



Trening podstawowych umiejętności komunikacyjnych  
ze zintegrowanymi ćwiczeniami sportowym

# ZESTAW ĆWICZEŃ



Niniejsza publikacja przygotowana została w ramach programu LEONARDO DA VINCI „Golden Goal Plus – trening podstawowych umiejętności komunikacyjnych ze zintegrowanymi ćwiczeniami sportowymi”. Numer projektu DE/08/LLP-LdV/TOI/147060

Projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autora i Komisja Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną oraz za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji. Niniejsza publikacja przygotowana została w ramach projektu „Golden Goal Plus – trening podstawowych umiejętności komunikacyjnych ze zintegrowanymi ćwiczeniami sportowymi” w ramach Programu Leonardo da Vinci Transfer Innowacji.



### Partnerzy projektu:

- Volkshochschule im Landkreis Cham e.V., Cham, Niemcy
- BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH, Wiedeń, Austria
- IRFA Sud, Montpellier, Francja
- Stichting ROC Nijmegen, Nijmegen, Holandia
- Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Łódź, Polska
- Biuro Inicjatyw Rozwojowych, Białystok, Polska
- Centro Formacao Antonio Sergio / ATPEOPLE Human Resource Management Ltd, Lizbona, Portugalia



© 2009





Trening podstawowych umiejętności komunikacyjnych  
ze zintegrowanymi ćwiczeniami sportowymi

# ZESTAW ĆWICZEŃ



## WSTĘP

Celem projektu „Golden Goal Plus” jest umocnienie pozycji dorosłych i młodzieży z całej Europy znajdujących się w trudnym położeniu, poprzez poprawę umiejętności czytania i pisania, umiejętności liczenia oraz umiejętności językowych, a także różnego rodzaju umiejętności społecznych i komunikacyjnych. Biorąc pod uwagę konkretne wymogi wynikające ze środowiska danych osób, innowacyjne podejście modelu „Golden Goal Plus” odpowiada zainteresowaniom sportowym dorosłej młodzieży znajdującej się w trudnym położeniu, wykorzystując sport jako podstawową metodę pedagogiczną.

Niniejszy **Zestaw Ćwiczeń wprowadzających ćwiczenia sportowe do nauki umiejętności podstawowych w edukacji dorosłych** utworzono dla doradców i trenerów zawodowych i społecznych, jak również dla organizacji edukacyjnych i instytucji kształcenia zawodowego. Zebranych materiałów i metod można zatem używać w przypadku różnego rodzaju metod i interakcji.

Jako produkt uzupełniający partnerzy projektu przygotowali **Program nauczania treningu umiejętności podstawowych dla dorosłej młodzieży znajdującej się w trudnym położeniu, połączony z zajęciami sportowymi**. Celem opracowania jest przedstawienie osobom odpowiedzialnym za kształt edukacji dorosłych oraz politykę edukacyjną, możliwości wykorzystania ćwiczeń sportowych w treningu podstawowych umiejętności.

Program nauczania i Zestaw Ćwiczeń dostępne są do ściągnięcia bez opłat na stronie internetowej projektu: [www.golden-goal-plus.eu](http://www.golden-goal-plus.eu).

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	<b>7</b>
<b>UMIĘTNOŚĆ CZYTANIA I PISANIA</b> .....	<b>11</b>
1.1 „Wiadomość dla trenera” .....	13
1.2 „Kilka słów o sobie” .....	14
1.3 „Analiza i dyskusja” .....	15
1.4 „Kupowanie biletów” .....	16
1.5 „Czytanie ze zrozumieniem/słuchanie ze zrozumieniem” .....	18
1.6 „Opis przedmiotów” .....	20
1.7 „Czy to ten sam mecz?” .....	22
1.8 „Mecz z ostatniej kolejki” .....	25
1.9 „Mecz futbolowy” .....	26
1.10 „Telewizyjne programy sportowe” .....	28
1.11 „Tworzenie opowiadań” .....	29
1.12 „Jak odczytywać harmonogram” .....	30
<b>UMIĘTNOŚĆ LICZENIA</b> .....	<b>33</b>
2.1 „Kontrola tętna” .....	35
2.2 „Strefy treningowe” .....	37
2.3 „Murawa na następny sezon” .....	41
2.4 „Obliczanie szans” .....	42
2.5 „Nowoczesny oszczep” .....	44
2.6 „Zadania różne” .....	45
2.7 „Igrzyska olimpijskie” .....	48
2.8 „Rozmiar boiska” .....	49
2.9 „Na ile sposobów zespół może wygrać serię 7 gier” .....	50
2.10 „Liczba graczy i zdobytych bramek” .....	52



<b>UMIĘTNOŚCI SPOŁECZNE</b> .....	<b>55</b>
3.1 „Rozmowa” .....	57
3.2 „Osiągnięcie sportowe, z którego jestem najbardziej dumny/a - prezentacja PowerPoint” .....	59
3.3 „Badania w środowisku sportowym” .....	61
3.4 „Moje strategie przetrwania” .....	63
3.5 „Konkurs” .....	64
3.6 „Pod presją I” .....	66
3.7 „Pod presją II” .....	68
3.8 „Oceń swój zespół” .....	70
3.9 „Moja drużyna” .....	73
3.10 „Znajdź kogoś kto ...” .....	74
<b>OBSŁUGA KOMPUTERA</b> .....	<b>77</b>
4.1 „Organizacja wycieczki sportowej” .....	79
4.2 „Przygotowanie biuletynu” .....	81
4.3 „Ulotka promocyjna i logo” .....	83
4.4 „Otwarcie siłowni” .....	84
4.5 „Mój aktywny dzień” .....	86
4.6 „Moje aktywne miasto” .....	87
4.7 „E-mail do mojej ulubionej drużyny” .....	88
4.8 „Klub fitness” .....	89
<b>JĘZYKI OBCE</b> .....	<b>91</b>
5.1 „Nauka słownictwa tenisowego” .....	93
5.2 „Wycieczka na stadion i wyszukiwanie słów” .....	94
5.3 „Dyskusja” .....	96
5.4 „Sportowe dyktando” .....	97
5.5 „Odgrywanie scenek” .....	99
5.6 „Sportowe wakacje” .....	100
5.7 „Pozbądź się ich” .....	101
5.8 „Porównywanie” .....	102
5.9 „Wydarzenie, którego nigdy nie zapomnę” .....	103





# UMIEJĘTNOŚĆ AKTYWNEGO CZYTANIA I PISANIA



## I.1 „WIADOMOŚĆ DLA TRENERA”

### Założenia nauczania:

- Wyraźne mówienie i poprawne formułowanie krótkich komunikatów
- Bycie wyraźnie słyszonym i zrozumianym w różnych sytuacjach

### Opis dla nauczycieli:

Każdy z uczniów w grupie ma przed sobą proste zadanie:

Jest piątek i uczeń musi przełożyć spotkanie z trenerem zaplanowane na poniedziałek, ponieważ w poniedziałek ma ważną rozmowę o pracę. Uczeń dzwoni do trenera, ale włącza się automatyczna sekretarka.

Uczniowie mają 30 sekund, aby nagrać swoją prośbę. Aby przeprowadzić zadanie, potrzebny jest mikrofon i magnetofon, a nauczyciel mierzy czas.

Po nagraniu przez wszystkich uczniów wiadomości następuje ich odsłuchanie. Grupa ocenia każdą z odsłuchanych wiadomości (głównie pod kątem zrozumiałości, poprawności językowej oraz artykulacyjnej).

Nauczyciel zapisuje oceny.

Wiadomość z największą liczbą pozytywnych głosów wygrywa.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, rozdział Mówienie i słuchanie

**Materiały:** dyktafon (ew. mikrofon, magnetofon), stoper

**Czas trwania:** 30 min.

**Potencjał metody/narzędzia:** Aby ćwiczenie było skuteczniejsze, należy tak przeprowadzać nagrania, aby nie słuchała ich cała grupa; dlatego też uczniowie powinni nagrywać swoje wiadomości poza klasą.

## I.2 „KILKA SŁÓW O SOBIE”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności wypowiedzania się
- Formułowanie odpowiedzi na szereg pytań dotyczących doświadczeń sportowych
- Rozwijanie zainteresowań sportowych
- Kształtowanie umiejętności sporządzania wypowiedzi pisemnych

### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel/trener pyta ucznia o informacje dotyczące ulubionych dyscyplin sportowych lub bieżące wydarzenia sportowe, korzystając z poniższych wzorów:

- Czy możesz powiedzieć coś o swoim doświadczeniu w...?
- Co sądzisz o...?
- Czy lubisz... ?
- Jaka jest twoja ulubiona dyscyplina sportowa?
- Oglądasz programy sportowe? Jakie?
- Uczestniczysz w wydarzeniach sportowych jako widz / kibic? Jakich?
- Najchętniej wybrałbyś się na... (wydarzenie sportowe)?
- Uprawiasz sport? Jakie dyscypliny sportu?
- Sportowiec, który Ci imponuje to...?

Nauczyciel zapisuje odpowiedzi uczniów. Zwraca uwagę na aktywność sportową oraz zainteresowania uczniów, a także na bogactwo językowe ich wypowiedzi, umiejętność poprawnego wypowiedzania się.

**ZADANIE DODATKOWE:** Nauczyciel prosi uczniów o opisanie uprawianej przez nich / ulubionej dyscypliny sportowej.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, rozdział Mówienie i słuchanie

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 10 min.

**Potencjał metody/narzędzia:** Zrozumienie tego, że pytania mogą mieć różne formy, co ma wpływ na rodzaj odpowiedzi; bezpośrednie interakcje pomiędzy uczniem a nauczycielem.

### I.3 „ANALIZA I DYSKUSJA”

#### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności wypowiedzania się, aktywnego udziału w dyskusji
- Kształtowanie umiejętności praktycznego wykorzystywania, przetwarzania i interpretowania przekazów medialnych
- Rozwijanie umiejętności notowania
- Rozwijanie zainteresowań sportowych

#### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel planuje dyskusję na następny tydzień, dając tym samym uczniom możliwość przygotowania się do zajęć. Tematem dyskusji może być np. mecz koszykówki, piłki nożnej itp. Uczniowie wybierają wydarzenie sportowe, w którym uczestniczą jako widzowie lub oglądają transmisję w telewizji, notują spostrzeżenia (notatki zostaną wykorzystane w trakcie dyskusji).

Uczniowie wraz z nauczycielem analizują np. przebieg meczu, błędy zawodników, pomyłki sędziowskie. Analizie można poddać również komentarz sportowy – komunikatywność, zrozumiałość, poprawność językową.

W trakcie dyskusji nauczyciel robi notatki dotyczące wszystkich uczestników (dotyczące poprawności wypowiedzi, komunikatywności językowej, bogactwa słownictwa, dokładności analizy, spostrzegawczości, zaangażowania w dyskusję).

**WSKAZÓWKA:** wskazane jest nagranie meczu w celu zapewnienia możliwości odtworzenia w trakcie dyskusji kontrowersyjnych fragmentów.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, rozdział Mówienie i słuchanie

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 10 min.

**Potencjał metody/narzędzia:** Zrozumienie tego, że pytania mogą mieć różne formy, co ma wpływ na rodzaj odpowiedzi; bezpośrednie interakcje pomiędzy uczniem a nauczycielem.

## I.4 „KUPOWANIE BILETÓW”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności praktycznego wykorzystywania, przetwarzania i interpretowania przekazów medialnych, formułowania wniosków oraz planowania
- Rozwijanie umiejętności słuchania i rozumienia ze słuchu
- Kształtowanie umiejętności analitycznego myślenia oraz liczenia
- Wdrażanie do efektywnej współpracy w zespole

### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel/trener dzieli klasę na trzy grupy: A, B i C.

Przyznaje wirtualne 1000€ grupie A, 600€ grupie B i 400€ grupie C. Zadaniem uczniów jest zakup biletów na jeden z meczów – zgodnie z tabelą przedstawioną poniżej. Uczniowie dysponują określoną pulą pieniędzy, która musi być tak rozdysponowana, aby możliwy był zakup biletów dla wszystkich członków grupy.

Po utworzeniu grup A, B i C i rozdzieleniu wirtualnych pieniędzy, nauczyciel czyta informacje z tabeli całej klasie i prosi grupy o wykorzystanie pieniędzy do zakupu biletu dla każdego z członków grupy, zaznaczając, że żadna osoba nie może pozostać bez biletu.

Każda z grup na kartce zapisuje mecz, kategorię i cenę każdego zakupionego biletu, a także kwotę, która pozostanie im po zakupach. Na końcu prezentują swoją koncepcję.

Na końcu nauczyciel/trener ocenia poprawność raportów i odczytuje je całej klasie.

**UWAGA:** Jest to ćwiczenie otwarte: to od nauczyciela/trenera zależą szczegóły podziału wirtualnych pieniędzy i doradzanie uczniom, jak wydać te pieniądze.

**ZADANIE DODATKOWE:** Po analizie zadania przez nauczyciela, następuje konfrontacja, uczniowie wymieniają się spostrzeżeniami, sugestiami. Nauczyciel może doradzać uczniom sposób wydawania pieniędzy. Uczniowie komentują swój sposób zagospodarowania pieniędzy. Ćwiczenie można zostać wykonane ponownie. Uczniowie wykorzystają w ten sposób zdobytą wiedzę, otrzymane sugestie: WARIANT „Spróbuj inaczej”.

Oficjalna strona internetowa Piłkarskich Mistrzostw Świata FIFA: <http://fifaworldcup.yahoo.com>



## Wprowadzenie dla uczniów

Aby założenia ćwiczenia zostały spełnione, ważne jest, aby informacje przeczytane zostały tylko raz.

### Informacje o biletach w Johannesburgu - Soccer City

Soccer City (Johannesburg) – The Soccer City Stadium Johannesburg – wielofunkcyjny stadion w Johannesburgu w Republice Południowej Afryki (RPA). Oddany do użytku w 1987 roku, rozbudowany w latach 2008-2009, jest obecnie drugim największym stadionem w Afryce – na całkowicie zadaszonych trybunach, zmagania może oglądać jednocześnie 104,000 kibiców. w czerwcu 2009 był jedną z aren Pucharu Konfederacji. w trakcie Mistrzostw Świata 2010 na Soccer City Stadium Johannesburg zostanie rozegrany mecz otwarcia oraz finał, a także pięć spotkań pierwszej fazy grupowej, jedno spotkanie drugiej rundy i ćwierćfinał.

Data	Mecz	Kategoria i cena			
		1	2	3	4
11 czerwca 2010	RPA-SWE	100€	60€	45€	35€
17 czerwca 2010	ENG-TUR	100€	60€	45€	35€
23 czerwca 2010	ECU-GER	100€	60€	45€	35€
14 czerwca 2010	UKR-USA	100€	60€	45€	35€
20 czerwca 2010	ITA-UK	100€	60€	45€	35€
28 czerwca 2010	1/8 finału	120€	80€	65€	50€
3 lipca 2010	Ćwierćfinały	180€	110€	85€	55€
11 lipca 2010	Finał	600€	360€	220€	120€

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania oraz umiejętności liczenia

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 5 min., praca w grupach/indywidualna.

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenie to poprawia umiejętność liczenia, a także umiejętności społeczne; wymaga radzenia sobie z liczbami i koordynowania działań uczniów, aby mogli obejrzyć mecze piłkarskie.

## I.5 „CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM/SŁUCHANIE ZE ZROZUMIENIEM”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności efektywnego czytania
- Kształcenie zdolności rozumienia czytanego tekstu
- Rozwijanie umiejętności praktycznego wykorzystywania, przetwarzania i interpretowania treści przekazów medialnych.
- Kształtowanie umiejętności rozumienia poleceń słownych, elementów opowiadań, informacji, stwierdzeń, pytań, wyjaśnień i instrukcji.
- Rozwijanie umiejętności liczenia

### Opis dla nauczycieli:

Trener/nauczyciel czyta krótki tekst reklamujący pakiety specjalne w trakcie Piłkarskich Mistrzostw Świata w 2010 roku. (Inny wariant – nauczyciel tekst czyta, uczniowie wyciągają wnioski z zapamiętanych informacji – efektywne słuchanie.) Po przeczytaniu, nauczyciel zadaje pytania dotyczące notatki:

- Czym jest Program pakietów specjalnych FIFA World Cup South Africa?
- Jaki jest związek Pakietu specjalnego z miejscami parkingowymi?
- Jakie są zasady przydzielania miejsc parkingowych?

**ZADANIE DODATKOWE:** Uczeń wybiera się z grupą znajomych (siedem osób) na mecz MŚ.

- Jakie korzyści gwarantuje wam skorzystanie z Programu pakietów specjalnych?
- Jeżeli pojedziecie samochodem, z ilu miejsc parkingowych możecie skorzystać?

Odpowiedzi uczniów są punktowane wg klucza:

- 1 za poprawną odpowiedź,
- -1 za niepoprawną odpowiedź,
- 0 za brak odpowiedzi.

Następnie podsumowuje wynik końcowy każdego z uczniów: uczeń, który uzyska największą ilość punktów musi ustnie przedstawić streszczenie tekstu całej klasie.

Ważne jest, aby tekst przeczytany został tylko raz: jednak jeżeli nauczyciel/trener uzna, że konieczne jest powtórzenie tekstu, może on zostać przeczytany ponownie.

