



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 2014-2021 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.

Ewa Kloc

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 – ścisła, zadaniowa – ścisła, zabawowo – naśladowcza. *Metoda nauczania ruchu* zabawowa, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa, programowego uczenia się.

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

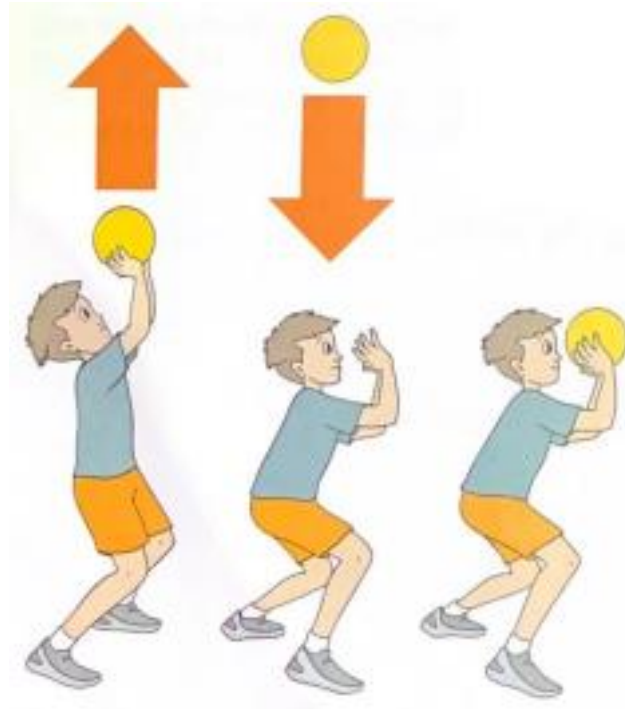
Środki dydaktyczne: piłka do siatkówki, siatka, materac.

Załączniki: 1. Plansza z rysunkami prezentującymi przebieg ćwiczeń.

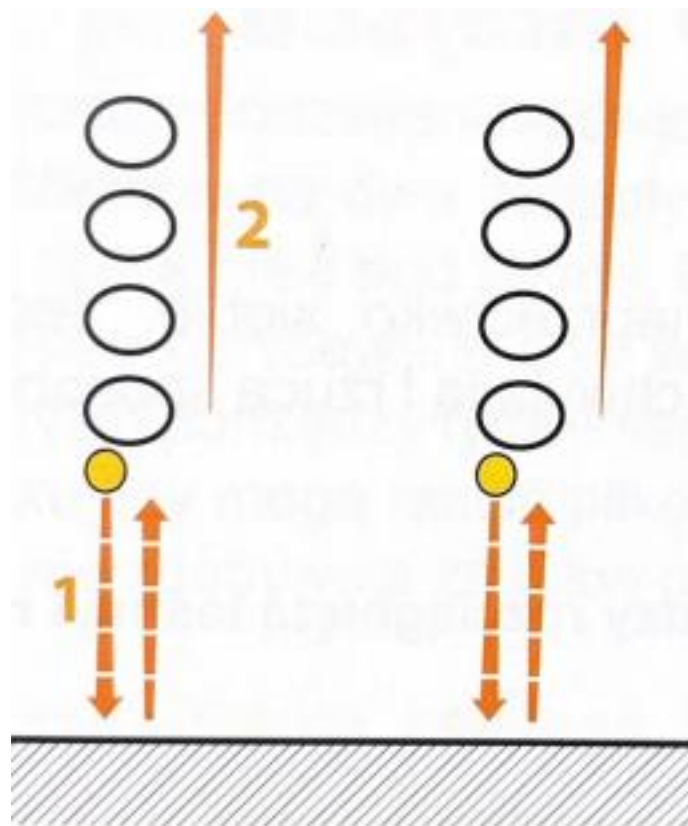
Zagadnienie/ faza lekcji	Środki dydaktyczne	Zastosowane metody i strategie uczenia się	Sposób realizacji zagadnienia
Faza przygotowawcza	<p>- piłki do siatkówki</p> <p>- piłki do siatkówki</p>	<p>- pogadanka - zabawowo - klasyczna</p> <p>- zadaniowo - ściśła</p>	<p>Zbiórka klasy i zapoznanie z celami lekcji.</p> <p>Zabawa ożywiająca: 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 przrzucanie piłek na stronę drużyny przeciwnej. Zabawa rozpoczyna się na sygnał nauczyciela. Drużyna, na której połowie nie znajduje się żadna piłka, wygrywa.</p> <p>Rozgrzewka: 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 klaśnieć. 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 górną nad głowę, a drugi dołem pomiędzy nogami. W trakcie ćwiczenia piłka nie może dotknąć ziemi.</p>

