



ROZWIJAMY
UMIEJĘTNOŚCI
TECHNICZNE GRY W BULE

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:

Rozwijamy umiejętności techniczne gry w bule.

Klasa:

IV liceum i IV technikum

Czas trwania:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje zasady gry w bule.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje reguły gry, wie, jakiej siły należy użyć w rzucie bulą i jaki powinien być tor lotu buli, analizuje popełnione błędy w oparciu o wykorzystanie nagrań.
- **Kształcący:** Uczeń kształtuje zwinność, koordynację wzrokowo-ruchową podczas ćwiczeń, doskonali technikę rzutu, rozwija precyzję i doskonali celność.
- **Wychowawczy:** Uczeń zachowuje zasady bezpieczeństwa, współpracuje podczas ćwiczeń, wykazuje samodyscyplinę podczas wykonywania zadań, wzbudza zainteresowanie grą.

Metody:

zadaniowa, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

doboru losowego do ćwiczeń, „świeł drogowych”, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

frontalna, zespołowa, w parach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

bille – kule do gry w bule, koła hula-hop, skrzynia gimnastyczna lub duże pudło, ławeczki gimnastyczne, urządzenia cyfrowe, prezentacja multimedialna na temat: *Bule – gra rekreacyjna*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną na temat: *Bule – gra rekreacyjna* i rozmawia z uczniami o bezpieczeństwie ćwiczeń z bulami, wzbudza chęci do ćwiczeń.
2. Ćwiczenia rozgrzewki w marszu: krążenia, wyprosty i wznosy ramion, przedramion, w górę, wymachy ramion na skos, skręty tułowia, krok odstawno-dostawny, krok

skrzyżny skłon w bok, zataczanie kół ramionami, co trzeci krok: wykrok – przysiad – wyskok. Uczniowie ze SPE z ograniczeniami ruchowymi wykonują ćwiczenia zgodnie z możliwościami, niedostyszczeni i niedowidzący ćwiczą przy nauczycielu, niedostosowani społecznie pod nadzorem nauczyciela, uczniowie z problemami zdrowotnymi: otyli, z astmą, z cukrzycą mogą podjąć aktywność według własnych możliwości, uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną i z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem.

3. Ćwiczenia rozgrzewki w miejscu: przeskoki w podporze przodem, wspięcia na mięśnie brzucha, pompki, grzbiety, wznosy naprzemienne ramion i nóg w kłęk podpartym.

Część główna:

1. Uczniowie zdolni ruchowo włączają innych do ćwiczeń.
2. Ćwiczenia z billami – kulami do buli:
 - w postawie: przekładanie przodem i górą z ręki do ręki, wokół tułowia,
 - w różnych pozycjach wyjściowych: rzut w górę i chwyt,
 - przekładanie pod nogami, między nogami w siadzie równoważnym,
 - toczenie w skłonie, w siadzie,
 - rzuty do celu – nauczyciel dzieli losowo uczniów na cztery grupy, które ustawiają się w rzędzie i rzucają do celu (uczniowie, którzy mają trudności z trafianiem do celu, celują w skrzynię): do skrzyni, do kół hula-hop, trafiając w piłkę do koszykówki, toczenie po linii.
3. Gra szkolna – nauczyciel dzieli losowo uczniów na trzyosobowe zespoły, które otrzymują bille w jednym kolorze: uczniowie siadają na ławeczkach gimnastycznych. Nauczyciel objaśnia zasady gry i losuje ucznia, który rzuca świnkę (mała piłeczka). Zespoły trzyosobowe grają między sobą, rzucając lub tocząc kulę dowolnym sposobem tak, by jak najbliżej trafić w świnkę – punkt otrzymuje zespół, który trafił najbliżej buli.

W czasie gry uczniowie analizują, nagrywając własne rzuty aparatem cyfrowym lub telefonem. Uczniowie komunikują się i wzajemnie motywują do gry.

4. Uczniowie notują własne wyniki na tablicy, analizują sposoby celnego trafiania do celu.
5. Po zakończonych rozgrywkach uczniowie podsumowują rozgrywki.

Część końcowa:

6. Ćwiczenia rozciągające i oddychające – uczniowie ustawieni w kole w gumizeli wykonują w siadzie rozluźnianie przez rolowanie mięśni szyi w dół i w bok, wznosy i opusty ramion, objęcie ramionami barków – chwyt jednej ręki za drugą – rozciąganie mięśni ramion, ramiona w przód – chwyt jednej ręki za drugą za dłoń i rozciąganie przedramion, rolowanie pleców – wydech – chwyt oburącz za głowę

i rozciąganie mięśni szyi, chwyt oburącz za szczękę i lekkie podniesienie głowy na wydechu w górę.

7. Refleksja z lekcji. „Światła drogowe” – nauczyciel prosi uczniów o określenie zaangażowania w ćwiczenia. Uczniowie dokonują samooceny zaangażowania, siadają w kołach hula-hop: w czerwonych ci uczniowie, którzy uważają, że się nie angażowali, w zielonych ci uczniowie, którzy uważają, że się angażowali, w żółtych ci uczniowie, którzy uważają, że się momentami angażowali.
8. Wszyscy komentują własne opinie, a nauczyciel stara się wytłumaczyć.
9. Nauczyciel podsumowuje lekcję: uczniowie wyciągają wnioski z lekcji, przedstawiają własne obserwacje, co było wykonane dobrze, a co powinni poprawić.

Komentarz metodyczny

Lekcja gry rekreacyjnej o niskiej intensywności pochodzącej z Francji. Trudności mają uczniowie niedowidzący. Lekcja rozwija precyzję, kreatywność, umiejętność współpracy i podejmowania samodzielne decyzji. Uczniowie doskonalą kompetencje cyfrowe. Korelacja z fizyką i matematyką.

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