### Mistrzostwa Świata FIFA RPA 2010 – Pakiety specjalne

*Kwalifikacje już za nami i zawodnicy z 32 krajów będą teraz robili wszystko, co w ich mocy, aby odnieść sukces w zawodach, w których wielu z nich będzie miało okazję zagrać tylko raz w życiu. Odnosi się to nie tylko do graczy, ale i do oficjeli, a w szczególności do kibiców. Już teraz możesz zapewnić sobie miejsca na Mistrzostwach Świata w Republice Południowej Afryki, a to dzięki Programowi pakietów specjalnych. To*

jedyny tego typu program i jedyny sposób na skorzystanie z pakietów pierwszej klasy zawierających bilety na wszystkie mecze. Program pakietów specjalnych łączy najlepsze miejsca na stadionach z doskonałą kuchnią, obsługą, specjalnymi upominkami i rozrywką. Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz poniżej. Można też dokonać bezpośredniej rezerwacji w punktach sprzedaży biletów!

Pakiety specjalne obejmują obsługę na stadionie, catering i bilety na wszystkie mecze Mistrzostw Świata w RPA w 2010 roku.

Miejsca parkingowe dostępne będą w zależności od ilości wykupionych pakietów specjalnych. 4 pakiety specjalne na jeden mecz upoważniają do jednego miejsca parkingowego. 10 miejsc parkingowych dla samochodów można wymienić na jedno miejsce parkingowe dla autokaru.

Oficjalna strona internetowa Mistrzostw Świata FIFA: <http://fifaworldcup.yahoo.com>

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, ale i mówienia i słuchania, wzbogacony także o elementy przeprowadzania obliczeń

**Materiały:** Kartka i długopis tylko dla nauczyciela

**Czas trwania:** 3 min. czytania, 10/20 min. na pytania i odpowiedzi., 3 min. na podsumowanie uczniów. Praca grupowa/indywidualna.

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenie to zwiększa zainteresowanie uczniów i wyjaśnia umiejętności.

## I.6 „OPIS PRZEDMIOTÓW”

### Założenia nauczania:

- Jasne stwierdzanie faktów, relacje i opisy.
- Rozwijanie kreatywności oraz twórczego postrzegania świata
- Wdrażanie do efektywnej współpracy oraz komunikacji w zespole
- Kształtowanie kompetencji językowych
- Rozwijanie umiejętności korzystania z Internetu

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie dzielą się na 5 grup. Każda z grup losuje jeden z kartoników przedstawiających symbol dyscypliny sportowej. Zadaniem grupy jest przedstawienie opisu danej dyscypliny (opisy mogą zostać wcześniej zanotowane przez grupę).



Nauczyciel ocenia komunikatywność oraz poprawność językową przekazu. Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel odczytuje grupie jaśniejsze z opisów.

Dzięki temu uczniowie rozumieją, że znaczenie musi być jasno przekazane, aby dotarło do słuchaczy, a jeśli jest to konieczne, należy pewne rzeczy pokazać, a ilość informacji i styl opisu lub relacji zależeć będzie od kontekstu.

**ZADANIE DODATKOWE:** „Kalambury”: każda z grup przedstawia za pomocą gestów (pantomima) lub rysunków (elementy rebusu) wylosowaną dyscyplinę sportową. Pozostali uczniowie odgadują hasła. Zarówno podczas pokazywania jak i rysowania nie wolno używać słów ani wydawać innych dźwięków, podpowiadających hasło. Podczas rysowania nie można używać gestów, oraz pisać wyrazów.

**ZADANIE DODATKOWE:** Po zaprezentowaniu wylosowanych haseł, grupy mogą wymyślać oraz prezentować kolejne.

**ZADANIE DODATKOWE:** Każda z grup ma za zadanie odnalezienie w Internecie ciekawostek dotyczących wylosowanej dyscypliny sportowej, zanotowanie oraz zaprezentowanie ich grupie.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, mówienia i słuchania

**Materiały:** Kartka i długopis, kartoniki przedstawiające symbole dyscyplin sportowych

**Czas trwania:** 20/25 min. (2 min. na każdą z par), praca indywidualna/grupowa

**Potencjał metody/narzędzia:** Zrozumienie tego, że pytania mogą mieć różne formy, co ma wpływ na rodzaj odpowiedzi; bezpośrednie interakcje pomiędzy uczniem a nauczycielem; ćwiczenia rozwijają wiedzę na temat dyscyplin sportowych, a także kreatywność, spostrzegawczość.

## I.7 „CZY TO TEN SAM MECZ?”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie kompetencji językowych
- Prezentacja różnych form wypowiedzi
- Określanie przeznaczenia różnego rodzaju tekstów.
- Rozwijanie kreatywnego myślenia

### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel rozdaje uczniom kopie poniższych artykułów. Następnie prosi ich o określenie różnic pomiędzy tekstami, a w końcu o określenie ich przeznaczenia. Naturalnie rozpocznie to dyskusję nadzorowaną przez nauczyciela, który pomagał będzie w zajmowaniu stanowisk.

**UWAGA:** Dyskusję powinno poprzedzić wprowadzenie na temat dziennikarstwa sportowego.

Ćwiczenie to skutecznie zwiększa podejście krytyczne i pomaga zrozumieć różne cele prezentowanych tekstów (np. informować, wyjaśniać, instruować, bawić, opisywać, przekonywać). Ćwiczenie ukazuje różne przeznaczenia jednej formy wypowiedzi.

- Poniższe dwa artykuły opisują to samo wydarzenie. Przeczytaj je i wyodrębnij różnice między nimi.

**ZADANIE DODATKOWE:** (Uczniowie dobrani w grupy kilkuosobowe.) Na podstawie poniższych komentarzy stwórzcie graficzną prezentację akcji. Po zakończeniu pracy, uczniowie prezentują wykonane opisy graficzne, porównują je, komentują.

### Dwa gole Ronaldo dają Portugalii zwycięstwo 2-1 nad Grecją [Reuters – 24 czerwca 2010]

*Dwa gole autorstwa Cristino Ronaldo dały w czwartek Portugalii zwycięstwo 2-1 nad Grecją i zapewniły pierwsze miejsce w grupie F. Piłkarz roku 2009 trafił głową po podaniu Nuno Gomesa w 78-ej minucie, a sześć minut później, w swoim stylu, silnym uderzeniem z rzutu wolnego posłał piłkę prosto w okienko bramki bronionej przez Nikopolidisa. w 1/8 finału Portugalia spotka się z Niemcami, które po niespodziewanej porażce z Paragwajem zajęły drugie miejsce w grupie E.*

*Po kiepskim początku mistrzostw (słaba gra i remis w pierwszym spotkaniu) Portugalia odzyskała nadzieję na awans do strefy medalowej, za sprawą dwóch zawodników: Cristino Ronaldo i Deco. Pierwszy w meczu z Grecją udowodnił, iż plotki o kryzysie formy i konflikcie z kolegami z reprezentacji są wyssane z palca. Ronaldo strzelił piękne gole, ale także podawał i co dla tego zawodnika niezwykle, cofał się do obrony. Drugą radosną wiadomość fani portugali otrzymali na pomeczowej konferencji, gdzie selekcjoner Carlos Queiroz poinformował, że Deco wznowił treningi z drużyną. Powrót głównego rozgrywającego reprezentacji pozwala Portugalii na grę ulubionym systemem 4-3-3.*

*Na zakończenie konferencji pomeczowej trener Queiroz powiedział: „W pięknej Afryce nareszcie zaświeciło nad nami słońce. Do zobaczenia w Johannesburgu 11 lipca!”*

## Portugalia zwycięża [Boris Mellor, sportnetwork.net – 24 czerwca 2010]

Przełomowy mecz. Tak w skrócie możemy określić spotkanie pomiędzy Portugalią i Grecją. Przełomowy gdyż Portugalia po raz pierwszy na tych mistrzostwach pokazała grę na jaką oczekiwali jej fani, przełomowy bo Grecja po zdumiewającej grze w dwóch pierwszych spotkaniach, gdzie pechowo zremisowała z Meksykiem 0:0 i rozgromiła Nigerię 3:0, poniosła porażkę oraz straciła aż 3 podstawowych zawodników w tym kapitana zespołu Nikopolidisa.

Pierwsza połowa meczu przebiegła bez większych emocji. Portugalia nie potrafiła znaleźć skutecznego sposobu na mądrze ustawionych Greków. Podopieczni Otto Rehagela spokojnie kontrolowali grę i oczekiwali na kontry, które dały im zwycięstwo w spotkaniu z Nigerią. Jedynymi godnymi uwagami chwilami pierwszych 45 minut był strzał Simao z 32 minuty, który minimalnie minął słupek oraz uderzenie w poprzeczkę w wykonaniu Gekasa z 41 minuty.

Spotkanie z trenerem w szatni dla zawodników obu drużyn z pewnością nie było miłym przeżyciem, gdyż zaraz po gwizdku sędziego rozpoczynającym drugą połowę na boisku rozgorzała walka na miarę finałów Mistrzostw Świata. Jako pierwsi zaatakowali Grecy. Wymienili kilka szybkich podań z klepki w środku pola, Amantidis wrzucił piłkę na skrzydło prosto do Katsouranisa. Pomocnik Grecji przyjął piłkę, pięknym zwodem minął Bosingwe i ruszył w stronę pola karnego. Ricardo wyszedł z bramki by skrócić kąt, jednak Katsouranis pięknym lobem przerzucił nad nim piłkę, która tylko minimalnie minęła słupek. 5 minut później Portugalia tyle szczęścia już nie miała. Prostopadłym podaniem do Charisteasa popisał się Gekas, a ten nie zmarnował sytuacji jeden na jedno z Ricardo posłał piłkę po ziemi obok bezradnego bramkarza. Portugalia w tym, momencie grała słabo. Ich ataki były chaotyczne, więcej wynikało z przypadku niż z realizacji planów taktycznych trenera.

Przełomowym momentem meczu okazała się 71 minuta. Do bezpańskiej piłki wystartowali jednocześnie Amantidis i Charisteas, z dużą prędkością wpadając na siebie. To przypadkowe starcie zakończyło się dla obu zawodników tragicznie, z podejrzeniem wstrząsu mózgu odwieziono ich do szpitala. Wydarzenie to wykorzystali zawodnicy Portugalii. Zaatakowali zdecydowanie rozkojarzonych Greków na ich połowie. Nuno Gomes przejął piłkę, podał wzdłuż linii do Ronaldo a ten wpełchnął piłkę do bramki Nikopolidisa. Gol uskrzydlił Portugalczyków. Niesieni dopingiem fanów zagrali najpiękniejsze 20 minut jakie widziałem. Tempo z jaki rozwijali swoje akcje, ilość podań i ich finezja wywoływały zachwyt nawet u fanów drużyny przeciwnej. Genialną partię rozgrywał Cristiano Ronaldo. Niewidoczny we wcześniejszych meczach pomocnik Portugalii podawał, drybłował i strzelał a w 78 minucie ustalił wynik meczu. Po faulu na Gomesie, ustawił piłkę 35 metrów od bramki Grecji i strzelił nie do obrony obok bezradnego Nikopolidisa. Gdy mecz dobiegał końca na Greków spadł kolejny cios. Kapitan zespołu – Nikopolidis wyszedł przed pole karne by przejąć samotną piłkę, ta skozłowała i trafiła go w rękę. Za to zagranie sędzia pokazał czerwoną kartkę.

Mecz przełomowy. Piękna gra Portugalii i Ronaldo pozwala wierzyć tej drużynie nawet w mistrzostwo. Te 20 minut stworzyły drużynę, zawodnicy zobaczyli, że potrafią, że są dobrze przygotowani. Dla Greków to katastrofa. Utrata 3 podstawowych zawodników praktycznie pozbawia ich szans w 1/8 finału gdzie czeka ich ciężkie starcie z rozpadzoną Francją.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, rozdział Czytanie

**Materiały:** Egzemplarz powyższych artykułów dla każdego z uczniów

**Czas trwania:** 15/20 min., praca indywidualna/grupowa

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenie to skutecznie zwiększa podejście krytyczne i przydatne jest do zrozumienia, że różne teksty mają różne przeznaczenie (np. informować, wyjaśniać, instruować, bawić, opisywać, przekonywać) oraz to, że teksty w tej samej formie również mogą mieć różne przeznaczenia.



## I.8 „MECZ Z OSTATNIEJ KOLEJKI”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności budowania wypowiedzi poprawnych językowo
- Kształtowanie zdolności efektywnego słuchania
- Rozwijanie umiejętności notowania
- Nauka redagowania sprawozdania, krótkiego artykułu
- Nauka przeprowadzania wywiadu, opracowania nagrania radiowego i telewizyjnego

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie (dobrani w grupy lub indywidualnie), wcielając się w rolę dziennikarzy, uczestniczą w dowolnym wydarzeniu sportowym (np. meczu piłkarskim). Opisują jego przebieg, notują swoje spostrzeżenia (np. dot. gry zawodników, roli trenera, pracy sędziego itp.). Zadaniem uczniów jest napisanie sprawozdania prasowego z wybranego wydarzenia sportowego.

**UWAGA:** Wszyscy mogą uczestniczyć w jednym wydarzeniu. Dzięki temu możliwe będzie porównanie sprawozdań, podzielenie się uwagami, wymiana doświadczeń, spostrzeżeń.

Uczniowie prezentują sprawozdania na forum klasy. Nauczyciel ocenia bogactwo językowe, poprawność wypowiedzi.

**ZADANIE DODATKOWE:** uczniowie opracowują relację radiową lub telewizyjną.

**ZADANIE DODATKOWE:** uczniowie przeprowadzają wywiad ze sportowcem.

**ZADANIE DODATKOWE:** uczniowie wcielają się w rolę dziennikarzy i przygotowują krótką wiadomość – news do programu sportowego (typu: wiadomości sportowe).

**UWAGA:** Nauczyciel powinien zapoznać uczniów z zasadami tworzenia scenariuszy wypowiedzi. Podkreśla konieczność skupienia się na istotnych szczegółach oraz zapewnienia ciekawej formy.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, rozdział Czytanie

**Materiały:** Kartka i długopis oraz, w określonych przypadkach, kamera cyfrowa, komputer

**Czas trwania:** 4 godziny. 2 godziny na stadionie, a następnie 2 godziny w klasie. Ćwiczenia w grupach.

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenie to skutecznie podnosi motywację do notowania oraz kształtuje umiejętność selekcjonowania informacji. Prezentowanie różnych form przekazu informacji.

## I.9 „MECZ FUTBOLOWY”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności efektywnego czytania
- Kształtowanie umiejętności pisania opowiadania, redagowania artykułu prasowego

### Opis dla nauczycieli:

Każdy z uczniów otrzymuje egzemplarz opowiadania „Wymarzony mecz”. Uczniowie zapoznają się z jego treścią, a następnie opowiadają własnymi słowami.

**ZADANIE DODATKOWE:** Uczniowie formułują odpowiedzi na pytania dodatkowe:

- Jak oceniasz postawę Janka?
- Czy imponuje ci postawa Janka? Uzasadnij swoje stanowisko.
- Jakie emocje wywołało w tobie opowiadanie „Wymarzony mecz”?
- Czy wśród sportowców masz swojego bohatera, osobę, która podziwiasz? Uzasadnij swoją wypowiedź.

**ZADANIE DODATKOWE:** napisz opowiadanie przedstawiające sylwetkę historii sportowca, którego postawę oceniasz jako godną podziwu i naśladowania.

**UWAGA:** Praca z opowiadaniem – jeśli jest to konieczne, nauczyciel może objaśnić ten gatunek.

### WYMARZONY MECZ

*W małym miasteczku żył sobie Janek, który kochał piłkę nożną całym sercem. Na każdym treningu dawał z siebie absolutnie wszystko. Ponieważ był znacznie mniejszy i słabszy fizycznie od innych członków drużyny, jego wysiłki na nic się nie zdawały. Podczas wszystkich meczy ten ambitny sportowiec siedział na ławce rezerwowych i prawie nigdy nie wchodził na boisko.*

*Janka łączyła niezwykła więź z ojcem, który od wczesnego dzieciństwa wychowywał go sam. Pomimo tego, że syn w trakcie każdego meczu zajmował miejsce na ławce rezerwowych, ojciec zawsze przychodził aby mu kibicować. Nie opuścił żadnego meczu.*

*W liceum nasz bohater nadal był najmniejszy w całej klasie. Mimo to ojciec, świadom pasji syna, nieustannie go wspierał.*

*Janek aktywnie, z zaangażowaniem uczestniczył w treningach. Nie opuszczała go nadzieja, że któregoś dnia weźmie udział w meczu jako jeden z reprezentantów drużyny. Jego wierny fan – ojciec zawsze siedział na trybunach i nie przestawał dopingować swojego syna.*

Gdy chłopak zaczął studia, postanowił zgłosić się do drużyny akademickiej. Znajomi nie wierzyli, że zostanie przyjęty. Ku zaskoczeniu wszystkich, trener docenił zaangażowanie Janka.

Pełen radości, podekscytowany ofiarował swojemu ojcu bilety na cały sezon rozgrywek. Ten zdeterminowany młody sportowiec przez cztery lata studiów, choć nie zagrał w żadnym meczu, nigdy nie opuścił treningu. Kiedy pod koniec sezonu, tuż przed decydującym meczem, biegł na boisko, spotkał trenera niosącego mu telegram. Wiadomość była wstrząsająca. Telegram zawierał informację o nagłej śmierci ojca. Przetykając ślinę, wymamrotał do trenera: - Mój ojciec zmarł dziś rano. Czy nie będzie problemem, jeśli nie przyjdę dzisiaj na trening? - Trener objął go ramieniem i powiedział: - Zrób sobie wolne do końca tygodnia, synu. i nawet nie myśl o pokazaniu się na meczu w sobotę.

Nadeszła sobota. Przebieg meczu nie układał się pomyślnie. w trzeciej kwarcie, gdy zespół miał dziesięć punktów straty, cichy młody zawodnik wślizgnął się do pustej szatni i włożył swój strój. Gdy pojawił się przy linii bocznej, trener i pozostali zawodnicy byli zdumieni.

