

LEKCJA OTWARTA

TEMAT:

„Doskonalenie wiadomości z innych przedmiotów na zajęciach z wychowania fizycznego na przykładzie lekcji z piłki siatkowej”.

Cele główne:

1. **Umiejętności**- doskonalenie poruszania się po boisku, przyjmowania odpowiedniej postawy siatkarskiej, kształtowanie umiejętności odbić górnych i dolnych, wykonywania zagrywki w określone miejsce na boisku.
2. **Sprawność motoryczna**- rozwijanie szybkości, siły, zręczności, dokładności, staranności w wykonywaniu ćwiczeń, kształtowanie orientacji wzrokowo- ruchowo- przestrzennej.
3. **Wiadomości**- utrwalanie wiadomości zdobytych na lekcjach matematyki, języka angielskiego, geografii, chemii, biologii.
4. **Akcenty wychowawcze**- rywalizacja pomiędzy grupami, współpraca z partnerami przy wykonywaniu ćwiczeń, pomoc koleżanek przy trudnych zadaniach, nauka uczciwego sędziowania i oceniania siebie.

Klasa: II b – dziewczęta gimnazjum, klasa z poszerzonym programem z piłki siatkowej.

Liczba ćwiczących: 12

Miejsce: sala gimnastyczna

Czas: 45 minut

Pomoce: 12 piłek siatkowych, 2 pachołki większe, 2 mniejsze, kreda, przygotowane na kartkach pytania konkursowe przyklejone taśmą do ściany i do złożonych stołów pingpongowych, wózek na piłki.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi organizacyjne
1.	2.	3.	4.
1.Zorganizowanie grupy 2.Motywacja do zajęć 3.Rozgrzewka psychomotoryczna	1. Zbiórka w szeregu, sprawdzenie obecności, przygotowania do lekcji- strojów 2. Przywitanie gości- wszystkie dziewczęta schodzą się do środka- do nauczyciela prowadzącego i wydają okrzyk np. „witamy!” 3. Zapoznanie uczniów z tematem zajęć, zachęcenie do rywalizacji 4. Zabawa „ Bystre oko” – wszyscy zawodnicy poruszają się po boisku w dowolny sposób słuchając poleceń prowadzącego, który głosem podaje sposób poruszania się, np. bieg, marsz, krok dostawny itp. obserwują też sygnały ruchowe i wykonują zadania ustalone, np. ręka w górę wyskok obunóż, ręka w bok- przysiad, dwie ręce do góry- wyskok z obrotem, ręka na dole- leżenie przodem, itp. zawodnik, który pomyli się lub opóźni wykonanie polecenia otrzymuje	1’ 2’	Zawodnik niećwiczący jest sędzią i notuje punkty zdobyte przez koleżanki na całej lekcji.

	<p>jeden punkt karny.</p> <p>5. „Wyścig numerów po kole”- Zawodnicy ustawiają się w kole o średnicy ok. 4-5 m. Odliczają kolejno do czterech, zatem są trzy drużyny. Na sygnał wywołani zawodnicy biegną po obwodzie koła, następnie obiegają pacholek znajdujący się na środku i powracają na swoje miejsce. Zawodniczka, która wygrywa zdobywa punkt dla swojej drużyny. Nauczyciel, dla wywołania numerów posługuje się szyfrem matematycznym, np. pierwiastek z 9; 10 do potęgi 0; pierwiastek z 4; 2 do potęgi 1; 9 razy 1/3; 10% z liczby 40; 10-7 itp.</p> <p>6. Konkurs: która drużyna ustawi się pierwsza na linii środkowej. „Biologia”- zawodnicy stoją na linii środkowej boiska do piłki siatkowej; na przeciwległych ścianach wiszą kartki, na których są nazwy PROTISTÓW, ROŚLIN, GRZYBÓW, ZWIERZĄT. Na sygnał startują kolejne zawodniczki z poszczególnych czterech drużyn i wybierają kartki z nazwami przedstawicieli swoich zbiorów. /Protisty- krasnorost, okrzemka, zielenica, euglena, pantofelek, brunatnica; Rośliny- rosiczka, jasnota biała, tuja, narecznica samcza, dzbanecznik, skrzyp; Grzyby- drożdże, trufła letnia, kolczak obłączysty, smardz jadalny, misecznik, gałęziak żółty; Zwierzęta- szczeżuja wielka, płaszczka, traszka, rudzik, karlik malutki, pluskwiak./</p> <p>7. „Geografia”- na czterech, złożonych stołach pingpongowych przymocowane są kartki dla zespołów A,B,C,D, na których są różne terminy geograficzne. Zawodnicy mają wybrać tylko te, które spełniają wymagania. A- kraje należące do unii europejskiej, B- kraje sąsiadujące z Polską, C- kraje nadbałtyckie, D- stolice europejskie. Drużyny mają do wyboru: A-<u>Grecja</u>, <u>Austria</u>, <u>Luksemburg</u>, <u>Islandia</u>, <u>Szwajcaria</u>, <u>Finlandia</u>, <u>Dania</u>, <u>Chorwacja</u>, <u>Polska</u>. B- <u>Litwa</u>, <u>Białoruś</u>, <u>Ukraina</u>, <u>Dania</u>, <u>Austria</u>, <u>Słowacja</u>, <u>Czechy</u>, <u>Rosja</u>, <u>Niemcy</u>. C- <u>Dania</u>, <u>Niemcy</u>, <u>Wielka Brytania</u>, <u>Holandia</u>, <u>Polska</u>, <u>Litwa</u>, <u>Białoruś</u>, <u>Rosja</u>, <u>Szwecja</u>. D-<u>Sarajewo</u>, <u>Mińsk</u>, <u>Tunis</u>, <u>Hawana</u>, <u>Wilno</u>,</p>	<p>2’</p> <p>3’</p> <p>3’</p>	
--	---	-------------------------------	--

