



DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI
TECHNICZNE GRY
Z KRAŻKIEM FRISBEE

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:

Doskonalimy umiejętności techniczne gry z krążkiem frisbee.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń doskonali technikę rzutu i chwytu krążka.
- **Poznawczy:** Uczeń zna przepisy gry, wie, jak chwycić krążek i jak nim rzucać.
- **Kształcący:** Uczeń doskonali zwinność, zręczność, koordynację wzrokowo-ruchową, celność i precyzję chwytu dysku frisbee i rzutu nim, wykorzystuje w grze umiejętności.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje w grupie w czasie ćwiczeń.

Metody:

zadaniowa ścisła, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

NaCoBeZU, kinezylogii edukacyjnej, relaksacyjna.

Formy:

frontalna, zespołowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

krążki frisbee, pacholki, szarfy, koła hula-hop, prezentacja multimedialna pt. *Frisbee*, piosenka: Fall Out Boy – *My Songs Know What You Did In The Dark*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wzbudza motywację do ćwiczeń i ustala zasady pracy z uczniami w czasie zajęć na powietrzu, zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, podaje cele lekcji, przedstawia prezentację: *Frisbee*.
2. Uczniowie trzymają dyski w ręce, stoją w szachownicy i wykonują ćwiczenia w truchcie w szachownicy do piosenki: Fall Out Boy – *My Songs Know What You Did In The Dark*:
 - naprzemienne krążenia ramion w przód i w tył z przekładaniem dysku przed sobą z ręki do ręki,
 - wysokie unoszeniem kolan skip A, dysk trzymany oburącz na wysokości klatki,

- przekładanie dysku wokół tułowia z prawej do lewej ręki na przemian,
 - przekładanie dysku, co trzeci krok pod prawą i lewą nogą,
 - krok dostawny, przekładanie dysku przed klatką i nad głową z prawej do lewej ręki,
 - marsz w wypadzie, przekładanie dysku pod kolanami,
 - przysiad i wyskok w górę, rzut dysku w górę w przód, bieg sprintem i złapanie dysku,
 - wieloskoki z przekładaniem dysku przed sobą z ręki do ręki.
3. Ćwiczenia w lekkim rozkroku w postawie do piosenki: Drenchill ft. Indiiiana – *Freed from Desire*:
- wymachy ramion w górę, w bok, w dół z przekładaniem dysku przed sobą z ręki do ręki w wypadzie, w zakroku, w wykroku w bok,
 - krążenia ramion w przód z dyskiem trzymany oburącz przed klatką, od małych do dużych kółek, w jedną i w drugą stronę,
 - dysk trzymany oburącz na wysokości klatki: skłon w bok, krążenie tułowia, wyprost,
 - przekładanie dysku pod nogami z prawej do lewej ręki i odwrotnie (10–15 razy) w siadzie równoważnym,
 - wspięcia mięśni brzucha w leżeniu tyłem, dysk trzymany oburącz nad głową,
 - wznosy tułowia w tył z dyskiem trzymany oburącz za głową – ramiona w „skrzydełka”.

Część główna:

1. Nauczyciel omawia przepisy gry: zespół uczniów podaniami w biegu ma umieścić dysk w strefie punktowej przeciwnika. Gdy dysk upadnie, gra przeciwnik.
2. Gra „komórkowe” do pięciu podań – nauczyciel dzieli losowo uczniów na dwa zespoły, uczniowie rozkładają dużą liczbę obręczy hula-hop na całym wyznaczonym do gry obszarze. Uczniowie zdolni są liderami w grze. Trudności mogą mieć niedosłyszający i niedowidzący, którzy ćwiczą blisko nauczyciela. Uczniowie z jednego zespołu stają w obręczach, pozostałe obręcze są puste, z drugiego zespołu stają w polu poza obręczami. Uczniowie stojący w obręczach podają między sobą dysk, wykonują pięć podań (na początek można wyznaczyć trzy lub cztery podania w zależności od umiejętności uczniów), za co otrzymują punkt. Uczniowie z zespołu poza obręczami starają się przechwycić dysk. Po zdobyciu punktu następuje zmiana zespołów. Jeśli dysk spadnie, przekazywany jest uczniom z przeciwnego zespołu, którzy zajmują miejsca w hula-hop. Uczniowie grają na punkty lub na czas. Uczniowie, którzy nie grają, pomagają sędziować.
3. Gra właściwa – uczniowie grają zgodnie z przepisami. Pozostali kibicują i sędziują.

Część końcowa:

1. Uczniowie wykonują trucht z nauczycielem na odcinku ok. 300 metrów. Ćwiczenia oddechowo-rozciągające w kole: ramiona w górę, jedna ręka podciąga drugą rękę, ramiona w przód, objęcie własnych barków na krzyż, wyprost ramion w przód, przeniesienie ramion bokiem w tył, opad tułowia, wznos złączonych ramion w tył w górę, zgięcie nóg w kolanach, rozluźnienie pleców, wyprost, podciągnięcie nogi trzymanej jednorącz do klatki, półprzysiad, wyprost (to samo na drugą nogę), zgięcie nogi trzymanej jednorącz do pośladka, w dużym wypadzie w przód i w bok rozciąganie nóg. Nauczyciel cierpliwie tłumaczy i demonstruje ćwiczenia uczniom z trudnościami w uczeniu się.
2. Powrót marszem do szkoły. Oceny otrzymują uczniowie, którzy współpracowali podczas gry.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności fizycznej w sportach rekreacyjnych zgodna z koncepcją personalistyczną. Rozwija umiejętność współpracy zespołowej, budowania relacji w grupie, podejmowania decyzji i radzenia sobie w rywalizacji grupowej. Trudności w grze mogą mieć uczniowie niedostosowani społecznie.