

Ewa Kloc

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

*Scenariusz opracowany w ramach projektu „Mózg rządzi! Kształcenie umiejętności uczenia się jako jednej z umiejętności kluczowych warunkujących powodzenie w przyszłym życiu społecznym i zawodowym” współfinansowanego ze środków mechanizmu finansowego EOG na lata 20142021 oraz budżetu państw Projekt „Mózg rządzi!” korzysta z dofinansowania o wartości 75 000 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest opracowanie programu systemowego wprowadzenia metod i strategii efektywnego uczenia się dzieci w szkole podstawowej poprzez poprawę jakości i dopasowanie oferty edukacyjnej szkoły, a także rozwój kadry nauczycieli szkoły w obszarze doskonalenia kompetencji zawodowych nauczycieli w zakresie: metod i technik efektywnego uczenia się dzieci.*

**Przedmiot:** Wychowanie fizyczne

**Temat lekcji:** Ćwiczenie odbić oburącz sposobem górnym.

**Czas trwania:** 45 minut

**Cele lekcji. Uczeń:**

- harmonijnie rozwija się psychofizycznie,
- rozwija i doskonali sprawność ruchową i tężyznę fizyczną,
- rozwija poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- wie na czym polega współpraca w zespole
- doskonali umiejętność gry zespołowej,
- demonstruje postawę siatkarską do odbić sposobem dolnym i poruszania się po boisku,
- poznaje zasady gry w siatkówkę
- podejmuje samodzielnie decyzje w czasie gier i zabaw ruchowych
- hartuje się na bodźce fizyczne i psychiczne,
- potrafi dostosować wysiłek fizyczny do swoich możliwości organizmu

**Metody i techniki nauczania:** Praca w zespołach dwójkowych, frontalna.

**Metody realizacji zadań ruchowych:** metoda naśladowcza – ścista, zadaniowa – ścista, zabawowo – naśladowcza.

**Metoda nauczania ruchu** zabawowa, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa, programowego uczenia się.

**Formy pracy:** frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

**Środki dydaktyczne:** piłka do siatkówki, siatka, materac

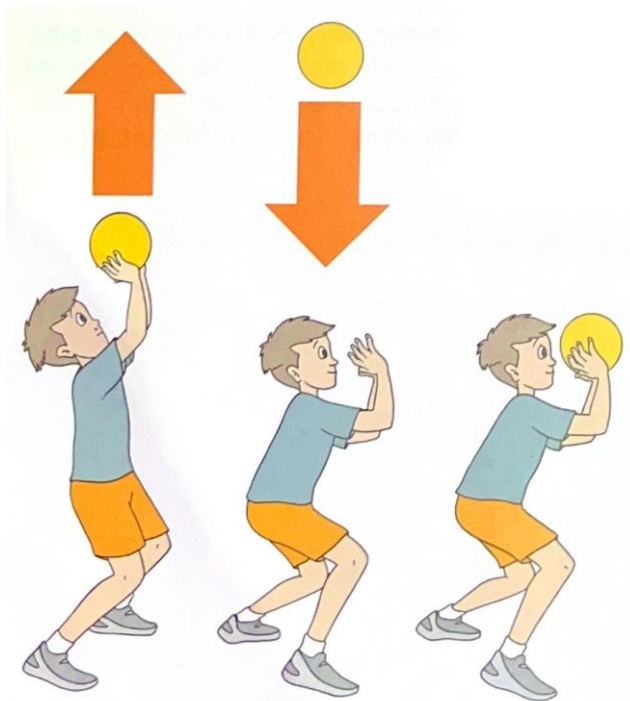
**Załączniki:** 1. Plansza z rysunkami prezentującymi przebieg ćwiczeń.

