

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

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 II z obszaru nr 2

realizowane przez pana Remigiusza Wieczorka na zajęciach wychowania fizycznego. Przebieg zajęć został opracowany w formie scenariuszy: „Wielka zabawa z tenisem ziemnym” oraz „Organizujemy szkolne mistrzostwa w tenisie stołowym”.

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego w kl. VI

Data: 7 marca 2014 r.

Temat zajęć: Wielka zabawa z tenisem ziemnym.

Klasa: VI

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min.

Nauczyciel prowadzący: Remigiusz Wieczorek

Przybory: rakiety tenisowe, piłki do tenisa ziemnego, siatka

Cele szczegółowe:

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

U – uczeń potrafi poprawnie trzymać raketę tenisową, uczeń potrafi wykonać odbicie forhend i bekhend w pole przeciwnika,

W – uczeń poznaje zabawy wykorzystywane w nauczaniu tenisa ziemnego,

AW – samokontrola, pomoc koleżeńska, współpraca w zespołach.

Metody: pogadanka, pokaz, instruowanie, zabawowa.

Przebieg zajęć:

- ***Część wstępna***

Moment organizacyjny - porządkowy.

Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć. Omówienie przebiegu zajęć. Krótka pogadanka na temat techniki gry w tenisa ziemnego. Pokaz.

- **Ćwiczenia kształtujące**

W truchcie:

- bieg truchtem
- bieg przodem, PR wykonuje krążenia w przód rakieta,
- j.w. z tym że ćwiczący zmienia rękę wykonującą krążenia,
- odbijanie piłki rakieta PR, LR i na zmianę
- j.w. tylko w tył,
- krok dostawny z prawidłowym trzymaniem rakiety,
- przekładanie rakiety dookoła T w truchcie
- wykroki w przód i tył z jednoczesnym przekładaniem rakiety z PR do LR i na odwrót,
- wykroki w przód i tył z jednoczesnym wykonywaniem toczenia piłki tenisowej po ósemce dookoła NN po ziemi,
- podskoki z piłką ułożoną między stopami

W miejscu:

- krążenia rakieta dookoła własnej osi
- krążenia T z rakieta trzymaną w RR,
- skrętoskłony
- wysoki podrzut piłki w górę i próba złapania jej na rakieta,
- przenoszenie ciężaru ciała z LN na PN i z PN na LN z rakieta trzymaną oburącz nad głową,
- w siadzie prostym, toczenie piłki za plecami i pod wyprostowanymi NN
- leżenie przewrotne z przekazaniem rakiety z NN do RR i z powrotem.
- w leżeniu przodem przetaczanie piłki pod klatką piersiową z LR do PR i na odwrót.

- **Część główna**

1. UTRZYMYWANIE PIŁKI NA RAKIECIE

- a) balansowanie piłką na rakiecie jednorącz (kołysanie do snu),
- b) balansowanie piłką na rakiecie oburącz wraz z poruszaniem się (ewentualne zmiany kierunku powoli i szybko),
- c) zmiany pozycji ciała z piłką na rakiecie - postawa stojąca, klęcząca, siedząca itd.,
- d) zmiana pozycji rakiety z piłką ułożoną na niej - daleko od ciała, blisko ciała, ponad głową, z przodu, z tyłu, z boku tułowia,
- e) przetoczenie piłki wzdłuż ramy rakiety,
- f) przetoczenie wzdłuż ramy rakiety dwu piłek,
- g) utrzymanie piłki na rakiecie trzymanej oburącz, jednorącz (od spodu, z góry) poruszając się,

- h) poruszanie się z piłką na rakiecie trzymanej za serce, głowę, rączkę,
- i) poruszanie się w przód, w tył, w lewo, w prawo.

2. PODAWANIE PIŁKI Z RAKIETY NA RAKIETĘ

- a) przetaczanie piłki z rakiety na raketę nie upuszczając piłki,
- b) przekazywanie partnerowi rakiety z piłką ułożoną na niej,
- c) przetaczanie piłki na raketę partnera stojąc twarzą w twarz, ramię w ramię lub plecami do siebie,

3. KOZŁOWANIE PIŁKI O PODŁOŻE PRZY POMOCY RAKIETY

- a) balonikiem, piłką gąbczastą, piłką tradycyjną.
- b) jeden, dwa, trzy, cztery, pięć razy pod rząd i chwytając w rękę po ustalonej liczbie odbić,
- c) jak najdelikatniej, jak najmocniej,
- d) nisko, wysoko,
- e) trzymając raketę lewą ręką, prawą ręką, oburącz,
- f) trzymając raketę z przodu, z boku tułowia,
- g) trzymając raketę w różnych pozycjach: klęk, przysiad, siad, leżenie,
- h) poruszając się w lewo, w prawo, w przód, w tył, krokiem odstawno-dostawnym, przekładanką.

3. ĆWICZENIA W KOLE

Liczba uczestników: parzysta.

Boisko: kort tenisowy.

Przybory: piłki i rakietki tenisowe.

Przebieg gry: uderzenie piłki podanej przez partnera stojącego za siatką i bieg wokół kortu do następnej kolejki, w trakcie biegu podnosi się piłkę i kładzie się ją w pobliżu podającego. Liczy się ilość udanych uderzeń.

4. DOOKOŁA ŚWIATA

Liczba uczestników: maksymalnie 12 osób.

Boisko: kort tenisowy.

Przybory: piłki i rakietki tenisowe.