<p>Faza realizacyjna</p>	<p>- siatka - materac</p>	<p>- pokaz – objaśnienie - zadaniowo-ściśła - naśladowczo-ściśła</p>	<p>Nauka odbicia piłki sposobem górnym.</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 chwytą piłki z miejsca (Rysunek 1). Następnie podrzuca piłkę nad głową i łapie ją w ręce ułożone w koszyczek.</p> <p>Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach przodem do ściany. Na sygnał, pierwszy z rzędu uczniów, rzuca piłkę oburącz od dołu w kierunku ściany i biegnie na koniec swojego rzędu. Wygrywa rząd, który wykona szybciej zadanie (Rysunek 2).</p> <p>Uczniowie ustawieni przed ścianą, każdy trzymając piłkę. Rzucają piłkę dołem stając w postawie siatkarskiej, ramionami przygotowanymi do chwytu górą i chwytają piłkę po jej odbiciu się od ściany (Rysunek 3).</p> <p>Uczniowie ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie w większej odległości. Jeden rzuca piłkę sposobem dolnym, drugi po odbiciu od podłoża chwytą piłkę i rzuca sposobem górnym (Rysunek 4).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>
--------------------------	-------------------------------	--	--

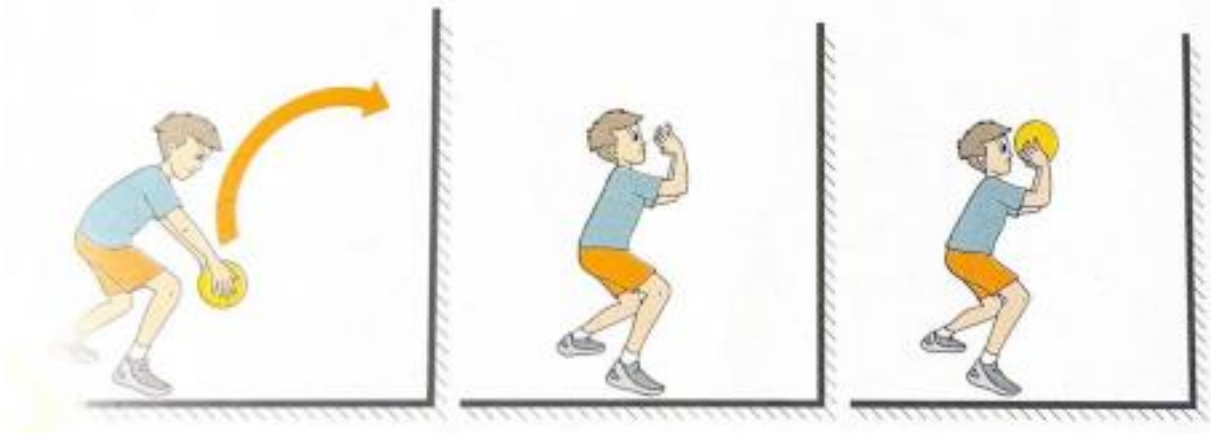
			<p>„Usportowiona rzucanka” na jedno podanie: Grającym wolno tylko łapać i rzucać piłkę oburącz. Grę rozpoczyna pierwszy gracz z drużyny rzutem oburącz sprzed piersi. Wbiega następnie na pole gry, bierze udział tylko w jednej akcji. Na jego miejsce przemieszcza się partner z drużyny. Po stronie rywali wbiega pierwszy gracz, łapie zaserwowaną piłkę i przerzuca na stronę rywali, następnie opuszcza boisko. Grę kontynuują wbiegający kolejno po sobie gracze.</p> <p>Zabawa „traf w materac”. 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 najwięcej punktów.</p>
Faza podsumowująca		- zabawowo - klasyczna - pogadanka	<p>Zabawa orientacyjno-porządkowa „Minutka”. 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 chwyt piłki w miejscu.



