

## **KONSPEKT KATECHEZY**

### **Kamila Skolimowska - życie na medal**

#### **I. Założenia edukacyjne**

##### **1. Cele katechetyczne - wymagania ogólne**

- Pogłębienie istoty wiary w życiu i postawie człowieka.

##### **2. Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

*\*Wiedza:*

Uczeń po katechezie:

- Zna życiorys Kamili Skolimowskiej, która w swym życiu kierowała się chrześcijańskimi zasadami.

*\*Umiejętności:*

Uczeń po katechezie

- wyjaśnia, że wiara jest potrzebna w życiu człowieka.

*\*Postawy:*

Uczeń po katechezie:

- na modlitwie szuka inspiracji do dobrego życia.
- pragnie być otwarty na wolę Bożą.



##### **4. Metody**

- rozmowa kierowana
- prezentacja multimedialna
- wykład
- krzyżówka
- wykreślanka
- modlitwa

##### **5. Środki dydaktyczne:**

- Film
- Prezentacja
- laptop
- tablica
- wypełnianie zadań

#### **II. Przebieg Katechezy**

Treść	Metody	Czas
<p><b>Czynności organizacyjne :</b> Przywitanie, modlitwa, sprawdzenie obecności</p>	Modlitwa	
<p><b>Wprowadzenie do katechezy:</b></p> <p><i>Prezentacja slajdów dotyczących dzieciństwa i rozwoju sportowego Kamili Skolimowskiej. Prowadzący zwraca uwagę uczniów, że pod koniec lekcji będzie praca z krzyżówką więc należy zwracać uwagę na kluczowe momenty z życia Kamili.</i></p> 	Slajdy 1-2	
<p><b>Rozwinięcie katechezy:</b></p> <p><i>Prowadzący omawia największy sukces sportowy Kamili - Igrzyska w Sydney. Slajdy dotyczą jej osiągnięć sportowych jak i wielorakich dziedzin w których startowała.</i></p> 	<p>Slajdy 3-8</p> <p>Film ze zwycięskiego rzutu młotem na olimpiadzie: <b>Slajd 7</b></p>	
<p><b>Kontynuacja:</b></p> <p><i>Przejdzie do różnych dziecin prezentujących jej życie, edukacja, życie prywatne, praca w Policji. Prowadzący omawia jej wszechstronność: studia - zupełnie nie związane ze sportem, stopień sierżanta w policji, Nurkowanie (hasło w krzyżówce)...</i></p>  <p><b>Notatka z lekcji:</b> Motto Kamili (<b>Slajd 11</b>): <u>„Uwierz, że to, co trudne, kiedyś prostsze będzie!”</u> Prowadzący wyświetla slajd z mottem życiowym Kamili. Prosi uczniów by zapisali motto do zeszytu. Jest to połączone z pracą domową zasygnalizowaną pod koniec lekcji.</p> <p><b>Slajd 12 – treningi i praca w policji.</b></p>	Slajdy 9-12	Praca osobista

