



**POZNAJEMY ELEMENTY
TECHNICZNE GRY
W SIATKONOGĘ**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

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 – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

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:

Poznajemy elementy techniczne gry w siatkonogę.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń wykorzystuje umiejętności techniczne w grze.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zasady gry w siatkonogę.
- **Kształcący:** Uczeń doskonali elementy techniczne: podania, przyjęcia, podbicia, żonglerka piłki, rozwija szybkość i koordynację wzrokowo-ruchową i wytrzymałość.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykorzystuje swoje umiejętności dla najlepszego opanowania elementów technicznych gry, pomaga innym uczniom, motywując ich do ćwiczeń, dobrze bawi się w czasie gry, współpracuje w zespole ćwiczących, dba o dobrą atmosferę w grze.

Metody:

zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, treningu i uczenia się motorycznego.

Techniki:

„dywanik pomysłów”, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego, losowego doboru do zadań.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

Środki dydaktyczne:

piłki do siatkonogi, siatka, ławeczki gimnastyczne, drążek gimnastyczny, koła hula-hop, prezentacja multimedialna na temat: *Siatkonoga*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, opowiada o grze, wyświetla prezentację o grze, uczniowie podają przykłady, gdzie mogą grać w siatkonogę.
2. Zabawa „berek z piłkami” – uczniowie poruszają się po sali, prowadząc piłkę przy nodze. Nauczyciel wyznacza losowo ucznia bez piłki – berka – który goni uczniów, starając się odebrać im piłkę. Złapany uczeń oddaje piłkę i biegnie, chcąc zdobyć piłkę.

3. Ćwiczenia kształtujące w truchcie – uczniowie z cukrzycą i alergią wykonują ćwiczenia w miarę możliwości, niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, uczniowie z niepełnosprawnością ruchową ćwiczą w miarę własnych możliwości. Uczniowie ustawieni w pięciu rzędach, nauczyciel porusza się przed uczniami:
 - krążenia naprzemienne w przód i w tył,
 - skip A, skip C, skip B,
 - krok odstawno-dostawny, ręce wykonują wymach bokiem w górę, krok odstawno-dostawny ze zmianą nogi i kierunku co dwa kroki, to samo w tył (jedna noga wykonuje krok dostawny, druga ruch krążenia), przeplatanka do połowy na prawą stronę, od połowy na lewą stronę,
 - marsz, co trzeci krok skłon z wymachem ramion na boki, wymach nogi w górę i w tył, skręty bioder i tułowia w podskokach, przysiad, wyskok, podskok obunóż, skok obunóż, przeskok dłuższy z nogi na nogę z jednoczesnym przyciągnięciem nogi do klatki piersiowej, potem do pośladka,
 - bieg cztery kroki w przód i dwa w tył, marsz w wykroku z wznosem ramion w górę w skos.
4. Ćwiczenia parami z piłkami. Uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie (dobrani losowo) nad ławeczkami po i jednym odbiciu (dwóch uczniów i naprzeciwko dwóch uczniów, w przypadku większej liczebności grupy uczniowie ćwiczą w trójkach lub czwórkach):
 - podanie i przyjęcie piłki,
 - żonglerka z piłką i podanie piłki,
 - uderzenia piłki z różną wysokością lotu,
 - uderzenie piłki wolejem z boku,
 - uderzenie piłki nożycami nad głową.

W przypadku trudności w wykonaniu ćwiczeń uczniowie doskonalą inne wybrane ćwiczenie.

Część główna:

1. Ćwiczenia w formie stacyjnej – uczniowie zostają podzieleni losowo przez nauczyciela na kilkusobowe grupy:
 - żonglerka – podbicia piłki kolanem i stopą,
 - gra o ścianę – podbicia piłki o ścianę,
 - one foot high kick – gra Eskimosów – wysokie kopnięcie piłki zawieszony na sznurku na drążku,
 - „gra w dziada” lub żonglerka z piłką w małym kole z piłką do wyboru przez uczniów,
 - serwis piłki do hula-hop zawieszony w bramce.

W przypadku trudności w wykonaniu ćwiczeń uczniowie doskonalą wybrane ćwiczenie.

2. Gra szkolna siatkonoga – jeśli nie ma tylu siatek, uczniowie grają przez ławeczki gimnastyczne. Nauczyciel przypomina przepisy gry, zwraca uwagę na bezpieczeństwo w czasie gry.

Część końcowa:

1. Metoda „dywanik pomysłów” – uczniowie podają przykłady własnych pomysłów na wykorzystanie gry. Prezentują własne ćwiczenia, wykazując się kreatywnością.
2. Nauczyciel wyróżnia oceną najbardziej zaangażowanych uczniów i podsumowuje lekcję.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności z gier zespołowych. Rozwija komunikowanie się, współpracę w zespole, umiejętność podejmowania decyzji. Uczniowie ze SPE oceniani są według ich możliwości.

Materiały pomocnicze: <https://www.siatkonoga.pl/>.