

SCENARIUSZ LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Dział: mini siatkówka

Klasa: V

Ilość ćwiczących: 16

Czas: 45 min.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Temat : Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze – mini siatkówka.

Cele lekcji:

Umiejętności:

- uczeń potrafi prawidłowo przyjąć postawę siatkarską,
- uczeń wykona odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- uczeń wykona zagrywkę sposobem dolnym i górnym z odległości 7 m.
- uczeń wykorzysta poznane elementy techniki i taktyki gry.

Wiadomości:

- uczeń wie, jak poruszać się po boisku grając w mini – piłkę siatkową,
- uczeń wie jak wykonać technikę odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- uczeń zna podstawowe przepisy gry w mini – piłkę siatkową,
- uczeń rozumie wpływ ćwiczeń ruchowych na kształtowanie prawidłowej sylwetki,

Wychowawcze:

- uczeń przestrzega przepisów gry oraz zasad fair play,
- uczeń dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających,
- uczeń przestrzega zasad współdziałania w zespole w czasie gry szkolnej,
- uczeń dokonuje samokontroli i samooceny poprawności wykonywanych ćwiczeń.

Metody: realizacji zadań ruchowych: zabawowa ,naśladowcza, zadaniowa, ścisła
przekazywanie wiedzy: pokaz, objaśnienia
wychowawcza: nagradzanie.

Przybory: siatka, piłki do siatkówki, piłki do ręcznej, szarfy, woreczki, piłka tenisowa, chusta Klauza, słupki.

Przebieg lekcji:

I. Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno- porządkowe:

- zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć, podanie tematu i celu lekcji.

2. **Zabawa ożywiająca: „Berek siatkarski w parach”** – ćwiczący poruszają się trzymając się dłońmi za kolana, berek może puścić ręką kolano tylko w celu dotknięcia uciekającego. Po dotknięciu zamiana zadań.

3. **Ćwiczenia kształtujące z piłkami - ustawienie grupy w rozsypce:**

- przenosy piłki z jednej ręki do drugiej ze zmianą kierunku: wokół bioder, „ósemką” wokół kolan, wokół stóp (tocząc po parkiecie),
- skłony i skręty tułowia z wykorzystaniem piłki: w rozkroku skłony na zmianę z piłką i bez piłki, skręty w opadzie przodem z dotknięciem piłki na zmianę l. i p. ręką, szybka zmiana rąk na piłce z wysokim unoszeniem łokcia ręki odwodzonej,
- ćwiczenia skocznościowe z wykorzystaniem piłek: ćwiczący opiera jedną stopę na piłce i szybkimi podskokami zmienia nogę, identyczne ćwiczenie ale z ustawienia bokiem, przeskoki obunóż przez piłkę leżącą na podłodze,
- ćwiczenia z piłkami w siadzie i leżeniu: w siadzie rozkrocznym toczenie piłki wokół nóg i za plecami, w siadzie prostym piłka pomiędzy stopami, przejście do leżenia przewrotnego i powrót do skłonu w przód, w podporze tyłem przenosy piłki nad i pod uniesionym tułowiem, w leżeniu przodem przetoczenia piłki pod uniesioną w skłonie w tył klatką piersiową, w leżeniu przodem piłka trzymana w wyciągniętych w przód rękach, kołyska przodem.

II. Część główna:

1. Technika poruszania się po boisku:

2. **Zabawy:**

„**Berek - chroń plecy w parach**”- ćwiczący poruszają się cwałem bokiem. Berek musi dotknąć pleców uciekającego obiema dłońmi. Po dotknięciu zamiana zadań.

„**Berek zaczarowany**” – ćwiczący poruszają się dowolnie po boisku. Wyznaczony ćwiczący, oznaczony szarfą, stara się schwycić pozostałych. Przed dotknięciem ćwiczący mogą się uchronić przyjmując postawę siatkarską (zaczarowany), ale tylko na trzy sekundy. Ćwiczący dotknięty przez berka zakłada szarfę i sam staje się berkiem.

„**Zbijak siatkarski**” - ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione dowolnie na swoich boiskach po przeciwnych stronach siatki. Ćwiczący rzutem oburącz znad głowy w wysokości starają się trafić piłką w zawodników drużyny przeciwnej, którzy mogą wykonywać pady, uniki itp. Po wykonaniu rzutu, drużyna przeciwna uzyskuje piłkę i może zdobywać punkty starając się trafić piłką w przeciwnika. Wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie wyznaczoną ilość punktów.

3. **Technika odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym:**

- odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w marszu,
- podrzut piłki w górę, złapanie piłki w koszyczek,
- odbicia piłki z akcentowaniem pracy nóg,
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym: indywidualnie, w parach,
- odbicia piłki w siadzie skrzyżnym w dwójkach naprzeciw siebie,
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym o ścianę.

