebieskich”. W Suwałkach zagościło aż 5 500 widzów. Rywalem w Pucharze Polski była Legia Warszawa, naszpikowana reprezentantami Polski. Grali m.in : Paweł Janas (były trener reprezentacji) czy Marek Kusto (działacz Wisły Kraków). Wigry zagrały w następującym zestawieniu: Leonowicz, Syryca, Sosnowski, Rykaczewski, Szczęsny, (97 Kruchelski), Liminowicz, Boładź, śliwinski, Ołowniuk, Chrzanowski, Serafin. Mecz był nieprzeciętnym widowiskiem stojącym na wysokim poziomie. Wigry straciły bramkę w 120 minucie. Był to chyba najlepszy mecz Wigier w historii. Warto odnotować znakomitą postawę golkipera Wigier, Henryka Leonowicza. W 1979 i w 1980 roku Wigry ponownie sięgnęły po Puchar Polski na szczeblu okręgu.



ZAŁĄCZNIK NR 13

LATA 80.

Ten okres również był bogaty w historii klubu. Suwałczanie wygrywali Puchar Polski na szczeblu okręgu w : 1982, 1985, 1988 i 1989 roku. Wigry stanowiły wówczas o sile III ligi. W 1980 roku ponownie Wigry zagrały w centralnej edycji Pucharu Polski. Po dogrywce pokonały II – ligowego Górnika Wałbrzych 4-2. Niestety kolejny rywal okazał się za silny i Wigry odpadły z rozgrywek po porażce z Ursusem Warszawa 1-3. Henryka Leonowicza godnie między słupkami zastąpił Krzysztof Kropiwnicki, który trafił do I – ligowego Bałtyku Gdynia. Kolejnym bramkarzem był Edward Ambrosiewicz, występujący później w zespole I ligi, Szombierkach Bytom. Inny zawodnik Wigier, Romuald Wiszniewski grał Bałtyku Gdynia i Pogoni Szczecin.



ZAŁĄCZNIK NR 14

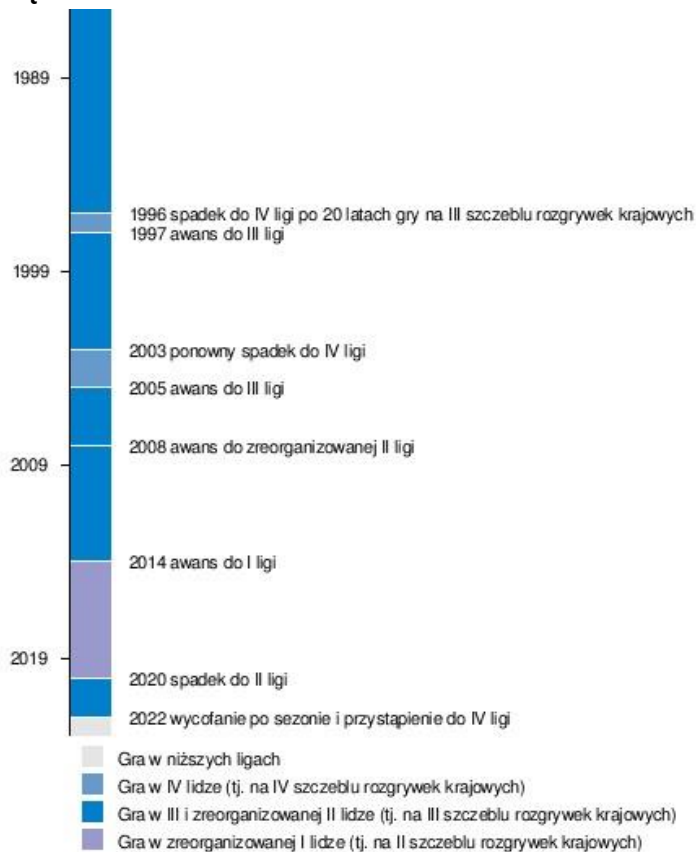
OKRES MŁODYCH TALENTÓW, CZYLI LATA 90.

