



**DOSKONALIMY
UMIEJĘTNOŚCI GRY
W RINGO-TENIS**

**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 gry w ringo-tenis.

Cele:

- **Główny:** Stosowanie się do zasad gier zespołowych.
- **Poznawczy:** Uczeń zna zasady gry w ringo-tenis.
- **Kształcący:** Uczeń wykonuje rzut dowolnym sposobem spośród wybranych (boczny albo przed siebie, dyskowy, oszczepowy, górny) i chwyt (nachwytem i podchwytem) kółka ringo, doskonalą dokładność rzutu, usprawnia rzut i chwyt, jeśli potrafi, a jak nie próbował, próbuje.
- **Wychowawczy:** współpraca w grupie w czasie zabaw i gier, samodyscyplina w ćwiczeniach.

Metody:

zadaniowa, naśladowcza, metoda relaksacyjna, zabawowa.

Techniki:

metoda Weroniki Sherbone, metoda losowa.

Formy pracy:

indywidualna, w parach i grupowa, praca w zespołach.

Środki dydaktyczne:

ringo, szarfy, pachołki, prezentacja multimedialna na temat „ringo”.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Wzbudzenie przez nauczyciela zainteresowania grą rekreacyjną – ringo.
2. Prezentacja na temat „ringo”. Nauczyciel opowiada, objaśnienia uczniom i zachęca do ćwiczeń. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: niedosłyszający, z problemami zdrowotnymi biorą udział w miarę własnych możliwości.
3. Ćwiczenia kształtujące w truchcie i w parach. Nauczyciel losowo dobiera w parę uczniów, którzy stają na dwóch liniach naprzeciwko siebie, ustawieni twarzami do siebie wykonują ćwiczenia z kłaśnięciem do siebie i powrót. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia, jeśli jeden uczeń nie ma pary, to ćwiczy z nim: naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył z przekładaniem ringo przed sobą z ręki do ręki. Wysokie unoszenie kolan, skip A, ringo trzymane oburącz na wysokości klatki, skip C, ringo trzymane oburącz na wysokości klatki, przekładanie ringo wokół tułowia z prawej do lewej ręki na przemian (3 razy w prawą i 3 razy w lewą stronę), przekładanie ringo co 3 krok pod prawą i lewą nogą, przekładanie

ringo przed klatką i nad głową z prawej do lewej ręki, krążenia ringo przed klatką, od małych do dużych kółek w jedną i w drugą stronę, co 3 krok wykrok i skręty tułowia z ringiem trzymany przed sobą oburącz. Naprzemienne wyskoki z przekładaniem ringo przed sobą z ręki do ręki. Rzut ringiem do przodu w górę, bieg sprintem i złapanie. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi ćwiczą tak, jak potrafią wykonać zadanie, nauczyciel modyfikuje dla nich ćwiczenie i mogą trzymać ringo w jednej ręce bez przekładania, następnie w drugiej ręce. Doskonala i rozwijają się poprzez wykonywanie różnych ćwiczeń w parze, na zasadzie lustra patrzą na partnera i powtarzają ćwiczenia.

4. Ćwiczenia w lekkim rozkroku: wymachy ramion w różne strony z przekładaniem ringo przed sobą z ręki do ręki, ringo trzymane oburącz na wysokości klatki: skłon w przód, wyprost, lekki skłon w tył, przekładanie ringo pod nogami z prawej do lewej ręki i odwrotnie (kilka razy) w siadzie równoważnym. Wspięcia mięśni brzucha w leżeniu tyłem, ringo trzymane oburącz nad głową.

Część główna:

1. Zabawa w kole „ringo goni ringo”. Uczniowie stojąc w kole, odliczają od 1 do 5. Na sygnał nauczyciela 5. uczeń wstaje, biegnie po ringo do środka koła, biegnie dookoła koła, wraca na swoje miejsce i odkłada ringo na swoje miejsce.
2. Ćwiczenia w miejscu, uczniowie ustawieni w kole:
 - rzut w górę – chwyt prawą i lewą ręką na zmianę,
 - rzut w górę – zadanie dodatkowe (przysiad, obrót) – chwyt prawą i lewą ręką na zmianę,
 - żonglerka dwoma ringami.
 Uczniowie ustawieni w kole poruszają się w marszu, truchcie, biegu. Na sygnał nauczyciela wykonują ćwiczenia:
 - 1 klaśnięcie – rzut w górę, chwyt prawą lub lewą ręką,
 - 2 klaśnięcia – przysiad, rzut w górę, chwyt prawą lub lewą ręką,
 - 3 klaśnięcia – przekładanie ringo z prawej do lewej ręki.
3. Ćwiczenia przez siatkę:
 - rzut w parach do siebie kółkiem ringo – chwyt na różnych wysokościach,
 - serwis kółkiem ringo – chwyt na różnych wysokościach – rzuty w parach do siebie kółkiem ringo.
4. Gra szkolna przez siatkę 2 ringami wprowadzanymi serwisem na punkty (do 15 punktów).

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem uczniowie wykonują ćwiczenia relaksujące i rozciągające: w siadzie rozkrocznym: 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. Zaprezentowanie jednego ćwiczenia przez losowo wybranego kolegę ucznia.
3. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej zaangażowanych uczniów.
Odniesienie sprzętu do magazynu, pożegnanie.