- Trenerze, proszę pozwolić mi grać. Muszę dziś zagrać - powiedział zawodnik. Trener udawał, że nie słyszy. Za nic nie chciał wpuszczać najgorszego zawodnika na boisko w ostatnim meczu. Ale Janek nie ustępował. z ust zniecierpliwionego trenera w końcu usłyszał: Dobrze! Możesz grać.

Nie minęło wiele czasu, a trener, zawodnicy i wszyscy na trybunach oniemieli ze zdumienia. Ten drobny nieznajomy, który nigdy wcześniej nie grał, świetnie sobie radził. Przeciwnicy nie byli w stanie go powstrzymać. Biegał, mijał, blokował i atakował jak gwiazda. Jego zespół odrabiał straty i szybko doprowadził do remisu. w ostatnich sekundach gry, nasz bohater przejął piłkę, popędził z nią, zdobywając wygrywające przyłożenie. Fani wbiegli na boisko. Koledzy z drużyny unieśli go na ramionach. Wiwatom nie było końca.

Wreszcie, gdy trybuny opustoszały, a drużyna opuściła szatnię, trener zauważył młodego gracza, siedzącego samotnie w kącie. Podszedł do niego i powiedział: - Chłopcze, trudno w to uwierzyć. Byłeś fantastyczny! Co w ciebie wstąpiło? Jak tego dokonałeś?

Piłkarz spojrział na trenera ze łzami w oczach i powiedział: - Wie pan, że mój tata nie żyje, ale czy wiedział pan, że był niewidomy? - Zawodnik przetknął głośno ślinę i zmusił się do uśmiechu. - Tata przychodził na wszystkie mecze, ale dzisiaj po raz pierwszy mógł zobaczyć, jak gram. Chciałem aby był ze mnie dumny!

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, rozdział Czytanie

**Materiały:** Kopia powyższego tekstu dla każdego z uczniów

**Czas trwania:** 20 - 30 min.

**Potencjał metody/narzędzia:** Poznanie i wykorzystanie szeregu strategii na poziomie tekstu, aby dotrzeć do jego znaczenia: własnej wiedzy na temat treści, kontekstu tekstu jako całości, sposobów prezentacji.

## I.10 „TELEWIZYJNE PROGRAMY SPORTOWE”

### Założenia nauczania:

- Rozpoznawanie umiejętności korzystania z mediów jako powszechnych źródeł informacji
- Kształtowanie umiejętności selektywnego czytania – w celu wyszukiwania konkretnych informacji
- Nauka tworzenia komunikatów prasowych

### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel prezentuje program lokalnej stacji telewizyjnej oraz prosi uczniów, aby znaleźli w nim co najmniej jeden program sportowy. Uczniowie uzasadniają swój wybór.

**ZADANIE DODATKOWE:** Zredagowanie kolumny sportowej w lokalnej prasie. w tym celu uczniowie oglądają wybrany program sportowy (np. wiadomości sportowe). w trakcie projekcji notują informacje, które wydają się im szczególnie ważne. Notatki zostaną wykorzystane do opracowania działu sportowego.

**UWAGA:** Nauczyciel zapoznaje uczniów z zasadami tworzenia komunikatów prasowych, zwraca uwagę na sposób konstruowania tego typu wiadomości – jasne, zwarte, logiczne.

TVP3 Łódź program telewizyjny – Sobota 8 maja 2010

07:45 Agroexpress	18:30 Z patelnią i humorem
07:55 Autofan	18:45 Magazyn kulturalny
08:10 Gimnastyka na dzień dobry	19:10 Depozyt wiary
08:45 Filmowa encyklopedia Łodzi i okolic	19:35 Polska – Chorwacja, mecz towarzyski w piłkę nożną
16:45 FILMmufka	19:45 Prosto z lasu
17:00 Eliminacje Mistrzostw Świata w Koszykówce Łotwa 2010	21:45 Łódzkie Wiadomości Dnia
18:00 Łódzkie Wiadomości Dnia	21:59 Pogoda
18:24 Sport	22:00 Kurier sportowy
18:26 Pogoda	22:10 Kronika towarzyska

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności czytania i pisania, rozdział Czytanie

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 2-5 min., praca indywidualna/grupowa.

## I.11 „TWORZENIE OPOWIADAŃ”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności pisania opowiadań
- Rozwijanie kreatywności, twórczego myślenia

### Opis dla nauczycieli:

**UWAGA:** Nauczyciel zapoznaje uczniów ze strukturą i konwencją opowiadania

Aby napisać proste opowiadanie obejmujące całą grupę, nauczyciel prosi uczniów o dodanie zdania (mającego maks. dwie linijki) do poniższego tekstu, aż uda się dojść do odpowiedniej konkluzji:

„Po zakończeniu meczu młody piłkarz zknokoutował sędziego. Był zły za to, że został wyrzucony z boiska. Następnego dnia poszedł do ... “

Gdy opowiadanie będzie skończone, nauczyciel odczytuje je całej klasie i pyta, czy im się podoba.

Nauczyciel może wymyślić inny początek i/lub dodawać samemu zdania, aby utworzyć spójną „fabułę”.

**ZADANIE DODATKOWE:** Opowiadanie „Bricolage – Łatanina“ (Ćwiczenie wykonywane w małych grupach – max 4-osobowych.) Każdy z członków grupy zapisuje w rogu kartki A4 jedno słowo, zagina róg (aby pozostałe osoby nie przeczytały zapisanego słowa) i przekazuje kartkę dalej. Nauczyciel może wskazać tematykę, do której powinny odnosić się zapisywane słowa – np. tematyki sportowej. Gdy każda z grup zaproponuje cztery słowa (rogi kartki zostaną zapełnione), nauczyciel odbiera kartki, miesza, a następnie każda z grup losuje jedną z nich.

Zadaniem grup jest ułożenie historyjki zawierającej wszystkie słowa.

Zapisane słowa stanowią „słowa kluczowe”, które powinny stanowić trzon opowiadania.

**ZADANIE DODATKOWE:** 2 wariant ćwiczenia Opowiadanie „Bricolage – Łatanina“

Wszystkie grupy otrzymują kartki z jednakowymi kluczowymi słowami. Każda z grup pisze opowiadanie odnoszące się do tych samych czterech słów.

Po zakończeniu prac następuje prezentacja opowiadań.

Uczestnicy oceniają prace pod kątem ich innowacyjności oraz poprawności językowej. Oceniają zgodność stylu pracy z zastosowaną formą wypowiedzi (opowiadanie).

W przypadku prac odnoszących się do samych słów – kluczy należy poddać je analizie porównawczej.

**Etap szkolenia:** Pisanie

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 30 min.

Potencjał metody/narzędzia: Praca zespołowa celem kształtowania umiejętności pisania opowiadań. Ćwiczenie rozwija kreatywne myślenie. Twórczość jest potencjałem umożliwiającym różnorodność interpretacji.

## I.12 „JAK ODCZYTYWAĆ HARMONOGRAM”

### Założenia nauczania:


- Kształtowanie umiejętności praktycznego wykorzystywania, przetwarzania i interpretowania treści przekazów medialnych, ogłoszeń, tablic informacyjnych

### Opis dla nauczycieli:













Za pomocą przykładowego harmonogramu gier (zaczepniętego z Mistrzostw Świata FIFA w RPA w 2010 roku), nauczyciel/trener wyjaśnia, jak odczytywać daty, godziny i adresy. Następnie prosi uczniów o przepisanie liczbami informacji o wybranym przez nich meczu, np.

I	16 czerwca 2010	Pretoria	RPA-BE	21:00
---	-----------------	----------	--------	-------

### Grupa A

Mecz	Data	Miejsce	Zespoły	Czas/Wynik
1	11 czerwca 2010	Johannesburg	 RPA-SWE 	18:00
2	11 czerwca 2010	Kapsztad	 BE-ECU 	21:00
17	16 czerwca 2010	Pretoria	 RPA-BE 	21:00
18	17 czerwca 2010	Polokwane	 ECU-SWE 	15:00
33	22 czerwca 2010	Rustenburg	 SWE-BE 	16:00
34	22 czerwca 2010	Bloemfontein	 ECU-RPA 	16:00

### Grupa B

Mecz	Data	Miejsce	Zespoły	Czas/Wynik
3	12 czerwca 2010	Johannesburg	 ENG-NL 	15:00
4	12 czerwca 2010	Port Elizabeth	 TRI-PAR 	18:00
19	17 czerwca 2010	Johannesburg	 ENG-TRI 	18:00
20	17 czerwca 2010	Bloemfontein	 ECU-NL 	21:00
35	22 czerwca 2010	Durban	 NL-ENG 	21:00
36	22 czerwca 2010	Polokwane	 PAR-TRI 	21:00

**Etap szkolenia:** Czytanie

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 15 min.

**Potencjał metody/narzędzia:** To przydatne narzędzie do nauki tego, jak zamieniać datę zapisaną liczbami na datę zapisaną słownie.









# UMIEJĘTNOŚĆ LICZENIA



## 2.1 „KONTROLA TĘTNA”

### Założenia nauczania:

- Przekazanie wiadomości na temat funkcjonowania układu krążenia człowieka
- Kształtowanie umiejętności pomiaru ciśnienia tętniczego oraz tętna
- Nauka praktycznego wykorzystania narzędzi MS Word, Excel; doskonalenie umiejętności pracy w arkuszu kalkulacyjnym oraz z plikiem tekstowym
- Kształtowanie postaw sprzyjających zdrowiu, przekazywanie wiedzy z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia

### Opis dla nauczycieli:

**UWAGA:** Ćwiczenie powinna poprzedzić prelekcja lub lektura materiału (artykuł, rozdział w podręczniku itp.) na temat funkcjonowania układu krążenia, jego roli w utrzymaniu zdrowia, aktywności fizycznej i intelektualnej (znaczenie układu krążenia dla prawidłowego funkcjonowania organizmu). Uczniowie zostają zapoznani z zasadami higieny oraz zdrowego trybu życia zapewniającymi sprawność układu krążenia.

Nauczyciel zapoznaje uczniów z zasadami zmiany tętna (przy prawidłowym funkcjonowaniu układu krążenia) w zależności od wykonywanej czynności, rodzaju podejmowanej aktywności.

Nauczyciel przedstawia zakres prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego; prezentuje sposoby pomiaru ciśnienia tętniczego oraz tętna.

**UWAGA:** Przed przystąpieniem do zadań uczniowie doskonalą umiejętności związane z wykorzystaniem programu Word oraz Excel (ze zwróceniem uwagi na tworzenie tabel w ww. programach).

### Instrukcje dla uczniów:

Mierz swoje tętno przez 60 sekund, przed podjęciem aktywności (zanim wstaniesz rano z łóżka). Zapisz wynik i datę. Następnie sprawdź swoje tętno tego samego dnia wieczorem, przed snem.

Spróbuj wykonywać pomiary codziennie przez co najmniej dwa tygodnie.

Informacje wpisuj do utworzonej wcześniej tabeli (np. wg poniższego wzoru):

Data	Czas	Tętno
	Rano dzień 1	
	Wieczór dzień 1	
	Rano dzień 2	
	Wieczór dzień 2	
	Rano dzień 3	

Wieczór dzień 3
Rano dzień 4
Wieczór dzień 4
Rano dzień 5
Wieczór dzień 5
Rano dzień 6
Wieczór dzień 6
Rano dzień 7
Wieczór dzień 7

Za pomocą informacji z tabeli oblicz średnie poranne i wieczorne tętno dla dni, kiedy dokonywane były pomiary. Odnosząc otrzymane wartości do poznanych norm, sprawdź, czy wynik jest prawidłowy.

- Czy jest jakaś różnica pomiędzy średnim tętnem porannym i wieczornym?
- Narysuj wykres słupkowy, aby przedstawić wyniki pomiarów.
- Co pokazuje Twój wykres słupkowy?
- Czy Twoje tętno jest zawsze takie samo rano i wieczorem?
- Czy są jakieś czynniki mające wpływ na Twoje tętno? (np. godzina mierzenia pulsu rano lub czynności wykonywane przed położeniem się spać?)
- Spróbuj zinterpretować wyniki i wyciągnij wnioski dotyczące zaprezentowanych danych.

**UWAGA:** Ćwiczenia mogą być okazją do przekazania wiedzy na temat działań mających na celu zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, jego poprawę i utrzymanie oraz zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie przyczyn i czynników ryzyka. Ćwiczenia służą kształtowaniu świadomości związków między zdrowiem człowieka a jego stylem życia. Nauczyciel może podkreślić te kwestie podsumowując wykonane przez uczniów ćwiczenia lub zamykając powyższą dyskusję.

**Etap szkolenia:** Przeprowadzanie obliczeń

**Materiały:** Zegar, kartka i długopis

**Czas trwania:** 1 dzień / wcześniej dokładne pomiary przez co najmniej 2 tygodnie: 5 min każdego dnia przez okres dwóch tygodni

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenia służą kształtowaniu postaw sprzyjających zdrowiu, szerzeniu wiedzy z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia. Zadania umożliwiają zdobycie wiedzy na temat działań mających na celu zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, jego poprawę i utrzymanie oraz zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie przyczyn i czynników ryzyka.

## 2.2 „STREFY TRENINGOWE”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności pomiaru ciśnienia tętniczego oraz tętna
- Budowanie świadomości wpływu podejmowanej aktywności na funkcjonowanie układu krążenia
- Kształtowanie umiejętności rozumienia i wykorzystania wzorów
- Rozwijanie umiejętności dokonywania pomiarów, zapisywania wyników oraz ich interpretacji

### Opis dla nauczycieli:

Instrukcja jak w przypadku zadania 2.1 lub kontynuacja ćwiczenia 2.1

### Instrukcje dla uczniów:

Tętno to falisty ruch tętnic powstający w zależności od skurczów serca i elastyczności ścian naczyń krwionośnych.

Twoje tętno mówi, w jakiej jesteś formie. Pomiar tętna może być sposobem kontrolowania wykonywanych czynności oraz tego, czy można je nazwać ćwiczeniami fizycznymi, czy też nie.

Jeżeli próbujesz poprawić swoją kondycję i zwiększyć wytrzymałość, wówczas Twoje tętno musi wzrosnąć. Ale nie może być za wysokie! Istnieją różne strefy treningowe dotyczące tętna, które musisz poznać. Informacje te będą Ci potrzebne do wykonania tego zadania, więc przeczytaj je bardzo uważnie.

Oto wzór, który można wykorzystać do obliczenia wartości strefy tętna dla danej osoby.

Twoje MHR (tętno maksymalne) oblicza się na podstawie wzoru:

$$220 - \text{Twój wiek} = \text{MHR.}$$

Określenie tętna spoczynkowego (RHR) jest bardzo proste. Znajdź spokojne miejsce, połóż się i zrelaksuj. Umieść zegarek lub zegar w takim miejscu, aby go widzieć. Po 20 minutach, nie zmieniając pozycji (nie siadaj) zmierz sobie tętno (ilość uderzeń serca na minutę). To Twoje tętno spoczynkowe.

Jeżeli masz pulsometr, załóż go zanim się położysz. Po 20 minutach sprawdź odczyty i określ najniższą z wartości. To będzie Twoje tętno spoczynkowe.

Wzory do obliczania właściwego tętna w różnych strefach treningowych to:

$$\text{HRmax} \times \text{wartość strefy (\%)}$$

Strefa wydajności energetycznej lub dochodzenia do siebie - 60% do 70% tętna maksymalnego (HRmax)

Trening w obrębie tej strefy rozwija podstawową wytrzymałość i wydolność oddechową. Wszystkie ćwiczenia fizyczne powinny być ukończone przy wartości HRmx do 70%. Inną korzyścią biegów w tej strefie jest spalanie magazynowanych w organizmie tłuszczu i dostarczanie mięśniom energii w postaci glikogenu, substancji będącej jednym z energetycznych materiałów zapasowych w ciele człowieka.

### **Strefa aerobowa - 70% do 80%**

Trening w obrębie tej strefy rozwija Twój układ krążenia. Można zwiększyć zdolność organizmu do dostarczania tlenu i usuwania dwutlenku węgla z pracujących mięśni. Ćwiczenia wykonywane w tej strefie, czyli w przedziale 70-80% tętna maksymalnego, prowadzą do wzrostu ogólnej kondycji i siły mięśni, a przez to do poprawy wydolności oddechowej.

### **Strefa beztlenowa - 80% do 90%**

Trening w tym przedziale HRmax zmusza Twoje mięśnie do oddychania beztlenowego. w tej strefie określony zostaje Twój próg beztlenowy – czasem określany mianem punktu odchylenia (PD). Przy takim tętnie znacznie spada wykorzystanie tłuszczu jako głównego źródła energii i wykorzystywany jest przede wszystkim glikogen z mięśni. Jednym z produktów ubocznych spalania glikogenu jest największy wróg biegaczy, czyli kwas mlekowy. Istnieje punkt, po przekroczeniu którego organizm nie jest już w stanie wystarczająco szybko usuwać kwasu mlekowego z mięśni. Dzieje się to przy innej wartości tętna dla każdego z nas i towarzyszy temu nagły wzrost pracy serca i spadek tempa biegu. Próg beztlenowy to intensywność wysiłku, po przekroczeniu którego stężenie kwasu mlekowego we krwi zaczyna systematycznie (czasem gwałtownie) wzrastać.

### **Strefa czerwonej linii 90% do 100%**

Trening w tej strefie możliwy jest tylko przez krótkie okresy czasu. Skutecznie rozwija on kurczliwość włókien mięśniowych i pomaga rozwinąć prędkość. Strefa ta jest zarezerwowana do ćwiczeń krótkodystansowych i tylko dla osoby o dobrej kondycji fizycznej.