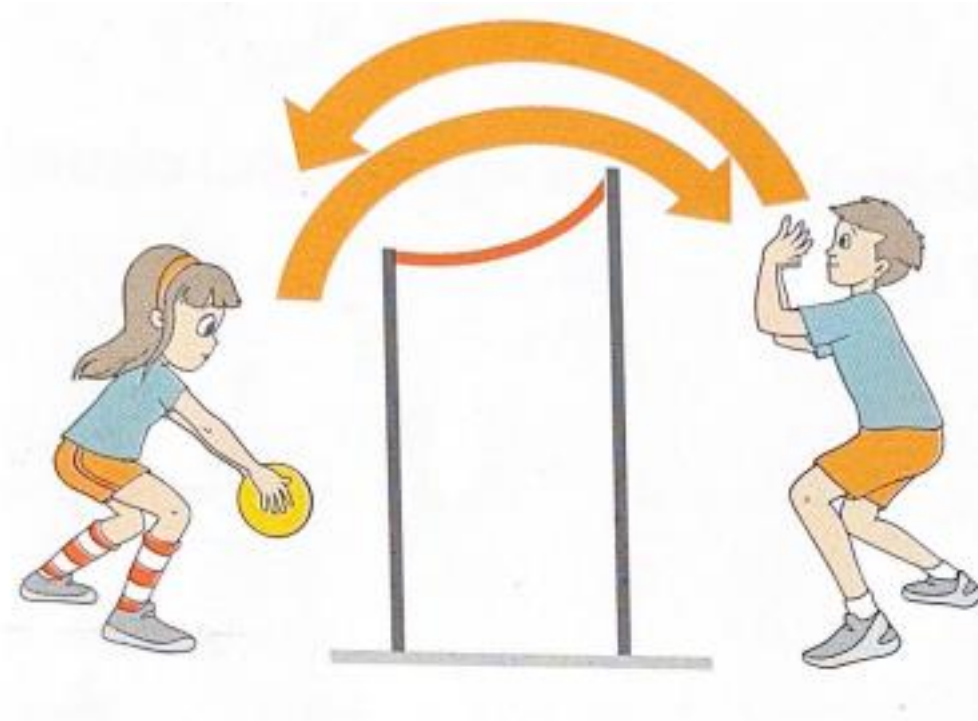
Rysunek 2. Wyścig z rzutem piłki do ściany.



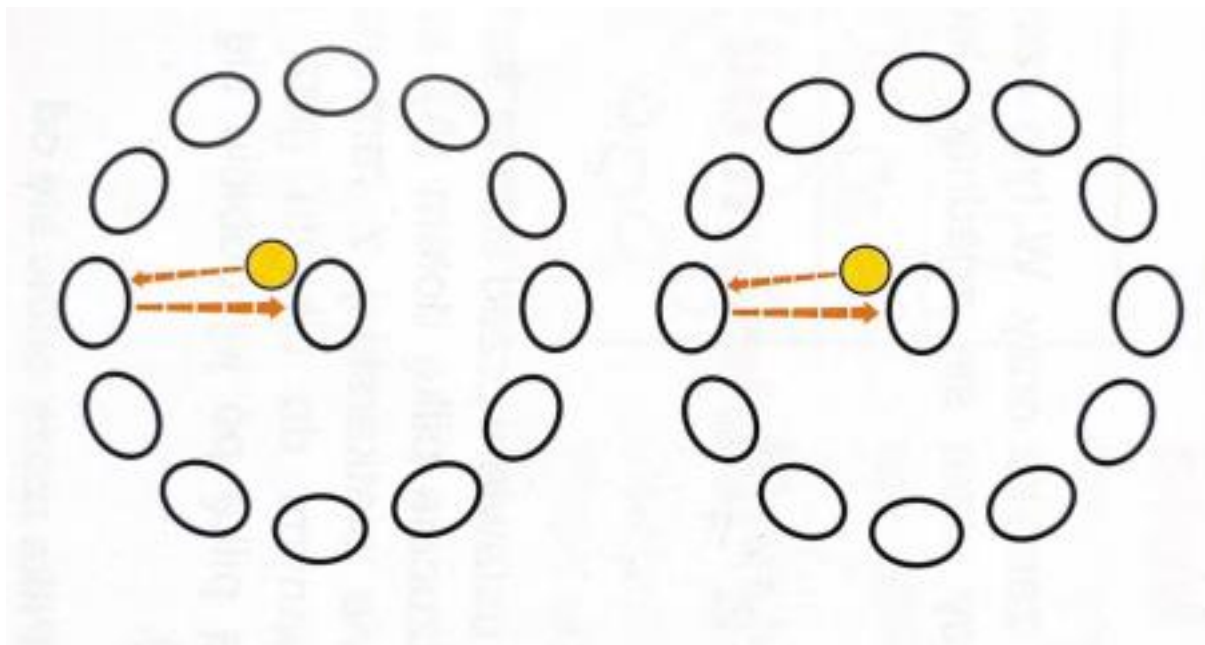
Rysunek 3. Rzuty dołem i chwytaki pilki górá z odbiciem od ściany.



Rysunek 4. Rzuty pilki dołem i chwytaki po odbiciu od podłóży w dwójkach.



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



Rysunek 6. Podanie piłki do nauczyciela w kole.