



ĆWICZENIE ZACHOWAŃ W ATAKU I OBRONIE, RZUCANKA SIATKARSKA

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 4, cykl Gry z elementami siatkówki, w styczniu

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Temat lekcji:

Ćwiczenie zachowań w ataku i obronie, rzucanka siatkarska (A.W.1,3, A.U.1,2, K.1, K.K.5)

Klasa: 6 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

Cele:

Uczeń:

- wiedza: wymienia funkcje zawodnika na boisku w grach 2x2, 3x3,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: w zabawie rotacja siatkarska ustawia się w obronie i w ataku,
- umiejętność ruchowa: wykonuje w ćwiczeniach z partnerem odbicie sposobem górnym oraz zagrywkę sposobem górnym lub dolnym z odległości dostosowanej do indywidualnych możliwości,
- motoryczność: kształtuje sprawność z akcentem na orientację przestrzenną.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

taśma do oznakowania boisk, grzybki, piłki siatkowe miękkie

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Omawia z uczniami poszczególne funkcje ustawień zawodnika w obronie i ataku, w tym zawodnika na boisku w grach 2x2, 3x3.

Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (10')

Ćwiczenia ogólnorozwojowe bez piłki w parach: krążenie prawej ręki w przód – powrót zmiana ręki krążącej, drugi współćwiczący wykonuje „deskę” przodem. Dalsze ćwiczenie: krążenie prawej ręki w tył, podczas powrotu zmiana ręki krążącej, w tym czasie współćwiczący wykonuje „deskę” bokiem. Gdy uczeń robi przeplatankę bokiem z powrotem drugim bokiem, kolega wykonuje „deskę” drugim bokiem. Uczeń przechodzi krokiem odstawno-dostawnym, podczas powrotu zmienia bok, współćwiczący wykonuje w tym czasie brzuszki. Uczeń pierwszy ćwiczy skip A, w drodze

powrotnej skip C, jednocześnie drugi uczeń wykonuje siad równoważny. Podczas gdy jeden uczeń przechodzi, wykonując naprzemienne wielostronne wymachy rąk w górę, zaś powracając z wymachami rąk w bok, drugi współcwiczący wykonuje stabilizację na mięśnie grzbietu. Wreszcie – uczeń robi poskoki na jednej nodze, wracając zmienia nogę, drugi współcwiczący wykonuje „pajacyki”.

Realizacja celów lekcji (10')

Zabawa „Rotacja siatkarska”. Zabawę rozpoczyna się od zapoznania uczniów z pozycjami, które na boisku zajmują poszczególni gracze: 1. jest serwującym, 2. skrzydłowym prawego ataku, 3. zaś środkowym ataku, 4. z kolei to skrzydłowy lewego ataku, 5. jest lewym obrońcą, a 6. środkowym. Każdej z pozycji nauczyciel przypisuje konkretną czynność ruchową charakterystyczną dla zajmowanej na boisku pozycji (przy siatce: wyskoki do bloku, wyskoki z pozorowanym atakiem, w linii obrony pady, poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym). Wszyscy uczniowie na boisku poruszają się w sposób charakterystyczny dla siatkarzy (krokiem odstawno-dostawnym, wykonują wypady w różnych kierunkach). Na sygnał nauczyciela, który wywołuje różne numery, uczniowie muszą jak najszybciej znaleźć się na danej pozycji i wykonać określone wcześniej dla tej pozycji zadanie siatkarskie.

Realizacja celów lekcji (15')

Ćwiczenia w czwórkach z piłkami: nauczyciel dzieli boisko taśmą wzdłuż sali gimnastycznej. Trzy osoby z piłkami ustawiają się po jednej stronie taśmy, zaś czwarta osoba przy linii końcowej boiska z drugiej strony taśmy naprzeciwko współcwiczącego z piłką. Pierwsza i trzecia osoba wykonują wysoki wyrzut piłki blisko taśmy (1 m), osoba ćwicząca dochodzi do piłki. Druga osoba wyrzuca piłkę wysoko i daleko (5 m). Osoba ćwicząca wykonuje odbicia oburącz sposobem górnym. Następuje zmiana po okręgu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Drugie ćwiczenie jak wyżej, jedynie następuje zmiana sposobu odbicia: osoba ćwicząca odbiera piłkę od pierwszej i trzeciej osoby oburącz sposobem dolnym, a od drugiej oburącz sposobem górnym. Uczniowie mogą złapać jednokrotnie piłkę w czasie odbić (złapać i z podrzutu wykonać odbicie oburącz sposobem górnym).

Gra „Rzucanka siatkarska” jak w lekcji nr 2.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')

Uczniowie wymieniają funkcje zawodnika na boisku w grach 2x2, 3x3. Nauczyciel wyróżnia uczniów, którzy znali prawidłowe ustawienia w obronie i w ataku i potrafili wskazać konkretną czynność ruchową charakterystyczną dla zajmowanej na boisku funkcji.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych oraz zapowiada kontynuację cyklu: gry z elementami siatkówki.

Komentarz metodyczny

Siatkówka jest niezwykle trudnym technicznie sportem szczególnie do nauczania na lekcjach WF-u. Należy stosować wszechstronne, urozmaicone i intensywne zadania w ruchu. Do ćwiczeń używamy piłek miękkich typowych do nauczania siatkówki w tej grupie wiekowej. Aby zwiększyć efektywność nauczania, uczenia się należy dobierać pary zróżnicowane pod względem umiejętności, żeby uczniowie o mniejszych możliwościach ćwiczyli z uczniami sprawniejszymi.