Teraz przeprowadź następujące proste ćwiczenie:

- Korzystając z podanego wcześniej wzoru, oblicz właściwe tętno dla swojego treningu w strefie aerobowej. (We wszystkich obliczeniach korzystaj z wartości średnich).
- Zapisz wynik w pierwszym wolnym polu poniższej tabeli.
- W równym tempie przebiegnij cztery razy 500 metrów. Po zakończeniu każdego z biegów zmierz swoje tętno i zapisz wyniki w odpowiednim polu. Twoim celem jest pozostanie w aerobowej strefie treningowej. Jeżeli Twoje tętno będzie za wysokie, zwolnij, a jeśli będzie za niskie, przyspiesz.

**Moje tętno:**

Moje optymalne tętno do treningu aerobowego (średnia wartość w %)		
Rozpocznij ogólną rozgrzewkę		
Przebiegnij ok. 500 m równym tempem (bieg nr 1)		Czas:
Po zakończeniu zmierz swoje tętno i zapisz wynik (jeśli tętno jest za wysokie, musisz nieco zwolnić, a jeśli jest za niskie, musisz nieco przyspieszyć!)		
Powtórz bieg (bieg nr 2)		Czas:
Po zakończeniu zmierz tętno i zapisz wynik.		
Powtórz bieg (bieg nr 3)		Czas:
Ponownie zmierz tętno i zapisz wynik.		
Powtórz bieg jeszcze raz (bieg nr 4)		Czas:
Zmierz tętno i zapisz wynik.		
Ćwiczenie jest zakończone. Zwolnij/uspokój się jak zazwyczaj.		

- Teraz narysuj wykres pokazujący zmianę Twojego tętna po 500m, 1000m, 1500m i 2000m. Zastanów się, jaki rodzaj wykresu będzie najlepszy do tego typu danych i dlaczego.
- Zaznacz średnie tętno prostą linią na wykresie.
- Co te dane/wykres mówią Ci na temat tego, jak powinieneś/naś biegać, aby utrzymać się w aerobowej strefie treningu?
- Na koniec wyjaśnij innemu uczniowi, który nie wie nic na ten temat, jak zostały wykonane obliczenia. Oblicz swoje tętno dla każdej ze stref treningowych i narysuj prosty, kolorowy, łatwy do zrozumienia diagram, zaznaczając średnią wartość dla każdej ze stref.
- I ostatnie pytanie... co się stanie z tymi wartościami za kilka lat? Dlaczego?

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia / Przeprowadzanie obliczeń

**Materiały:** Stoper, kartka i długopis

**Czas trwania:** 1 - 2 dni

**Potencjał metody/narzędzia:** Można połączyć je z modułem dotyczącym ICT, jeżeli wykorzystany będzie program MS Word. Można wykorzystać je jako projekt w większej grupie, kiedy to uczniowie zbierają wyniki i porównują je ze sobą.



## 2.3 „MURAWA NA NASTĘPNY SEZON”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności przeprowadzania obliczeń geometrycznych
- Kształtowanie umiejętności opracowywania rysunków w określonej skali (przekazanie informacji na temat skal i proporcji)
- Doskonalenie umiejętności wyszukiwania potrzebnych informacji w Internecie

Nauczyciel przedstawia poniższe zadania, udziela wskazówek, odpowiada na pytania uczniów.

- Zmierz miejscowe boisko piłkarskie i oblicz jego powierzchnię. Przed pomiarem oszacuj wielkość boiska, obchodząc je dookoła.
- Narysuj plan w odpowiedniej skali pod nową murawę, zaznaczając bramki i najważniejsze elementy terenu, takie jak przybliżoną lokalizację kas biletowych, punktów gastronomicznych. Uwaga: w skali należy narysować tylko obszar pod nową murawę.
- Klub zdecydował się pokryć boisko sztuczną murawą w następnym sezonie i musi obliczyć koszty inwestycji.

Najlepsza oferta na murawy to 95 złotych za metr kwadratowy plus 25 złotych za metr kwadratowy jej ułożenia. Oblicz, ile klub będzie musiał zapłacić za nową murawę. Zapisz wszystkie swoje obliczenia.

- Aby pokryć koszt nowej inwestycji, klub zaplanował podniesienie ceny biletów wstępu w nadchodzącym sezonie.

Przy średniej liczbie 6 000 widzów i szacunkowej liczbie 25 meczów rozgrywanych na klubowym boisku, klub zdecydował się podnieść ceny o 1 złoty dla wszystkich kibiców. w oparciu o średnią liczbę widzów oblicz, ile dodatkowych funduszy uzyska klub w trakcie jednego sezonu?

- Czy dodatkowe pieniądze zebrane przez klub dzięki podniesieniu cen biletów pokryją koszty położenia sztucznej murawy? Oblicz różnicę i uzasadnij swoją odpowiedź.
- Co może stać się, gdy drużyna będzie grać słabo i liczba widzów spadnie?

**ZADANIE DODATKOWE:** Na plan murawy uczniowie nanoszą poszczególne obszary boiska (np. linia boczna, linia środkowa, linia bramkowa, pole bramkowe, pole karne, punkt karny). Aby poprawnie wykonać zadanie uczniowie odszukują w Internecie informacje na temat zasad organizacji boiska piłkarskiego.

**Etap szkolenia:** Przeprowadzanie obliczeń

**Materiały:** Taśma miernicza, kartka, długopis, papier milimetrowy, Internet

**Czas trwania:** 1 dzień

**Potencjał metody/narzędzia:** Uczynienie lokalnego terenu przedmiotem zadań sprzyja podniesieniu zaangażowania uczniów.

## 2.4 „OBLICZANIE SZANS”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności korzystania z Internetu
- Doskonalenie kompetencji matematycznych

### Opis zadania:

Nauczyciel przeprowadzi ćwiczenie wymagające wyszukania pewnych danych na stronach internetowych [www.ligipolskie.pl/](http://www.ligipolskie.pl/) lub [www.ekstraklasa.net](http://www.ekstraklasa.net). Uczniowie powinni znaleźć na danych stronach statystyki dotyczące piłki nożnej, w tym wykresy liniowe pokazujące miejsce zespołów w tabeli na początku i na końcu sezonu.

### Instrukcje dla uczniów:

Twoim zadaniem jest sprawdzenie, czy miejsce w tabeli ligowej po pierwszym meczu w sezonie może być wskazówką, na którym miejscu zespół zakończy sezon.

Na stronach internetowych [www.ligipolskie.pl](http://www.ligipolskie.pl) lub [www.ekstraklasa.net](http://www.ekstraklasa.net) znajdź informacje dotyczące miejsc w tabeli zespołów piłkarskich polskiej ligi. Znajdź miejsce po pierwszym meczu, a następnie po zakończeniu sezonu.

Informacje powinny mieć formę wykresów liniowych, które musisz zinterpretować. Twoim zadaniem jest:

- Zapisanie pozycji każdej z drużyn po pierwszym meczu. Jest to początek sezonu na wykresach.
- Zapisanie miejsca każdego z zespołów po zakończeniu sezonu.
- Przedstawienie zmiany miejsca w tabeli każdej z drużyn jako liczby ujemnej, dodatniej lub zera.

Twój znajomy obstawia pozycje zespołów w tabeli ligowej. Chce znać:

- % zespołów, które przesuwały się w górę tabeli
- % zespołów, które spadają w tabeli
- % zespołów, których pozycja się nie zmienia

Na podstawie obliczeń, jaki jest stosunek zespołów, które poprawiają swoje miejsce do tych, które spadają w tabeli lub nie zmieniają swojej pozycji?

Jaki jest stosunek zespołów, które nie zmieniają swojej pozycji do tych, które spadają w tabeli? Jaka jest średnia wartość przesunięcia w tabeli dla wszystkich zespołów w trakcie sezonu?

Czy ustalona zmiana jest w kierunku, w którym najczęściej zmienia się miejsce? Przygotuj wykres kołowy prezentujący wyniki Twoich obliczeń.

Co wyniki Twoich obliczeń oznaczają dla Twojego znajomego? Pamiętaj, że lubi obstawiać końcowe pozycje zespołów w tabeli ligowej!

Czy zalecisz mu obstawianie w jakiś konkretny sposób? Jeżeli tak, to dlaczego, a jeżeli nie, to dlaczego nie?

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia / Przeprowadzanie obliczeń

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu, kartka, długopis

**Czas trwania:** 2 - 4 godziny

**Potencjał metody/narzędzia:** Można połączyć je z modułem dotyczącym obsługi komputera, jeżeli wykorzystany będzie program Microsoft Word.

## 2.5 „NOWOCZESNY OSZCZEP”

### Założenia nauczania:

- Doskonalenie kompetencji matematycznych

### Opis zadania:

Nowoczesny oszczep jest zaprojektowany w taki sposób, aby środek nacisku znajdował się za środkiem ciężkości. Dzięki temu rzucony oszczep kieruje się w stronę ziemi, co skraca czas jego lotu. Obecny rekord świata wynosi 98,48 m. Rekordowy wynik uzyskał Jan Železný na zawodach w Jenie (Niemcy) 25 maja 1996 roku.

Uczniowie oglądają zawody sportowe, w których jedną z dyscyplin jest rzut oszczepem. Uczniowie będą obliczać różnice pomiędzy wynikami.

### Instrukcje dla uczniów:

W zawodach bierze udział 6 oszczepników. Ich rekordy życiowe to:

- Zawodnik 1: 93,04 m
- Zawodnik 2: 80,7 2m
- Zawodnik 3: 55,43 m
- Zawodnik 4: 88,54 m
- Zawodnik 5: 74,32 m
- Zawodnik 6: 69,08 m

Jaka jest łączna odległość powyższych rzutów sześciu zawodników? Jaka jest różnica pomiędzy wynikami zawodników 2 i 3? Jaka jest różnica pomiędzy zawodnikami 1 i 5? Jaka jest różnica pomiędzy zawodnikami 4 i 6?

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia / Przeprowadzanie obliczeń

**Materiały:** Kartka, długopis, tabela przeliczeniowa

**Czas trwania:** 15 min

**Potencjał metody/narzędzia:** **nauczyciel** Pozwól uczniom rzucić oszczepem, zmierzyć długość rzutu i przeliczyć ją w podobny sposób.

## 2.6 „ZADANIA RÓŻNE”

### Założenia nauczania:

- Doskonalenie kompetencji matematycznych
- Kształtowanie wiedzy z zakresu aerodynamiki oraz mechaniki
- Rozwijanie umiejętności analizowania statystyk, wykresów
- Rozwijanie zainteresowań sportowych
- Zapoznanie z zasadami fair play

### Opis zadania:

Nauczyciel zapoznaje uczniów z zasadami aerodynamiki, wyjaśniając technikę rzutu piłką baseballową, dyskiem, bumerangiem, frisbee, a także wyjaśniając teorię żeglowania itp. – adekwatnie do poniższych zadań.

### Instrukcje dla uczniów:

- **DWA TYPY OPORU:** Istnieją dwa typy oporu, na jaki napotyka kula (piłka). Pierwszy z nich to oczywiście opór związany z tarcieniem. Drugi i główny z typów oporu wynika z oddzielenia przepływu powietrza za piłką. Jest to opór ciśnieniowy. o jakiej liczbie oporów będziemy mówić w przypadku 560 piłek?
- **BRAK ZŁUDZENIA OPTYCZNEGO:** To, że podkręcona piłka zakrzywia się to nie złudzenie. Gdy piłka baseballowa zostaje rzucona, nacisk powietrza z góry jest większy niż z dołu, przez co piłka zostaje zakrzywiona w dół. Na odcinku 18 m, dzielącym miotacza od odbijającego, siła ta może obniżyć lot piłki o stopę lub więcej. Gdy miotacz Gigantów zmierza na swoją pozycję i przygotowuje się do rzutu podkręconej piłki, zawsze dwa razy tupie stopą, raz poprawia swoją czapkę i trzykrotnie ślini palec. Jeżeli w trakcie World Series miotacz rzuca 145 podkręconych piłek, to ile wykonuje „rytuałów”?
- **ASYMETRIA PRZEPŁYWU:** Wokół rzuconej piłki baseballowej przepływa powietrze, dzięki czemu piłka się obraca. Nawet jeśli miotacz jej nie podkręci, piłka będzie się obracać. Układ szwów na piłce powoduje, że przepływ powietrza jest asymetryczny. Jeżeli na każdej piłce baseballowej jest 375 szwów, a w danym sklepie sportowym znajduje się 65 piłek, to ile w sumie mają one szwów?
- **PRĘDKOŚĆ WIATRU:** Prędkość wiatru zwiększa prędkość powietrza wokół dysku. Prowadzi to do dłuższego unoszenia się dysku, a zatem i dłuższego lotu. Dwóch mężczyzn walczy o nagrodę w trzydniowym konkursie. Mogą wybrać, którego dnia wykonają swoje rzuty. Pierwszego dnia wiatr wieje z prędkością 36 km/h, drugiego dnia – 79 km/h, a trzeciego dnia – 109 km/h. Którego dnia zawodnicy zdecydują się rzucać?
- **SILA NOŚNA FRISBEE:** Zakrzywiona górna powierzchnia skrzydła samolotu generuje siłę nośną. Ta sama zasada odnosi się do Frisbee. Gdy powietrze przelatuje nad zakrzywioną górną powierzchnią Frisbee, Frisbee przyspiesza. Na górze Frisbee tworzy się obszar niskiego ciśnienia. Pod Frisbee powietrze przepływa wolniej, tworząc obszar wysokiego ciśnienia. Różnica ciśnień daje Frisbee siłę nośną. Załóżmy, że ciśnienie powietrza nad Frisbee wynosi 10 %, a poniżej 25%. Jaka jest zatem różnica ciśnień?

- **AERODYNAMIKA:** w przypadku lecącego bumerangu każde ze skrzydeł jest źródłem siły nośnej. Równanie Bernoulliego stosuje się do wyjaśnienia, jak tworzona jest siła nośna. Powietrze porusza się szybciej nad górną powierzchnią niż pod dolną powierzchnią. Oznacza to, że pomiędzy górną a dolną powierzchnią bumerangu tworzy się różnica ciśnień, co przekłada się na siłę nośną. Powietrze przepływające nad górną powierzchnią bumerangu przy pierwszym rzucie porusza się z prędkością 50 km/h, a powietrze pod dolną powierzchnią bumerangu porusza się z prędkością 25 km/h. Przy drugim rzucie powietrze nad górną powierzchnią porusza się z prędkością 70 km/h, a powietrze pod dolną powierzchnią – 35 km/h. Jaka jest różnica prędkości powietrza górnych i dolnych powierzchni pomiędzy pierwszym a drugim rzutem?
- **OPÓR KOLARZA:** Podczas jazdy rowerem 65% do 80% oporu wynika z sił działających na kolarza. Dlatego też jego pozycja ważna jest dla ogólnej aerodynamiki roweru i kolarza. Pozycja skulona i opuszczona kierownica wykorzystywane były od lat 90-tych dziewiętnastego wieku. w wyścigu Grand Tour we Francji kolarze dokładnie zdawali sobie z tego sprawę. w przypadku 25 kolarzy opór wynosił 68% w związku z pozycją kolarzy, w przypadku 15 kolarzy opór wynosił 77%. Która z grup będzie jechała szybciej?
- **NAWIETRZNA:** Żaglówka porusza się z wiatrem za pomocą sił tworzących się po obu stronach żagla. Siła całkowita to połączenie siły dodatniej (popychającej) ze strony nawietrznej oraz siły ujemnej (ciągnącej) od strony zawietrznej, z których obie działają w tym samym kierunku. w regatach żeglarskich w niedzielę udział weźmie szereg różnych żaglówek o podobnej powierzchni żagli. Każda z żaglówek ma trzy żagle, których wymiary to: żagiel 1 8,5m na 12,3m, żagiel 2 11,2m na 15,4m i żagiel 3 6,8m na 4,9m. Jaka jest całkowita powierzchnia tych trzech żagli?
- **MAKSYMALNA WYDAJNOŚĆ:** Pływak porusza się w wodzie najszybciej, gdy przepchnie dużą ilość wody na małą odległość, a nie gdy przepchnie małą ilość wody na dużą odległość. w wyścigu w piątek wieczorem weźmie udział pięciu pływaków, z których każdy pobije swój rekord życiowy w przeciągu ostatnich 6 miesięcy. Pierwszych trzech pływaków przepycha co najmniej 123 litry wody przy każdym ruchu, a pozostali 2 pływacy przepychają co najmniej 144 litry wody przy każdym ruchu. Jaka jest różnica pomiędzy ilością przepchniętych litrów wody przez trzech pierwszych pływaków, a ilością wody przepchniętą przez dwóch pozostałych pływaków, jeżeli każdy z 5 pływaków wykona 20 ruchów?
- **UDERZENIE HOOK:** w uderzeniu typu hook piłeczki golfowej nadawana jest rotacja wokół jej osi pionowej. Piłeczka odchyli się w prawo w przypadku obrotów w prawą stronę, a odchylenie w lewo oznacza obroty w lewą stronę. Pojawia się efekt Magnusa, czyli wytwarzanie siły aerodynamicznej prostopadłej do toru lotu. Efekt Magnusa ma znaczenie w większości gier z piłkami. w miejscowym klubie zawodnicy znani są ze swoich podkręconych uderzeń. Pierwszy z graczy wykonuje 25% uderzeń typu hook w grze na polu z 18 dołkami. Normą dla pierwszych 6 dołków są 4 uderzenia, dla następnych 6 norma to 5 uderzeń, a dla ostatnich 6 – 3. Ile uderzeń typu hook wykona pierwszy zawodnik w trakcie gry? Drugi zawodnik wykonuje 35% uderzeń typu hook w grze na polu z 18 dołkami. Ile uderzeń typu hook wykona drugi zawodnik w trakcie gry? a trzeci zawodnik wykonuje 44% uderzeń typu hook w grze na polu z 18 dołkami. Ile uderzeń typu hook wykona trzeci zawodnik w trakcie gry?
- **DŁUŻSZY CZAS LOTU:** Oddzielenie przepływu powietrza od górnej powierzchni oszczepu wydłuża jego czas lotu. w konkurencjach technicznych ważne jest, aby oszczep nie leciał za daleko, ponieważ

może to być niebezpieczne. w dniu rozgrywania konkurencji oszczep rzucony jest 150 razy i znajduje się w sumie w powietrzu 22 minuty. Jaki jest średni czas lotu oszczepu?

