



**GRY I ZABAWY DOSKONALĄCE
UMIEJĘTNOŚCI
GRY W TCHOUKBALL**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

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>

Tytuł lekcji:

Gry i zabawy doskonalące umiejętności gry w tchoukball.

Cele:

- **Główny:** Uczeń doskonali elementy techniczne (podania, chwyt i rzuty).
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zabawy gry w tchoukball.
- **Kształcący:** Uczeń wykonuje rzut i chwyt piłki, doskonali dokładność rzutu, rozwija szybkość i wytrzymałość, wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje przepisy zabaw, buduje więzi społeczne poprzez wspólną aktywność sportową, panuje nad emocjami w czasie gry, nie buduje przejawów agresji i niesportowych zachowań, podporządkowuje się decyzjom nauczyciela.

Metody:

metoda zabawowa, naśladowcza, zadaniowa.

Techniki:

metoda „tarcza strzelecka”, metoda kinezylogii edukacyjnej.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

Środki dydaktyczne:

piłki do piłki ręcznej, skrzynia, kłębek nici.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Zabawa berek z przysiadami. Uczniowie biegają po sali, nauczyciel wyznacza goniącego. Dotknięty przez berka uczeń wykonuje 5 przysiadów i biega dalej. Nauczyciel zwraca uwagę na poprawne wykonywanie przysiadów. Czas zabawy to 3 minuty.
3. Ćwiczenia kształtujące z piłkami do piłki ręcznej. W truchcie uczniowie wykonują:
 - krążenia prawej ręki w przód, lewa kozłuje piłkę, zmiana,
 - przekładanie piłki z ręki do ręki nad głową,
 - toczenie piłki do połowy prawą ręką, a od połowy lewą,
 - krok odstawno-dostawny, piłka w ramionach wyprostowanych przed sobą,
 - przeplatanka do połowy na prawą stronę, od połowy na lewą stronę,
 - marsz co 3 krok, wysoko kolana i przekładanie piłki pod kolanami,
 - skłon tułowia w przód z piłką utrzymaną w rękach,
 - wyrzut piłki w górę, przysiad, chwyt piłki w wyskoku.

4. Ćwiczenia kształtujące w miejscu z piłkami do piłki ręcznej:
 - piłka nad głową, przekładana wokół tułowia z ręki do ręki,
 - skręty tułowia z piłką trzymaną w ramionach przed sobą,
 - toczenie piłki po 8 w skłonie,
 - brzuszki, grzbiety z piłką,
 - leżenie przewrotne, piłka między nogami.

Część główna:

Nauczyciel przeprowadza gry i zabawy:

1. Zabawa „twierdza”. Uczniowie trzymają piłki w ręce, stojąc na obwodzie dużego koła, na środku postawiona jest skrzynia, na której leży piłka lekarska. Na sygnał nauczyciela uczniowie rzucają, trafiając w skrzynię lub w piłkę lekarską (za strącenie piłki lekarskiej leżącej na skrzyni 3 punkty, a za trafienie w skrzynię 1 punkt). Wygrywa uczeń, który zdobył najwięcej punktów. Czas zabawy wynosi 5 minut.
2. Zabawa „pełna skrzynia”. Uczniowie biegają po sali, po której rozrzucone są piłki do piłki ręcznej, na końcowej linii znajduje się skrzynia odwrócona górną częścią. Uczniowie mogą wykonać 3 kroki z piłką, podać, rzucić do skrzyni. Zabawa trwa do czasu, aż wszyscy podaniami lub samodzielnie wrzucą wszystkie piłki do skrzyni.
3. Zabawa „rozsypka numerowa”. Nauczyciel dzieli uczniów na 6–8-osobowe drużyny, odliczając od 1 do 6–8. Nauczyciel wyznacza pola, na których uczniowie mogą się poruszać. Nauczyciel podaje numer np. 3, a uczniowie mają za zadanie między sobą od 3 do 8 i potem 1 do 3. Wygrywa drużyna, która najszybciej poda piłkę, po podaniu uczeń podnosi piłkę w górę.
4. Zabawa „piłka do kapitana”. Nauczyciel dzieli uczniów na 2 drużyny, uczniowie obu drużyn podają piłkę do dowolnego kapitana, stojącego za linią (w bazie naprzeciwko siebie). Drużyna zdobywa punkt za podanie piłki do kapitana.

Część końcowa:

1. Metoda „tarcza strzelecka”. Uczniowie ustawiają się w szeregu, nauczyciel prosi, by uczniowie ocenili trudność gry. Nauczyciel wystawia oceny uczniom, którzy zaangażowani byli w gry i zabawy.

Komentarz metodyczny

Uczniowie wykazują dyscyplinę podczas zajęć. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: uczniowie z cukrzycą i alergią wykonują ćwiczenia w miarę możliwości, uczniowie niedowidzący i niedosłyszający ćwiczą blisko nauczyciela, uczniowie o niepełnosprawności ruchowej ćwiczą w miarę własnych możliwości.