**Przebieg lekcji:**

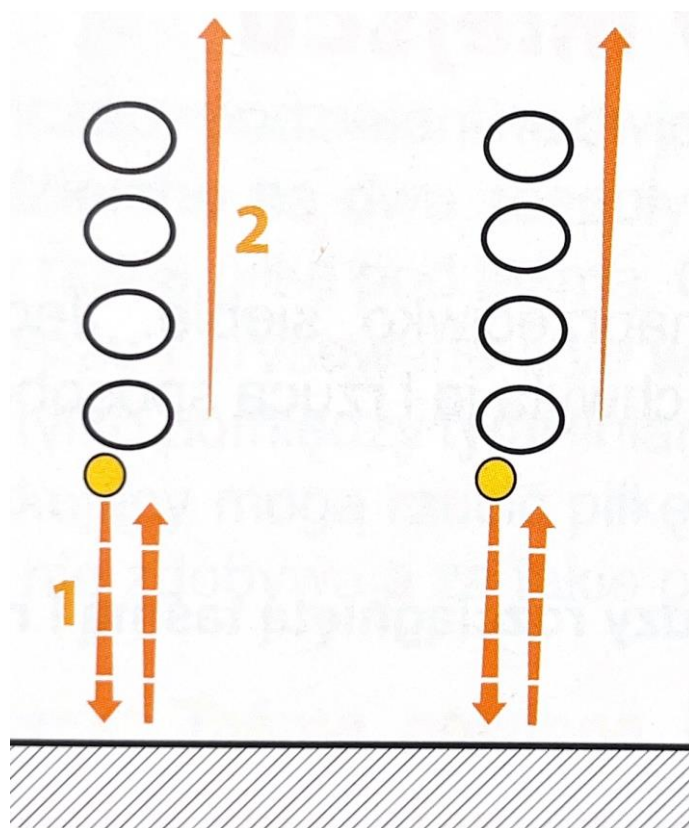
Zagadnienie / faza lekcji	Środki dydaktyczne	Zastosowane metody i strategie uczenia się	Sposób realizacji zagadnienia
Faza przygotowawcza	Piłki do siatkówki  Piłki do siatkówki	Pogadanka  Zabawowo - klasyczna  Zadaniowo-ścista	Zbiórka klasy i zapoznanie z celami lekcji.  <b>Zabawa ożywiająca:</b> Uczniowie ustawiają się w szeregu i odliczają kolejno do dwóch – w ten sposób dzielą się na dwie drużyny. Uczniowie ustawiają się na obydwu połowach boiska. Każda drużyna otrzymuje po 3 piłki do siatkówki. Zadaniem uczniów jest przerzucanie piłek na stronę drużyny przeciwnej. Zabawa rozpoczyna się na sygnał nauczyciela. Drużyna, na której połowie nie znajduje się żadna piłka, wygrywa.  <b>Rozgrzewka:</b> Każdy uczeń otrzymuje piłkę. Uczeń podrzuca piłkę do góry i stara się wykonać jak najwięcej krążeń zanim piłka opadnie. Uczeń podrzuca piłkę i próbuje wykonać jak najwięcej kłaśnieć. Uczeń toczy piłkę po ziemi tworząc ósemki dokoła nóg. W siadzie płaskim uczeń trzyma piłkę pomiędzy stopami, następnie kładzie się i podaje piłkę nogami do rąk wyciągniętych nad głowę. Następnie uczniowie dobierają się w pary, ustawiają się plecami do siebie, wykonują skręty podając sobie piłkę. Następnie utrzymując ustawienie stają w rozkroku, jeden uczeń podaje piłkę górą nad głowę, a drugi dołem pomiędzy nogami. W trakcie ćwiczenia piłka nie może dotknąć ziemi.