<p><b>Podsumowanie treści: Wiara</b></p> <p>Kamila była osobą wierzącą. (Komentarze z załącznika „Biografia Kamili”)</p> <p>Mimo, że krótko, żyła pełnią życia. O niej można powiedzieć, że „Wystąpiła w dobrych zawodach, bieg ukończyła, a na koniec odłożono dla niej wieniec zwycięstwa” – <i>parafrazując słowa św. Pawła z 2 Tym 4:7-8. Prowadzący komentuje ten fragment parafrazując go uczniom w odniesieniu do Kamili. Na tablicy nagrobnej została wypisana inskrypcja: "Odchodzimy wtedy, kiedy lepsi już nie możemy być". Zadaje pytania:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- W odniesieniu do tego fragmentu z Pisma św. w jaki sposób można określić życie Kamili?</li> <li>- Żyła krótko, ale osiągnęła wiele – jak może stać się wzorem do naśladowania dla polskiej młodzieży? (czy jest swego rodzaju „patronką młodych sportowców”)?</li> <li>- Podajcie kilka pomysłów w jaki sposób wy, jako młodzież, możecie uczcić jej pamięć i osiągnięcia?</li> <li>- Jak i gdzie możecie w swoim życiu naśladować Kamilę w jej wszechstronności, w jej wierze, w szacunku do drugiego człowieka?</li> </ul>	<p>Slajdy 13-15</p> <p>Slajd 16</p> <p>Dyskusja</p>																																																																																												
<p><b>Utrwalenie treści:</b></p> <p>Wykonanie wykreślanki i krzyżówki dotyczących tematu zajęć: Rozwiązania Krzyżówki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Warszawa</li> <li>2 Kamila</li> <li>3 Ciasteczkowe</li> <li>4 Robert</li> <li>5 Nurkowanie</li> </ol> <div data-bbox="145 1395 636 1700"> <p><b>KRZYŻÓWKA</b></p> <p>Hasło: <b>Wiara</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Miasto zamieszkania</li> <li>2. Skolimowska</li> <li>3. Ulubione lody</li> <li>4. Imię taty</li> <li>5. Jej pasja</li> </ol> </div> <div data-bbox="161 1760 620 2103"> <p><b>WYKREŚLANKA</b></p> <table border="1"> <tr><td>k</td><td>a</td><td>m</td><td>i</td><td>l</td><td>a</td><td>v</td><td>j</td><td>a</td><td>d</td><td>e</td><td>r</td><td>q</td></tr> <tr><td>w</td><td>r</td><td>a</td><td>f</td><td>q</td><td>k</td><td>m</td><td>t</td><td>x</td><td>u</td><td>m</td><td>z</td><td>r</td></tr> <tr><td>r</td><td>j</td><td>y</td><td>q</td><td>b</td><td>t</td><td>c</td><td>c</td><td>o</td><td>n</td><td>r</td><td>u</td><td>z</td></tr> <tr><td>a</td><td>i</td><td>g</td><td>r</td><td>z</td><td>y</td><td>s</td><td>k</td><td>a</td><td>n</td><td>k</td><td>t</td><td>a</td></tr> <tr><td>l</td><td>e</td><td>k</td><td>k</td><td>o</td><td>a</td><td>t</td><td>l</td><td>e</td><td>t</td><td>y</td><td>k</td><td>a</td></tr> <tr><td>s</td><td>o</td><td>q</td><td>q</td><td>s</td><td>y</td><td>d</td><td>n</td><td>e</td><td>y</td><td>i</td><td>t</td><td>v</td></tr> <tr><td>y</td><td>f</td><td>m</td><td>ł</td><td>o</td><td>t</td><td>h</td><td>u</td><td>c</td><td>d</td><td>g</td><td>u</td><td>v</td></tr> </table> <p>Wykreślanka - słowa: Kamila, Młot, Rzut, Sydney, Lekkoatletyka, Igrzyska</p> </div>	k	a	m	i	l	a	v	j	a	d	e	r	q	w	r	a	f	q	k	m	t	x	u	m	z	r	r	j	y	q	b	t	c	c	o	n	r	u	z	a	i	g	r	z	y	s	k	a	n	k	t	a	l	e	k	k	o	a	t	l	e	t	y	k	a	s	o	q	q	s	y	d	n	e	y	i	t	v	y	f	m	ł	o	t	h	u	c	d	g	u	v	<p>Slajdy 23-24 Praca indywidualna</p> <p>Podsumowanie poprawnych odpowiedzi – wspólnie.</p>	
k	a	m	i	l	a	v	j	a	d	e	r	q																																																																																	
w	r	a	f	q	k	m	t	x	u	m	z	r																																																																																	
r	j	y	q	b	t	c	c	o	n	r	u	z																																																																																	
a	i	g	r	z	y	s	k	a	n	k	t	a																																																																																	
l	e	k	k	o	a	t	l	e	t	y	k	a																																																																																	
s	o	q	q	s	y	d	n	e	y	i	t	v																																																																																	
y	f	m	ł	o	t	h	u	c	d	g	u	v																																																																																	

<p><b>Praca domowa:</b></p> <p>Napisz jak rozumiesz motto Kamili. Jak możesz jej słowa zastosować w swoim życiu?</p>		
<p><b>Modlitwa na zakończenie:</b></p> <p>Modlitwa „Zdrowaś Maryjo” za uczniów by odważnie szli do przodu zdobywając kolejne „olimpiady” swojego życia oraz „Wieczny Odpoczynek” za dusze zmarłych sportowców, na zakończenie.</p>	<p>Modlitwa</p>	

Załącznik 1: Biografia Kamili Skolimowskiej.

