



Doskonalenie techniki gry w piłkę siatkową

Andrzej Ostrowski
Magdalena Ostrowska

Scenariusz lekcji

Poradnik metodyczny do programu nauczania wychowania fizycznego dla III etapu edukacyjnego

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

Redakcja merytoryczna: Lidia Grad
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

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



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

Autorzy

Andrzej Ostrowski, Magdalena Ostrowska

Przedmiot

Wychowanie fizyczne

Temat lekcji

Doskonalenie techniki gry w piłkę siatkową

Etap edukacyjny

III, w ramach 2 godzin zajęć do wyboru.

Adresat lekcji

Uczniowie II klasy liceum – 16 osób.

Miejsce i czas realizacji lekcji

Szkolna sala sportowa, 2 godziny lekcyjne.

Odniesienie do podstawy programowej

Personalistyczna koncepcja wychowania oraz sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe**Wiedza**

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:
 - 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.
- III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
- IV. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
 - 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.

Umiejętności

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:

- 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.

II. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- 2) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:

- 4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego.

IV. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 3) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

1. wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
3. pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.

Cel ogólny (główny)

Uczeń:

- wykorzystuje umiejętności techniczne do gry w drużynie i rywalizacji międzyszkolnej, kształtując własny rozwój i sprawność fizyczną, aktywność fizyczną, uczy się zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na różnym poziomie rywalizacji, pełniąc rolę zawodnika, kapitana drużyny.

Cele operacyjne (szczegółowe)

Uczeń:

- doskonalą poruszanie się po boisku w obronie – w polu i przy siatce w czasie blokowania;
- doskonalą odbicia sposobem dolnym związanym z odbiorem zagrywki obrony w polu;
- doskonalą odbicia sposobem górnym związanym z odbiorem zagrywki, rozegrania piłki do ataku;
- doskonalą atak z wyznaczonych stref boiska (strefa druga – prawy atak, strefa trzecia – środek pierwszej linii, strefa czwarta – lewy atak).

Cel poznawczy

Uczeń:

- doskonalą znajomość zasad gry w piłkę siatkową.

Cel kształcący

Uczeń:

- doskonalą elementy techniczne: przyjęcia, podbicia, odbicia, rozwija szybkość i koordynację wzrokowo-ruchową i wytrzymałość.

Cele wychowawcze

Uczeń:

- stosuje swoje umiejętności dla lepszego opanowania elementów technicznych gry;
- pomaga innym uczniom, motywując ich do ćwiczeń;
- współpracuje w zespole, dba o dobrą atmosferę w grze.

Strategie nauczania

- praktyczna (operacyjna) – ćwiczenia utrwalające (kształtujące) nawyki i umiejętności.

Środki dydaktyczne

- 20 piłek siatkowych, 2 zintegrowane boiska do siatkówki, prezentacja multimedialna.

Zastosowanie narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych

- komputer, tablica interaktywna,
- ścienna elektroniczna tablica wyników,
- e-materiał [Doskonalenie odbić piłki siatkowej sposobem oburącz górnym. Wybrane elementy taktyki](#) (dostęp 27.02.2023).

Formy pracy

- frontalna, zespołowa, indywidualna, w dwójkach.

Metody i techniki pracy

- zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, treningu i uczenia się motorycznego, „dywanik pomysłów”, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego, losowego doboru do zadań.

Opis przebiegu lekcji

Część wstępna

- Czynności organizacyjne: zbiórka klasy, sprawdzenie stanu grupy, krótka pogawędka w celu przypomnienia umiejętności kształtowanych na początku roku szkolnego, przypomnienie zasad gry w siatkówkę, omówienie przebiegu lekcji.
- Oglądanie krótkiego filmu dydaktycznego [Instruktaż siatkówki: odbicie sposobem górnym i dolnym z akcentem na celność](#) (dostęp 27.02.2023). Nauczyciel prowadzi rozgrzewkę w bezpiecznym miejscu sali sportowej poprzez instruktaż, pokaz zadania, regulację tempa i liczby powtórzeń lub czasu trwania zadania, stosując metodę „Rób to, co ja”.
- Zabawa „berek z piłkami” – uczniowie poruszają się po sali, prowadząc piłkę przy nodze. Nauczyciel wyznacza losowo ucznia bez piłki – berka – który goni uczniów, starając się odebrać im piłkę. Złapany uczeń oddaje piłkę i biegnie, chcąc zdobyć piłkę.

