



DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI
ODBIĆ PIŁKI I RELACJI W GRUPIE,
GRAJĄC W SERWOBIEG

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 odbić piłki i relacji w grupie, grając w serwobieg.

Cele:

- **Główny:** Uczeń umie zastosować zasadę „czystej gry” poprzez szacunek dla rywala i doskonali elementy techniczne.
- **Poznawczy:** Uczeń zna przepisy gier kwadrant i serwobieg.
- **Kształcący:** Uczeń wie, jak wykonać odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, kształtuje szybkość, koordynację wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, współpracuje w grupie podczas zabaw, wykazuje samodyscyplinę podczas ćwiczeń.
- **Metody:** metoda zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, słowna, ćwiczeniowa, kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

metoda NaCoBeZU, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

Środki dydaktyczne:

piłki siatkowe, pachołki, prezentacja multimedialna na temat „Serwobieg”.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wyświetla prezentację o grze.
2. Prezentacja multimedialna na temat „Serwobieg”, rozmowa z uczniami o zasadach gry i zachęcenie do ćwiczeń, nauczyciel przedstawia, na co będzie zwracał uwagę na lekcji.
3. Ćwiczenia kształtujące w truchcie z piłkami do siatkówki pojedynczo lub w parach (jeśli nie ma tyle piłek na grupę):
 - krążenia prawej ręki w przód, lewa kozłuje piłkę, krążenia lewej ręki w przód, prawa kozłuje piłkę,
 - przerzucanie piłki z prawej ręki do lewej ręki nad głową i przed sobą,
 - toczenie piłki prawą ręką, potem lewą,
 - krok odstawno-dostawny, piłka trzymana w rękach przed sobą,
 - przeplatanka na prawą nogę i na lewą nogę, piłka trzymana w rękach przed sobą,
 - marsz w wypadzie i przekładanie piłki pod nogami,
 - wyrzucanie piłki w górę, przysiad, chwytanie piłki w wyskoku.

4. Ćwiczenia kształtujące w miejscu z piłkami do siatkówki w kole:
- 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:

1. Nauczyciel tłumaczy zasady gry i dzieli uczniów na dwie drużyny, uczniowie grają. Zabawa siatkarska serwobieg z odbiciami piłki (zasady gry jak w „kwadranta”, tylko gra się piłką siatkową i jest zmodyfikowana o odbicia). Jeśli uczniowie nie potrafią odbijać piłki, można zagrać jak w rzucance siatkarskiej, rzucając i chwytając piłkę. Stojący w bazie uczeń zagrywa piłkę siatkową sposobem tenisowym bocznym lub dolnym na pole gry.

- Uczniowie grający w polu ustawieni są w kole i jak najszybciej chwytają piłkę i podbijają ją dowolnym sposobem w kole, głośno licząc podbicia. Mają za zadanie podbić 5–10 razy w zależności od długości trasy biegu (ustala nauczyciel).
- Uczeń biegnący z bazy ma za zadanie przebiec jak najszybciej między słupkami (bazami) lub jeśli odbita piłka z koła zostanie wybita, odrzucić piłkę za linię gniazda bazowego.
- Druga grupa – uczniowie odbijający po wykonanym zadaniu mówią stop. Jeśli uczeń biegnący przebiegnie szybciej niż uczniowie odbijający, ta drużyna zdobywa punkt.
- Drużyna, która przebiegnie, ma punkty za przebiegnięcie i drużyna odbijająca, gdy odbije piłkę bez jej upadku.
- Jeśli uczniowie odbijający odbiją szybciej niż uczniowie biegnący, ta drużyna zdobywa punkt. Zmiana następuje po 3 minutach lub gdy zespół serwująco-biegnący popełni błąd i zagra poza wyznaczone pole. Uczniowie grają na czas ok. 15 minut.

Część końcowa:

1. Uczniowie stają na obwodzie dużego koła i podają do siebie piłkę, mówiąc do siebie miłe słowa na zakończenie zajęć.

Komentarz metodyczny

Lekcja gry rekreacyjnej. Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczeństwo i zasady czystej gry. Wyróżniający się uczniowie dostają ocenę. 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 z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem,
- z dużą skoliozą mają przeciwwskazania do ćwiczeń wykonywanych jednostronnie.