

***Zespół Szkółno – Przedszkolny w Dzierżbinie - Kolonii***

***Szkoła Podstawowa im. Szarych Szeregów w Dzierżbinie - Kolonii***



***Adres do korespondencji:***

***Dzierżbin - Kolonia 31 - 32  
62-831 Korzeniew***

***e-mail:***

***[spdzierzbin@wp.pl](mailto:spdzierzbin@wp.pl)***

***Dyrektor / Sekretariat:***

***Telefon / Fax: (62) 75 17 105***

**Zespół Szkolno – Przedszkolny w Dzierżbinie – Kolonii**

**realizuje zadania Ogólnopolskiej Akcji MEN „Ćwiczyć każdy może”  
organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu 2013/2014**



## **Zadanie I z obszaru nr 1**

realizowane przez pana Tomasza Korkosza i pana Remigiusza Wieczorka na zajęciach wychowania fizycznego. Przebieg zajęć został opracowany w formie scenariuszy: „Podania, chwyt i rzuty piłką do celu” oraz „Nauka odbić piłki sposobem oburącz górnym w piłce siatkowej”.

### **Scenariusz zajęć wychowania fizycznego w kl. III**

**Data:** 18 marca 2014 r.

**Temat zajęć:** Podania, chwyt i rzuty piłką do celu.

**Klasa:** III

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Czas trwania:** 45 min.

**Nauczyciel prowadzący:** Tomasz Korkosz

**Przybory:** chustka do zawiązania oczu, piłki

**Cele:** Uczeń

- wykonuje celnie rzuty piłką na różne odległości
- przestrzega zasad zabaw i gier
- doskonali zwinność

**Przebieg zajęć:**

- Czynności porządkowo – organizacyjne.  
Powitanie, przygotowanie sprzętu, zbiórka.
- **Część wstępna**
  - zabawa ożywiająca „Roboty”
  - ćwiczenia rozgrzewające ogólnorozwojowe z piłką
  - ćwiczenia obręczy barkowej i ramion
  - skrętoskłony ćwiczenia wzmacniające grzbietu
  - ćwiczenia mięśni brzucha
  - ćwiczenia kończyn dolnych
  - ćwiczenie rytmiczne „Potrzeba matka wynalazków”
- **Część główna**
  - zabawa z elementami biegu „Zdobycz”
  - ćwiczenia doskonalące podania i chwyt piłki „Łap i skacz”
  - gra rzutna „Fabryka piłek”
  - zabawa zręcznościowa doskonaląca chwyt piłek „Szkola piłek”

- **Część końcowa**

- ćwiczenie korekcyjne „Światło”
- zabawa wyciszająca „Stróż”
- czynności porządkowe, zbiórka, pożegnanie







Podczas całej lekcji dzieci wykazywały się dużym zaangażowaniem. Chętnie w niej uczestniczyły, gdyż była ona dla nich atrakcyjna i przyniosła im wiele radości. Dzieci czuły smak rywalizacji, ale zachowywały się „fair play”, aby nikt nie czuł się przegrany. Na koniec lekcji nauczyciel pochwalił wszystkich uczniów, co spotkało się z wielką radością dzieci i jak sądzę zachęciło je do dalszej pracy.

Wszystkie zabawy były atrakcyjne dla dzieci, zarówno ożywiająca, wszystkie chwytne i rzutne, a także korekcyjna i wyciszająca. Nauczyciel cały czas miał dobry kontakt z uczniami, co pozwoliło szybko i sprawnie przechodzić z punktu do punktu lekcji. Czas został dzięki temu maksymalnie wykorzystany. Lekcja przebiegła bez żadnych zakłóceń i przyniosła dzieciom wiele śmiechu i świetnej zabawy.

## **Scenariusz zajęć wychowania fizycznego w kl. V**

**Data:** 3 marca 2014 r.

**Temat zajęć:** Nauka odbić piłki sposobem oburącz górnym w piłce siatkowej.

**Klasa:** V

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Czas trwania:** 45 min.