- **STANDARYZACJA:** Konkurencja rzutu dyskiem została ustandaryzowana w 1907 roku. Dysk używany przez mężczyzn waży 2 kg, a dysk w konkurencji kobiet 1 kg. Ile w sumie waży 189 dysków dla mężczyzn i 332 dyski dla kobiet?
- **FRISBEE BEZ OBROTÓW:** Jeżeli spróbujesz rzucić Frisbee bez obracania nim, straci stabilność i sterowność. Każdy z latających przedmiotów musi mieć coś, co stabilizuje go podczas lotu. Samoloty i ptaki mają ogony. Frisbee musi się obracać, aby utrzymać stabilność w trakcie lotu. Ma się odbyć konkurs rzutu Frisbee. w Twojej szkole jest 650 uczniów, z czego 30% chce wziąć z nim udział. z tych 30%, 10% to dziewczęta. Suma długości wszystkich rzutów w konkursie to 137000 m. Jaka jest średnia długość rzutu Frisbee chłopców i dziewcząt?
- **SZPRYCHY:** Standardowe koło rowerowe składa się z piasty, obręczy i 32 lub 36 szprych. Gdy koło się obraca, powietrze rozdziela się za szprychą, co zwiększa poziom turbulencji za kołami. Prowadzi to do powstania znacznego oporu. Aerodynamiczne obręcze pomagają zmniejszyć opór, redukując długość szprych. w zawodach kolarstwa przełajowego bierze udział 516 uczestników. Każde z kół ich rowerów ma 36 szprych. Ile jest w sumie szprych w kołach ich rowerów?

**ZADANIE DODATKOWE:** Nauczyciel przedstawia zasady poniższych gier. Uczniowie organizują zawody.

- Freestyle frisbee (dyscyplina sportu polegająca na wykonywaniu ewolucji – trików z latającym dyskiem frisbee)
- Ultimate frisbee (gra zespołowa z użyciem frisbee łącząca w sobie elementy koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i rugby)
- Dog Frisbee (sport, polegający na rzucaniu dyskiem frisbee przez człowieka i chwytaniu go przez psa)

Nauczyciel zapisuje swoje spostrzeżenia dotyczące techniki gry oraz zachowania uczniów, notuje wyniki rozgrywek. Po zakończonej grze przedstawia sugestie, dotyczące możliwości zwiększenia efektywności gry.

Nauczyciel podejmuje z uczniami dyskusję na temat zasad fair play.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia

**Materiały:** Kartka i długopis, kalkulator, być może frisbee i oszczep

**Czas trwania:** 10 – 30 min każde z zadań

**Potencjał metody/narzędzia:** Kształtowanie zainteresowań elementami fizyki. Omówienie trzeciego prawa Newtona.

## 2.7 „IGRZYSKA OLIMPIJSKIE”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności analizowania statystyk, wykresów
- Rozwijanie zainteresowań sportowych
- Inspirowanie do poszukiwania informacji na temat historii sportu
- Kształtowanie umiejętności korzystania z Internetu, biblioteki, czasopism sportowych

### Opis zadania:

Uczniowie (w parach lub indywidualnie) poszukują informacji na temat historii rezultatów w wybranej dyscyplinie sportu.

Następnie przygotuj tabelę, wykres ilustrujące zmiany wyników w danej dyscyplinie na przestrzeni dziesięciu lat (z uwzględnieniem imienia i nazwiska sportowca, roku osiągnięcia rekordu, wyniku – czas, prędkość, odległość – adekwatnie do wybranej dyscypliny). Uczniowie omawiają możliwe przyczyny zaistniałych zmian, poszukują teorii wyjaśniających

Uczniowie analizują zmiany, jakie na przestrzeni lat nastąpiły w wybranej dyscyplinie sportu (zmiany w zakresie techniki, zasadach organizacji zawodów itp.).

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia

**Materiały:** Kartka i długopis, komputer z dostępem do Internetu

**Czas trwania:** 1-2 godziny

**Potencjał metody/narzędzia:** Uczniowie mają możliwość zapoznania się z historią wybranych dyscyplin sportowych. Temat może zostać wykorzystany do opracowania zadań językowych.



## 2.8 „ROZMIAR BOISKA”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie kompetencji matematycznych
- Kształtowanie umiejętności korzystania z Internetu, biblioteki, czasopism sportowych
- Rozwijanie zainteresowań sportowych

### Opis zadania:

Uczniowie poszukują informacji na temat zasad obowiązujących w wybranych dyscyplinach sportowych. Poszukują stron internetowych poświęconych danej dyscyplinie, zapoznają się z regulaminami.

Przykładowe polecenia:

- Przedstaw zasady gry w tenisa stołowego, koszykówki, piłki nożnej itp.
- Zapoznaj się z wymiarami boisk. Oblicz pole powierzchni każdego z boisk.
- Zmierz boisko swojej szkoły i oblicz jego pole powierzchni.
- Porównaj wymiary szkolnego boiska z przepisowymi wymiarami.
- Korzystając z tych samych danych oblicz obwody.
- Przygotuj modele boisk odpowiedniej skali.
- Zastanówcie się dlaczego boiska różnych dyscyplin sportowych mają inne wymiary.
- Wyobrażasz sobie grę w piłkę nożną na korcie tenisowym? Uzasadnij swoją wypowiedź.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu, kartka i długopis

**Czas trwania:** 1 – 2 godziny

**Potencjał metody/narzędzia:** Zapoznanie się z regulaminami różnych dyscyplin sportowych.

## 2.9 „NA ILE SPOSOBÓW ZESPÓŁ MOŻE WYGRAĆ SERIĘ 7 GIER”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie kompetencji matematycznych
- Rozwijanie myślenia analitycznego
- Kształtowanie umiejętności korzystania z Internetu
- Rozwijanie zainteresowań sportowych

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie ustalą, na ile różnych sposobów zespół może wygrać serię 7 gier (finały NBA, World Series, Stanley Cup), korzystając z Internetu, a następnie tworząc przestrzeń zdarzeń elementarnych pokazującą wszystkie możliwe sposoby.

Uczniowie tworzą listę sposobów, w jakie zespół może wygrać serię 7 gier. Na przykład w finałach NBA w 1996 roku Chicago Bulls pokonało Seattle SuperSonics, wygrywając trzy pierwsze mecze, przegrywając następne dwa i wygrywając mecz szósty (Wygrana-Wygrana-Wygrana-Przegrana-Przegrana-Wygrana lub WWWPPW). Ile jest jeszcze innych sposobów na wygraną?

Niektórzy uczniowie będą musieli najpierw prześledzić naturę serii 3 gier zanim przejdą do pracy nad serią 5 lub 7 gier.

Ocena: Jeżeli ćwiczenie przeprowadzane jest pod koniec rozdziału, który zawierał wiele przykładów tworzenia przestrzeni zdarzeń elementarnych, uczniowie mogą być oceniani obiektywnie (na przykład: 90% dobrych odpowiedzi = 5, 80% dobrych odpowiedzi = 4 itd.). Jeżeli ćwiczenie to robione jest na początku rozdziału, nauczyciel może pozwolić na pracę w grupach i próbę ustalenia możliwie największej liczby sposobów.

### Instrukcje dla uczniów:

- Baraże 1996 NBA  
<http://www.infoplease.lycos.com/ipsa/A0003695.html>
- Finały NBA 1997  
<http://www.nba.com/history/playoffs/19961997.html>
- 1998 Baraże – Podsumowanie Finałów NBA  
<http://www.nba.com/history/finals/19971998.html>
- 1997 World Series  
[http://mlb.mlb.com/NASApp/mlb/mlb/history/postseason/mlb\\_ws\\_recaps.jsp?feature=1997](http://mlb.mlb.com/NASApp/mlb/mlb/history/postseason/mlb_ws_recaps.jsp?feature=1997)
- 1998 World Series  
<http://www.cnnsi.com/baseball/mlb/1998/postseason/>
- 1999 World Series  
[http://www.cnnsi.com/baseball/mlb/1999/postseason/world\\_series/](http://www.cnnsi.com/baseball/mlb/1999/postseason/world_series/)
- Major League Baseball – Archiwum World Series  
[http://mlb.mlb.com/NASApp/mlb/mlb/history/postseason/mlb\\_ws.jsp?feature=recaps\\_index](http://mlb.mlb.com/NASApp/mlb/mlb/history/postseason/mlb_ws.jsp?feature=recaps_index)

Wejdź na powyżej podane strony i wypisz przykłady wygranych w serii 7 gier.

Na przykład w 1996 roku miały miejsce następujące wyniki:

- a) W W W P P W (Wygrana-Wygrana-Wygrana-Przegrana-Przegrana-Wygrana)
- b) W W W W
- c) W W P W P P W
- d) W W P W W
- e) W W W P W
- f) W W W W
- g) W P W W P W

Określ, czy to wszystkie możliwe sposoby na wygraną takiej serii.

Rozważ serię 5 gier.

Przykład:

**Wygrana 3-0**

WWWW

**Wygrana 3-1**

PWWW

WPWW

WWPW

**Wygrana 3-2**

PPWWW

PWPWW

PWWPW

WPPWW

WPWPW

WWPPW

Jest tylko 10 sposobów na wygraną serii 5 gier. Zwróć uwagę na umiejscowienie przegranych. Seria nigdy nie kończy się literą P. (Serii nie da się wygrać, przegrywając ostatni mecz)

Zbuduj przestrzeń zdarzeń elementarnych, wymieniając wszystkie możliwe sposoby wygrania przez zespół serii 7 gier.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu, kartka i długopis

**Czas trwania:** 1 – 3 godziny

**Potencjał metody/narzędzia:** Uczniowie, którzy poprawnie stworzą przestrzeń zdarzeń elementarnych ze wszystkimi sposobami, rozwiążą problem z życia wzięty, jak również poprawią swoje umiejętności związane z obliczaniem prawdopodobieństwa i rozumowanie matematyczne.

## 2.10 „LICZBA GRACZY I ZDOBYTYCH BRAMEK”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie kompetencji matematycznych
- Rozwijanie myślenia analitycznego
- Kształtowanie umiejętności korzystania z Internetu
- Rozwijanie zainteresowań sportowych

### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel przedstawia kolejno teorię i praktykę, może urozmaicić pierwsze ćwiczenie odejmowaniem, biorąc pod uwagę liczbę zwycięstw i przegranych oraz rozszerzyć trzecie ćwiczenie o obliczanie średniej liczby bramek zdobytych w rundzie przez wszystkie zespoły ligi i połączyć to z modułem dotyczącym obsługi komputera, tworząc tabele itp.

### Instrukcje dla uczniów:

1. Przyjrzyj się zespołom ligi angielskiej. Jeżeli wszystkie zespoły grałyby w jeden weekend i nie zmieniały żadnych zawodników, to ilu piłkarzy w sumie grałyby w dany weekend?

Drużyna składa się z 11 graczy.

2. Przyjrzyj się wybranej kolejce niemieckiej Bundesligi. Oblicz, ile bramek zdobyto w sumie w tej kolejce.
3. Przyjrzyj się bramkom strzelonym w wybranej kolejce włoskiej ligi piłkarskiej. Oblicz, ile przypada średnio bramek na mecz w danej kolejce.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności liczenia

**Materiały:** Kartka, długopis, podsumowanie piłkarskiej ligi w Anglii, Niemczech oraz komputer z dostępem do Internetu

**Czas trwania:** 60 – 90 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Zrozumienie podstaw dodawania i obliczania średniej







# UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE





### 3.1 „ROZMOWA”

#### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności interpersonalnych
- Zapoznanie z technikami komunikacji
- Budowanie atmosfery szacunku, akceptacji i zaufania
- Nawiązanie kontaktu, poznanie członków grupy
- Kształtowanie umiejętności przeprowadzenia wywiadu

#### Opis dla nauczycieli:

Każdy uczeń przedstawia się i przeprowadza krótką rozmowę ze swoim sąsiadem, zadając pytania podane poniżej. Pytania mogą zostać dopasowane do potrzeb grupy. Każdy uczeń musi przeprowadzić wywiady z co najmniej 3 uczniami a następnie podsumować informacje, które udało mu się zebrać. Pytania mogą zostać dowolnie zmieniane w zależności od potrzeby grupy.

#### Instrukcje dla uczniów:

- Słuchaj uważnie polecenia trenera.
- Przeprowadź rozmowę z innymi uczniami z klasy.
- Zapisz odpowiedzi na wszystkie pytania.
- Przedstaw wyniki rozmowy.



#### Rozmowa

Jak masz na imię? .....

Gdzie mieszkasz? .....

Jakie są Twoje ulubione dyscypliny sportowe? .....

Jakich dyscyplin sportowych nie lubisz? .....

Jakie dyscypliny sportu uprawiasz? .....

Kiedy zacząłeś/ęłaś? Na jakim poziomie jesteś obecnie? .....

Z jakiego wyniku sportowego jesteś najdumniejszy/a? .....

Jakie są Twoje cele sportowe? (krótko- i długoterminowe) .....

Czy masz jakieś osiągnięcia sportowe? .....

Jakie dyscypliny sportowe uprawiałeś w przeszłości? Jakie dyscypliny sportowe są najbardziej popularne w twoim mieście? .....

Jakie są wg ciebie najważniejsze cechy sportowca .....

Jaki jest wg ciebie klucz do osiągnięcia sukcesu w sporcie? .....

Po zakończeniu rozmowy przekaz grupie uzyskane odpowiedzi. Oznacza to, że każdy opowie coś o swoim sąsiedzie.

Po wysłuchaniu wszystkich osób, poznasz imiona i dowiesz się podstawowych informacji o grupie. Istnieje możliwość zadawania pytań dodatkowych.

**Etap szkolenia:** Początek kursu. Poznanie innych członków grupy.

**Materiały:** Kartka i długopis, ksero zestawu pytań dla każdego ucznia

**Czas trwania:** 15 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Młode osoby z grupy ryzyka nie są przyzwyczajone ani przygotowane do tego, że ktoś pyta je, co robią, czego chcą i do czego dążą. Ważną funkcją jest zatem poprawa ich pewności siebie do wyrażania tego typu emocji i opinii na własny temat.

### 3.2 „OSIĄGNIĘCIE SPORTOWE, Z KTÓREGO JESTEM NAJDUMNIEJSZY/A - PREZENTACJA POWERPOINT”

#### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności autoprezentacji
- Nauka tworzenia prezentacji w programie PowerPoint
- Przelamanie lęku związanego z publicznymi przemówieniami
- Kształtowanie umiejętności formułowania opinii

#### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel przedstawi działanie programu PowerPoint, przekaze instrukcje dotyczące tworzenia pola tekstowego, tła, dodawania nowych slajdów, obrazów, animacji i dźwięków.

Uczniowie przygotują prezentację PowerPoint dotyczącą osiągnięcia sportowego, z którego są najbardziej dumni i przedstawią ją grupie.

Należy monitorować pracę grupy w czasie wykonywania zadania. Niektórzy uczniowie mogą potrzebować więcej uwagi ze względu na mniejsze zdolności w obsłudze komputera.

#### Instrukcje dla uczniów:

Zadanie polega na stworzeniu multimedialnej prezentacji dotyczącej wybranego osiągnięcia sportowego, z którego jesteś najbardziej dumna/y. Prezentacja powinna zawierać kilka ogólnych informacji na temat danej dyscypliny sportu. Istnieje możliwość wybrania innego tematu, który Cię interesuje lub taki, o którym chciałbyś/abyś się więcej dowiedzieć.

Pamiętaj aby informacje przedstawiać w sposób jasny i zwięzły. Wykorzystaj obrazy, aby urozmaicić swoją opowieść. Nie opowiadaj o szczegółach. Prezentacja nie powinna przekraczać 10 slajdów.

Najważniejszym elementem prezentacji jest jej treść jednakże jej forma graficzna może pomagać w przekazywaniu informacji. Program PowerPoint oferuje szereg możliwości różnicowania formy prezentacji. Nie zapomnij o zdjęciach, animacjach, dźwiękach itp. Zapytaj nauczyciela o szczegóły.

Wskazówki, jak przygotować dobre prezentacje w programie PowerPoint

- Na jednym slajdzie lepiej nie należy umieszczać więcej niż 4 zdań.
- Pamiętaj o jasnym wstępie, dobrym rozwinięciu i podsumowaniu.
- Korzystaj z czytelnej czcionki.
- Wykorzystaj obrazy.
- Wstaw ciekawe i odpowiednie do tematu tło.
- Korzystaj z ciekawych przejść pomiędzy slajdami.
- Nie odczytuj jedynie tekstu slajdu, dodaj kilka słów spontanicznie.
- Komentuj każdy ze slajdów własnymi słowami.
- Mówiąc, patrz na slajd i na słuchaczy.
- Mów powoli i rób krótkie przerwy.

Teraz przygotuj swoją prezentację w programie PowerPoint. Kiedy skończysz, sprawdź wszystkie slajdy i pokaż prezentację grupie.