Faza realizacyjna	Siatka	Pokaz – objaśnienie	<p><b>Nauka odbicia piłki sposobem górnym.</b></p> <p>Na początku nauczyciel prezentuje ćwiczenie poruszania się krokiem dostawnym w przód i naśladowanie odbić piłki. Każdy uczeń otrzymuje piłkę i zapewnia sobie odpowiednie miejsce na sali gimnastycznej. Uczeń podrzuca i chwyta piłkę z miejsca (Rysunek 1). Następnie podrzuca piłkę nad głowę i łapie ją w ręce ułożone w koszyczek.</p>
		Zadaniowo-ściśta	Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach przodem do ściany. Na sygnał pierwszy z rzędu uczeń rzuca piłkę oburącz od dołu w kierunku ściany i biegnie na koniec swojego rzędu. Wygrywa rząd, który wykona szybciej zadanie (Rysunek 2).
		Zadaniowo-ściśta	Uczniowie ustawieni przed ścianą, każdy trzyma piłkę. Rzucają piłkę dołem stając w postawie siatkarskiej, ramionami przygotowanymi do chwytu górą i chwytają piłkę po jej odbiciu się od ściany (Rysunek 3).
		Zadaniowo-ściśta	Uczniowie ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie w większej odległości. Jeden rzuca piłkę sposobem dolnym, drugi po odbiciu od podłoża chwyta piłkę i rzuca sposobem górnym (Rysunek 4).
		Zadaniowo-ściśta	Uczniowie ustawieni pomiędzy rozciągniętą siatką w dwójkach naprzeciwko siebie. Jeden wykonuje odbicie sposobem górnym nad siebie i rzuca piłkę sposobem dolnym przez siatkę do partnera, drugi rzuca sposobem górnym (Rysunek 5).
		Naśladowczo-ściśta	Uczniowie ustawieni w kole z nauczycielem w środku. Nauczyciel odbija piłkę kolejno do każdego ćwiczącego na obwodzie koła. Uczniowie odbijają piłkę do nauczyciela sposobem górnym (Rysunek 6).
		Naśladowczo-ściśta	<p><b>„Usportowiona rzucanka” na jedno podanie:</b> Grającym wolno tylko łapać i rzucać piłkę oburącz. Grę rozpoczyna pierwszy gracz z drużyny rzutem oburącz z przed piersi. Wbiega następnie na pole gry, bierze udział tylko w jednej akcji. Na jego miejsce przemieszcza się partner z drużyny. Po stronie rywali wbiega pierwszy gracz, łapie zaserwowaną piłkę i przerzuca na stronę rywali następnie opuszcza boisko. Grę kontynuują wbiegający kolejno po sobie gracze.</p>
	Materac	Naśladowczo-ściśta	<p><b>Zabawa „traf w materac”.</b> Uczniowie trzymają piłki w rękach, stojąc na obwodzie dużego koła. Na środku leży materac. Na sygnał nauczyciela uczniowie rzucają, trafiając w materac. Za trafienie w materac, uczeń otrzymuje 1 punkt. Wygrywa uczeń, który zdobył</p>

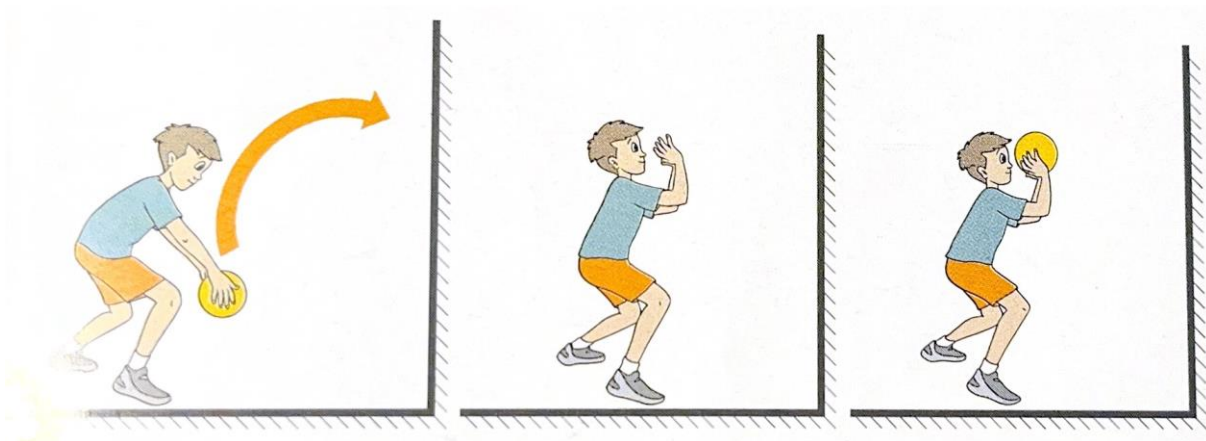
			najwięcej punktów.
Faza podsumowująca		Zabawowo - klasyczna  Pogadanka	<p><b>Zabawa orientacyjno-porządkowa „Minutka”.</b> Uczniowie kładą się na ziemi, próbując odliczyć w myślach 60 sekund. Uczeń wstaje, gdy uzna, że upłynęła minuta. Wygrywa uczeń najbliższy rzeczywistej minucie. Nauczyciel ogłasza wynik, gdy wstanie ostatni uczeń.</p> <p>Zbiórka uczniów w szeregu, podsumowanie lekcji. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących oraz zalecenia dla uczniów nad czym powinni popracować we własnym zakresie.</p> <p>Sportowe pożegnanie.</p>



