

SCENARIUSZ LEKCJI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Katarzyna Stachowicz

Temat: Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze w piłkę siatkową. Poznanie pojęć siatkarskich w języku angielskim.

Klasa: VII

Ilość ćwiczących: 16

Czas: 45 min.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Cele lekcji:

Umiejętności:

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

Wiadomości:

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

Wychowawcze:

- uczeń przestrzega przepisów gry oraz zasad fair play,
- uczeń dba o bezpieczeństwo własne i współćwiczących,
- 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

I. Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno- porządkowe: Zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć, podanie tematu i celu lekcji.

2. „Berek zaczarowany” – ćwiczący poruszają się dowolnie po boisku. Wyznaczony ćwiczący, oznaczony szarfą, stara się schwytać 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.

3. Ćwiczenia w biegu:

- podrzut piłki i krążenia RR w przód (obustronne)
- piłka oburącz przed sobą – bieg z wysokim unoszeniem kolan
- piłka oburącz z tyłu – bieg z uderzaniem piętami o piłkę
- wyrzut piłki w górę, przysiad, wyskok w górę i chwyt piłki

- toczenie piłki po podłodze prawą i lewą ręką
- W dwójkach
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej
- podania piłki na zmianę P i LR
- podania piłki z odbiciem od parkietu na zmianę P i LR
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej z wysokim torem lotu piłki
- podania piłki zza głowy oburącz
- podania piłki zza głowy oburącz z odbiciem piłki od parkietu

II. Część główna:

1. 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.

2. Gra w piłkę siatkową – z zastosowaniem poznanych elementów na lekcji oraz poznanie pojęć siatkarskich w języku angielskim.

Volleyball – pika siatkowa

Ball – piłka

Coach – trener

Team – drużyna

Time out – przerwa na odpoczynek

Change/substitution – zmiana

Serve – zagrywka

Pickup – odbicie piłki

Mistake – błąd

Player – zawodnik

Game – gra

Match – mecz

Friendly match – mecz towarzyski

Court volleyball – boisko do siatkówki

Net - siatka

Block – blok

Referre – sędzia

Capitan – kapitan drużyny

To win a set – wygrać seta

Attack line – linia ataku

Challenge - weryfikacja

III. Część końcowa:

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