**Nauczyciel prowadzący:** Remigiusz Wieczorek

**Przybory:** piłki do siatkówki, siatka

**Cele szczegółowe:**

S – kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej podczas wykonywania ćwiczeń specjalnych,

U – uczeń potrafi ułożyć dłonie na piłce w tzw. koszyczek, uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym,

W – uczeń poznaje nowe ćwiczenia w dwójkach,

AW – samokontrola, pomoc koleżeńska.

**Metody:** pogadanka, pokaz, instruowanie, naśladowcza - ścisła

**Przebieg zajęć:**

- ***Część wstępna***

Moment organizacyjno - porządkowy.

Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć, zebranie zegarków, łańcuszków itp. Omówienie przebiegu zajęć.

- ***Ćwiczenia kształtujące***

**W truchcie:**

- bieg truchtem

- bieg przodem, PR wykonuje krążenia w przód. LR podrzuca piłkę w górę,

- j.w. z tym że ćwiczący zmienia rękę podrzucającą i wykonującą krążenia,

- odbijanie piłki piąstką PR, LR i na zmianę

- po podrzucie piłki w górę, krążenia oburącz w tył,

- krok dostawny z odbijaniem piłki między NN,

- krążenia piłki dookoła T w truchcie
- wykroki w przód i tył z jednoczesnym przekładaniem piłki z PR do LR i na odwrót,
- wykroki w przód i tył z jednoczesnym wykonywaniem toczenia piłki po ósemce dookoła NN po ziemi,
- podskoki z piłką ułożoną między stopami

#### **W miejscu:**

- krążenia piłki dookoła własnej osi
- krążenia T z piłką trzymaną w RR,
- skrętoskłony
- wysoki podrzut piłki w górę, w między czasie należy wykonać jak najwięcej kłaśnieć na zmianę z przodu i za plecami po czym złapać piłkę.
- przenoszenie ciężaru ciała z LN na PN i z PN na LN z piłką trzymaną w RR przed sobą.
- w siadzie prostym, toczenie piłki za plecami i pod wyprostowanymi NN
- leżenie przewrotne z przekazaniem piłki z NN do RR i z powrotem.
- w leżeniu przodem przetaczanie Piłki pod klatką piersiową z LR do PR i na odwrót.

#### • ***Część główna***

##### **Nauczyciel przypomina technikę chwytu piłki w „koszycek”.**

1. W siadzie prostym wykonanie 3 odbić sposobem górnym nad sobą.  
Po 3 odbiciu dotykamy opuszkami palców twarzy i chwytamy spadającą piłkę w „koszycek”.
2. W staniu, odbicie piłki nad głowę dwa razy nisko i trzeci raz wysoko.
3. W staniu, twarzą do ściany pierwsze odbicie piłki nad głowę, drugie odbicie palcami w taki sposób aby piłka odbiła się od ściany i od parkietu.
4. Ćwiczący podzieleni na dwie grupy. Grupa pierwsza z piłkami ustawia się w szeregu i dorzuca piłkę sposobem dolnym, ćwiczący z drugiej grupy po kolei ustawiają się naprzeciwko osób z grupy pierwszej i odbijają piłkę sposobem górnym.
5. Gra szkolna 6 x 6

#### • ***Część końcowa***

Moment organizacyjny – porządkowy.

Podsumowanie zajęć, zebranie sprzętu, pożegnanie.











Uczniowie bardzo zaangażowali się od samego początku w lekcję. Przede wszystkim zdali sobie sprawę, że poszczególne ćwiczenia przynoszą korzyści i podnoszą ich jakość gry. Nauczyciel przekonał ich, iż doskonalenie poszczególnych elementów techniki gry pozwala na większe odczuwanie satysfakcji i radości z gry. Piłka częściej jest w górze i można już tworzyć na boisku małe fragmenty gry i stopniowo rywalizować w grze właściwej. Sama lekcja była dynamiczna, a czas był wykorzystany bardzo efektywnie. Uczniowie odczuwali widoczną radość i satysfakcję. Widać było, że cieszy ich fakt coraz lepszej gry. Nauczyciel komentował i od razu korygował pojawiające się błędy, a uczniowie stosowali się do jego uwag. Podczas gry właściwej było wiele śmiechu, ale uczniowie wspierali się nawzajem i udzielali sobie pomocy i podpowiedzi. Cel główny lekcji został osiągnięty w zadowalającym stopniu.