- Ćwiczenia kształtujące w truchcie – uczniowie z cukrzycą i alergią wykonują ćwiczenia adekwatnie do swoich możliwości, niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, uczniowie z niepełnosprawnością ruchową ćwiczą na miarę własnych możliwości. Uczniowie ustawieni w czterech rzędach, nauczyciel porusza się przed uczniami:
 - a. krążenia ramionami naprzemienne w przód i w tył;
 - b. skip A, skip C, skip B;
 - c. krok odstawno-dostawny, wymachy ramionami bokiem w górę, krok odstawno-dostawny ze zmianą nogi i kierunku biegu co dwa kroki, to samo w tył, przeplatanka na prawą i lewą stronę;
 - d. marsz, co trzeci krok skłon z wymachem ramionami w bok, wymach nogami w górę i w tył, skręty bioder i tułowia w podskokach, przysiad, wyskok, podskok obunóż, skok obunóż, przeskok z nogi na nogę z jednoczesnym przyciągnięciem nogi do klatki piersiowej, poślądka;
 - e. bieg cztery kroki w przód i dwa w tył, marsz w wykroku z wznosem ramion w skos.
- Ćwiczenia w dwójkach z piłkami – uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie, rozdzieleni ławeczkami ćwiczą:
 - a. odbicia sposobem górnym;
 - b. odbicia sposobem dolnym;
 - c. jw. z przesuwaniem się w prawo, lewo krokiem odstawno-dostawnym;
 - d. jw. z przesuwaniem się w prawo, lewo krokiem odstawno-dostawnym z podwójnym odbiciem piłki nad głową;
 - e. po podrzucie plasowanie piłki w kierunku współćwiczącego.
- Uwaga: w przypadku trudności w wykonaniu ćwiczeń uczniowie doskonalą inne wybrane ćwiczenia.

Część główna

- Ćwiczenia w formie stacyjnej – uczniowie zostają przez nauczyciela podzieleni na czteroosobowe grupy:
 - a. żonglerka – po przyjęciu piłki sposobem górnym kilkakrotne odbicie nad głową z równoczesnym obrotem o 360° przed oddaniem piłki kolejnemu ćwiczącemu;
 - b. odbicia sposobem górnym i dolnym przez siatkę;
 - c. „gra w dziada” piłką w małym kole;
 - d. serwis sposobem tenisowym, bocznym dolnym w ustalone strefy boiska, z odległości, 3, 6, 9 m.
- W przypadku trudności w wykonaniu ćwiczeń uczniowie doskonalą wybrane ćwiczenie.
- Gra szkolna – uczniowie grają na jednym z boisk. Nauczyciel przypomina przepisy gry, zwraca uwagę na bezpieczeństwo w czasie gry, sędziuje. Po przejściu ucznia do strefy 6 następuje zmiana z jednym z dwóch rezerwowych.

Część końcowa

- Ćwiczenia o charakterze uspokajającym – metoda „dywanik pomysłów” – uczniowie podają przykłady własnych pomysłów na zastosowanie umiejętności gry w piłkę siatkową. Prezentują własne ćwiczenia kształtujące technikę, wykazując się kreatywnością.

- Zbiórka – nauczyciel omawia przebieg lekcji, wyróżnia najbardziej zaangażowanych oraz wytrwałych uczniów i podsumowuje lekcję, podaje temat kolejnych zajęć i link do e-materiału [Doskonalenie odbić piłki siatkowej sposobem oburącz górnym. Wybrane elementy taktyki](#) (dostęp 27.02.2023) do zapoznania się w ramach pracy własnej.