Kilka zasad wystąpień publicznych:

1. Nikt nie rodzi się mówcą, bądź przygotowany, przygotuj scenariusz prezentacji i ćwicz.
2. Zwróć uwagę na tempo i głos.
3. Bądź pewny siebie, to ty jesteś specjalistą z tej dziedziny.
4. Nie zapomnij o kontakcie ze słuchaczami.
5. Nie zapomnij o wnioskach, uświadom swoją publiczność, że nie stracili czasu.

Karta oceny wypowiedzi: (Podczas innych prezentacji, spróbuj ocenić swoich kolegów wg poniższej karty oceny). Estetyka prezentacji (dobór zdjęć, dobór efektów dźwiękowych) Treść (dobór treści prezentacji, dostosowanie słownictwa i stylu)	Komunikacja (jasność i klarowność wypowiedzi, tempo i głos)	Mowa ciała i gesty (uwagi na temat postawy, gestów i języka ciała prezentującego)	Inne uwagi (proszę dodać wszystkie uwagi na temat wystąpienia)	Ogólna ocena wypowiedzi (proszę opisać)

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności społecznych

**Materiały:** Komputery z dostępem do Internetu, projektor

**Czas trwania:** 90 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Celem narzędzia jest również zapewnienie uczestnikom pozytywnych doświadczeń co wzmocni ich poczucie własnej wartości. Celem jest nabranie pewności siebie podczas wystąpień publicznych oraz umiejętność przyjmowania konstruktywnej krytyki.

### 3.3 „BADANIA W ŚRODOWISKU SPORTOWYM”

#### Założenia nauczania:

- Nauka planowania badań i zbierania informacji
- Rozwijanie umiejętności formułowania pytań dotyczących przedmiotu badania
- Nabycie umiejętności prezentowania informacji
- Zapoznanie z technikami komunikacji

#### Opis dla nauczycieli:

Określają poszczególne tematy sportowe, nauczyciel przedstawia kolejno teorię i praktykę, aby pomóc uczniom nabyć techniki, poprawić umiejętności sportowe i dostrzec, że to, czego się uczą, można wykorzystać w praktyce.

#### Instrukcje dla uczniów:

Przeprowadzanie badania oznacza zebranie informacji na dany temat. Informacji możecie szukać indywidualnie lub w grupach 2-osobowych. Informacje należy zbierać na różne sposoby, w tym:

- Przeprowadzając rozmowę (zadając szereg pytań otwartych).
- Przeprowadzając obserwacje.
- Organizując działania.
- Szukając w książkach, czasopiśmie, Internecie.
- Przeprowadzając ankietę.

W każdym przypadku jeśli chcesz zdobyć więcej informacji na dany temat wymaga to zapisania tego, czego konkretnie chcesz się dowiedzieć. Nazywa się to badaniem tematu. Wybór tematów do badań to pierwszy krok zadania, które masz do wykonania.

Przykładowe dziedziny badań: Najbardziej popularne sporty w Polsce. Aktywność fizyczna Polaków etc.

Temat badania:

	Czego chcesz się dowiedzieć?	Jakie zadasz pytania?
1.		• • •
2.		• • •
3.		• • •

Korzystanie z pytań otwartych.

Zadając pytanie otwarte, pozwalasz swojemu rozmówcy dowolnie sformułować odpowiedź. Otwarte pytania rozpoczynają się od słów:

- Co. Gdzie. Kto. Dlaczego. Kiedy. Jak.

Pytania otwarte nigdy nie zaczynają się od czasowników i nie można na nie odpowiedzieć samym „tak” lub „nie”. Są bardzo przydatne, ponieważ można dzięki nim uzyskać wiele informacji. Niemniej jednak zadawanie pytań otwartych zajmuje więcej czasu.

Przedstaw swoją propozycję badań grupie, odpowiedz na pytania, komentarze i opinie pozostałych członków grupy. Popraw swoją propozycję na podstawie opinii grupy. Przeprowadź badanie, opracuj wnioski.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności społecznych

**Materiały:** Kartka i długopis, komputer i projektor

**Czas trwania:** 120 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Zainteresowanie uczniów badaniami na temat sportu to podstawowy warunek powodzenia ćwiczenia, którego celem jest poprawa wielowymiarowych aspektów umiejętności społecznych.

### 3.4 „MOJA STRATEGIA PRZETRWANIA”

#### Założenia nauczania:

- Zapewnienie uczestnikom pozytywnych doświadczeń, które powiększą ich poczucie własnej wartości
- Ćwiczenie wymiany doświadczeń
- Zastanawianie się nad wartościami i wzorami do naśladowania
- Inspirowanie do autorefleksji (zainspirowanie do refleksji nad własnymi doświadczeniami)
- Kształtowanie umiejętności komunikacji

#### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel/trener prosi uczniów, aby cofnęli się myślami do swojego dzieciństwa, do czasów, gdy zaczęli interesować się sportem. Po zastanowieniu, grupa wymieni się swoimi doświadczeniami. Nauczyciel robi notatki i przedstawia różnorodność strategii podejmowanych przez uczniów. Możliwa modyfikacja ćwiczenia obejmuje zmianę tematu na ostatnie sukcesy sportowe uczniów.

#### Instrukcje dla uczniów:

Przypomnij sobie dyscypliny sportowe, w których Ci się powiodło.

- Jak sobie radziłeś/aś ze słabymi stronami?
- Jakie były Twoje strategie radzenia sobie z problemami?
- Jakie były Twoje strategie unikania problematycznych sytuacji?
- Jakiego rodzaju sukces ma dla Ciebie znaczenie (rodzina, przyjaciele, wzory do naśladowania itp.)?
- Co znaczy dla Ciebie sukces?
- Jakie korzyści odnosisz z tych sukcesów?

Zilustruj odpowiedzi (wszystkie lub wybrane) na kartce za pomocą rysunku, kolażu, sloganu, piosenki lub dowolnie wybranej innej formy.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności społecznych

**Materiały:** Flipchart, kartka i długopis

**Czas trwania:** 45 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Narzędzie to służy rozszerzeniu wiedzy na temat samych siebie. Młode osoby często unikają autorefleksji. Ważną funkcją tego ćwiczenia jest możliwość wyrażania negatywnych i pozytywnych emocji.

### 3.5 „KONKURS”

#### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności współpracy
- Kształtowanie postawy twórczej, rozwijanie kreatywnego myślenia
- Kształtowanie umiejętności komunikacji
- Rozwijanie umiejętności autoprezentacji
- Przełamanie własnych barier i obaw związanych z wyrażaniem opinii i wystąpieniami publicznymi

#### Opis dla nauczycieli:

Zadanie polega na odgrywaniu scen związanych ze sportem:

Zarząd klubu sportowego ogłosił, że w tym roku zainwestuje w jedną z sekcji 10 000 zł. w klubie działają cztery sekcje: gimnastyczna, tenisowa, piłkarska i lekkoatletyczna. Ich przedstawiciele zaproszeni zostali na następne zebranie zarządu, aby wyjaśnić, czemu warto zainwestować właśnie w ich sekcje i czy są zainteresowani inwestycją.

Uczniowie podzieleni zostają na pięć grup (cztery grupy sekcji i jedna grupa zarządu) i omawiają swoje przypadki.

Grupy sekcyjne wymyślają przekonujące argumenty i tworzą strategię na dyskusję z zarządem klubu sportowego. Grupa zarządu tworzy listę „kryteriów sukcesu”.

Tworząc koncepcje w grupach uczniowie powinni korzystać ze swoich doświadczeń i wiedzy osobistej. Następnie grupy sekcyjne wybierają swojego „przedstawiciela”.

Potem odgrywane są scenki. Uczniowie nie biorący bezpośredniego udziału w dyskusji są obserwatorami.

Grupa następnie omówi dyskusję i przeanalizuje listę kryteriów. Uzyskane zostaną w ten sposób informacje o mocnych i słabych stronach argumentów, postaw itp. reprezentantów i zarządu. Spisane zostanie porozumienie grupy dotyczące zasad wyrażania opinii. Nauczyciel poinformuje grupę, iż lista nie jest zamknięta i każdy może dodać zasadę, która pomoże mu w pracy. Przed ćwiczeniem nauczyciel opracuje z grupą „Zasady wyrażania opinii” korzystając z poniższych wskazówek:

#### Zasady wyrażania opinii

- Wyrażaj opinię tylko gdy dana osoba jest gotowa ją przyjąć.
- Opinie powinny być maksymalnie szczegółowe i konkretne.
- Przekazuj swoje spostrzeżenia jako swoje spostrzeżenia, swoje przypuszczenia jako swoje przypuszczenia, a swoje odczucia jako swoje odczucia.
- Opinia nie ma na celu analizy danej osoby, ale wyrażenie Twojego osobistego zdania. Dlatego też formułuj myśli w pierwszej osobie.
- Opinie wyrażają subiektywne wrażenia, odczucia i konstruktywne sugestie. Nie są ani prawidłowe ani nieprawidłowe i nie należy ich komentować.



- Opinie powinny zawierać również pozytywne odczucia, nie tylko krytykę.
- Opinie mogą odnosić się tylko do konkretnych zachowań – ludzie i odczucia stale się zmieniają. Uogólnienia są nie na miejscu!
- Prosić o opinie należy tylko wtedy, gdy jest się gotowym je przyjąć.
- Otrzymując opinie, tylko słuchaj. Nie przerywaj mówiącej osobie.
- Zastanów się nad otrzymanymi opiniami i tym, które aspekty możesz wykorzystać, które pomogą Ci się rozwijać. Nie musisz się usprawiedliwiać, jako że opinie to subiektywne odczucia drugiej osoby.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności społecznych

**Materiały:** Flipchart, kartka i długopis; opcjonalnie – kamera wideo

**Czas trwania:** 30 – 60 minut

**Potencjał metody/narzędzia:** Narzędzie to służy kształtowaniu umiejętności współpracy i zawierania kompromisu.

### 3.6 „POD PRESJĄ I”

#### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności współpracy
- Umocnienie współpracy w grupie
- Kształtowanie umiejętności komunikacji
- Nabycie umiejętności z zakresu planowania czasu i zadań

#### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie dzielą się na grupy. Na początku nauczyciel zaznacza, że wymagany jest „tylko” etap planowania zadań w grupie. Następnie pyta uczniów, czy rozumieją zadanie i odpowiada na pytania. Drugim krokiem jest moderowanie dyskusji o planach przedstawionych przez grupy.

#### Instrukcje dla uczniów:

Jesteście zespołem public relations i biurem prasowym Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKO), który kieruje ruchem olimpijskim w Polsce i zrzesza krajowe organy zarządzające sportem, sportowców, media i sponsorów Igrzysk Olimpijskich. Waszym zadaniem jest poszerzenie działań PKO oraz promocja działań sportowych.

Potencjalny sponsor, firma XXL, wyraziła zainteresowanie współpracą, a jej celem jest przede wszystkim przyciągnięcie młodszej widowni. w przeciągu najbliższej godziny zarząd XXL chce podjąć decyzję o sponsorowaniu i prosi Was o dostarczenie odpowiednich informacji na temat działań organizowanych przez PKO.

Musicie w zespole zaplanować harmonogram i wykonać zadanie:

- Kto zadecyduje o tym, ...
  - a. jakie informacje są potrzebne?
  - b. gdzie uzyskać informacje?
  - c. Jak przedstawić/zaprezentować informacje (przez telefon/w liście/w prezentacji PowerPoint itp.)
- Kto zbierze dane na temat dyscyplin przyciągających więcej młodych widzów?
  - d. Ile osób z zespołu?
  - e. Ile zabierze to czasu?
- Kto zajmie się telefonem/listem/prezentacją?
  - f. Kiedy?
  - g. Ile informacji/slajdów będzie potrzebne, aby zrobić wrażenie na decydentach firmy XXL?

Przedstawcie rezultaty etapu planowania.

1. Jakie wystąpiły problemy podczas rozdzielania pracy z zespołem?
2. Który etap planowania był dla was najtrudniejszy/najłatwiejszy?
3. Jak rozwiązaliście napotkane problemy?

Dyskusja.



Planowanie organizacji pracy oznacza efektywny podział czasu i działań i wydajny podział zasobów.

- Ustalanie priorytetów.
- Planowanie czasu.
- Praktyczna organizacja zadań.
- Warunki konieczne.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności społecznych

**Materiały:** komputer z dostępem do Internetu, kartka i długopis

**Czas trwania:** 60 – 90 minut

**Potencjał narzędzia:** Uświadomienie uczniom jak ważna jest praca w zespole, prawidłowy podział zadań wg umiejętności. Umocnienie współpracy, kształtowanie umiejętności komunikacji.

### 3.7 „POD PRESJĄ II”

#### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności współpracy
- Umocnienie współpracy w grupie
- Kształtowanie umiejętności komunikacji
- Nabycie umiejętności z zakresu planowania czasu i zadań

#### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy i zaznacza, że tym razem wymagane jest udokumentowanie planów – spisanie harmonogramu. Następnie nauczyciel pyta uczniów, czy rozumieją zadanie i odpowiada na ewentualne pytania.

Na następnym etapie nauczyciel nadzoruje zgodność z harmonogramami.

Na końcu będzie moderować dyskusję dotyczącą informacji przekazanych przez grupy firmie XXL.  
Instrukcje dla uczniów:

Jesteście zespołem public relations i biurem prasowym Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKO), który kieruje ruchem olimpijskim w Polsce i zrzęca krajowe organy zarządzające sportem, sportowców, media i sponsorów Igrzysk Olimpijskich.

Potencjalny sponsor, firma XXL, wyraziła zainteresowanie współpracą, a jej celem jest przede wszystkim przyciągnięcie młodszej widowni. w przeciągu najbliższej godziny zarząd XXL chce podjąć decyzję o szczegółach sponsorowania. Na ten cel przeznaczyła 10 000 zł. To od was zależy jakie działania zostaną dofinansowane.

Waszym zadaniem jest ustalenie i spisanie harmonogramu działań zespołu a następnie opracowanie i przedstawienie planu współpracy firmie XXL. Do Was należy weryfikacja ram czasowych i zadań zespołu.

Kolejne etapy realizacji zadania:

Prezentacja rezultatów.

Dyskusja.



Współpraca oznacza wspólne osiąganie celów, nawet jeśli nie prowadzi to do osiągnięcia osobistych korzyści.

- Wysiłki celem wspólnego osiągania celów.
- Przyniesienie się do wspólnych rezultatów.
- Korzystanie z wiedzy innych osób.
- Przekazywanie informacji innym.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności społecznych

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 40 - 60 minut

**Potencjał narzędzia:** Uświadomienie uczniom jak ważna jest praca w zespole.

### 3.8 „OCEŃ SWÓJ ZESPÓŁ”

#### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności współpracy
- Kształtowanie umiejętności komunikacji
- Rozwijanie umiejętności ewaluacji pracy

#### Opis dla nauczycieli:

Prowadzący zapoznaje uczestników z pojęciem ewaluacji oraz przedstawia jej formy.

#### ZADANIE DODATKOWE:

Uczestnicy mogą samodzielnie wskazać kryteria oceny pracy grupy oraz spróbować opracować własną technikę ewaluacji.

Blok ćwiczeń zamyka podsumowanie. Prowadzący wymienia najważniejsze problemy poruszane podczas ćwiczeń (planowanie i organizacja pracy / indywidualnej ora grupowej; niezależność w grupie; komunikacja; współpraca; zdolność uczenia się; inicjatywa; orientacja na rezultaty; zdecydowanie) oraz prosi uczestników o podsumowanie, podzielenie się refleksjami. Najważniejsze wnioski mogą zostać zapisane na flipchartach.

#### Planowanie i organizacja



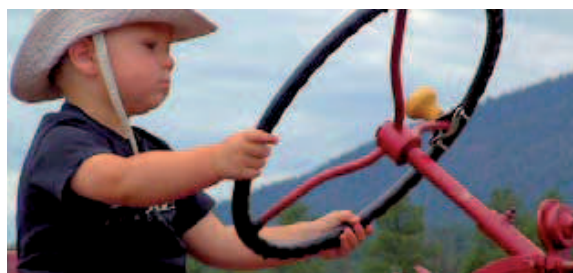
Planowanie i organizacja oznacza efektywny rozdział czasu i działań oraz wydajny podział zasobów.

- Wyznaczanie priorytetów.
- Planowanie w czasie.
- Praktyczna organizacja działań.
- Warunki konieczne.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

#### Niezależność



Niezależność znaczy, że poszczególne osoby mogą wykonywać działania zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami, prosząc o pomoc tylko wtedy, gdy jest to potrzebne.

- Zdolność zrozumienia i wykonania zadania.
- Korzystanie z podejścia, w które się wierzy.
- Zdolność podziału i planowania zadań.
- Zdolność oceny własnej pracy.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

### Komunikacja



Komunikacja oznacza zdolność przekazania innym faktów, własnych opinii i odczuć.

- Jasne formułowanie i wyrażanie myśli.
- Reakcja na to, co mówią inni.
- Akceptacja uczuć innych osób.
- Zadawanie pytań, gdy się czegoś nie rozumie.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

### Współpraca



Współpraca oznacza wspólne osiąganie celów, nawet jeśli nie prowadzi to do osiągnięcia osobistych korzyści.

- Wysiłki celem wspólnego osiągnięcia celów.
- Przyniesienie się do wspólnych rezultatów.
- Korzystanie z wiedzy innych osób.
- Przekazywanie informacji innym.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

### Zdolność uczenia się



Zdolność uczenia się oznacza umiejętność rozwiązywania problemów w oparciu o dostępne informacje.