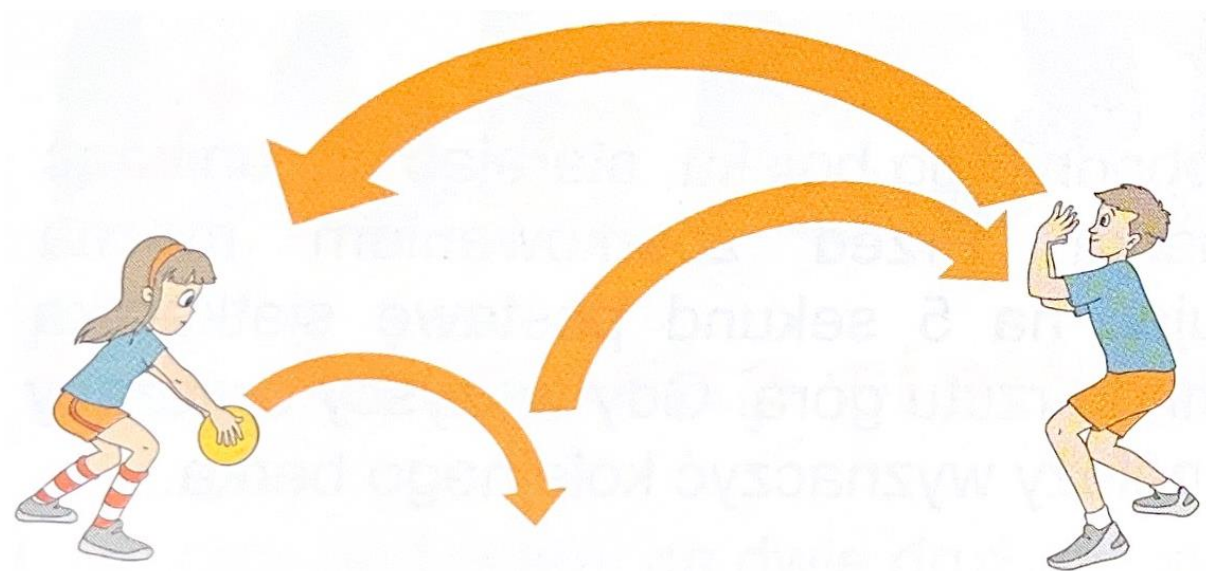
Rysunek 1 Podrzuty i chwytaki pilki w miejscu.



