



DOSKONALIMY  
ELEMENTY TAKTYKI  
GRY W UNIHOKEJA

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 elementy taktyki gry w unihokeja.

## Klasa:

I liceum i I technikum

## Czas trwania zajęć:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje elementy taktyki gry w unihokeja (krycie luźne, atak szybki).
- **Poznawczy:** Uczeń rozróżnia pojęcia: taktyka i technika gry.
- **Kształcący:** Uczeń kształtuje szybkość, zwinność i celność, doskonali prowadzenie piłki, technikę podań i przyjęć, rozwija orientację przestrzenną, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykonuje z zaangażowaniem ćwiczenia i ma świadomość przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń z piłką i z kijem.

## Metody:

syntetyczna, zadaniowa, naśladowcza, programowego uczenia się.

## Techniki:

doboru losowego do ćwiczeń, NaCoBeZU, kształcenia multimedialnego, relaksacyjna.

## Formy pracy:

praca jednym frontem, grupowa.

## Środki dydaktyczne:

piłeczki, kije, bramki do unihokeja, pachołki, prezentacja multimedialna: *Taktyka obrony i ataku w grze w unihokeja*.

## Opis przebiegu lekcji

### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, podanie uczniom tematu i zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń. Przedstawienie prezentacji multimedialnej na temat: *Taktyka obrony i ataku w grze w unihokeja*.
2. Nauczyciel losowo dobiera uczniów w pary, którzy wykonują ćwiczenia kształtujące w truchcie. Uczniowie ustawieni na szerokość boiska twarzami do siebie wykonują ćwiczenia zakończone klaśnięciem i powrotem: bieg przodem i bieg tyłem, krążenia naprzemienne i jednoczesne ramion w przód i w tył, bieg z wysokim unoszeniem

kolan, skip C, krok odstawno-dostawny nisko na nogach, skłony raz w jedną, raz w drugą stronę w bok, krok skrzyżny, bieg z przyspieszeniem z różnych pozycji wyjściowych, lekki trucht, bieg przodem i tyłem, bieg do przodu szybko i do tyłu wolno.

- Uczniowie wykonują ćwiczenia w miejscu ustawieni w szachownicy: wymachy ramion, skłony tułowia w bok, skrętoskłony tułowia, krążenie tułowia w prawo i w lewo, jednoczesne krążenia ramion w przód od małych do dużych kółek i w tył, pajacyki, przeskoki, przysiady, wykroki, krążenia kolan i stopy.

### **Część główna:**

Uczniowie uzdolnieni włączają innych uczniów do zadań i gry.

- Uczniowie ustawieni w szachownicy wykonują indywidualnie ćwiczenia z kijem, poruszają się truchtem w przód, w tył, krokiem dostawnym w lewo, w prawo.
- Nauczyciel rzuca piłkę na różne odległości. Uczniowie starają się dobiec do piłki i jak najszybciej strzelić do bramki.
- Ćwiczenia doskonalące technikę gry po kwadracie – uczniowie zostają ustawieni w czterech rzędach:
  - uczeń podaje i biegnie za piłką – drugi uczeń stara się odebrać piłkę kijem,
  - dalekie podania i szybki bieg za piłką,
  - prowadzenie piłki do linii środkowej i przekazanie jej dalej uczniowi, który wybiega po piłeczkę i wraca na koniec swojego rzędu.

Trudności mogą mieć uczniowie z zaburzoną lateralizacją, z problemami z poruszaniem się w różnych kierunkach, z lękiem przed poruszaniem się z kijem, zaburzeniami w słuchaniu poleceń. Nauczyciel daje dokładny pokaz ćwiczeń. Uczniowie z ADHD wykonują więcej powtórzeń i dodatkowo mogą biegać w wyznaczonym polu.

- Ćwiczenia taktyki gry w ataku i obronie. Uczniowie ustawieni w trzech rzędach: z prawej i lewej strony bramki, na wprost bramki – uczeń z prawej strony podaje piłkę do ucznia środkowego, wykonuje strzał na bramkę i pełni rolę obrońcy. Uczeń z lewej strony bramki podaje piłkę do ucznia środkowego – obrońca stara się przechwycić piłkę. Jeśli piłka zostanie przejęta przez środkowego i środkowy wykona strzał na bramkę, obrońca postara się blokować strzał.
- Gra do dwóch bramek – uczniowie grają mecz do dwóch bramek na czas, starając się zastosować dalekie podania i blokować podania i strzały.
- Każdy uczeń wykonuje strzał na bramkę.

**Część końcowa:**

1. Uczniowie poruszają się w lekkim truchcie dookoła boiska.
2. Ćwiczenia rozciągające: uczniowie w postawie wykonują ćwiczenia oddechowe, podciągnięcie jednej nogi do klatki, podciągnięcie nogi do pośladka, wypad w przód, w bok.
3. Nauczyciel wybiera losowo uczniów, którzy demonstrują poprawny strzał na bramkę i blokowanie strzału. Ocenie podlega wykonanie zadań przez uczniów.

**Komentarz metodyczny**

Lekcja aktywności fizycznej z gier zespołowych. Rozwija umiejętność podejmowania decyzji, komunikowania się i współpracy w grupie. Trudności mogą mieć uczniowie słabowidzący i z zaburzoną lateralizacją. Gra nie jest wskazana dla uczniów z problemami z kręgosłupem (ze skoliozą).

Materiały wspomagające i informacje: <http://www.pzunihokeja.pl/>.