

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego- siatkówka.

Temat: PS- Ćwiczenie odbić oburącz sposobem górnym
 Doskonalenie odbić oburącz sposobem dolnym.

Cel ogólny:

- Kształtowanie umiejętności gry w piłkę siatkową

Cele operacyjne:

- Umiejętności: uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym.
- Sprawność motoryczna: uczeń prawidłowo porusza się po boisku.
- Wiadomości: uczeń wie, jaka jest technika odbicia piłki oburącz sposobem dolnym
- Akcent wychowawczy: uczeń zdaje sobie sprawę, że musi dokładnie podawać koledze piłkę, aby ten mógł jak najlepiej odbić piłkę sposobem dolnym.

Przyrządy i przybory: piłki, gwizdek

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas ćwiczeń: 45 min

Klasa: V

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część I- wstępna (10 min)			
1. zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć	Zbiórka w dwuszeregu, powitanie. Sprawdzenie obecności i strojów.	1'	Ustawienie w dwuszeregu
2. motywacja do zajęć	Podanie tematu zajęć. Pogadanka na temat możliwości wykorzystania umiejętności gry w siatkówkę podczas zabawy.	1'	
3. rozgrzewka- psychomotoryka, profilaktyka	1. Zabawa ożywiająca- „Lustro” Uczniowie stoją w parach naprzeciw siebie. Jeden z uczniów porusza się dowolnym sposobem (krokiem dostawnym w prawo, w lewo; truchtem do przodu; truchtem do tyłu), uczeń stojący naprzeciwko naśladuje sposób poruszania się kolegi tak jak odbicie lustrzane.	2'	Uczniowie ustawieni są parami w rozsypce lub w szachownicę.
	2. Uczniowie biegną dookoła sali i w biegu wykonują ćw. RR: <ul style="list-style-type: none"> • krążenia RR w przód i w tył • naprzemianstronne krążenia RR w przód i w tył • wymachy RR przed klatki piersiowej • wznos RR bokiem w górę i opust RR bokiem w dół z równoczesnym krążeniem 	1'	Uczniowie ustawieni na obwodzie koła. Nauczyciel w środku koła lub na jego obwodzie w zależności od ćwiczeń.

	<p>nadgarstków</p> <p>Zatrzymanie</p> <p>3. ćw. T strz. p.w.- stojąc w rozkroku- skłon T w przód, wyprost T</p> <p>4. ćw. NN Bieg dookoła sali- na sygnał raz siad skrzyżny, raz siad prosty (plecy wyprostowane)</p> <p>Zatrzymanie</p> <p>5. ćw. T czoł. p.w.- stanie w lekkim rozkroku; skłon tułowia w bok w prawo i w lewo</p> <p>6. ćw. RR i NN p.w.- przysiad podparty, wyrzut nóg w tył, zgięcie nóg, powstanie do postawy, przejście: 3 kroki w przód</p> <p>7. ćw. G p.w.- leżenie przodem, ręce za kar splecione, skłon tułowia w tył z pogłębieniem;</p> <p>8. ćw. B p.w.- leżenie tyłem, ręce za kark splecione, nogi zgięte; skłon tułowia w przód</p> <p>9. ćw. T złoż. p.w.- siad rozkroczny, skrętoskłon do Np. i do NI</p> <p>10. ćw. równoważne- marsz wzdłuż linii bocznych i końcowych boiska na palcach ramiona wzniesione w górę</p> <p>11. podskoki w górę z unoszeniem ramion w górę.</p>	<p>30''= 8 razy</p> <p>1'</p> <p>30''</p> <p>1'= 6 razy</p> <p>20''= 8 razy</p> <p>20''= 8 razy</p> <p>20''</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	
Część II- główna (30 min)			
4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.	<p>Ćwiczenie odbić sposobem górnym. Przypomnienie i omówienie łączenia dłoni i ułożenia ramion przy odbiciu piłki sposobem górnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie odbicia piłki sposobem dolnym po podaniu piłki przez partnera • Ćwiczenie indywidualne – odbicia piłki sposobem dolnym – kto potrafi odbić piłkę 8 razy ponad poziom głowy • Nauka odbicia piłki sposobem górnym, uczniowie w klęku 	<p>1'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Nauczyciel opisuje i demonstrowuje łączenie dłoni i ułożenie ramion oraz pracę nóg, tułowia i ramion przy odbiciu piłki sposobem górnym.</p> <p>Uczniowie dobierają się w zespoły 2-3 osobowe, stają po obu stronach siatki</p> <p>Uczniowie którzy zaliczą mini test awansują do finału, w którym powtarzają test na „plusa”</p> <p>Pokaz , kontrola ustawienia dłoni</p>

	<p>jednonóż układają ręce do odbicia piłki i wyrzucają piłkę przyjmując ją sposobem dolnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie jak wyżej uczniowie próbują odbić piłkę sposobem górnym • Łączenie odbić dół-góra • Ćwiczenie –zagranie na 3 tempa – przyjęcie dołem, chwyt piłki do tzw. kosza siatkarskiego odbicie piłki sposobem górnym • Gra uproszczona małe gry 1x1. Zespoły 2-3 osobowe, na boisku pozostaje 1 zawodnik, który gra z zawodnikiem drużyny przeciwnej, przegrany jest zmieniany, zwycięzca może zostać 3 piłki po czy jest zmieniany. Uczniowie zbierają pkt. do oceny za aktywność 	<p>1’</p> <p>1’</p> <p>2’</p> <p>10’</p>	<p>Ćwiczenie mini test jw.</p> <p>Gra jednocześnie na trzech boiskach na siatce zawieszanej wzdłuż Sali. Nauczyciel wybiera kapitanów, którzy dobierają zawodników do gry na boisku nr1, spośród pozostałych nauczyciel ponownie wyznacza kapitanów, którzy dobierają zawodników do gry na boisku nr2 itd</p>
Część III- końcowa (5min)			
5. uspokojenie organizmu	<p>Ustawienie się w kole. Marsz dookoła sali połączony z rytmicznym wdechem i wydechem- podczas wdechu ramiona wznos bokiem w górę, wydech- opust ramion. Swobodne podskoki- rozluźnienie rąk i nóg. Zabawa „Skąd słychać gwizdek?” Uczniowie poruszają się po sali w rozsypce z zamkniętymi oczami w kierunku skąd dochodzi dźwięk gwizdka.</p>	<p>1’</p> <p>30’’</p> <p>2’</p>	<p>Uczniowie wykonują ćwiczenie w kole.</p> <p>Uczniowie stają w rozsypce.</p>
6. czynności organizacyjno-porządkowe	<p>Omówienie lekcji- technika odbicia piłki sposobem dolnym- pojawiające się błędy.</p>	<p>1’</p>	<p>Uczniowie ustawieni w dwuszeregu.</p>
7. nastawienie do pracy samodzielnej	<p>Pochwała za pracę na zajęciach.</p>	<p>30’’</p>	