

# SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KL. II GIMNAZJUM

**Zadanie główne:** *Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym-piłka siatkowa.*

**Zadania szczegółowe w zakresie:**

## **Sprawności motorycznej**

Uczeń:

- rozwinięciem orientację przestrzenną;
- poprawi technikę odbić piłki sposobem oburącz górnym;

## **Umiejętności**

Uczeń:

- potrafi przyjmować prawidłową pozycję siatkarską;
- potrafi prawidłowo odbijać piłkę sposobem oburącz górnym;
- umie współpracować w grupie;
- umie zakładać siatkę;

## **Wiadomości**

Uczeń:

- wie jak się nazywają linie i pola boiska do piłki siatkowej;
- zna przepisy gry i przepisy uproszczone w piłkę siatkową;
- wie jak liczyć punkty;

## **Usamodzielnienia**

Uczeń:

- współuczestniczy w organizacji lekcji: samodzielnie dobiera ćwiczenia rozgrzewające z piłką w czasie rozgrzewki;

Część lekcji	Czynności ucznia		Czynności nauczyciela	Metody realizacji
	Docelowe	Zadania		
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>nabierze pozytywnej motywacji do udziału w lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przyjmie prawidłową postawę</li> <li>słucha informacji i poleceń nauczyciela</li> <li>zapoznaje się z zadaniami lekcji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poleca zbiórkę w szeregu</li> <li>sprawdza gotowość do zajęć, koryguje postawę uczniów</li> <li>podaje zadania lekcji</li> <li>omawia podstawowe przepisy piłki siatkowej, nazywa linię i pola boiska do piłki siatkowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadaniowa-ścista</li> <li>pogadanka</li> </ul>
CZĘŚĆ GŁÓWNA „A”	<ul style="list-style-type: none"> <li>ożywi się emocjonalnie, przygotuje organizm do wysiłku fizycznego</li> <li>rozwinie umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących z piłką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozkłada siatkę</li> <li>uczestniczy w rozgrzewce</li> <li>uczestniczy w omówieniu rozgrzewki przeprowadzonej przez innego ucznia</li> <li>uczestniczy w zabawie „piłka na jedną stronę”: na sygnał prowadzącego przerzuca piłki nad siatką na boisko przeciwnika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia prawidłowy sposób rozłożenia siatki i poleca jej rozłożenie</li> <li>poleca wyznaczonemu wcześniej uczniowi przeprowadzenie rozgrzewki z piłkami siatkowymi</li> <li>poleca omówienie przeprowadzonej rozgrzewki i ocenienia ucznia prowadzącego</li> <li>omawia i poleca zabawę ożywiającą „piłka na jedną stronę”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pogadanka</li> <li>zadaniowa</li> <li>pogadanka</li> <li>zadaniowa-ścista</li> </ul>
CZĘŚĆ GŁÓWNA „B”	<ul style="list-style-type: none"> <li>poprawi technikę odbić piłki sposobem oburącz górnym</li> <li>wdroży się do współpracy w zespole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobiera się w zespoły ćwiczebne i ustawia według polecenia nauczyciela: w rzędzie z drugim zespołem przez siatkę</li> <li>odbija piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę do partnera z drugiej drużyny tam stojącego i biegnie na koniec swojego rzędu</li> <li>odbija piłkę nad głową i później przez siatkę jw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poleca podział na cztery zespoły ćwiczebne (lub sześć i więcej)</li> <li>omawia ćwiczenie, poleca jego wykonanie i czuwa nad poprawnością zadania</li> <li>poleca drugą odmianę ćwiczenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadaniowa-ścista</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• odbija piłkę wysoko nad głową wykonuje obrót o 180° i tyłem przez siatkę jw.</li> <li>• odbija piłkę przez siatkę do partnera z drugiej drużyny i przebiega pod siatką prawą stroną na koniec jego rzędu, liczy poprawne odbicia</li> <li>• ustawia się przy ścianie i odbija piłkę sposobem oburącz górnym</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobiera się w pary i odbija piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę</li> <li>• oddala się od siatki i zwiększa siłę odbić piłki</li> <li>• odbija piłkę do partnera przez siatkę, dobiega do linii środkowej, dotyka ją i wraca na swoje miejsce</li> <li>• ustawia się przez siatkę wraz ze swoim wcześniejszym zespołem i bierze udział w grze uproszczonej: odbija piłkę rozgrywając ją w miarę możliwości na trzy we własnym zespole, liczy punkty, zmienia strony boiska po każdym secie</li> </ul>	<p>jw.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poleca kolejną odmianę ćwiczenia jw.</li> <li>• poleca kolejną odmianę ćwiczenia jw. oraz poleca ćwiczenie prawidłowych odbić dopóki piłka nie upadnie na ziemię</li> <li>• poleca ustawienie się przy ścianie w odległości 2m od niej, przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej i odbicia oburącz górne o ścianę, poprawia błędy w odbiciach</li> <li>• poleca dobranie się w pary i omawia kolejne ćwiczenia – przez siatkę</li> <li>• poleca zwiększenie odległości od siatki i wydłużenie odbić</li> <li>• poleca nowe ćwiczenie z dobiegnięciem do siatki i czuwa nad jego poprawnością</li> <li>• poleca powrót do ustawienia w zespole i inicjuje grę w formie uproszczonej omawiając jej przepisy, poleca zmianę stron boiska po rozegranych setach</li> </ul>	
--	--	---	--	--

<p>CZEŚĆ KONCO- WA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uspokoi organizm po wysiłku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podchodzi do drabinek, wykonuje zwis tyłem z woreczkiem między nogami i wykonuje wahadełko</li> <li>• słucha informacji nauczyciela, wymienia wszystkie ćwiczenia doskonalące odbicia oburącz górne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze przy drabinkach, kontroluje poprawność wykonywania ćwiczeń</li> <li>• poleca siad w rozsypce, omawia lekcję, wyróżnia najaktywniejszych uczniów, wyróżnia zaangażowanie uczniów w czasie lekcji</li> <li>• poleca zebranie sprzętu i opuszczenie sali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadaniowa-ścisła</li> <li>• pogadanka</li> </ul>
--------------------------------	---	---	---	---