



**POZNAJEMY ELEMENTY  
TECHNICZNE GRY  
W KINBALL**

**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:

Poznajemy elementy techniczne gry w kinball.

## Klasa:

I liceum i I technikum

## Czas trwania:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje zasady gry w kinball.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia trzymania i podbijania piłki, jak lepiej podawać i przyjmować piłkę kinball, wie, jakiej siły należy użyć w rzucie piłką, by skierować tor lotu w wyznaczonym kierunku, analizuje popełnione błędy w oparciu o nagrania.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni obręczy barkowej, rozwija kondycję, koordynację ruchową i orientację przestrzenną.
- **Wychowawczy:** Uczeń rozwija umiejętność współpracy w grupie i przestrzega zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach i grze, pomaga w grze uczniom słabszym i z niepełnosprawnością, przestrzega zasady fair play.

## Metody:

zadaniowa ścisła, zabawowa, programowego uczenia się i usprawniania.

## Techniki:

doboru losowego do zadań ruchowych, kształcenia multimedialnego.

## Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, grupowa, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

piłki kinball, prezentacja multimedialna pt. *Kinball*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, gotowość uczniów do zajęć, wzbudza motywację do zajęć. Opowiada o grze kinball i przedstawia prezentację multimedialną z filmem o grze. Lekcję dostosowujemy do indywidualnych możliwości uczniów.
2. Zabawa ożywiająca: gra „trzeciak” – uczniowie zostają losowo podzieleni na pięcioosobowe grupy, trzech uczniów staje przodem do siebie, tworząc trójkąt,

czwarty goni, piąty ucieka. By nie zostać złapanym, staje obok ucznia lub przed uczniem, który zamiast niego ucieka.

3. Rozgrzewka – rolowanie tułowia w dół, swobodny wyprost, krok w prawą stronę, krążenie ramion przed sobą, to samo od rolowania w lewą stronę, krążenie głową w prawą stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, lekkie ugięcie nóg w kolanach, krążenie tułowia w dół w prawą stronę, wyprost, wspięcie na palce i wyciągnięcie się jak najwyżej w górę, to samo w drugą stronę.
4. Zabawa ożywiająca w kole – uczniowie tworzą w kole rzędy dwu-, trzy-, cztero-, pięcioosobowe, według pokazanych przez nauczyciela przykładowych ćwiczeń, na hasło „rób tak” cała grupa uczniów wykonuje ćwiczenia tak jak pierwszy uczeń z rzędu, naśladując jego ruchy, a na hasło „nie rób tak” stoją w bezruchu. Trudności mogą mieć uczniowie niedostosowani społecznie, którzy ćwiczą pod nadzorem nauczyciela.
5. Ćwiczenia przy drabinkach – w postawie przodem do drabinek: pompki na drabinkach z lekkim wymachem nogi w tył, wymachy nóg w bok, wymachy nóg w przód – przodem do drabinki, jedna noga na drabince, skłon tułowia w przód – bokiem do drabinki, jedna noga na drabince, skłon tułowia w przód i w bok.

### **Część główna:**

1. Uczniowie zdolni motywują pozostałych uczniów do gry – pełnią rolę liderów.
2. Zabawa „toczenie piłki w tunelu” – nauczyciel kula delikatnie piłkę po sali, uczniowie mogą przetoczyć piłkę rękoma nad głową lub tworzą tunel i toczą piłkę w lekkim skłonie.
3. Przedstawienie zasad gry – uczniowie zostają podzieleni losowo przez nauczyciela na trzy lub cztery zespoły czteroosobowe i siadają siadem skrzyżnym w rzędach przed nauczycielem, który objaśnia zasady gry: trzech uczniów w klęku trzyma piłkę nad głowami, czwarty uczeń mówi kolor lub nazwę zespołu, do którego podaje piłkę, która leci w dół na odległość najmniejszą około dwóch metrów. Zadaniem tego zespołu jest złapanie piłki dowolnym sposobem – jeśli złapie piłkę, to dalej odbija w trójkącie do innego zespołu.
4. Tarcza strzelecka – uczniowie trafiają piłką w wyznaczoną przestrzeń. np. namalowane koła na powierzchni kredą. Konkurs, kto zdobędzie więcej punktów. Jeśli jest więcej piłek, to można jednocześnie trafiać do kilku tarczy. Uczniowie wykazują zaangażowanie w grę.

### **Część końcowa:**

1. Rozluźnianie przez rolowanie mięśni szyi w dół i w bok, wznosy i opusty ramion. Rozciąganie mięśni ramion, podciągnięcie ręki w górę. Naprzemienne ruchy: prawa ręka do lewej nogi, na skos, luźny skłon, ugięcie nóg – przysiad – wstanie.
2. Zmodyfikowana odmiana „piłki z niedokończonymi zdaniem” – nauczyciel i uczniowie stoją w kole z jedną piłką. Uczniowie demonstrują na przykładzie

piłki, jak prawidłowo podnosić przedmioty, podają ją i mówią o miłych wrażeniach z lekcji. Uczeń z piłką wykonuje przysiad tak, by piłka dotknęła podłoża, opowiada o swoich wrażeniach z lekcji, następnie podaje do kolejnego ucznia – ten podnosi piłkę z podłogi.

3. Nauczyciel podsumowuje lekcję. Uczniowie dokonują samooceny aktywności w ćwiczeniach.

### Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności z gier zespołowych. Korelacja z fizyką i informatyką. Lekcja rozwija umiejętność komunikowania się w grupie, myślenia i podejmowania decyzji w czasie ćwiczeń, zabaw i gry. Trudności mogą mieć uczniowie z astmą i problemami zdrowotnymi – wtedy mogą podzuchać i łapać piłkę, a pozostali uczniowie biegają dynamicznie.