4. **Zabawa: „Król odbicia górnego” i „Król odbicia dolnego”** - ćwiczący ustawieni dowolnie na boisku, każdy z piłką. Na sygnał ćwiczący odbijają piłkę sposobem górnym lub dolnym. Wygrywa ćwiczący, który odbije jak najwięcej odbić oraz wykona jak najmniej błędów.
5. **Zabawy: „Sztafeta z odbiciem górnym”** – ćwiczący ustawieni w szeregu na linii końcowej boiska, każdy z piłką. Na sygnał ćwiczący poruszają się odbijając piłkę sposobem oburącz górnym(po dojściu do siatki odbicie piłki nad siatką i przejście pod siatką). Wygrywa ćwiczący, który pierwszy dojdzie do przeciwnej linii końcowej nie popełniając błędu.
„Sztafeta z odbiciem dolnym” – ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione w rzędach na linii startu. Każdy zawodnik z piłką leżącą na wyprostowanych rękach (jak przy odbiciu oburącz dolnym). Na sygnał pierwsi zawodnicy poruszają się krokiem dostawnym na przeciwną linię końcową i z powrotem na linię startu. Wówczas następny ćwiczący rozpoczyna sztafetę. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy sztafetę.
6. **Zabawy: „Zagrywka do kapitana”** – ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione w rzędach za wyznaczoną linią, pierwszy z rzędu z piłką. Po przeciwnej stronie siatki kapitan w wyznaczonym polu. Ćwiczący wykonują kolejno zagrywkę, zadaniem kapitana jest chwyt piłki w swoim polu. Za każdą udaną zagrywkę, po której kapitan chwycił piłkę, drużyna otrzymuje punkt. Wygrywa drużyna która zdobędzie więcej punktów. „
„Celnie zagrywaj” – ćwiczący podzieleni na dwie drużyny ustawione za linią końcową boiska. Zawodnicy wykonują kolejno po 5 zagrywek każdy, starają się trafić piłką w pola narysowane na podłożu. Pola te są punktowane w zależności od trudności trafienia. Wygrywa ćwiczący, który zdobędzie najwięcej punktów.
7. Gra w mini siatkówkę 4 x 4 – z zastosowaniem poznanych elementów na lekcji.

8. III. Część końcowa:

1. Ćwiczenia uspakajające i korekcyjne.
2. Zbiórka, omówienie przebiegu lekcji. Pożegnanie.

Gry i zabawy z chustą Klanza

Podczas zabaw z chustą dziecko:

- uczy się współdziałania w grupie,
- ćwiczy spostrzegawczość i refleks,
- rozwija zwinność i zręczność,
- ćwiczy szybkość oraz wytrzymałość,
- ćwiczy poczucie rytmu,
- czerpie wiele radości z zabawy.

Kilka przykładów zabaw, które można wykorzystać na lekcjach wychowania fizycznego:

„**BILARD**”- dzieci wachlują chustą, na której jest piłeczka. Ma ona wpaść do otworu znajdującego się na środku chusty.

„**PRZEBIEGANIE POD CHUSTĄ**” - dzieci podnoszą i opuszczają chustę, trzymając ją za uchwyty. Prowadzący mówi, kto ma zmienić miejsce, np. przebiegają ci, którzy mają blond włosy, którzy, mają niebieskie oczy itp. Gdy chusta jest maksymalnie w górze, osoby te przebiegają pod chustą.

„**REKIN**”- uczniowie siedzą dookoła chusty. Do pasa są zakryci chustą. Pod nią znajduje się jedno dziecko – rekin. Gdy wszyscy zamkną oczy, potwór wciąga jedno dziecko pod chustę. Grupa otwiera oczy i zgaduje kogo brak. Dzieci wyciągnięte zamieniają się w rekina.

„**SZTORM**” – na chustę wrzucamy lekkie przedmioty(piłeczki, woreczki). Podczas wachlowania nie mogą one spaść z chusty.

„**KOLOROWE WYCIECZKI**” – dzieci siedzą na podłodze trzymając chustę na wysokości pasa. Prowadzący podaje nazwę koloru, a osoby trzymające ten kolor zamieniają się miejscami.

„**ZŁAP PRZESYŁKĘ**” – dzieci tworzą koło, trzymając chustę, na której położona jest piłka. Wyznaczona osoba zajmuje miejsce pod chustą, wyciągając ręce przez otwór. Zadaniem bawiących jest tak prowadzić piłkę, by trafiła ona do osoby pod chustą. Zabawa może być prowadzona na czas, kto więcej razy w czasie jednej minuty chwyci i odrzuci piłkę na chustę.

„**PRZERZUĆ PIŁKĘ**” – dzieci trzymają chustę. Na niej znajduje się piłka. Zadaniem bawiących się jest przerzucenie jej na stronę przeciwną, aby spadła poza chustę.

„**TARCZA STRZELECKA**” – rozłożoną chustę kładziemy na podłodze. Jest ona tarczą strzelecką, na której określone kolory oznaczają daną liczbę punktów np. czerwony – 10, zielony – 8, żółty – 6, niebieski – 4, pomarańczowy – 2. Uczestnicy stoją w odległości 5 m od chusty i rzucają woreczkami na odpowiednie kolory aby zdobyć jak najwięcej punktów.

„**NA KARUZELI**” – chętna osoba siada na środku chusty, a reszta kręci nią, idąc coraz szybciej w jedną stronę. Osoba na środku stara się utrzymać równowagę.

„**ZABAWA Z WORECZKAMI**” – dzieci siedzą wokoło chusty z woreczkami w rękach. Na komendę nauczyciela wywołany kolor obiega chustę.

„**STAŃ NA KOLORZE**” – dzieci tańczą w rytm muzyki wokół chusty. Gdy milknie muzyka, stają na kolorze podanym przez prowadzącego.

„**SKOKI NALEŚNIKA**” – dzieci tworzą rząd. Pierwsza osoba w rzędzie jest zawinięta w chustę tak, że może jedynie skakać obunóż. Na sygnał prowadzącego skacze do linii mety (20 kroków od linii startu), a następnie uwalnia się i biegiem wraca na stert, przynosząc chustę ze sobą. Grupa zawija w nią kolejną osobę.

„**ZWIJANIE CHUSTY**” – zadaniem dzieci jest wspólnie zwijać chustę w jak najmniejszy pakunek.

Prowadząca: Kinga Jasińska