



UNIHOKEJ – PROWADZENIE PIŁKI I STRZAŁY

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 6, 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 – prowadzenie piłki i strzały (A.U.2,3).

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

Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: ustawia się prawidłowo w ataku i obronie,
- umiejętność ruchowa: stosuje prowadzenie piłki i strzały,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i 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, znaczniki do wytyczania boisk, bramki, szarfy, karta pracy – „Samoocena umiejętności technicznych i taktycznych w unihokeju”

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (5 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Omawia podstawowe założenia obrony i ataku podczas gry w unihokeja oraz wskazuje na ważną rolę przyswojenia techniki strzałów i umiejętności prowadzenia piłki kijem.

Rozgrzewka (8 minut)

„Lustro”: ćwiczenie w parach; jeden z ćwiczących prowadzi piłkę kijem w różnych kierunkach, wykonując przy tym proste ćwiczenia kształtujące (np. przysiady, krążenia ramion, wyskoki). Współćwiczący naśladuje i dokładnie wykonuje ćwiczenia partnera. Po upływie 2 minut następuje zmiana ról w parach.

„Berek unihok”: każdy uczeń z kijem i piłeczką porusza się po całym boisku, prowadząc piłeczkę w różnych kierunkach, w różnym tempie. Nauczyciel stopniowo zabiera piłeczki ćwiczącym. Uczniowie bez piłeczki starają się komuś ją odebrać, zostając berkiem.

Realizacja celów lekcji (8 minut)

Ćwiczenia prowadzenia piłki kijem: uczniowie w rozsypanie, każdy z kijem: prowadzenie piłki kijem w miejscu, w przód i w tył, z boku, dookoła własnego ciała, „ósemką” pomiędzy stopami, w truchcie, ze zmianą tempa i kierunku poruszania się na sygnał prowadzącego; prowadzenie piłki kijem w ruchu, na sygnał prowadzącego zatrzymanie się i drybling w miejscu; żonglerka piłki na łopatkach kija oraz ze zmianą strony podbijającej łopatkę.

Ćwiczenia w formie fragmentów gry:

- 1) Ćwiczenie w parach: jeden z ćwiczących ma założoną szarfę za spodnie – „ogonek”. Zadaniem współćwiczącego jest odebranie mu szarfki. Każdy z ćwiczących prowadzi piłkę kijem. Zmiana ról następuje po odebraniu partnerowi „ogonka”.
- 2) Ćwiczenie w parach: jeden z ćwiczących biegnie koło prowadzącego piłkę kijem współćwiczącego, przebiegając raz na jego lewą, raz na prawą stronę i pozoruje atak. Ćwiczący z piłką prowadzi piłkę tak, aby była zawsze dalej od partnera. Zmiana w parach.

Ćwiczenia strzałów: uczniowie ustawieni są w dwóch rzędach (przy 21 uczniach – 6 rzędów), każdy z kijem, jedna piłka na parę. Po prawej lub lewej stronie od rzędów ustawiona jest banda lub 3 odwrócone ławki gimnastyczne. Na sygnał nauczyciela pierwszy z pary, posiadający piłkę, kieruje ją do bandy; po odbiciu od niej porusza się do przodu, jego współćwiczący odbiera piłkę i kieruje ją znów do bandy itd. Uczestnik, który będzie bliżej bramki po odbiciu piłki od bandy, wykonuje strzał do bramki.

Ćwiczenie w formie fragmentów gry: uczestnicy ustawieni w szeregu na końcowej linii boiska, każdy posiada kij i piłkę do gry w unihokeja. Kolejno ćwiczący przekazują piłkę do podającego, stojącego z boku. Podający uderza piłkę tak, by się toczyła po podłożu: mocniej – gdy ćwiczący ma ją dogonić lub lżej – gdy ma ją przegonić i celnym strzałem umieścić w bramce. Przy większej liczbie uczniów utworzyć więcej szeregów. Rolę podających mogą pełnić uczniowie.

Realizacja celów lekcji (16 minut)

Gra uproszczona w unihokeja: uczniowie tworzą 6 zespołów trzy- i czteroosobowych; gra odbywa się na 3 boiskach (ograniczonych ławkami gimnastycznymi) z 4 bramkami. Każdy zespół ma 2 bramki do obrony (jedna na dłuższej, druga na krótszej linii boiska) i możliwość strzałów do 2 bramek przeciwnika. Zespół, który wygra, przechodzi boisko wyżej np. z Ligi Polskiej do Ligi Europejskiej; zespół, który przegra, spada z Ligi Światowej do Ligi Europejskiej. Najważniejsze zasady do przestrzegania w tej grze to: nie wolno grać kijem uniesionym powyżej kolan, nie wolno grać nogą, nie wolno popychać i przytrzymywać przeciwnika. Czas gry: 3 razy po 3 minuty z przerwą 30 sekund. Uczniowie w swoich zespołach sędziują samodzielnie.

Podsumowanie zajęć i zapowiedź kolejnych (6 minut)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Uczniowie, wypełniając kartę pracy, dokonują samooceny umiejętności technicznych i taktycznych w unihokeju. Nauczyciel ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych podczas lekcji. Zapowiada także następną lekcję – przygotowanie do turnieju unihokeja 3x3.

Komentarz metodyczny

Szybkość gry oraz skuteczna obrona i atak wymagają od uczniów poprawnego prowadzenia piłki kijem. Umiejętność prawidłowego wykonania strzału na bramkę jest zadaniem trudnym, ale i ulubionym elementem techniki. Ćwiczenia w formie fragmentów gry są niezbędne przy nauczaniu taktyki ataku i obrony, tworzy się dzięki temu warunki zbliżone do gry. 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.