- Słuchanie i wykorzystywanie wskazówek.
- Przyglądanie się innym i korzystanie z obserwacji.
- Korzystanie z różnych metod.
- Nauka na błędach.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

### Inicjatywa

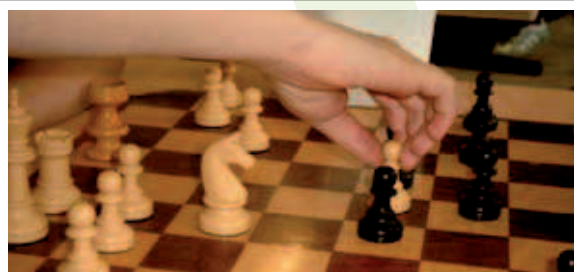


Inicjatywa oznacza rozpoczynanie działania na własną rękę, nie czekając na innych.

- Nie czeka się na działania innych.
- Inicjowanie działań.
- Znajdowanie nowych pomysłów i rozwiązań.
- Dostrzeganie i wykorzystywanie okazji.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

**Orientacja na rezultaty**
**Zdecydowanie**


Zorientowanie na rezultaty oznacza efektywne działania oraz dążenie do osiągnięcia celów we wcześniej ustalonym czasie.

- Rezultaty osiągnięte w ustalonym czasie.
- Efektywna praca z myślą o celu.
- Nierozpraszcianie się.
- Trzymanie się ustaleń.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

Zdecydowanie oznacza odwagę do podejmowania decyzji, nawet jeśli ich konsekwencje nie są jasne lub w obliczu konfliktu.

- Odwaga do podejmowania decyzji w zawitych sytuacjach.
- Nie zwleka niepotrzebnie.
- Podejmowanie decyzji, nawet jeśli ich konsekwencje nie są jasne.
- Odwaga do podejmowania decyzji i wyrażania opinii.

Ocena

Rzadko ○ ○ ○ ○ ○ Zazwyczaj

**Instrukcje dla uczniów:**

Zadaniem uczestników jest wybór jednej z form ewaluacji oraz dokonanie oceny pracy zespołu.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący umiejętności społecznych

**Materiały:** Flipchart, kartka i długopis

**Czas trwania:** 60 minut

**Potencjał narzędzia:** Kształtowanie umiejętności współpracy i ewaluacji zespołu.



### 3.9 „MOJA DRUŻYNA”

#### Założenia nauczania:

- Ustalanie zasad pracy i dbanie o dyscyplinę
- Rozwijanie umiejętności argumentacji

#### Opis dla nauczycieli:

Zadaniem uczniów jest ustalenie zasad pracy drużyny football-owej (lub innej).

#### Instrukcje dla uczniów:

Jesteście założycielami drużyny footballowej. Waszym zadaniem jest ustalenie zasad współpracy w drużynie. Przedstawcie zestaw reguł i wyjaśnijcie dlaczego właśnie takie zasady znalazły się w waszym zestawie.

**Etap szkolenia:** Umiejętności społeczne

**Materiały:** Papier, flipchart, markery.

**Czas trwania:** 30 minut

**Potencjał metody/narzędzia:** Młodzi ludzie nauczą się, iż w sporcie jak i w życiu obowiązują pewne prawa i zasady, których należy przestrzegać. Dostrzegą również, iż dla różnych osób w grupie inne reguły mogą być bardziej istotne.

### 3.10 „ZNAJDŹ KOGOŚ KTO ...”

#### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności komunikacji i wyszukiwania informacji
- Poznanie grupy ich zainteresowań sportowych

#### Opis dla nauczycieli:

Zadaniem uczniów jest uzyskanie informacji na wszystkie pytania. Wygrywa osoba, która przepytła wszystkie osoby i uzyska największą liczbą wpisów

#### Instrukcje dla uczniów:

Waszym zadaniem jest zadanie pytań każdej osobie w grupie. Wygra osoba, która zanotuje jak najwięcej imion.

Znajdź kogoś kto ...	
Imię 1	Imię 2
	..... potrafi grać w tenisa
	..... próbował windsurfingu
	..... lubi jogging
	..... potrafi tańczyć salsę
	..... jest dobry football
	..... potrafi jeździć na nartach
	..... potrafi zrobić 10 pompek
	..... potrafi skakać na 1 nodze przez 10 min
	..... potrafi zrobić 50 przysiadów
	..... potrafi skakać na skakance
	..... potrafi ktańczyć walca

**Etap szkolenia:** Umiejętności społeczne. Początek kursu.

**Materiały:** Zestaw pytań dla uczniów, flipchart do podsumowania zadania

**Czas trwania:** 30 minut

**Potencjał metody/narzędzia:** Młodzi ludzie nauczą się, w jaki sposób pytać o informacji i przeprowadzać krótkie wywiady. Poznanie grupy.







# OBSŁUGA KOMPUTERA



## 4.1 „ORGANIZACJA WYCIECZKI SPORTOWEJ”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności gromadzenia informacji
- Prezentacja Internetu jako źródła wiedzy, kształtowanie umiejętności związanych z korzystaniem z Internetu
- Kształtowanie umiejętności prezentacji informacji
- Rozwijanie umiejętności wykorzystywania programu PowerPoint

### Opis:

Zadaniem uczniów jest wyszukanie wiadomości na temat ciekawych miejsc na wycieczkę sportową, jej szczegółowe zaplanowanie oraz przedstawienie rezultatów grupie. Po wysłuchaniu wszystkich prezentacji uczniowie wybierają wycieczkę, na którą pojadą.

### Instrukcje dla uczniów:

Szef klubu sportowego poprosił Cię o organizację jednodniowej wycieczki dla grupy 20 osób w wieku 16-18 lat. Wycieczka odbędzie się w wybranym przez Ciebie dniu w przeciągu najbliższych trzech miesięcy. Możesz wybrać miejsce, ale musisz uzasadnić swój wybór.

Celem wycieczki musi być:

- muzeum sportu
- stadion, który można zwiedzić.
- mecz.

### Pamiętaj!

Odwiedzać można tylko miejsca w najbliższej okolicy, a wycieczka może trwać tylko jeden dzień. Teraz musisz znaleźć co najmniej trzy odpowiednie miejsca/mecze.

- Należy porównać cenę biletów wstępu i zaprezentować zebrane informacje w odpowiednim formacie.
- Należy skorzystać z autokaru klubu sportowego, którego wynajem kosztuje 62 pensów za milę – oblicz szacunkowy koszt autokaru dla każdego z miejsc. Należy korzystać z najprostszej drogi, co nie znaczy że będzie najkrótsza.

Po porównaniu kosztów wycieczki do wybranych trzech miejsc należy określić, które z nich będzie najodpowiedniejsze dla danej grupy i uzasadnić swój wybór.

Zdecyduj, na ile ustalisz koszt wycieczki, uzasadniając cenę.

Przygotuj szczegółową ulotkę (nie plakat), aby zareklamować swoją jednodniową wycieczkę członkom klubu sportowego.

Należy zamieścić w niej zdjęcia miejsca docelowego lub wykorzystać odpowiednie obrazki clipart.

**Etap szkoleniowy:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Komputery z dostępem do Internetu

**Czas trwania:** 135 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Młodzi ludzie potrzebują pomocy w odnajdowaniu okazji w świecie, który da im możliwość realizacji własnych wartości, przekonań i zainteresowań oraz maksymalnego wykorzystania własnego potencjału. Rozwój umiejętności z zakresu obsługi komputera ma dla uczniów znaczenie na wielu poziomach w przypadku wyszukiwania i rozszerzania informacji, a nauczyciele powinni odkrywać i rozwijać inne podejścia.



## 4.2 „PRZYGOTOWANIE BIULETYNU”

### Założenia nauczania:

- Kształtowanie umiejętności gromadzenia informacji
- Nauka i praca z funkcjami programu Microsoft Word

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie zbierają w Internecie informacje i wykorzystują je do utworzenia biuletynu dotyczącego swojego ulubionego klubu piłkarskiego. Aby mogli to zrobić, muszą znać podstawy pracy w systemie Windows.

### Instrukcje dla uczniów:

1. Utwórz jednostronicowy biuletyn formatu A-4 dla swojego klubu sportowego za pomocą edytora tekstu lub programu przygotowującego materiały do druku. Biuletyn musi zawierać informacje w formie arkuszy kalkulacyjnych, obrazów, clipartów i tekstu. Wybierz układ poziomy lub pionowy dokumentu i uzasadnij swój wybór. Możesz skorzystać z szablonu biuletynu w danym programie lub utworzyć własny biuletyn. Uzasadnij swój wybór.
2. Za pomocą programu graficznego przygotuj prosty rysunek piłkarza, a następnie wstaw go do swojego biuletynu.
3. Znajdź informacje o historii wybranego klubu. Wpisz lub skopiuj i wklej informacje te do biuletynu pod nagłówkiem „Historia klubu”.
4. Znajdź zdjęcia swoich ulubionych piłkarzy w historii klubu. Zachowaj je i jeśli będzie to konieczne, zmień ich rozmiar i wstaw zdjęcia do biuletynu wraz z informacjami o danych graczach pod nagłówkiem „Słynni piłkarze”.
5. Zbierz informacje o ilości bramek zdobytych przez piłkarzy wybranego klubu i liczbie rozegranych meczów. Przedstaw zebrane dane w arkuszu kalkulacyjnym w tabeli i podsumuj wyniki.
6. Zachowaj swój biuletyn w folderze „Moje dokumenty”, nazywając go tak, aby łatwo go było później znaleźć.
7. Skorzystaj z opcji sprawdzania pisowni danego programu, aby sprawdzić, czy w biuletynie nie ma błędów. Uzasadnij swój wybór rozmiaru czcionki, czcionki i innych elementów układu. Poproś innych uczniów, aby przeczytali Twój biuletyn i ocenili jego układ i to, jak się prezentuje. w oparciu o opinie innych, dokonaj wszelkich niezbędnych zmian. Zaprezentuj swój biuletyn nauczycielowi.
8. Otwórz plik z biuletynem klubu sportowego, który został przygotowany przez inną osobę. Zastanów się co ci się podoba a co byś zmienił. Przedstaw swoje opinie grupie.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu

**Czas trwania:** 120 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Rozwój umiejętności korzystania z edytorów tekstu.

### 4.3 „ULOTKA PROMOCYJNA I LOGO”

#### Założenia nauczania:

- Nauka podstaw projektowania w programach graficznych
- Podstawy promocji i marketingu.

#### Opis dla nauczycieli:

Nauczyciel pokaże uczniom nowe programy oraz to, jak projektować na komputerze. Nauczyciel przedstawi podstawowe zasady marketingu (na podstawie profesjonalnych klubów sportowych i wydarzeń sportowych) i zasady projektowania materiałów promocyjnych. Uczniowie spróbują przygotować ulotkę promocyjną.

#### Instrukcje dla uczniów:

Zaprojektuj odpowiednie logo dla swojej lokalnej drużyny sportowej za pomocą dostępnych narzędzi komputerowych (np. Word Art, Paint Brush). Najpierw przygotuj ołówkiem szkic nowego logo swojej ulubionej drużyny sportowej. Następnie skorzystaj z programów komputerowych takich jak Word Art, Paint, Photoshop, Page Maker itp.

Przygotuj 4 różne ulotki promocyjne, w których zamieścisz wybrane informacje.

- Na każdej ulotce umieść logo i co najmniej jedno zdjęcie lub ilustrację.
- Możesz skorzystać z aparatu cyfrowego lub skanera i importować zdjęcia, jeśli nie masz ich na komputerze ani dysku CD.
- Zwróć szczególną uwagę na dobór czcionki, jej rozmiar oraz rozmieszczenie ilustracji.
- Zapisz swoją pracę na komputerze.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Komputer z oprogramowaniem graficznym, dostęp do Internetu

**Czas trwania:** 120 min

**Potencjał metody/narzędzia:** Uczniowie zdobędą umiejętności pracy w programach graficznych. Nabędą również podstawy promocji i marketingu.

#### 4.4 „OTWARCIE SIŁOWNI”

##### Założenia nauczania:

- Zapoznanie z technikami komunikacji
- Kształtowanie umiejętności komunikacji
- Nauka o arkuszach kalkulacyjnych
- Kształtowanie umiejętności współpracy

##### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie poznają szereg różnych opcji w Internecie i prześledzą różne typy komunikacji.

Uczniowie mogą potrzebować pomocy przy wyszukiwaniu źródeł informacji. w drugiej części podziel klasę na dwie grupy, z których jedna rozpocznie list, a druga będzie wyszukiwać ceny.

##### Instrukcje dla nauczycieli:

Twój znajomy Tomek chce otworzyć w okolicy siłownię. Tomek musi określić najlepszy sposób komunikacji z pracownikami siłowni, a także z klientami i dostawcami. Musisz zbadać różne typy komunikacji, jakie ma do wyboru (np. e-mail, telefon, fax itp.).

W przypadku każdej z metod komunikacji musisz określić:

- Zalety
- Wady

Napisz krótki raport dla Tomka, w którym znajdziesz się:

- Przygotowana przez Ciebie tabela
- Twoje zalecenia dotyczące typów komunikacji, które powinien wziąć pod uwagę.

Tomek prosił Cię również o sprawdzenie cen akcesoriów komputerowych. Musisz znaleźć stronę internetową zawierającą standardowe ceny sprzętu.

Przygotuj arkusz kalkulacyjny ze sprzętem, który według Ciebie znajomy powinien kupić oraz kosztem ogólnym.

Znajomy chce kupić:

- Skaner (do 400 zł)
- Aparat cyfrowy (do 600 zł)
- Drukarkę kolorową (do 450 zł)
- Mysz optyczną (do 50 zł)

Napisz do Tomka list - raport, w którym przedstawisz mu koszt sprzętu.  
Zamieść tam arkusz kalkulacyjny z całkowitą ceną sprzętu i zdjęciami akcesoriów, które wybrałeś/aś.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Kartka i długopis, komputer z dostępem do Internetu

**Czas trwania:** 120 min

**Potencjały metody/narzędzia:** Wprowadzenie pojęcie komunikacji. Nauka szeregu opcji wyszukiwania informacji w Internecie.

## 4.5 „MÓJ AKTYWNY DZIEŃ”

### Założenia nauczania:

- Poznanie działania programu Power Point
- Rozwinięcie umiejętności tworzenia prezentacji i ich wygłaszania
- Umiejętność konstruktywnej oceny wypowiedzi

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie poznają działanie programu Power Point poprzez samodzielne tworzenie prezentacji multimedialnych na temat swojej aktywności ruchowej.

Instrukcje dla nauczycieli:

Każdy uczestnik przychodzi na zajęcia ze zdjęciami na temat tego, w jaki sposób jego rodzina, na co dzień ma kontakt z naturą. Podczas zajęć uczestnicy poznają podstawy programu PowerPoint (wprowadzanie tekstu, obrazów, tła, animacji, projekcji slajdów).

Zadaniem każdego uczestnika jest przygotowanie prezentacji na temat „Mój aktywny dzień”. Pozostali uczestnicy oceniają walory estetyczne prezentacji oraz umiejętność wygłaszania prezentacji uczestnika. Każdy uczestnik przychodzi na zajęcia ze zdjęciami i/lub rekwizytami na temat jego aktywności sportowej.

Podczas zajęć uczestnicy wygłaszają krótkie prezentacje przed grupą opowiadając o swojej aktywności sportowej oraz swoich sukcesach sportowych.

Pozostali uczestnicy oceniają walory estetyczne prezentacji oraz umiejętność wygłaszania prezentacji uczestnika (np. język ciała, umiejętność radzenia sobie ze stresem).

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu i programem PowerPoint

**Czas trwania:** 90 min

**Potencjały metody/narzędzia:** Wprowadź pojęcie komunikacji. Nauka szeregu opcji internetowych.

## 4.6 „MOJE AKTYWNE MIASTO”

### Założenia nauczania:

- Poznanie różnorodnych opcji wyszukiwania w Internecie
- Rozwinięcie umiejętności korzystania z Internetu i wyszukiwania wiadomości

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie tworzą foldery dotyczące możliwości aktywnego spędzania czasu w ich mieście. Wiadomości i zdjęcia uczniowie muszą odnaleźć w Internecie. Na koniec zajęć prezentowane są wszystkie foldery. Grupa głosuje na najciekawszy folder.

### Instrukcje dla nauczycieli:

Zadaniem każdego uczestnika jest przygotowanie folderu na temat „Moje aktywne miasto”. Na początku zajęć należy wskazać uczniom najważniejsze aspekty wyszukiwania wiadomości i grafiki w internecie oraz zasady przenoszenia treści z Internetu do edytora tekstów.

Objętość folderu nie powinna przekraczać 10 stron. Folder powinien być bogato ilustrowany oraz powinien ujmować jak najciekawsze elementy sportowe miasta.

Na zakończenie uczestnicy zajęć prezentują swoje prace. Pozostali uczestnicy oceniają walory estetyczne folderu.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu

**Czas trwania:** 90 min

**Potencjały metody/narzędzia:** Metoda może być również wykorzystana na zajęciach komunikacyjnych przy rozbudowaniu części pokazowej.

## 4.7 „E-MAIL DO MOJEJ ULUBIONEJ DRUŻYNY”

### Założenia nauczania:

- Poznanie działania poczty e-mail, podstawowe elementy działania
- Rozwinięcie umiejętności tworzenia wiadomości e-mail, zasady grzecznościowe
- Umiejętność formułowania krótkiej wypowiedzi pisemnej

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie poznają zasady działania poczty internetowej. Nauczyciel wprowadza grupę za pomocą zaprezentowania krótkiej historii Internetu i wiadomości e-mail. Nauczyciel przedstawia możliwość realnego kontaktu ze swoim ulubionym sportowcem. Uczniowie tworzą i wysyłają e-maile do swoich ulubionych drużyn piłkarskich.

