

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

- 1) **Autor:** Anna Makowska, Wiesława Skoczylas
- 2) **Temat:** Nauka odbić oburącz sposobem górnym – „koszyczek”
- 3) **Realizacja podstawy programowej:**
Kl. IV SP, Blok – Aktywność fizyczna
 - a) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
 - b) wykonuje: odbicie piłki oburącz sposobem górnym;

1) **Cele operacyjne:**

Wiadomości – Uczeń opisuje ułożenie dłoni w „koszyczek”

Umiejętności – Uczeń potrafi wyrzucić piłkę z „koszyczka” oraz odbić ją oburącz sposobem górnym.

Kompetencje społeczne – motywuje do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem kolegów/koleżanki o niższej sprawności fizycznej.

Czas trwania: 45 min.

- 2) **Miejsce:** sala gimnastyczna
- 3) **Przybory, przyrządy:** piłki do piłki siatkowej, baloniki
- 4) **Prowadzący:** nauczyciel wychowania fizycznego
- 5) **Uczestnicy zajęć:** uczniowie klasa IV
- 6) **Metody prowadzenie zajęć:**
 - Zabawowa-ściśła
 - Zadaniowo-naśladowcza

7) **Tok zajęć**

I. **Część wstępno-przygotowawcza**

a) **Czynności organizacyjno-porządkowe**

- Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz celów operacyjnych.
- Zabawa ożywiająca – „berek w parach”.

II. Część główna A

Rozgrzewka

- Ćwiczenia oswajające z piłkami siatkowymi:
 - Podrzuty piłki oburącz, jednorącz; prawą i lewą ręką, podrzuty z klaśnięciem w dłonie, przerzuty nad prawym i lewym ramieniem, z prawej do lewej ręki nad głową, podrzut piłki i obrót dookoła własnej osi, podrzut – przysiad – chwyt.
 - Krążenia piłką dookoła własnego ciała.
 - Przekładanie piłki między nogami.
 - Toczenie piłki po podłodze wokół stóp, po ósemce.
 - Podrzut piłki jednorącz w górę, wyskok w górę i chwyt oburącz.

Początkowo wykonujemy ćwiczenia w miejscu, w miarę upływu czasu przechodzimy do ćwiczeń w ruchu.

III. Część główna B

Omówienie techniki wykonania tzw. „koszyczka”(postawa siatkarska – wysoka) – postawa siatkarska, nogi ustawione na szerokość własnych bioder, lekko ugięte w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych, dłonie ułożone do chwytu piłki, tak aby kciuki były skierowane do siebie i wraz z palcami wskazującymi (obu rąk) tworzyły trójkąt, pozostałe palce ułożone tak jakby obejmowały piłkę (również lekko ugięte w stawach), łokcie skierowane w przód, koszyczek około 10 cm przed linią wzroku.

- *Szczególnie ważny moment lekcji, prawidłowe ułożenie rąk, korekta nauczyciela, później korekta współćwiczącego*

Uczniowie w rozsypce na całej sali, tak, aby wszyscy stali przodem do nauczyciela.

- Uczniowie ustawiają się w wysokiej postawie siatkarskiej – nauczyciel koryguje postawę.
- Uczniowie dobierają się w pary – wzajemnie oceniają jej poprawność.

- Każdy uczeń otrzymuje swoją piłkę i wykonuje ćwiczenie, układając piłkę na dłoniach (piłka w „koszyczku”) – nauczyciel dba o prawidłowość wykonania ćwiczenia.
- Ustawienie w parach, naprzeciwko siebie:
 - ✓ ćwiczenia w parze; para posiada trzy baloniki – każdy trzyma balonik w „koszyczku”, dodatkowy balonik musi się utrzymać w powietrzu poprzez odbijanie go w parze;
 - ✓ ćwiczenia z balonikami powtarzamy w ruchu, na całej sali;
 - ✓ ćwiczenia z piłką; wyrzuty piłki z „koszyczka” do; partnera – następuje poprzez wyprost nóg w stawach z jednoczesnym wyprostem rąk; później chwyt oburącz;
 - ✓ powtarzamy ćwiczenie; pozwalamy na to, żeby piłka raz odbiła się od podłoża; na koniec należy ją prawidłowa chwycić;
 - ✓ próba wykonania odbicia piłki bez chwytu – ćwiczenia w parach;
 - ✓ ćwiczenia należy powtórzyć przez siatkę (koniecznie po jej odpowiednim obniżeniu);
 - ✓ dalszy ciąg ćwiczeń w parach - uczeń rzuca piłkę łukiem jednorącz w górę, drugi poprawnie ją odbija (jedna piłka na parę)
 - ✓ ćwiczenia jak wyżej tylko poprzez wyrzut z „koszyczka”.
- Zabawa – „rzucanka siatkarska”

Uczniowie zostają podzieleni na dwa zespoły. Gra odbywa się na boisku do piłki siatkowej, z obniżoną siatką. Zasady gry dostosowane do umiejętności uczniów – np. zamiast odbić piłkę początkowo mogą najpierw chwycić i rzucić z wykorzystaniem „koszyczka”. Zagrywkę zastępuje rzut piłki oburącz.

IV. Część końcowa



ODN

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Poznaniu

- a) Omówienie lekcji:
 - Rundka pytań bez przymusu;
 - Najtrudniejsze dla mnie było...
 - Podobało mi się...
 - Potrafię wykonać...
- b) Pożegnanie.