**Dzieciństwo (slajdy 1-2):** Kamila Skolimowska urodziła się 4 listopada 1982 roku w Warszawie. Dorastała w domu o wielkich sportowych tradycjach. Zarówno Jej bliższa jak i dalsza rodzinna czynnie uprawiała wiele dyscyplin sportowych; począwszy od tych lekkoatletycznych jak: rzut dyskiem czy pchnięcie kulą, podnoszenie ciężarów, po siatkówkę, na wioślarstwo kończąc. Już jako kilkuletnie dziecko Kamila wykazywała się dużą sprawnością fizyczną. Chętnie jeździła na rowerze, hulajnodze czy łyżwach. Przejawiała ogromny talent pływacki. Kamila od zawsze miała wielkie wsparcie w najbliższych. Rodzice zachęcali zarówno Kamilę jak i jej starszego brata Roberta do tego by interesowali się sportem. Wyznawali zasadę, że sport uczy rzetelności, tolerancji, odwagi, kompromisu oraz pracowitości i to właśnie chcieli przekazać swoim dzieciom.

**Sport (slajdy 3-8) – slajd 7 - filmik:** Mając 9 lat Kamila po raz pierwszy udała się wraz ze swoim ojcem na trening. Jej predyspozycje zauważył trener Krzysztof Suchocki i u niego rozpoczęła trenowanie podnoszenia ciężarów. Dwa lata po pierwszym treningu uzyskała 60 kg w rwaniu i 90 kg w podrzucie. Ten wynik zagwarantował jej brązowy medal Mistrzostw Polski Seniorek w Elblągu. Miała wtedy zaledwie 11 lat. Niestety z powodu restrykcyjnych przepisów („od 15 lat”) przygoda Kamili z tym sportem dobiegła końca.

Chcąc nawiązać do sukcesów swojej ciotki Barbary Wojciechowskiej (m.in. olimpijki z Montrealu) Kamila zdecydowała się na wioślarstwo. Trenowała wtedy jednocześnie dwie dyscypliny: wioślarstwo i podnoszenie ciężarów, z których ciężko było jej zrezygnować. W wioślarstwie Kamila radziła sobie bardzo dobrze – biła rekordy klasy, szkoły, rywalizowała z chłopakami, startowała w zawodach, odnosiła sukcesy. Czując, że to nie jest to postanowiła jednak zrezygnować.

W 1996 roku Kamila na treningu zwróciła uwagę na oszczep. Trener Zbigniew Pałyszko, nakłonił ją do przyścia na próbny trening. Zaproponował, by spróbowała swoich sił w nowej konkurencji jaką był rzut młotem. Mimo, że w tamtym czasie była to konkurencja, która nie mogła wróżyć wielkiej kariery sportowej Kamila zdecydowała się na podjęcie treningów. Rzuciła 27 metrów co było świetną prognozą. Rozpoczął się okres ciężkich treningów oraz pierwszych sukcesów. Mimo tak młodego wieku Kamila potrzebowała zaledwie dwóch miesięcy, żeby stać się jedną z czołowych, polskich młociarek. Podczas konkursu na boisku warszawskiej Skry rzuciła 40 metrów. Tego samego dnia poprawiła ten rezultat aż o 7 metrów.

Przełomowym momentem w karierze sportowej Kamili okazały się jednak zawody Mistrzostw Polski rozgrywane 21 czerwca 1996 w Pile. Niespełna 14-letnia Kamila rzutem na odległość 47 m i 66 cm, zdobyła złoty medal w kategorii seniorek i ustanowiła nowy rekord kraju. W końcu odnalazła swoją dyscyplinę

Najważniejszym dniem był 9 września 2000 roku, kiedy niespełna 18-letnia Kamila wpisała się do historii polskiej lekkoatletyki. W pierwszej próbie eliminacyjnej IO w australijskim Sydney Kamila weszła do finału. Trzecia próba rzutu była demonstracją wszystkiego co w rzucie młotem najpiękniejsze: idealnie dokręcone obroty i mocny wyrzut. Młot wylądował na 71 m i 16 cm, co dawało: prowadzenie w konkursie, nowy rekord Polski i rekord

świata junierek. Ten rzut zagwarantował jej złoty medal olimpijski. Kamila pokonała m.in: Rosjankę Olge Kuzienkovą oraz Niemkę Kristen Muenchow. Została jednocześnie pierwszą oraz najmłodszą mistrzynią olimpijską w historii tej konkurencji w historii polskiego sportu.