	<u>Lizbona, Teheran, Bruksela, Kopenhaga.</u>		
4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności	1. Jedna z dwójki leży, druga stoi naprzeciw niej. Stojąca mówi pierwiastek chemiczny i odbija do leżącej piłkę, która podaje symbol tego pierwiastka, odbija piłkę i przetacza się raz w prawą raz w lewą stronę. Po kilku odbiciach zmiana zawodniczek.	3'	Dziewczeta dobierają się w dwójki i zabierają z wózka po jednej piłce na parę. Przy dwójkach stoją dziewczyny, które są niećwiczące i sprawdzają poprawność odpowiedzi.
	2. Jedna zawodniczka oparta jest o drabinki w pozycji krzeselka, druga stoi przed nią, odbija do niej piłkę i zaczyna liczyć po angielsku, druga ćwicząca podaje kolejną liczbę, itd. Po zmianie zawodniczki odliczają w dół.	3'	
	3. Dwie drużyny ustawiają się w kołach /po jednym na połowie boiska do siatkówki/. Dwie dziewczyny po przekątnej posiadają piłki. Zaskakuję wszystkich pytaniem- „jaki będzie pole tego koła jeżeli jego średnica jest równa 2 metry?- odp. 3,14 ”. Dziewczeta podbijają piłki nad sobą, w tym czasie wszystkie pozostałe przesuują się do przodu o jedno miejsce, następnie podbijają piłkę i przesuują się o jedno miejsce, itd. Wygrywa drużyna, która dłużej będzie odbijać bez upadku piłki.	3'	
	$\begin{array}{ccc} & X_0 & \\ X & & X \\ X & & X \\ & X_0 & \end{array} \qquad \begin{array}{ccc} & Y_0 & \\ Y & & Y \\ Y & & Y \\ & Y_0 & \end{array}$		
	4. Każda ćwicząca ma piłkę. Stoją j/w. Dziewczeta odbijają piłkę nad sobą, cały czas. Na sygnał prowadzącego wszystkie podbijają równocześnie piłki wysoko do góry i próbują przesunąć się o jedno miejsce do przodu i przejąć piłkę koleżanki tak, aby ta nie spadła na podłogę. Podobnie jak wyżej wygrywa drużyna, która dłużej potrafi odbijać bez upadku piłki na podłogę.	3'	Wózek z piłkami przywożą Niećwiczące
$\begin{array}{ccc} & X_0 & \\ X_0 & & X_0 \\ X_0 & & X_0 \\ & X_0 & \end{array} \qquad \begin{array}{ccc} & Y_0 & \\ Y_0 & & Y_0 \\ Y_0 & & Y_0 \\ & Y_0 & \end{array}$			
5. Wzdłuż sali stoją trzy zawodniczki, w odstępach 3 metrów od siebie. One mają piłki. Pozostałe ustawiają się wokół nich w	3'	Zwrócić uwagę na ostrożność przy	