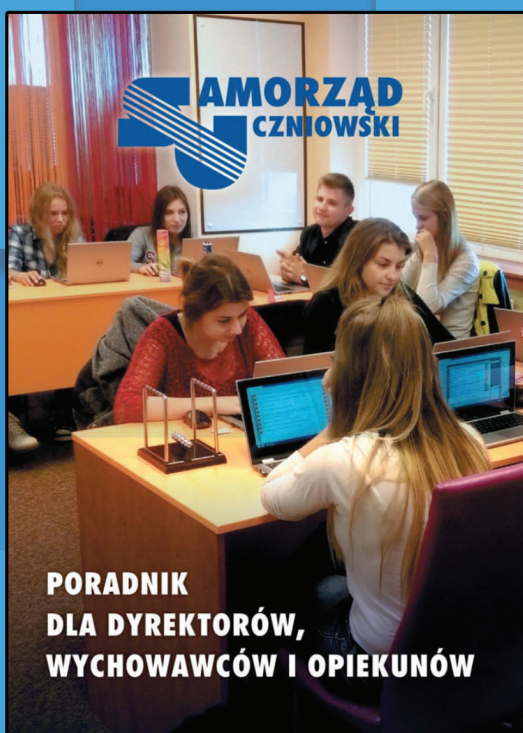
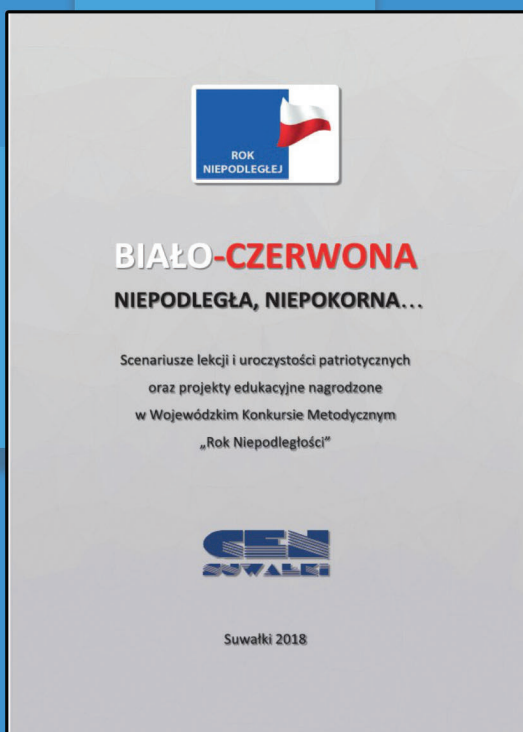
Lata 90-te to okres, w którym ponownie pojawiają się w Suwałkach duże talenty. Karol Kościuch Marek Krzywicki i Paweł Galiński grali w reprezentacji juniorów. Krzywicki jest jedynym wychowankiem Wigier, który zdobył bramkę dla reprezentacji. Stało się to w Elku w meczu Polska – Litwa w 1992 roku. Wychowanek Wigier, Tomasz Giedrońc był w składzie reprezentacji olimpijskiej. Kolejnym świetnym bramkarzem był Andrzej Szyszko. W Reprezentacji Polski juniorów grał z takimi piłkarzami jak : Ebi Smolarek, Arkadiusz Głowacki czy Mariusz Lewandowski. Szyszko grał w kilku klubach I i II ligi (obecnie Ruch Chorzów). Także Marcin Warakomski odbywał w swojej karierze liczne II – ligowe przygody (m.in. Jagiellonia czy Zagłębie Sosnowiec). Jednak największym talentem był urodzony w Białymstoku bramkarz, Wojciech Kowalewski. Jest to jedyny wychowanek Wigier, który zdobył Mistrzostwo Polski, Mistrzostwo Ukrainy i Puchar Ukrainy. Grał w następujących klubach: Legia Warszawa, Groclin Grodzisk Wilkp., Szachtar Donieck, Spartak Moskwa, Korona Kielce. Obecnie jest zawodnikiem greckiego Iraklisu Saloniki. Wystąpił w 10 meczach seniorskiej reprezentacji Polski, zadebiutował w kadrze Jerzego Engela 10 lutego 2002 roku, kiedy to w 77. minucie zastąpił w bramce Jakuba Wierchowskiego w towarzyskim meczu z Wyspami Owczymi.

W roku 1996 Wigry spadły do IV ligi, ale pod wodzą trenera G.Szerszenowicza zdołały awansować ponownie do III ligi. W kolejnych latach Wigry utrzymywały się w III lidze. W 1992 roku w Wigrach pracował jedyny zagraniczny szkoleniowiec – Anatolij Kozłow. Był to okres całkowitej hegemonii Wigier jeśli chodzi o rozgrywki Pucharu Polski na szczeblu regionalnym. Wigry wygrywały Puchar w : 1991, 92, 93, 95, 96 i 1999 roku. 26 maja 1998 roku rozegrano mecz z okazji 50- lecia klubu. Spotkanie z Legią Warszawa zakończyło się rezultatem 0-0. 15 września 1999 roku Suwałczanie zagraли w Pucharze Polski z Wisłą Płock. Przegrali po rzutach karnych 2-4.



ZAŁĄCZNIK NR 15





CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI W SUWAŁKACH

ul. Mikołaja Reja 67B, 16-400 Suwałki

tel. 87 5670328, 87 5657858

e-mail: cen@cen.suwalki.pl

strona internetowa: cen.suwalki.pl