

mgr Jacek Osiński
nauczyciel wychowania fizycznego
Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 13
w Gorzowie Wlkp.
ul. Szwoleżerów 2

KONSPEKT

ATRAKCYJE FORMY GRY W PIŁKĘ W WODZIE

Gorzów Wlkp. 2003

WSTĘP

Gry i zabawy to jedna z form aktywności człowieka, podejmowana dobrowolnie w celu zaspokojenia chęci ruchu. Nieodzownym warunkiem jest poczucie swobody działania, emocjonalne przeżycia i gra wyobraźni. Zabawa to naturalna potrzeba każdego człowieka, a w szczególności najmłodszych. Ciekawość dziecka jest produktem jego wrodzonej aktywności własnej, którą można nazwać głodem doznań i działania, jest motorem życia. Zabawa może przejawiać się w licznych postaciach zachowania się i postępowania w chwilach, kiedy dziecko nie ulega naciskom.

Forma zabawowa dla każdego, bez względu na wiek wiąże się z uczuciem zadowolenia i przyjemności uczestnictwa. Taki stosunek mobilizuje wszystkie siły do jak najlepszego wykonywania podejmowanych czynności. W grach i zabawach zawarty jest dużo emocji, które ujawniane są bez względu na wygraną, czy przegraną, wywołując pozytywne odczucia, już w chwili rozpoczęcia zabawy. Zawodnik czy ćwiczący uczeń w pełni przejawia swą gotowość do działania. Są to chwile zabarwione uczuciem nieskrępowanej radości, co sprzyja realizacji zamierzonego celu oraz czynnemu wypoczynkowi i odprężeniu. Szczególną zaletą gier i zabaw ruchowych jest to, że nie wymagają drogiego i skomplikowanego sprzętu sportowego. Dostarczają natomiast ćwiczącym wiele radości.

Przedstawiony konspekt może być wykorzystywany przez każdego nauczyciela, opiekuna grupy podczas obozów letnich, biwaków, obozów sportowych spędzanych nad wodą. Są to niektóre propozycje gier i zabaw w wodzie. Do ich przeprowadzenia oprócz piłek można wykorzystać prosty sprzęt pomocniczy według własnego pomysłu i możliwości.

Ważne jest aby gry i zabawy przeprowadzić z zachowaniem zasad bezpieczeństwa zgodnie z regulaminem danego kąpieliska. Oczywiście uwzględniamy umiejętności pływackie dzieci jednak zalecam przeprowadzenie tych zajęć na płytkiej wodzie w oznaczonym przez ratowników miejscu w celu lepszej i bezpiecznej zabawy.

Atrakcyjne formy gry z piłką w wodzie.

Czas lekcji: 45'

Miejsce – CSR- „Słowianka”

Liczba osób: 14

Pomoce: piłki (płazowe, do gry w piłkę wodną, małe gumowe)

Metoda realizacji zadań: ekspresyjna (zabawowa)

Formy pracy:

-w zespołach

Edukacja prozdrowotna

-podejmowanie działań ruchowych wyzwalających radość, uśmiech i zadowolenie.

Zadania Lekcji

1. Umiejętności:

chwyty, podania, rzuty piłką

2. Psychomotoryczność:

koordynacja wzrokowo – ruchowa

motoryczność wyrazowa (przeżywanie satysfakcji oraz radości z uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych)

3. Wiadomości:

zaznajomienie z zasadami bezpiecznego zachowania podczas zabaw w wodzie

4. Działania wychowawcze:

współpraca aktywna w zespole

inspiruje współwiczającego do szybkiego podejmowania działań ruchowych.

Zajęcia rozpoczynamy rozgrzewką na lądzie.

Ważne jest podanie zasad bezpieczeństwa na zajęciach.

Zabawy

1. Berek z piłką
2. Zanieś, przynieś
3. Sztafeta wahadłowa – „skoki kangura”.
4. Rzuty do celu
5. Gra do pięciu podań – dwa zespoły
6. Przechwyt piłki – zespoły 5-cio osobowe (trzech podaje piłkę, dwóch stara się przechwycić)
7. Ruchomy kosz
8. Sztafeta wahadłowa z odbijaniem piłki sposobem górnym
9. Siatkówka
10. Dwa ognie
11. Rugby wodne
12. Uproszczona gra w piłkę wodną

Prowadzący: mgr Jacek Osiński

Tok lekcji	Zadania do realizacji	Czynności Organizacyjno – porządkowe	Uwagi
<p>Część wstępna</p> <p>1.Czynności przygotowawcze 2.Podanie zadań lekcji 3.Motywacja do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. 4.Rozgrzewka na brzegu basenu 5.Zabawa ruchowa „berek” z piłką w wodzie</p> <p>Część główna</p> <p>ZABAWY</p> <p>1.„Zanieś-przynieś”</p> <p>2. Sztafeta wahadłowa-„Skoki kangura”</p> <p>3. Rzuty do celu</p> <p>4. Gra do pięciu podań</p>	<p>Zbiórka</p> <ul style="list-style-type: none"> - powitanie - zadania główne do realizacji <p>ćwiczenia kształtujące</p> <p>-berek ma zadanie „zbić” piłką współwiczających-obroną przed zbiciem jest złapanie piłki lub zanurzenie się pod wodą</p> <p>-ćwiczący trzyma piłkę i skokami obunóż, przemieszcza się do współwiczającego</p> <p>-w dwóch zespołach toczy się wsółzawodnictwo- zespół, który poda pięć razy piłkę między sobą nieprzerwanie, zdobywa punkt. Drugi zespół próbuje przechwycić piłkę.</p>	<p>Ustawienie-rozsypka</p> <p>Ustawienie 2 zespoły w rzędach naprzeciwko kół ratunkowych</p> <p>Ustawienie 2 zespoły w rzędach, podzielone na połowy, stojące naprzeciwko siebie</p>	<p>Zwracamy uwagę na dokładność wykonania</p> <p>Określamy sposób rzutów do kół</p>

<p>5. „Nie daj piłki”</p>	<p>-dwóch zawodników, stara się przechwycić piłkę podawaną przez trzech zawodników</p>	<p>Ustawienie- trzech ćwiczących stoi w trójkącie</p>	
<p>6.„Ruchomy kosz”</p>	<p>-zespoły walcząc między sobą, starają się rzucić piłkę do „kosza”</p>	<p>-jeden z zawodników zespołu tworzy z ramion „obręcz”, do której współwiczający ma wrzucić piłkę</p>	
<p>7. „Sztafeta wahadłowa”- odbijanie piłki sposobem górnym</p>	<p>-zespoły mają zadanie jak najszybciej przebijać piłkę przez linkę, aż do ustawienia początkowego</p>	<p>Ustawienie-zespoły podzielone na dwie grupy, stojące naprzeciwko siebie po obu stronach linki</p>	
<p>8. Uproszczona gra w piłkę siatkową</p>			
<p>9. „Dwa ognie”</p>			<p>Linę kładziemy na wodzie robiąc dwa boiska</p>
<p>10. Uproszczona gra w piłkę wodną</p>		<p>Oznaczamy bramki wykorzystując dostępne przedmioty</p>	<p>-zawodnicy łapią i rzucają jedną ręką</p>
<p>11. Rugby wodne</p>	<p>-zespoły w dowolny sposób starają się przenieść piłkę w wyznaczone miejsce</p>		
<p>Część końcowa</p> <p>-leżenie na wodzie na plecach z zamkniętymi oczami</p> <p>-wdechy i wydechy do wody</p> <p>-działania organizacyjne</p>	<p>-omówienie zajęć</p>		