Przebieg gry: w zabawie biorą udział dwie drużyny stojące za liniami głównymi kortu. Pierwszy gracz drużyny podaje piłkę na drugą stronę kortu i biegnie na koniec kolejki po drugiej stronie kortu. Gra trwa dopóki piłka pozostaje w grze. Jeśli któryś z graczy przerwie wymianę odpada z gry. Grę kontynuuje się dopóki na korcie pozostanie tylko jeden gracz.

5. TENISOWA "PIŁKA SIATKOWA"

Liczba uczestników parzysta.

Boisko: kort tenisowy.

Przybory: piłka i rakiety tenisowe.

Przebieg gry: pierwszy zawodnik drużyny B serwuje spod ramienia do drużyny A, w której następuje wymiana wolejowa (maksimum trzy uderzenia), po czym piłka zostaje przerzucona ponad siatką. Ostatni zawodnik, który uderzy piłkę, bez względu na to czy wygrywającą czy przegrywającą punkt, rozpoczyna następną wymianę. Wygrywa drużyna po zdobyciu 11 punktów.

- ***Część końcowa***

Moment organizacyjny – porządkowy.

Podsumowanie zajęć, zebranie sprzętu, pożegnanie.









Lekcja została zorganizowana z inicjatywy uczniów, którzy koniecznie chcieli spróbować swoich sił w tenisie ziemnym. Cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, a uczniowie nie mogli się doczekać jej realizacji. Od samego początku aktywnie uczestniczyli w zadaniu. Nawet część teoretyczna wzbudziła u nich niesamowitą chęć poznania tej dyscypliny sportowej. Część wstępna z użyciem rakiet i piłek tenisowych była dla nich bardzo ciekawa, ale gry i zabawy wprawiły ich w prawdziwy zachwyt. Po zapoznaniu się ze sprzętem do tenisa ziemnego i zaznajomieniu ze sposobami odbicia piłki uczniowie próbowali swych sił w grach i zabawach. Największym zainteresowaniem cieszyły się gry „Dookoła świata” i „Tenisowa piłka siatkowa”. Wyzwalały one niesamowite emocje i radość wśród ćwiczących. Były też elementy humorystyczne, wynikające z jeszcze niebyt dużych umiejętności uczniów, ale nie pozwoliło to zepsuć im zabawy. Lekcja przebiegła bardzo sprawnie i bez żadnych przeszkód. Niesamowita frajda, jaką mieli uczestnicy, pozwala sądzić, że tenis ziemny dostarczył im wiele niezapomnianych przeżyć. Taka lekcja okazała się bardzo fajną alternatywą dla „zwykłej” lekcji wychowania fizycznego. Na pewno zostanie nieraz powtórzona.

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego

Data: 9 grudnia 2013 r.

Temat zajęć: Organizujemy szkolne mistrzostwa w tenisie stołowym.

Klasa: IV, V, VI

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 135 min.

Nauczyciel prowadzący: Remigiusz Wieczorek

Przybory: paletki do tenisa stołowego, piłeczki, stoły

Cele szczegółowe:

S – kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej, szybkość podczas gry w tenisa stołowego,

U - uczeń potrafi prowadzić pojedynczą grę właściwą w tenisa stołowego,

W – uczeń zna i wykorzystuje przepisy gry w tenisa stołowego, potrafi sędziować zawody, potrafi zorganizować zawody,

AW – samokontrola, pomoc koleżeńska, współpraca w zespołach, obiektywność, rzetelność.

Metody: gra właściwa

- ***Część wstępna***

Moment organizacyjny - porządkowy.

Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zawodów. Omówienie przebiegu zawodów. Przygotowanie stołów do mistrzostw. Losowanie.

- ***Przebieg***

Mistrzostwa były zorganizowane w ten sposób, że rozlosowano drabinki gier w kategorii dziewcząt i chłopców. Pojedynki w tej fazie rozgrywek były toczone do dwóch wygranych setów. Uczeń, który wygrywał przechodził do dalszych gier. Dziewczęta rywalizowały przy dwóch stołach, tak samo i chłopcy. Uczniowie, którzy odpadali sędziowali kolejne pojedynki oraz prowadzili dokumentację mistrzostw. W sumie rozegrano 12 meczy wśród dziewcząt, a mistrzynią okazała się Natalia Olkowska z VI klasy. Natomiast wśród chłopców rozegrano 16 meczy, a mistrzem został Marcel Grabiński z klasy IV.

- ***Część końcowa***

Moment organizacyjny – porządkowy.

Podsumowanie zawodów, ogłoszenie wyników, wyróżnienie najlepszych, uprzątnięcie sprzętu, pożegnanie.









Zawody odbyły się w ramach trzech lekcji wychowania fizycznego. Uczniowie wystąpili z inicjatywą, aby zorganizować takie mistrzostwa. Podjęli się samodzielnej organizacji, sędziowania, losowania, protokołowania. Zadbali, aby szybko i sprawnie przygotować sprzęt do mistrzostw. Poczuli się odpowiedzialni od początku do końca za przebieg mistrzostw. Była to świetna alternatywa dla lekcji wychowania fizycznego, pozwalająca uczniom na poczucie się w roli zawodnika, sędziego, organizatora. Uczniowie byli odpowiedzialni za cały przebieg mistrzostw, poczuli się ważni i docenieni za swoją inicjatywę. Takie zajęcia, za które uczniowie biorą odpowiedzialność, przynoszą dużo korzyści dla nich samych. Pozwalają one odkrywać u nich różnego rodzaju predyspozycje, o których często sami nie wiedzieli. Na pewno tego rodzaju lekcje będą kontynuowane w szkole. Podsumowując dzieci były z siebie zadowolone, docenione i dumne z przeprowadzonych samodzielnie mistrzostw.