### Instrukcje dla uczniów:

Zadaniem każdego uczestnika jest przygotowanie e-maila do swojego ulubionego sportowca. Przed rozpoczęciem pracy należy odnaleźć e-mail sportowca/drużyny. w wiadomości należy przedstawić się i określić powód wiadomości, ewentualnie wyrazić szacunek dla pracy sportowca/drużyny, zapisać sportowca/drużynę na wspólny mecz.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu i programem PowerPoint

**Czas trwania:** 90 min

**Potencjały metody/narzędzia:** Rozwój umiejętności pisania wiadomości e-mail. Poznanie działania poczty internetowej.



## 4.8 „KLUB FITNESS”

### Założenia nauczania:

- Poznanie działania programu Word w zakresie tworzenia tabel
- Rozwinięcie umiejętności planowania

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie poznają zasady tworzenia tabel w programie Word. Zadaniem uczniów jest stworzenie rozkładu zajęć aerobiku z klubie fitness. Kryterium oceny zadania to umiejętność stworzenia estetycznej tabeli oraz zaplanowanie godzin i przerw podczas zajęć z aerobiku.

### Instrukcje dla uczniów:

Zadaniem każdego uczestnika jest przygotowanie tabeli zajęć areobiku w klubie fitness. Nauczyciel przedstawi podstawy tworzenia tabel w programie Word, możliwości edycji tabel i modyfikowanie ich grafiki. Waszym zadaniem jest zaplanowanie całego tygodnia zajęć panych i popołudniowych oraz przerw dla instruktorów. Tabela powinna być estetyczna i czytała.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący obsługi komputera

**Materiały:** Komputer z dostępem do Internetu i programem PowerPoint

**Czas trwania:** 90 min

**Potencjały metody/narzędzia:** Nauka szeregu opcji tworzenia tabel. Rozwinięcie umiejętności planowania.





# JĘZYKI OBCE



## 5.1 „NAUKA SŁOWNICTWA TENISOWEGO”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie zasobu słownictwa o tematyce sportowej

### Opis dla nauczycieli

Jest to podstawowe ćwiczenie językowe, którego celem jest poszerzenie słownictwa. w zależności od poziomu, uczniowie mogą pracować indywidualnie lub w grupach. Uczniowie mogą również podsumowywać ćwiczenie przed całą grupą, celem ćwiczenia mowy. Istnieje możliwość zmiany dowolnej zmiany pytań lub przekształcenie ćwiczenia na formę quizu, w którym uczniowie nawzajem wymyślają sobie pytania.

### Instrukcje dla uczniów

Zaznacz prawidłową odpowiedź:

1. At Wimbledon, John McEnroe was famous for playing great tennis and arguing with the....  
a) referee b) umpire c) adjudicator d) judge
2. How do we say the score '15 – 0'?  
a) fifteen – nought b) fifteen – zero c) fifteen – love d) fifteen – nil
3. Modern tennis \_\_\_\_\_ give players more power when they hit the ball.  
a) bats b) clubs c) sticks d) racquets
4. Where do people play tennis?  
a) a tennis court b) a tennis pitch c) a tennis pool d) a tennis track
5. The \_\_\_\_\_ at Wimbledon often queue for hours to get tickets.  
a) audience b) spectators c) viewers d) watchers
6. People who like a particular team, and often go to watch them play; fans:  
a) supporters b) spectators c) referees d) strikers
7. The player in a team whose job is to try to stop the ball going into the goal:  
a) supporter b) goalkeeper c) striker d) referee

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący języków obcych

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 10-15 minut. Praca indywidualna lub grupowa.

**Inna wersja metody/narzędzia:** Ćwiczenie zasobu słownictwa. Można je wykorzystać jako quiz.

## 5.2 „WYCIECZKA NA STADION I WYSZUKIWANIE SŁÓW”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie zasobu słownictwa o tematyce sportowej

### Opis dla nauczycieli

Praktyczna wycieczka, w trakcie której uczniowie muszą określić elementy i/lub działania na stadionie sportowym zgodnie ze swoimi kompetencjami językowymi. w zależności od poziomu, uczniowie mogą pracować indywidualnie lub w grupach. Uczniowie mogą też przygotować szarady, aby inni uczniowie mogli poznać nowe słowa. Nauczyciele muszą tłumaczyć poszczególne słowa na dany język obcy.

### Instrukcje dla uczniów

#### A) Udaj się na stadion sportowy

- Udajcie się na stadion w grupie.
- Wymieńcie słowa, które związane są z obiektem sportowym.
- Stwórzcie bazę słów na temat stadionu.
- Napiszcie kartki za słowami i przyklejcie je w odpowiednich miejscach.
- Wygrywa drużyna, która najszybciej znajdzie i przyklei wszystkie słowa.
- Po powrocie do klasy podsumujcie wycieczkę.

#### B) Znajdź słowa. Dopasuj podane słowa do zdań.

save – score – pass – shoot – head – miss -

- Try to score but not succeed -----
- Hit the ball with your forehead -----
- Stop the ball going into goal -----
- Kick the ball into goal -----
- Take the ball to another player -----

#### C) Znajdź słowa. Dopasuj podane słowa do zdań.

beat - draw - cheer - lose - win - support - throw - kick

- 1 Chelsea ..... Manchester United 1 – 0.
- 2 The crowd ..... when the player scored a goal.
- 3 The goalkeeper ..... the ball into play in the last minute.
- 4 I ..... Chelsea. They're my favourite team.
- 5 The player ..... the ball a long way.
- 6 Brazil often ..... the World Cup.
- 7 My team ..... the match because the other team were better.
- 8 The two teams ..... the final score was four all.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący języków obcych.

**Materiały:** Kartka i długopis, tablica, słownik

**Czas trwania:** 2 godziny. 1 godzina na stadionie, a następnie 1 godzina w klasie. Ćwiczenia w grupach.

**Potencjał metody/narzędzia:** Rozszerzenie słownictwa. Może być to projekt grupowy, w którym uczniowie zbierają rezultaty i porównują je między sobą.

### 5.3 „DYSKUSJA”

#### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności rozumienia tekstu / wypowiedzi

#### Opis dla nauczycieli

Ćwiczenie mowy zgodnie z poziomem uczniów. Ćwiczenie dla grup średnio-zaawansowanych. Pytania mogą zostać uproszczone na potrzeby grup początkujących. Krótka dyskusja na temat sportu na początku zajęć ma za zadanie zainteresowanie uczniów tematyką oraz rozgrzewkę językową.

#### Instrukcje dla uczniów

1. What is the point of drug testing?  
Is it fair? How do drugs improve athletes' performances? How can doping be controlled?
2. What are the most popular spectator sports in your country?  
Why? What do you like most about your favourite spectator sport? The skill? The atmosphere? The teamwork?
3. What are the most popular participatory sports in your country?  
Which newer sports are becoming fashionable?
4. Why are activities such as jogging, keep fit (general exercises), aerobics and working-out (in the gym) so popular?
5. In Britain the creation of sports facilities in inner cities (poor, urban areas) has led to a reduction in crime. In what ways can sport help reduce crime?
6. What do you think of sponsorship in sport?  
What about sporting endorsements? (e.g. a player's promotion or a particular brand of shoes) What rules would you make for endorsement and sponsorship?
7. In America, talented sportsmen and sportswomen (especially basketball players) are given sports scholarships by colleges who want to attract the best players and make money from televised games.

What do you think of this system?

**Etap szkolenia:** Języki obce

**Czas trwania:** 15-30 minut, praca w grupach. Ćwiczenie-rozgrzewka, na początek zajęć.

**Potencjał metody/narzędzia:** Dyskusje często zachęcają do spontanicznych reakcji, dopuszczają zróżnicowane poglądy i otwarte wyrażanie opinii. Ćwiczone są umiejętności językowe, jak również ekspresja.



## 5.4 „SPORTOWE DYKTANDO”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności rozumienia tekstu / wypowiedzi / materiałów źródłowych

### Opis:

Ćwiczenie mowy – dyktando. Nauczyciel dzieli grupę na pary a i B. Zadaniem uczniów jest przedyktowanie sobie nawzajem tekstu oraz wpisanie brakujących słów. Na zakończenie zadania nauczyciel prosi o krótkie podsumowanie ustne tekstu.

#### Student A

Hockey is a ..... with much more behind it than ..... being a minority ..... that is played in .....and by middle class..... There is a very long .....behind it. Drawings depicting ..... playing a form of .....have been discovered in ..... and they date ..... 4000 years.

I have .....hockey in my .....for four years and i am .....to see the connection with people .....that it is simply a sport for..... It is harder to ..... than most people .....and it takes years of ..... to be able develop a ..... team approach to..... i challenge any .....footballer to take a whack on the .....from a hockey ..... and to tell me it doesn't cause him any.....

I can compare ..... to any sport that i have played. These ..... rugby, football, boxing and..... i think the physical ..... is equal to that of other ..... because you still need to be fit and..... You still .....to have speed of ..... and a tactical..... You must be able to ..... the highs and ..... associated with winning and ..... and you should expect to get ..... hurt. All of that considered where is the ..... in hockey and other field.....? The demands are the.....

.....is a team sport but like ..... other team sports the .....can make a difference. That's why I .....playing it. a player ..... have the ability to keep his .....while at the same .....have the speed and .....to control the .... with his stick. The .....must be able to hit the 7 ..... ball at speeds up to 50 .....per hour and the ..... who cannot read the ..... cannot play the.....

### Student B

..... is a sport with much more behind it than simply being a ..... sport that is ..... in schools and by ..... class ladies. There is a very ..... history behind it. .... depicting people playing a .....of hockey have been ..... in Egypt and they ..... back 4000.....

I have played ..... in my school for four ..... and i am struggling to see the .....with people believing that it is .....a sport for girls. It is ..... to play than ..... people think and it ..... years of practice to be able ..... a consistent team ..... to matches. i .....any rugby footballer to take a .....on the ankles from a ..... stick and to tell me it doesn't ..... him any pain.

I can ..... hockey to any sport that i have..... . These include rugby, ..... , boxing and athletics. i think the ..... challenge is ..... to that of other sports because you still ..... to be fit and athletic. You still need to have ..... of thought and a ..... awareness. You ..... be able to accept the ..... and lows .....with ..... and losing and you should ..... to get physically hurt. All of that ..... where is the difference in .....and other field sports? The .....are the same.

Hockey is a .....sport but like many other ..... sports the individual can make a..... That's why i like .....it. a player must have the ...to keep his balance while at the .....time have the .....and skill to control the ball with his..... The player must be able to ..... the 7 ounce ball at ..... up to 50 miles per ..... and the player who cannot ..... the game cannot .... the game.

**Etap szkolenia:** Języki obce

**Materiały:** Kartki z dyktandem dla uczniów A i B.

**Czas trwania:** 30 minut, praca w grupach

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenie komunikacji, umiejętność słuchania i notowania informacji, kształtowanie poprawności pisowni.

## 5.5 „ODGRYWANIE SCENEK”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności rozumienia tekstu / wypowiedzi / materiałów źródłowych

### Opis dla nauczycieli:

Pomyśl o sytuacjach, w których uczniowie chcą wykorzystać znajomość języka angielskiego w związku ze sportem. Napisz dialogi po polsku. Następnie pomóż uczniom przetłumaczyć te dialogi na język angielski.

Po przetłumaczeniu dialogów, uczniowie odgrywają je po angielsku. Może to mieć miejsce w parach, w grupach lub całą klasą. Grupy mogą pracować nad tą samą sytuacją lub każda z nich może otrzymać swoją scenkę. w zależności od poziomu uczniowie mogą pracować w niewielkich grupach.

Nauczyciel powinien przygotować kilka sytuacji, w razie gdyby uczniowie nie mieli pomysłów. Jeżeli uczniowie sami wybiorą sytuację, lekcja będzie ciekawsza.

Kilka tematów/pomysłów na sytuacje:

- Mecz piłkarski.
- Jak kupić bilety na mecz.
- Jak znaleźć pracę.
- Wszelkiego rodzaju zakupy.
- Pytanie o drogę.
- Impreza sportowa.

Udzielanie gościom informacji o okolicy i obiektach, które się tam znajdują.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący języków obcych

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 30 min. Praca indywidualna, w parach lub w grupach

**Potencjał metody/narzędzia:** Rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych.

## 5.6 „SPORTOWE WAKACJE”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie zasobu słownictwa
- Poprawa pamięci, przedstawienie uczniom technik zapamiętywania

### Opis dla nauczycieli:

Ćwiczenie polega na powtarzaniu i zapamiętywaniu zdania wypowiedzianego przez poprzedniego ucznia. Zabawę rozpoczyna nauczyciel wypowiadając zdanie „I go on holiday and i take ... an areoplane”, kolejna osoba musi powtórzyć te zdanie dodając wyraz na kolejną literę w alfabecie (najlepiej z dziedziny sportu) np. „I go on Holiday and i Take .. an areopane and a ball”. Wygrywa osoba, której uda się powtórzyć bez pomyłki wszystkie wyrazy. Przed rozpoczęciem zadania nauczyciel prosi uczniów o wypisanie jak największej liczby wyrazów związanych ze sportem. Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel podsumowuje zasady działania ludzkiej pamięci (zapamiętujemy przez częste powtarzanie, najtrudniej było przypomnieć sobie ostatni wyraz) oraz przedstawia techniki pamięciowe z zakresu nauki słownictwa.

### Instrukcje dla uczniów:

Przy każdej z liter wpisz jak najwięcej słów związanych ze sportem.

A.....	B.....	C.....
D.....	E.....	F.....
G.....	H.....	I.....
J.....	K.....	L.....
M.....	N.....	O.....
P.....	Q.....	R.....
S.....	T.....	U.....
V.....	W.....	X.....
Y.....	Z.....	

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący języków obcych.

**Materiały:** Kartka i długopis

**Czas trwania:** 30 min. Praca w grupie rozwijająca zasób słownictwa, pamięć oraz wymowę.

## 5.7 „POZBĄDŹ SIĘ ICH”

### Założenia nauczania:

- Rozwijanie umiejętności rozumienia wypowiedzi w języku obcym.

### Opis dla nauczycieli:

Tę grę można dostosować do łączenia słów z ich definicjami.

W zależności od poziomu uczniowie mogą pracować indywidualnie lub w grupach.

Potrzebne są dwa zestawy kart. Białe karty ze słowami, a karty w innym kolorze z pytaniami. Na początku gry włóż wszystkie pytania do torby lub kapelusza.

- Połóż przed każdym z uczniów co najmniej trzy karty ze słowami.
- Wylosuj kartę z kapelusza i przeczytaj pytanie. Uczniowie oglądają swoje karty. Osoba, która ma odpowiedź na dane pytanie, może odłożyć kartę.

Wygrywa osoba, która jako pierwsza pozbędzie się wszystkich kart.

Przykładowe pytania na kartach:

- What type of sports needs a racket?
- What's the opposite of the verb 'succeed'?
- What do you call a person who referees a game?

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący języków obcych

**Materiały:** Dwa zestawy kart. Torba

**Czas trwania:** 15 min, ćwiczenie – rozgrzewka.

**Potencjał metody/narzędzia:** Celem ćwiczenia jest poszerzenie słownictwa, umiejętność formułowania odpowiedzi na pytania.

## 5.8 „PORÓWNYWANIE”

### Założenia nauczania:

- Nauka tworzenia stopnia wyższego i najwyższego przymiotników.
- Rozwój umiejętności komunikacyjnych.

### Opis dla nauczycieli:

Uczniowie otrzymują karty z formą podstawową przymiotnika np. difficult, easy, exciting. Ich zadaniem jest utworzenie zdań zawierających przymiotnik w formie wyższej (comparative) lub najwyższej (superlative) np. Tennis is a more difficult sport than rugby. Następnie uczniowie zamieniają utworzone zdania w pytania i wymieniają się nimi z inną grupą. Tematyka zdań i pytań obejmuje sport i drużyny sportowe.

Przykładowe przymiotniki:

EASY, INTERESTING, EXCITING, SERIOUS, PROFESSIONAL, DIFFICULT, FUNNY, BORING

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący języków obcych

**Materiały:** Zestaw kart z przymiotnikami.

**Czas trwania:** Ćwiczenie – rozgrzewka dla grupy o podstawowej znajomości języka angielskiego.

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenie komunikacyjne, którego celem jest ćwiczenie tworzenia stopnia wyższego i najwyższego przymiotników.

## 5.9 „WYDARZENIE, KTÓREGO NIGDY NIE ZAPOMNĘ”

### Założenia nauczania:

- Nauka formułowania wypowiedzi pisemnych w języku angielskim.
- Prezentacja projektu w języku obcym.

### Opis dla nauczycieli:

W zależności od poziomu uczniowie mogą pracować w parach lub w małych grupach. Do wykonania zadania potrzebne będą gazety i/lub Internet.

Uczniowie tworzą projekt na temat wydarzenia sportowego, które zapadło im w pamięci. Wydarzenie może być realne lub zmyślone.

Uczniowie tworzą opis wydarzenia i ilustracje. Każda grupa lub osoba prezentuje swoje wydarzenie na koniec zajęć.

Nauczyciel w trakcie prezentacji notuje błędy językowe oraz ciekawe słownictwo. Grupa poprawia wspólnie błędy na zakończenie ćwiczenia oraz notuje nowe słownictwo.

**Etap szkolenia:** Moduł dotyczący języków obcych

**Materiały:** Gazety, Internet, kartka A3, marker.

**Czas trwania:** 1 godzina, praca w parach lub w grupach

**Potencjał metody/narzędzia:** Ćwiczenie językowe, którego celem jest poprawa umiejętności pisania w języku angielskim.



DG Edukacja i Kultura

Program „Uczenie się przez całe życie”

**Leonardo da Vinci**

Projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autora i Komisja Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną oraz za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.





