



UNIHOKEJ – PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI KIJEM W MIEJSCU I RUCHU

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 5, cykl „Badminton i unihokej” – luty i marzec

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

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>

Temat lekcji:

Unihokej – podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i ruchu (A.U.2,3).

Klasa: II, płeć: chłopcy i dziewczęta, liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia przepisy uproszczonej gry w unihokeja 3x3,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: ustawia się prawidłowo w ataku i obronie,
- umiejętność ruchowa: stosuje podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i ruchu,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na zwinność.

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściska

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

kije do unihokeja, piłeczki, ławki gimnastyczne, piłki do ręcznej, skakanka, piłki *bodyball*, znaczniki do wytyczania boisk

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (6 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Przypomina uproszczone zasady gry w unihokeja, które obowiązywać będą podczas zajęć. Wskazuje, które zdolności motoryczne szczególnie rozwijają się w trakcie gry w unihokeja.

Rozgrzewka (6 minut)

Rozgrzewka z przyborem: ustawienie w rozsypanie, wszyscy ćwiczą indywidualnie. Po całej sali rozłożone są przybory. Każdy z nich służy do przygotowania (rozgrzania) innej części ciała: kij do unihokeja (obręcz barkowa i ramiona), skakanka (obręcz biodrowa i nogi), piłka do ręcznej (tułów), piłka *bodyball* (ćwiczenia wszystkich grup mięśniowych). Uczniowie na sygnał wybierają przybór i w trakcie trwania muzyki wykonują wymyślone przez siebie ćwiczenie, zgodnie z przeznaczeniem przyboru. Za każdym razem wybierają inny przybór.

Realizacja celów lekcji (8 minut)

Ćwiczenia podań i przyjęć piłki:

- 1) Uczniowie ustawieni są w parach, naprzeciwko siebie. Jeden z ćwiczących stoi w lekkim rozkroku, drugi wykonuje podanie piłką po podłożu pomiędzy nogami partnera, następnie szybko biegnie – tak, aby za plecami współćwiczącego przyjąć ją i, prowadząc kijem, powrócić na swoje miejsce, wykonując podanie piłki do partnera, który wykonuje analogiczne ćwiczenie.
- 2) Podania w parach o bandę (lub odwróconą ławkę). Pierwszy uczeń z pary podaje piłkę z odbiciem o bandę, natomiast jego partner stara się przyjąć i podać znów o bandę do kolegi.
- 3) Uczniowie w 8 rzędach dwu-, trzyosobowych są ustawieni jak do sztafet wahadłowych. Następuje podanie piłki kijem na wprost i przejście na koniec swojego rzędu; potem podanie piłki kijem na wprost i zmiana ćwiczących następuje po przekątnej; podanie piłki kijem na wprost, ćwiczący przebiega do rzędu przeciwnego; podanie piłki kijem po przekątnej, ćwiczący ustawia się na koniec własnego rzędu.

Realizacja celów lekcji (18 minut)

Ćwiczenie w formie fragmentu gry: uczniowie ustawieni w 4 zespołach na obwodach 4 kół; w każdym kole znajduje się gracz danej grupy oraz przeciwnik, który go „kryje”. Na sygnał nauczyciela gracze obu zespołów podają piłkę kijami po obwodzie koła, rozgrywając ją tak, aby podać ją do swojego gracza stojącego w środku, którego pilnuje gracz przeciwnego zespołu. Należy zwracać uwagę, aby uczestnicy nie przekraczali linii koła. Jeżeli piłkę przejmie gracz środkowy, następuje zmiana. Wygrywa zespół, który zmieni wszystkich graczy na pozycji środkowej. Ćwiczenie prowadzimy, zmieniając również środkowych kryjących po każdorazowej wymianie wszystkich środkowych graczy zespołów. Możemy mierzyć czas wykonania zadania.

Ćwiczenie w formie fragmentu gry: 2 zespoły w 6 strefach (wyznaczonych znacznikami) o szerokości 3–5 kroków. Każdy zespół dzielimy na 3 grupy, ustawiając je w strefach następująco: w strefie 1 zewnętrznej pierwsza grupa, w strefie 2 – pierwsza grupa zespołu przeciwnego – i tak naprzemiennie. Grę rozpoczynamy rzutem sędziowskim na środku boiska. Po zdobyciu piłki przez jeden zespół, jego gracz przekazuje piłkę podaniem do kolegi znajdującego się w kolejnej strefie (zewnętrznej); gry nie przerywamy (za akcję zespół zdobywa punkt), a gracze starają się przekazać piłkę do strefy środkowej i dalej. Jeżeli im się to uda, zdobywają 2 punkty. Gracze przeciwnego zespołu starają się przechwycić piłkę i podać ją do strefy środkowej, a z niej – do strefy zewnętrznej. W przypadku wyjścia piłki na aut rzut otrzymuje wolny zespół, który nie miał kontaktu z piłką. Zmiana stref działania następuje po 2 minutach gry. Wygrywa drużyna, która w ciągu 12 minut zdobędzie więcej punktów.

Podsumowanie zajęć i zapowiedź kolejnych (7 minut)

Uczniowie omawiają przepisy uproszczonej gry w unihokeja 3x3. Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas lekcji. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych oraz zapowiada kontynuację cyklu zajęć z unihokeja.

Komentarz metodyczny

Podania i przyjęcia piłki kijem stanowią w unihokeju podstawowy element techniki gry i są ze sobą ściśle powiązane. Umiejętność poprawnego i dobrego przyjęcia piłki ma podstawowe znaczenie w szybkim wykonaniu wszystkich elementów gry. Ćwiczenia w formie fragmentów gry są niezbędne przy nauczaniu taktyki ataku i obrony, tworzy się przez to warunki zbliżone do gry. Należy stosować wszechstronne, urozmaicone i intensywne zadania. Aby wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji, poziom ćwiczeń, zabaw i gier nie powinien być zbyt trudny. Wymagania dotyczące umiejętności z zakresu unihokeja należy dostosowywać także do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Warto również przewidzieć czas poszczególnych segmentów, aby uczniowie, którzy tego potrzebują, mogli wykonywać niektóre ćwiczenia z bezpośrednią pomocą nauczyciela.