



Erasmus+



"Sobieski" w Europie

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Agnieszka Wiktor

Wstęp:

Pomysł na lekcję powstał podczas mojego udziału w kursie dla nauczycieli wychowania fizycznego w Worcester w Wielkiej Brytanii, w którym uczestniczyłam na przełomie września i października 2019 r. Rugby jest dyscypliną sportu, której początek wywodzi się z Anglii. Dyscyplina przyjęła nazwę od miasteczka Rugby, gdzie w 1823 r. podczas meczu futbolowego, uczeń William Webb Ellis po nieudanym kopnięciu piłki chwycił ją i biegnąc w stronę bramki przeciwnika przekroczył linię bramkową. Czyn ten spotkał się wówczas z ostrą krytyką, ale na pamiątkę tego wydarzenia na murach uczelni umieszczono tabliczkę upamiętniającą powstanie nowej odmiany gry w piłkę - **rugby**. Pod koniec XIX wieku w Anglii wprowadza się rugby do programu nauczania wychowania fizycznego w szkole, oraz w wojsku jako forma treningu fizycznego i psychicznego żołnierzy.

Temat: Nauczanie podania piłki w tył " backwards passing"

Zadania dydaktyczne:

- nauczanie chwytów i podań piłki w miejscu i w biegu,
- nauczanie biegu z piłką rugby.

Zadania kształtujące:

- kształtowanie szybkości i zwinności,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo - ruchowej.

Zadania wychowawcze:

- uczeń respektuje zasady gry, okazuje szacunek przeciwnikowi.

Wiadomości:

- uczeń zna pochodzenie gry, rozumie podstawowe zasady, zna podstawową terminologię anglojęzyczną : rugby pitch, try line, backwards passing, tackle.

Metody realizacji zadań lekcji:

- zabawowa, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu.



Erasmus+



"Sobieski" w Europie

Miejsce ćwiczeń:

- sala gimnastyczna.

Czas trwania:

- 45 minut.

Sprzęt:

- piłki do rugby, szarfy, pachołki.

1.0. CZĘŚĆ WSTĘPNA (12')

1.1. Czynności organizacyjne. (1')

- Zbiórka, sprawdzenie gotowości, przedstawienie zadań lekcji.

- Wprowadzenie do rugby - krótki rys.

1.2. Zabawa ożywiająca. (4')

- " Berek" - Swobodne podania piłki rugby w biegu, Berek nie może złapać osoby, która jest w posiadaniu piłki, uczeń złapany staje się Berkiem.

1.3. Ćw. wszechstronnie przygotowujące do lekcji. (7')

Ćwiczenia rozgrzewające z piłkami rugby, ustawienie w „rozsypce”:

- przerzuty piłki bokiem z prawej ręki do lewej i na odwrót
- toczenie piłki z lewej ręki do prawej przez wyprostowane ramiona, klatkę piersiową, i na odwrót
- w leżeniu na plecach umieścić piłkę między podniesionymi w górę pod kątem 90° nogami
- wyrzut i chwyt piłki do góry po wykonaniu skłonu tułowia do przodu z nogami w rozkroku
- toczenie piłki pod tułowiem w leżeniu tyłem
- wyrzut i chwyt piłki w górę oburącz, w leżeniu przodem
- przysiady po podrzuceniu piłki do przodu, chwyt
- bieg w miejscu przez 10 sekund przekładając piłkę między kolanami
- 10 podskoków obunóż nad piłką do przodu i tyłu oraz w prawo i lewo



2.0. CZĘŚĆ GŁÓWNA. (29')

2.1. Zadania ruchowe kształtujące siłę i szybkość. (5')

Ćwiczenia wykonywane w parach, na zmianę. Nauczyciel wyznacza dystans.

- Kształtowanie siły poprzez:

a) wykonywanie ćwiczeń z oporem:

> bieg z oporującym z przodu partnerem, (ręce biegnącego na barkach partnera),

> ćwiczenie j.w., oporujący trzyma ćwiczącego z tyłu, za biodra,

> ćwiczenie j.w., oporujący trzyma z tyłu ćwiczącego, za rękę.

b) zabawa „Łańcuch”

Podział na dwa zespoły ustawione naprzeciwko siebie w „szachownicy”. Uczniowie trzymają się za ręce. Na sygnał prowadzącego każda ze stron stara się „przepchnąć” rywala jak najdalej od miejsca rozpoczęcia zabawy. Wygrywa zespół, który zrobi to efektywniej.

2.2. Podstawowe przepisy gry w rugby - terminologia -" backwards passing", "try" i "tackle" (2')

Dyskusja, szereg.

2.3. Ćwiczenia techniczne w ruchu z piłką rugby –doskonalenie

chwytów i podań piłki. (10')

Nauczyciel ustawia pacholki i czuwa nad przestrzeganiem reguł.

- Pokaz techniki podania i chwytu piłki.

- Zabawa „Gwiazda”.

Uczniowie podzieleni na cztery grupy, dwie piłki po przeciwnych stronach. Po podaniu piłki do partnera po prawej/lewej stronie uczniowie przemieszczają się w skipie A do kolejnego rzędu zgodnie z kierunkiem podania piłki.

Odmiana I : Dwie piłki, po podaniu piłki do rzędu z prawej strony uczeń przebiega do rzędu z lewej i ustawia się na końcu rzędu.

Odmiana II : Po podaniu uczeń przebiega do przeciwległego rzędu.

2.5. Gra szkolna - wykorzystanie elementów techniki indywidualnej w czasie gry. (12')

Wprowadzenie do "Touch rugby" - gra szkolna

Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Gra polega na zdobywaniu punktów poprzez przykładanie piłki za linią końcową wyznaczonego przez n-l boiska. Uczeń z piłką



Erasmus+



"Sobieski" w Europie

zablokowany, dotknięty przez przeciwnika kładzie piłkę na boisku, rozegranie zaczyna kolejny zawodnik z drużyny. Kierunek podawania piłki-do tyłu i w bok.

3.0. CZĘŚĆ KOŃCOWA. (4')

3.1. Ćwiczenia uspakajające, rozciągające i rozluźniające. (3')

3.2. Podsumowanie zajęć, wskazówki dla uczniów, utrwalenie poznanej terminologii, czynności organizacyjne. (1')

- Zbiórka, wyróżnienie najlepiej ćwiczących. Ustawienie w szeregu.

Bibliografia :

“ Basic Rules of Touch” - Federation of International Touch

“Rugby for Dummies Cheat Sheet” - Mathew Brown, Patrick Guthrie, Greg Growden