	<p>odległości około 3 metrów- jak na rycinie. Środkowe odbijają piłkę raz do przodu, raz tyłem, a pozostałe po odbiciu przesuwają się po torze ósemki.</p> <pre style="text-align: center;"> Y Y Y Y X₀ X₀ X₀ Y Y Y Y </pre> <p>6. Dziewczęta ustawiają się w zespołach trzyosobowych naprzeciw siebie po dwóch stronach siatki- jak na rysunku.</p> <pre style="text-align: center;"> X Y X Y X Y ----- XY X₀ Y₀ X Y X Y </pre> <p>Ćwiczące odbijają tylko dołem, po odbiciu zejście do siatki, na środek wyskok do bloku, przejście na koniec rzędu drugiego. Po każdym odbiciu zawodniczki głośno wymieniają liczby pierwsze, liczby podzielne przez 2, 5, 3 itd. Za każdy błąd sędziego odejmuje punkt tej, która popełniła błąd, czy to w liczbach, czy też w odbiciach.</p>	<p>przechodzeniu pod siatką, ponieważ ćwiczące są po dwóch stronach siatki.</p> <p>4'</p> <p>Poprawność odpowiedzi sprawdzają niećwiczące i odpowiednio punktuja drużyny.</p> <p>4'</p> <p>W celu przyspieszenia przejść od jednego ćwiczenia do kolejnego.</p> <p>10'</p> <p>Cztery dziewczyny zbierają piłki, osiem maluje linie.</p>
	<p>7. Konkurs: która drużyna pierwsza ustawi się na linii końcowej. Zagrywka do celu. Na liniach końcowych ustawiają się dwa zespoły. Ich zadaniem będzie trafienie w duży pachołek ustawiony w określonym miejscu. Za trafienie przyznajemy punkt. Zmieniamy miejsce pachołka, a także jego wielkość / na mniejszy/</p>	
	<p>8. Gra właściwa. Zawodniczki wchodzi na boisko. Boisko podzielone jest na 9 prostokątów. Gra rozpoczyna się zagrywką. Dziewczęta odbierają piłkę, rozgrywają ją i..... w tym momencie prowadzący podaje miejsce , w które ma być przebita piłka, np. północny- wschód, południe, centrum, zachód, itd. Zawodniczki muszą się szybko</p>	

	<p>zorientować o które pole chodzi i starają się tam przebić piłkę w dowolny sposób /palcami, dołem, kiwką, plasingiem/. Za trafienie w określone pole otrzymuje drużyna 1 punkt, za skończenie akcji w wyznaczonym miejscu- 2 punkty, za nie trafienie w cel- punkt otrzymuje drużyna przeciwna. Gra toczy się do 25 punktów.</p>		
5.Uspokojenie organizmu, korekcja postawy.	<p>1. Konkurs- która drużyna szybciej ustawi się na linii środkowej. Zabawa uspokajająca „ćwiczenia pamięciowe”: prowadzący stoi przed ćwiczącymi w odległości ok. 4 metrów. pokazuje ćwiczenia gimnastyczne, które kolejno numeruje 1, 2, 3, 4, 5. 1- Stanie na jednej nodze, ramiona w górze. 2- Waga przodem 3- Agrafka 4- Klęk z ramionami w bok 5- Nożyce poprzeczne w leżeniu przodem Zawodnicy starają się je zapamiętać i skojarzyć z numerem. Następnie nauczyciel podaje numer dowolny, a wszyscy wykonują ćwiczenie. Jeżeli ktoś wykonał ćwiczenie błędne wykonuje trzy kroki do przodu, jeżeli popełni kolejną wpadkę- odpada z gry. Wygrywa drużyna, której więcej zawodników pozostanie na boisku.</p>	2'	
	<p>2. Podsumowanie lekcji, wyłonienie zwycięzcy /-ców/</p>	1'	Nagrodzenie zwycięzców oklaskami
6.Czynności organizacyjne i wychowawcze związane z zakończeniem lekcji.	<p>1. Pożegnanie grupy: „ do szatni udają się te dziewczyny, które mają takie numery jak liczba odpowiadająca ilości medali zdobytych przez Otylię Jędrzejczak na Igrzyskach Olimpijskich w Atenach /3/ -do szatni idą te dziewczyny, które mają taki numer jak Dorota Pykosz z Muszynianki I i Agnieszka Buliszak /2/ -do szatni idą te dziewczyny, które mają numer równy wartościowości wodoru /1/ - do szatni idą najlepsze młodziczki /pozostałe/</p>	2'	

ZAPROSZENIE

Zapraszam na lekcję otwartą przeprowadzaną dnia 14.03.2005 r. na 7-mej godzinie lekcyjnej z klasą II b- dziewczęta.
Temat lekcji: „ Doskonalenie wiadomości z innych przedmiotów na zajęciach z wychowania fizycznego na przykładzie lekcji z piłki siatkowej”.

Dorota Sopata

	PUNKTACJA	
DROZD JUSTYNA		
GACEK KAROLINA		
GANCARZ AGA		
HOJNIAK MAGDA		
JARECKA MARTA		
JARZĘBAK JUSTYNA		
KUCZ ADA		
PAWŁOWSKA KASIA		
PRZYBYLSKA ANGELIKA		
PYRĆ PAULINA		
SZAFRANIEC PAULINA		
BULISZAK AGA		