



DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI
PODAŃ I PRZYJĘĆ
PIŁKI W UNIHOKEJU

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:

Doskonalimy umiejętności podań i przyjęć piłki w unihokeju.

Cele:

- **Główny:** Rozwijanie u uczniów elementów techniki gry w unihokeja (podania, przyjęcia).
- **Poznawczy:** Uczeń rozróżnia pojęcia: technika i taktyka, zna zasady bezpieczeństwa.
- **Kształcący:** Uczeń kształtuje szybkość, zwinność i celność, doskonali prowadzenie piłki, podań i przyjęć, rozwija orientację przestrzenną, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje w grupie w czasie zabaw i gier, stosuje zasady „czystej gry” w zabawach.

Metody:

syntetyczna, zadaniowa, naśladowcza, programowego uczenia się.

Techniki:

doboru losowego, metoda NaCoBeZU, kształcenia multimedialnego, relaksacyjna.

Formy pracy:

praca jednym frontem, w grupach.

Środki dydaktyczne:

piłeczki, kije, bramki do unihokeja, pachołki, prezentacja multimedialna.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu, zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń. Przedstawienie prezentacji multimedialnej na temat „Unihokej uczy i bawi”.
2. Zabawa ożywiająca „berek samolot”. Nauczyciel wyznacza losowo ucznia, który jest berkiem. Uczniowie biegają swobodnie po sali, berek goni pozostałych uczniów. Dotknięty przez berka uczeń przyjmuje postawę szeroką z ramionami w bok, biegający uczniowie mogą go wprawić w bieg przez opuszczenie mu rąk wzdłuż tułowia.
3. Ćwiczenia kształtujące w truchcie. Uczniowie ustawieni twarzami do siebie wykonują ćwiczenia w truchcie zakończone klaśnięciem do siebie i z powrotem. Bieg przodem i tyłem, krążenia jednoczesne ramion w przód i w tył, bieg z wysokim unoszeniem kolan, skip A, skip B, skip C, krok odstawno-dostawny przy poruszaniu się bokiem, skłony raz w jedną, raz w drugą stronę w bok. Ćwiczenia ramion w miejscu (uczniowie ustawieni w szachownicy) ćwiczą do piosenki: krążenia głową,

skłony głowy w przód i w bok, skręty głowy, tułowia, krążenie tułowia w prawo i w lewo, jednoczesne krążenia ramion w przód od małych do dużych kółek i w tył, wspięcia mięśni brzucha w leżeniu tyłem (kilkanaście razy) i naprzemienne zgięcia i wyprosty nóg, wznosy rąk w tył w leżeniu przodem (kilkanaście razy).

Część główna:

1. Zabawa biegowa „reagowanie na sygnały”. Uczniowie ustawieni w szeregu, na sygnał nauczyciela startują z różnych pozycji wyjściowych (start wysoki, start niski, podpór przodem, leżenie przodem), biegną jak najszybciej do wyznaczonej linii. Wygrywa uczeń, który jak najszybciej pokona dystans.
2. Ćwiczenia doskonalące technikę gry w parach:
 - podanie piłki kijem, zatrzymanie piłki kijem lub stopą (na zmianę prawą i lewą),
 - prowadzenie piłki kijem do połowy, podanie piłki kijem, bieg tyłem na swoje miejsce,
 - ćwiczenia w biegu w parach, prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę,
 - dalekie podania do przodu w parach.
3. Sztafeta wahadłowa z prowadzeniem piłeczki i podaniami. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na 2 zespoły, uczniowie z jednej drużyny dzielą się na dwa rzędy, które stoją naprzeciw siebie. Pierwszy z rzędu podaje piłkę kijem po linii prostej do ucznia stojącego naprzeciwko i biegnie za piłką, ustawia się jako ostatni w szeregu. Wygrywa ten zespół, który najszybciej wykona zadanie.
4. Ćwiczenia w parach z podaniem piłki kijem. Zatrzymanie piłki kijem, a także zatrzymanie stopą piłki podanej górami lub dołem, przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy prawej nogi i zagranie piłki z prawej strony, przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy lewej nogi i zagranie piłki z lewej strony.
5. Ćwiczenia po kwadracie. Uczniowie zostają ustawieni w 4 rzędach i wykonują ćwiczenia po kwadracie: przekazywanie piłki, prowadzenie piłki do linii środkowej i przekazanie jej dalej uczniowi (który wybiega po piłeczkę) i wraca na koniec swojego rzędu.
6. Gra do 4 bramek. Uczniowie grają do 4 bramek ustawionych na bokach czworoboku. Czas gry to 5 minut.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągające: w siadzie skrzyżnym ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu.
2. Uczniowie otrzymują ocenę za wykonane zadania na lekcji.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo podczas ćwiczeń włączają się i zachęcają innych uczniów do zabaw i ćwiczeń,
- niedosłyszający i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą mogą podjąć ćwiczenia, są one o umiarkowanej intensywności i mają charakter zdrowotny,
- z niepełnosprawnością intelektualną i uczniowie z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem,
- z dużą skoliozą mają przeciwwskazania do ćwiczeń wykonywanych jednostronnie.