



**DOSKONALIMY
UMIEJĘTNOŚCI TECHNIKI
GRY W RINGO ZESPOŁOWE**

**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 techniki gry w ringo zespołowe.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija umiejętności techniczne gry w ringo.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak bezpiecznie i skutecznie poruszać się po boisku.
- **Kształcący:** Uczeń doskonali zwinność, zręczność, celność rzutu i chwyt ringo, doskonali elementy techniczne (podania, chwyt i rzuty), rozwija sprawność wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje w grupie w czasie gry, przestrzega zasad bezpiecznej aktywności ruchowej, rozwija umiejętność podejmowania decyzji, przestrzega zasady fair play.

Metody:

ściśła, zadaniowa, losowego doboru do zadań.

Techniki:

kształcenia multimedialnego, tak/nie.

Formy pracy:

zespołowa, indywidualna, ćwiczeniowa.

Środki dydaktyczne:

ringo, bramki do piłki nożnej, szarfy, pacholki, prezentacja pt. *Ringo*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Prezentacja na temat: *Ringo*. Nauczyciel opowiada i objaśnia uczniom, wzbudzając motywację do ćwiczeń.
2. Ćwiczenia kształtujące w truchcie. Uczniowie poruszają się po kopercie. Nauczyciel demonstruje ćwiczenia po wykonaniu jednego rodzaju ćwiczeń. Uczniowie zamieniają się miejscami (pierwszy jest ostatnim, drugi jest pierwszym): jednoczesne krążenia ramion w przód, jednoczesne krążenia ramion w tył w truchcie, bieg z wysokim unoszeniem kolan, przejście czworakowaniem, trucht

z prostymi nogami, palce obciągnięte, krok dostawny, krążenia tułowia w prawo, lewo, wymachy nóg połączone z krążeniem ramion w przód, ramiona do nogi, skłony tułowia z ramionami w górę w jedną i w drugą stronę, marsz w wypadzie połączone ze skrętami tułowia, co trzeci krok opad tułowia i wymachy ramion w bok, co trzeci krok opad tułowia i wymachy ramion w dół i w górę, krok skrzyżny, wieloskoki. Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela.

3. Ćwiczenia kształtujące w miejscu w kole: krążenia ramion w przód od małych do dużych kółek i w tył, wymachy ramion w różne strony, krążenie tułowia, przeskoki połączone z wymachem naprzemiennym ramion.
4. Ćwiczenia kształtujące w miejscu przy drabinkach: wejście na górę drabinki i zejście, w staniu przodem do drabinek robienie pompek, w staniu tyłem do drabinek skręty tułowia, podskoki na pierwszym i drugim szczebelku drabinki, wspięcia mięśni brzucha w leżeniu tyłem, nogi ułożone pod kątem prostym, chwyt dłońmi za najniższą drabinkę, wznosy nóg do kąta prostego, wznosy rąk naprzemienne w bok, nogi zgięte w kolanach, w leżeniu przodem wznosy tułowia, ramiona w skrzydełka, rozciąganie mięśni, podpór łukiem na przedramionach, skłon japoński.

Część główna:

1. Ćwiczenia doskonalące elementy techniczne gry w ringo. Nauczyciel losowo dobiera uczniów w trójki. Uczniowie ustawiają się naprzeciw siebie, w środku w połowie odległości między nimi stoi uczeń. Ćwiczenia bliskich i dalekich rzutów: pierwszy z rzędu podaje ringo do ucznia środkowego, on odrzuca ringo temu samemu uczniowi, który podaje ringo do ucznia naprzeciwko. Kolejno każdy uczeń jest na środku, dwóch uczniów podaje między sobą ringo, a uczeń środkowy jest obrońcą i próbuje chwycić ringo.
2. Gra do pięciu podań. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na dwa zespoły: uczniowie muszą podać między sobą ringo tak, by nie spadło na podłoże – gdy spadnie, gra zespół przeciwny. Uczniowie grają do 3–5 punktów. Pozostali uczniowie kibicują.
3. Ćwiczenia w biegu z ringo w trójkach z przebiegnięciem. Naprzeciwko ćwiczy dwóch obrońców, którzy starają się chwycić ringo – po kilku powtórzeniach następuje zmiana ról.
4. Gra szkolna. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na cztero-, pięcioosobowe zespoły. Jeśli grupa ćwiczących jest duża, pozostali uczniowie grają, stojąc na liniach bocznych boiska (pomagają w grze). Uczniowie podają między sobą ringo, biegając w kierunku bramki i wykonując rzut ringo do bramki. Ringo w czasie gry nie może upaść na podłoże. Gdy upadnie, jest strata ringo. Uczniowie grają na czas, starają się komunikować ze sobą i współpracować w grupie. Wygrywa zespół, który zdobył więcej punktów. Ci, którzy nie grają, sędziują.

Część końcowa:

1. Lekki trucht dookoła sali, marsz, ćwiczenia oddechowe: w miejscu przy drabinkach, w opadzie ręce, na drabince rozciąganie pleców, rozciąganie mięśni klatki w lekkim wykroku, rozciąganie nóg w staniu przodem do drabinki – jedna noga na drabince (stopy równoległe), skłon tułowia do drabinki, to samo tyłem, nogi zgięte przy drabince, lekki skłon w przód, bokiem do drabinki, wygięcie w bok.
2. Metoda tak/nie – uczniowie oceniają swoje umiejętności techniczne gry w ringo.
3. Zbiórka, podsumowanie lekcji. Wystawienie ocen za sumienne wykonanie ćwiczeń.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności fizycznej sportu rekreacyjnego zgodna z koncepcją personalistyczną. Rozwija współpracę zespołową i relacje w grupie. Uczniowie ze SPE uzdolnieni ruchowo odgrywają rolę liderów w czasie wykonywania ćwiczeń.

Literatura: Chrostek L., *Gry rekreacyjne – sport dla wszystkich*, TKKF, Warszawa 1984.