Komentarz metodyczno-dydaktyczny

Zgodnie z zasadami edukacji włączającej nauczyciel:

- przed lekcją przygotowuje środki audio, przybory, pomoce dydaktyczne;
- pyta uczniów, czy są gotowi do zajęć i czy się dobrze czują;
- obserwuje ćwiczących, przemieszczając się wzdłuż boisk i miejsc ćwiczeń;
- akcentuje aspekty bezpieczeństwa i nadzoruje ćwiczących w zakresie sposobów asekuracji, zwraca uwagę na zachowanie się uczniów, reaguje na przypadki zmęczenia;
- podając nowe zadanie i objaśniając je grupie, ustawia się tak, aby wszyscy dobrze widzieli instruktaż i słyszeli objaśnienia oraz uwagi ogólne;
- dostosowuje metody pracy do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), np. poprzez przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań na lekcji w formie pisemnej, przygotowanie karty pracy z zadaniami o podwyższonym stopniu trudności dla uczniów szczególnie uzdolnionych, branie pod uwagę czynników warunkujących właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym;
- uczniom z niepełnosprawnościami, w tym uczniom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, nauczanie wychowania fizycznego dostosowuje się do ich możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się – wybór form indywidualizacji nauczania powinien wynikać z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Jeśli nauczyciel pozwoli uczniowi na osiągnięcie sukcesu na miarę jego możliwości, wówczas będzie on miał szansę na rozwój ogólny i edukacyjny. Nauczyciel powinien tak dobierać zadania, aby z jednej strony nie przerastały one możliwości ucznia (uniemożliwiały osiągnięcie sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami;
- dla uczniów szczególnie uzdolnionych ruchowo organizuje dodatkowe ćwiczenia – uczniowie ci mogą demonstrować sposób wykonania kolejnych ćwiczeń;
- dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, w tym specyficznymi trudnościami w uczeniu się, organizuje ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne;
- dla uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym organizuje zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, stosując ćwiczenia w grupie z rówieśnikami, jednocześnie o niższym natężeniu, tempie i trudności wykonania;

Interdyscyplinarność i kompetencje kluczowe

- Część główna lekcji ma za zadanie kształtowanie umiejętności przydatnych do gry w piłkę siatkową i rozwijanie wiedzy o roli poszczególnych czynności i faz w umiejętności skutecznej gry zespołowej.
- Uczniowie w trakcie lekcji zdobywają wiedzę na temat komponentów sprawności fizycznej, które są powiązane ze zdrowiem (*health-related fitness*, H-RF).
- Do realizacji tematu lekcji należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy

w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku „Edukacja zdrowotna”.

- W trakcie lekcji kształtowane są kompetencje w zakresie bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach, w zakresie umiejętności udziału w rywalizacji sportowej, kompetencje społeczne, osobiste i w zakresie uczenia się.
- Realizując lekcję w trybie zdalnym, nauczyciel analizuje wspólnie z uczniami techniki i grę w siatkówkę – warto skorzystać z e-materiału [Doskonalenie odbić piłki siatkowej sposobem oburącz górnym. Wybrane elementy taktyki](#) (dostęp 27.02.2023) i scenariusza [Poznajemy elementy techniczne gry w siatkówkę](#) (PDF, 624 kB; dostęp 27.02.2023). Nauczyciel zachęca do samorozwoju i pracy własnej.
- Podczas ewaluacji lekcji:
 - a. w trybie stacjonarnym nauczyciel poleca, by uczniowie podali przykłady własnych pomysłów na zastosowanie umiejętności gry w piłkę siatkową – metoda „dywanika pomysłów”;
 - b. w trybie zdalnym poleca uczniom wykonanie przed kamerą markowanych czynności związanych z odbiciami sytuacyjnymi i zagrywką, zgodnych z technikami gry w siatkówkę; udziela informacji zwrotnej i podsumowuje działania uczniów.

Andrzej Ostrowski – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

Magdalena Ostrowska – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.