ĆWICZENIA ODBIĆ PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 2, 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

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

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

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
ORE Ośrodek Rozwoju Edukacji
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Temat lekcji:
Ćwiczenia odbić piłki sposobem górnym (R.U.3, A.U.1)

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

Cele:
uczeń
- wiedza: wymienia zdolności koordynacyjne (orientacji przestrzennej, łączenia ruchów, reakcji),
- zastosowanie wiedzy w działaniu: demonstruje ćwiczenie orientacji przestrzennej,
- umiejętność ruchowa: wykonuje w ćwiczeniach z partnerem odbicie sposobem górnym,
- motoryczność: kształtuje sprawność z akcentem na zdolność orientacji.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:
pogadanka, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:
zadaniowo-ścisła, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:
frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:
taśma do oznakowania boiska, grzybki, piłki siatkowe miękkie, piłki lekarskie

Przebieg lekcji
Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2′)
Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie omawiają podstawowe informacje dotyczące piłki siatkowej. Wymieniają słynnych polskich siatkarzy. Wskazują elementy koordynacji, które szczególnie rozwijają się w trakcie gier zespołowych.

Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (10′)
Zabawa „Lustro". Uczniowie naśladują ćwiczenia, które zaproponuje nauczyciel.
Ćwiczenia koordynacyjne w miejscu i w ruchu z piłką do siatkówki.
Zabawa „Policjant kierujący ruchem". Uczniowie poruszają się krokiem odstawno-dostawnym w kierunku sygnalizowanym przez nauczyciela: do przodu, do tyłu, w lewo i w prawo.

Realizacja celów lekcji (24′)
Ćwiczenia z piłkami lekarskimi w parach. Uczniowie wykonują podania w ruchu jednorącz: prawa, lewa, oburącz zza głowy. Następnie jedna osoba z pary układa piłkę w tzw. koszyk nad czołem, ugina ręce i nogi, a poprzez ich wyprostowanie wykonuje podanie do współćwiczącego. Partner łapie piłkę w ręce ułożone w koszyk, po czym następuje zmiana w parze.

Następne ćwiczenie wykonywane jest w ruchu. Należy zwracać uwagę na przyjęcie poprawnej postawy siatkarskiej. Jedna osoba z pary podrzuca wysoko piłkę lekarską, druga dotyka ściany, następnie przyjmuje postawę siatkarską tzw. koszyk i wykonuje imitację odbicia oburącz sposobem górnym do współćwiczącego. Następnie osoby współćwiczące rzucają do siebie piłkę lekarską, mając wyprostowane ręce – imitują tym samym odbicia oburącz sposobem dolnym. W leżeniu tyłem, podania piłki, imitując odbicia oburącz sposobem górnym z przetoczeniem (brzuszki).

Ćwiczenia w czwórkach po dwu stronach boiska, które rozdzielone zostało taśmą siatkarską. Każda czwórka ma dwie piłki lekarskie, które znajdują się po jednej stronie ćwiczących. Uczniowie przyjmują postawę siatkarską z rękoma ułożonymi w tzw. koszyk nad czołem. Imitując ruch do odbicia oburącz sposobem górnym, podają do współćwiczących, którzy łapią piłkę w koszyk. Po podaniu osoby z tej samej strony, zamieniają się miejscami. Osoby z piłkami czekają w pozycji siatkarskiej, aż współćwiczący zajmą odpowiednie miejsca.

Gra „Rzucanka siatkarska". Nauczyciel za pomocą taśmy i talerzyków wydziela pola dla zespołów 3-osobowych. Gra rozgrywana jest przez 2 drużyny Zadaniem zespołu jest przebić piłkę nad siatką tak, by spadła na boisko drużyny przeciwnej. Wówczas drużyna zdobywa punkt. Drużyny powinny stosować zasady piłki siatkowej, które aktualnie ćwiczą, czyli rozegranie na trzy i zagrywkę (przed podaniem do partnera można piłkę podrzucić i odbić oburącz sposobem górnym). Zagrywkę wykonują za pomocą rzutu lub zagrywki dolnej.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4′)
Uczniowie demonstrują ćwiczenia orientacji przestrzennej. Nauczyciel wyróżnia tych, którzy zapamiętali i zademonstrowali najwięcej ćwiczeń rozwijających akcentowane zdolności koordynacyjne.

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 trudnym technicznie sportem. Należy stosować wszechstronne, urozmaicone i intensywne zadania. Aby wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji, poziom ćwiczeń, zabaw i gier nie powinien być zbyt trudny. Do ćwiczeń używamy miękkich piłek, typowych do nauczania siatkówki w tej grupie wiekowej. Aby zwiększyć efektywność nauczania–uczenia się, należy dobierać pary zróżnicowane pod względem umiejętności, by uczniowie o mniejszych możliwościach ćwiczyli z uczniami sprawniejszymi. Wymagania dotyczące umiejętności z zakresu gier sportowych trzeba dostosowywać także do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Warto również przewidzieć czas, aby uczniowie, którzy tego potrzebują, mogli wykonywać niektóre ćwiczenia z bezpośrednią pomocą nauczyciela.