



DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI  
TECHNICZNE, GRAJĄC  
W PIERŚCIENIÓWKĘ

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](http://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 techniczne, grając w pierścieniówkę.

## Klasa:

I liceum i I technikum

## Czas trwania lekcji:

90 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija umiejętności techniczne podczas gry.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje przepisy gry w pierścieniówkę, wie, jak rzucić i chwycić piłkę.
- **Kształcący:** Uczeń doskonali elementy techniczne z piłką (chwyty i rzuty), rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, kształtuje szybkość, zwinność.
- **Wychowawczy:** Uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, współpracuje w grze w grupie, komunikuje się w grze, wykazuje samodyscyplinę podczas ćwiczeń.

## Metody:

naśladowcza, zadaniowa, słowna, ćwiczeniowa, kinezylogii edukacyjnej.

## Techniki:

NaCoBeZU, „piłki z niedokończonymi zdaniem”, kształcenia multimedialnego, relaksacyjna, losowego doboru do zadań.

## Formy pracy:

frontalna, praca w małych grupach, indywidualna, ćwiczenia w parach, słowna.

## Środki dydaktyczne:

piłki siatkowe, siatka do gry w pierścieniówkę, koła hula-hop, pachołki, prezentacja multimedialna na temat: *Pierścieniówka*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wyświetla prezentację o grze – omawia zasady gry. Łączy uczniów w czteroosobowe zespoły. Gra zaczyna się serwem siatkarskim. Uczniowie z zespołu przeciwnego łapią piłkę i podają ją między sobą maksymalnie dwa razy. Za trzecim razem wykonują rzut przez otwory w siatce, gra się do 15 punktów. Nauczyciel zachęca do ćwiczeń, przedstawia, na co będzie zwracał uwagę na lekcji.

2. Ćwiczenia kształtujące w truchcie z piłkami do siatkówki. Uczniowie wykonują ćwiczenia w szeregu lub dwuszeregu. Uczniowie niedostępujący i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela:
  - skurcze i wyprosty ramion z piłką w ręce, jakby uczeń chciał podać piłkę,
  - naprzemienne krążenia prawej i lewej ręki z przekładaniem piłki przed klatką,
  - przekładanie piłki z prawej do lewej ręki wokół tułowia, głowy,
  - krok odstawno-dostawny, piłka podrzucana przed sobą w rękach,
  - przeplatanka na prawą i na lewą nogę, piłka przekładana wokół tułowia,
  - trucht, co trzeci krok wysoko kolana i przekładanie piłki pod kolanami,
  - podrzucenie piłki w górę i dobiegnięcie do piłki, uczniowie mający problem z chwytaniem piłki podzuczają lekko,
  - marsz, w wypadzie przekładanie piłki wokół kolana,
3. Ćwiczenia kształtujące w miejscu z piłkami do siatkówki w parach. Nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary. Uczniowie po wykonaniu ćwiczenia podają piłkę:

krążenia tułowia w jedną, następnie w drugą stronę z piłką trzymaną w ramionach przed sobą, podrzucanie piłki trzymanej oburącz z tyłu do przodu nad barkiem, podania na zmianę prawą i lewą ręką, podanie oburącz zza głowy, rzut piłki w górę, przysiad, chwyt piłki w wyskoku lub siadzie równoważnym, przekładanie piłki pod nogami, leżenie przewrotne z piłką między nogami, w leżeniu przodem grzbietu z piłką trzymaną oburącz.

### **Część główna:**

1. Uczniowie zdolni ruchowo włączają pozostałych uczniów do ćwiczeń.
2. Ćwiczenia z piłką przez siatkę – uczniowie ustawieni w dwa rzędy naprzeciwko otworów w siatce przerzucają piłkę przez otwory w siatce i idą na koniec rzędu.
3. Gra do dwóch podań – uczniowie podzieleni losowo na dwa zespoły podają między sobą piłkę, po wykonaniu dwóch podań zespół otrzymuje punkt.
4. Miniobwód doskonalący celność podań: trafianie do skrzyni, do obręczy hula-hop zawieszonych na bramce, podania między sobą w otwory przez siatkę pierścieniówki, trafianie do obręczy zawieszonych na różnych wysokościach wzdłuż długości drabinek.
5. Gra szkolna. Uczniowie ustawieni naprzeciwko trzech otworów, jeden uczeń z tyłu. Uczniowie grają do 15 punktów lub mniej, jeśli nie ma tyle czasu. Wybrani uczniowie sędziują.

### **Część końcowa:**

1. Uczniowie niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem nauczyciela.
2. Kulanie „piłki z niedokończonymi zdaniami” – uczniowie przyjmują pozycję siadu skrzyżnego na obwodzie koła i podają do siebie piłkę, opowiadając skojarzenia

i refleksje dotyczące gry w pierścieniówkę: *To gra... Grali w nią...* Gdy uczeń ma trudności, uczniowie pomagają.

3. Opowieść ruchowa i ćwiczenia relaksujące o morzu. Uczniowie przyjmują pozycję leżenia tyłem na karimatach. Nauczyciel opowiada uczniom, co mają robić: *Przymknij oczy... Rozluźnij się... Oddychaj swobodnie... Wdychaj spokój, a wydychaj stres... Uspokój oddech i... wyobraź sobie piękny widok morza i szum fal, śpiew mew... Wsłuchaj się w szum fal i zrelaksuj się... Poczuj zapach morza... Oddychaj głęboko... Spójrz na pływające rybki... Zatrzymaj tę chwilę... Odpręż się... Otwórz oczy.* Uczniowie opowiadają o wrażeniach.

### Komentarz metodyczny

Lekcja polskiej gry rekreacyjnej o umiarkowanej intensywności. Uczniowie ze SPE, uczniowie z problemami zdrowotnymi: otyli, z astmą, z cukrzycą, z niepełnosprawnością intelektualną i uczniowie z trudnościami w nauce ćwiczą w swoim tempie. Lekcja rozwija umiejętności współpracy w grupie i komunikowania się, umiejętność relaksacji po wysiłku fizycznym, aktywnego spędzania czasu wolnego.

**Literatura:** <http://www.sportowahistoria.pl/wiadomosci/polska-pierscieniowka--historia-i-terazniejszosc,828.html>.