## **Slajd 7 – filmik**

**Edukacja (slajdy 9-11):** Kamila na obozy zawsze jeździła z książkami, a po powrocie nadrabiała dany materiał. Tak samo było nawet po olimpiadzie. Kamila wróciła do szkoły i przystąpiła do matury. Po maturze zdecydowała się na podjęcie studiów Licencjackich. Tytuł Licencjatu to: „Łączność elektroniczna między BRE Bankiem a jego klientami”. Pracę magisterską obroniła w 2005 roku. W planach miała również studia doktoranckie. Cały czas chciała poszerzać swoją wiedzę.

Każdą wolną chwilę Kamila spędzała z rodziną i bliskimi, Dusza towarzystwa, zawsze pogodna i pomocna, wrażliwa na krzywdę innych, potrafiła słuchać, a jednocześnie była przebojowa i bardzo otwarta. Przyjaciele mówią, że żyła dla innych. Nawet po sukcesach i zdobyciu złota olimpijskiego pozostała sobą. Uwielbiała czekoladę i lody ciasteczkowe.

Jej pasją były podróże, lecz najlepiej czuła się w domu. Zbierała figurki słoni. Lubiła samochody oraz szybką jazdę, zrobiła nawet kurs jazdy w trudnych warunkach. Od 2006 roku fascynowała się nurkowaniem głębinowym i zrobiła kurs instruktora nurkowania.

**Slajd 11:** Motto jakim w całym swoim życiu kierowała się Kamila brzmiało: „Uwierz, że to, co trudne, kiedyś prostsze będzie!”

**Policja (slajd 12):** W lutym 2004 roku Kamila przeniosła się do Gwardii Warszawa. W związku z tym, że był to klub policyjny Kamila mogła starać się o etat w policji. Szkolenia odbyła w Legionowie, po ich zakończeniu pracowała w oddziale prewencji w Iwicznej pod Piasecznem, w randze sierżanta. Pracę w policji traktowała jako formę zabezpieczenia na życie po zakończeniu kariery sportowej. Jak podkreśla naczelnik pani Danuta Niemirow: „Była bardzo obowiązkowa i bardzo lubiła zajęcia na strzelnicy”.

**Slajd 13:** „***W miłości braterskiej nawzajem bądźcie życzliwi. W okazywaniu czci jedni drugim wyprzedzajcie.***”

**Rz 12:10.** Ten fragment z Biblii bardzo dobrze określa życiową postawę Kamili.

Jak wspominają jej bliscy Kamila zawsze była chętna do pomocy drugim, uwielbiała obdarowywać ludzi różnymi prezentami. Mimo zmęczenia nigdy nie odmawiała podpisu czy wspólnego zdjęcia dla swoich fanów. Jej chłopak Marcin podkreśla, że po różnych kłótniach to ona zawsze pierwsza wyciągała rękę do zgody. Po powrocie z igrzysk w Sidney do kraju została odznaczona przez Prezydenta RP Złotym Krzyżem Zasługi. Z dnia na dzień stała się osobą medialną. Wiele osób prosiło ją o autograf lub chwilę rozmowy. Kamila zawsze była do dyspozycji, cierpliwie, z uśmiechem pozowała do zdjęć i odpowiadała na pytania, co świadczyło o jej dojrzałości.

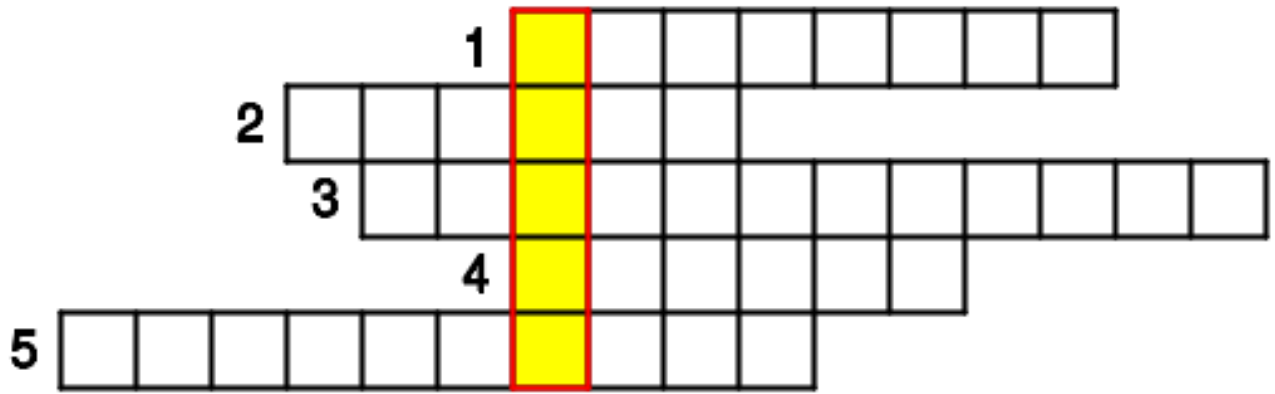
**Slajd 15:** Kamila wraz z bratem była wychowana w duchu religijnym. Cała rodzina wspólnie uczęszczała do Kościoła, a wieczorem dzieci zawsze odmawiały pacierz, zawsze nosiła przy sobie obrazek św. Jana Bosko - patrona sportowców. Sama zapytana o modlitwę do Boga tak to podsumowała: „Znalazłam swoją drogę na rozmowę z Nim i wydaje mi się, że całkiem dobrze się dogadujemy”.