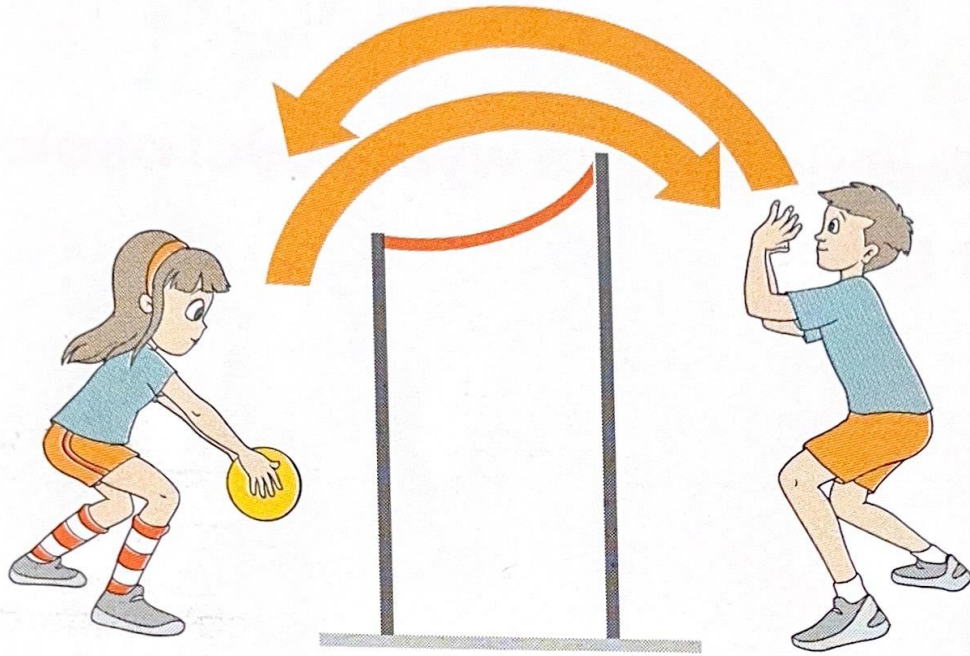
Rysunek 2 Wyścig z rzutem pilki do ściany.



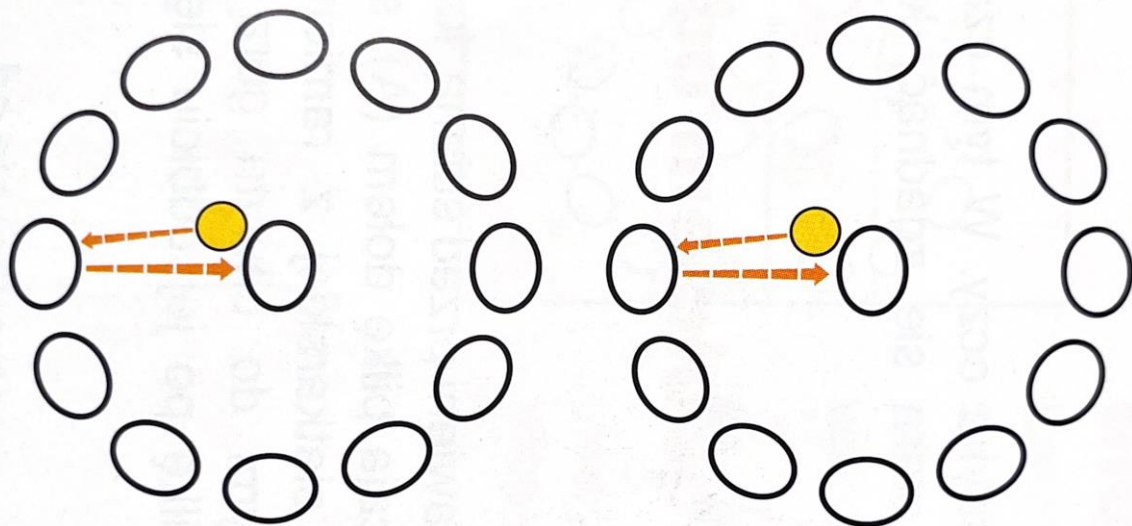
Rysunek 3 Rzuty dołem i chwyt piłki górną z odbiciem od ściany.



Rysunek 4 Rzuty piłki dołem i chwyt po odbiciu od podłoża w dwójkach.



Rysunek 5 Rzuty piłki dołem i chwytanie piłki w miejscu w dwójkach.



Rysunek 6 Podanie piłki do nauczyciela w kole.