



**POZNAJEMY
ELEMENTY TAKTYKI
GRY W RINGO**

**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 taktyki gry w ringo.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń wie, jak poruszać się po boisku.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje elementy taktyki gry w ringo.
- **Kształcący:** Uczeń doskonali celność rzutu kółkiem dowolnym sposobem i chwyt ringa, stosuje w grze różne rodzaje rzutu, serwisu i doskonali poruszanie się po boisku, kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń pracuje nad sobą i potrafi wzbudzić motywację do ćwiczeń.

Metody:

zadaniowa, naśladowcza, metoda relaksacyjna.

Techniki:

losowego doboru do ćwiczeń, kinezylogii edukacyjnej.

Formy pracy:

indywidualna, w parach, grupowa, zespołowa.

Środki dydaktyczne:

kółka ringo, pachołki, słupki i siatka lub linka do gry w ringo, prezentacja multimedialna pod tytułem „ringo”.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Przedstawienie prezentacji na temat *Ringo*. Nauczyciel opowiada i objaśnia uczniom, na czym polega gra w ringo, i zachęca ich do ćwiczeń. Wzbudzenie przez nauczyciela zainteresowania grą w ringo jako sportem całego życia. Uczniowie niedosłyszający, niedowidzący ćwiczą przed nauczycielem, uczniowie z zaburzeniami lateralizacji trudniejszych ćwiczeń nie wykonują.
2. Ćwiczenia rozgrzewki w truchcie: uczniowie ustawieni w szeregu, nauczyciel demonstruje ćwiczenia, poruszając się przed nimi. Trucht dookoła sali z ringiem: naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył z przekładaniem ringa przed sobą

z ręki do ręki, przekładanie ringa przed klatką i nad głową z prawej do lewej ręki, wysokie unoszenie kolan, skip A i skip C, ringo trzymane oburącz na wysokości klatki, podrzucanie ringiem w górę i chwyt.

3. Ćwiczenia rozgrzewki w miejscu z ringiem. Uczniowie ustawieni w kole w postawie, nauczyciel demonstruje ćwiczenia, stojąc w środku koła: wymachy ramion z przekładaniem ringa przed sobą z ręki do ręki, ringo trzymane oburącz na wysokości klatki: skłon w przód – wyprost, ringo w górę nad głową – lekki skłon w tył, przekładanie kółka z prawej do lewej ręki i odwrotnie, przekładanie ringa wokół tułowia na przemian w prawą i w lewą stronę, w wypadzie – przekładanie ringa wokół kolana, krążenia tułowia z ringiem trzymanym oburącz, zataczanie 8 przed klatką od małych do dużych kółek w jedną i w drugą stronę, skręty tułowia z ringiem trzymanym przed sobą oburącz, naprzemienne wysoki z przekładaniem ringa przed sobą z ręki do ręki. Uczniowie z problemami zdrowotnymi, ze skoliozą wykonują ćwiczenia raz na prawą, raz na lewą rękę. Wspięcia mięśni brzucha z ringiem trzymanym oburącz przed sobą na wysokości klatki, grzbiety w leżeniu – wznos tułowia w tył z ringiem trzymanym oburącz za głową, ręce w „skrzydełka”.

Część główna:

1. Uczniowie uzdolnieni ruchowo pełnią rolę liderów.
2. Ćwiczenia w miejscu, nauczyciel stoi na środku koła, uczniowie ustawieni w kole wykonują ćwiczenia z ringiem:
 - rzut kółka w górę i chwyt, rzut z jednej ręki do drugiej, rzut ringiem wysoko – przysiad – chwyt kółka.
3. Ćwiczenia w parach lub w rzędach, jeśli jest dużo uczniów. Rzucanie przez siatkę ringiem:
 - rzut dowolnym sposobem – chwyt na różnych wysokościach, wykonanie kroku dostawnego w bok,
 - serwis kółkiem ringo do celu na środek, w narożniki boiska przeciwnego,
 - serwis kółkiem ringo – chwyt na różnych wysokościach i rzuty,
 - serwis kółkiem ringo – chwyt i rzut w wyznaczone miejsca na boisku.
4. Nauka taktyki gry – nauczyciel omawia ustawienie uczniów w postawie z ringiem w dwóch trzecich odległości od siatki (linki), szybciej jest dobiec niż cofać się przez siatkę, przy grze agresywnej uczniowie powinni grać blisko siatki.
5. Gra szkolna – uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie rzucają ringo przez siatkę na punkty (do 15 punktów). Pozostali uczniowie kibicują i pomagają sędziować.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem uczniowie wykonują ćwiczenia stretchingowe: w postawie ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do przysiadu skulonego, siad skrzyżny, przyciągnięcie prawą ręką lewej ręki i odwrotnie, chwyt za lewą dłoń prawą dłonią i rozciąganie przedramienia, agrafka z tyłu dłońmi na plecach, przejście do podporu

przodem, koci grzbiet, skłon japoński, podpór łukiem na przedramionach w leżeniu przodem, wznos bioder w górę, zgięcie nóg i wstanie do postawy.

2. Nauczyciel kostką wybiera losowo ucznia, który prezentuje ćwiczenia z kółkiem ringo.
3. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej zaangażowanych uczniów.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności fizycznej w sporcie rekreacyjnym. Rozwija umiejętność współpracy zespołowej i budowania relacji w grupie.

Literatura: Starosta W., Wangryn M., *Podstawowe elementy techniki i taktyki gry w ringo* (PDF).