Również ks. Edward Pleń, duszpasterz sportowców podkreśla, że często można było spotkać Kamilę na mszy św. podczas większych imprez mimo, że czas jest tam bardzo napięty. Niewątpliwie jednym z ważniejszych momentów jej życia było spotkanie z Janem Pawłem II. Jak wspominała: „Jan Paweł II to wspinała osoba, która zmieniła świat. Jestem bardzo szczęśliwa, że mam od niego błogosławieństwo.”

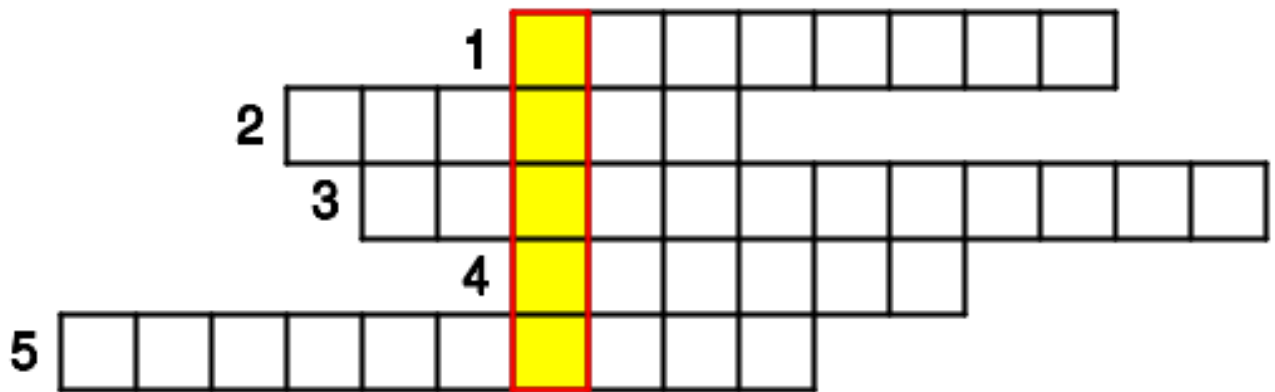
k	a	m	i	l	a	v	j	a	d	e	r	q
w	r	a	f	q	k	m	t	x	u	m	z	r
r	j	y	q	b	t	c	c	o	n	r	u	z
a	i	g	r	z	y	s	k	a	n	k	t	a
l	e	k	k	o	a	t	l	e	t	y	k	a
s	o	q	q	s	y	d	n	e	y	i	t	v
y	f	m	ł	o	t	h	u	c	d	g	u	v

k	a	m	i	l	a	v	j	a	d	e	r	q
w	r	a	f	q	k	m	t	x	u	m	z	r
r	j	y	q	b	t	c	c	o	n	r	u	z
a	i	g	r	z	y	s	k	a	n	k	t	a
l	e	k	k	o	a	t	l	e	t	y	k	a
s	o	q	q	s	y	d	n	e	y	i	t	v
y	f	m	ł	o	t	h	u	c	d	g	u	v

Slajd 17:



1. Miasto zamieszkania
2. Skolimowska
3. Ulubione lody
4. Imię taty
5. Jej pasja



1. Miasto zamieszkania
2. Skolimowska
3. Ulubione lody
4. Imię taty
5. Jej pasja