

Maciej Szczepanik, Tomasz Klocek

Formy nauczania a atrakcyjność lekcji na przykładzie konspektu o tematyce piłki siatkowej

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 22, 49-53

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Maciej Szczepanik*, Tomasz Klocek **

Formy nauczania a atrakcyjność lekcji na przykładzie konspektu o tematyce piłki siatkowej

Realizacja nadrzędnego celu wychowania fizycznego, jakim jest wyrobienie u uczniów zamiłowania ruchu, w dużej mierze zależy od atrakcyjności zajęć. Ta z kolei, związana jest z doбором form nauczania i ich proporcji, odpowiednim do wieku, płci i możliwości wychowanków. Nauczanie oraz doskonalenie techniki i taktyki w grach zespołowych może odbywać się poprzez ćwiczenia w następujących formach:

- a) ścisłej,
- b) zabawowej,
- c) fragmentów gry,
- d) gry: uproszczonej, szkolnej, właściwej.

W formie **ścisłej** uczeń powinien wykonywać zadanie ruchowe koncentrując uwagę, przede wszystkim na dokładności (przestrzeganiu schematu ruchowego). Forma ta sprzyja opanowaniu umiejętności zgodnie z modelem techniki. Pamiętać trzeba, że ze względu na stosunkowo małą atrakcyjność tej formy, nadmiar ćwiczeń tego typu może powodować zniechęcenie i obniżenie aktywności. Tak więc objętość (czas) ćwiczeń w formie ścisłej należy dostosować do specyfiki zajęć, gdyż inną motywacją cechują się i inne cele stawiają sobie uczniowie na lekcjach wf, a inne na zajęciach pozalekcyjnych (np. SKS). Pamiętać także warto, że zwiększenie trudności zadań w formie ścisłej pobudza zaangażowanie uczniów w tych ćwiczeniach.

W formie **zabawowej** uczniowie rywalizując ze sobą (indywidualnie lub grupowo) skupiają uwagę, przede wszystkim, na osiągnięciu sukcesu, dlatego też dokładność wykonywanych czynności często odbiega od modelu techniki. Forma ta jest bardzo atrakcyjna, przez co motywuje uczniów do aktywnego udziału w zajęciach, jednak

* dr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Siatkowej AWF w Krakowie

** dr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Siatkowej AWF w Krakowie

zbyt duża objętość ćwiczeń w formie zabaw powoduje zmęczenie emocjonalne, co w konsekwencji zmniejsza zaangażowanie ćwiczących. Również niedostosowanie trudności zadań (podobnie jak w formie ścisłej) może znudzić i zniechęcić do aktywnego uczestniczenia w zajęciach.

Zarówno forma ścisła, jak i forma zabawowa stosowane są przede wszystkim w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniki. W formie **fragmentów gry** natomiast ćwiczący rozwiązuje zadanie poprzez wykorzystanie posiadanych umiejętności w sytuacji zbliżonej do tej, jaka występuje w czasie gry (wycinek akcji). Od formy ścisłej różni ją występowanie przeciwnika, do którego działań należy się dostosować (np. w ataku skierować piłkę obok bloku, a w obronie przemieścić się na pozycję asekuracji, gdy przeciwnik atakuje w formie kiwnięcia). Tak więc uwaga ćwiczącego skupiona jest, przede wszystkim, na poszukiwaniu rozwiązania sytuacji taktycznej. Dlatego zarówno forma fragmentów gry, jak i formy gry służą głównie nauczaniu oraz doskonaleniu taktyki indywidualnej i zespołowej.

Forma **gry**, najważniejsza w procesie nauczania piłki siatkowej, stosowana jest jako:

1. gra uproszczona - w grze tej upraszczane są przepisy, które decydują o wydłużeniu czasu trwania akcji u początkujących,
2. gra szkolna - polega na zastosowaniu dodatkowych, specyficznych przepisów, które sprzyjać będą częstszemu (niż w grze właściwej) występowaniu określonych elementów techniki czy też sytuacji taktycznych,
3. gra właściwa - jest prowadzona zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi rozgrywek międzyszkolnych lub ligowych, np. uczniów klas I-VI obowiązywać będą przepisy minisiatkówki, a uczniów gimnazjów i szkół średnich przepisy FIVB zmodyfikowane przez organizatora rozgrywek (np. mniejsza liczba partii koniecznych do wygrania meczu).

Proporcje wyżej wymienionych form nauczania uzależnione są od wieku uczniów. W klasach młodszych powinna dominować forma zabawowa i forma gry uproszczonej (ok. 70% czasu jednostki lekcyjnej), natomiast w klasach starszych forma ścisła, fragmentów gry i forma gry (ok. 80% czasu jednostki lekcyjnej). Ponadto czynnikiem doboru proporcji form nauczania jest płeć podopiecznych. U dziewcząt

korzystne jest poświęcanie większej objętości zajęć niż u chłopców, na ćwiczenia w formie zabawowej. Z kolei w grupach chłopców większą część lekcji niż u dziewcząt należy przeznaczyć na rywalizację w formie gry uproszczonej, szkolnej i właściwej (stosownie do wieku i umiejętności).

Przedstawiony poniżej konspekt zajęć jest przykładem zastosowania na lekcji siatkówki następujących rozwiązań:

1. naprzemiennego stosowania różnych form nauczania,
2. wprowadzenie ćwiczeń techniki od początku zajęć,
3. zastosowanie ćwiczeń umożliwiających zespołową rywalizację w całej jednostce lekcyjnej,
4. ograniczenie do minimum ćwiczeń w pozycjach statycznych oraz ćwiczeń bez piłek, na korzyść kompleksowych ćwiczeń z piłkami,
5. zatarcie wyraźnych granic (m.in. czasowych) pomiędzy poszczególnymi częściami jednostki lekcyjnej.

Konspekt lekcji piłki siatkowej

Temat: Nauka odbić oburącz

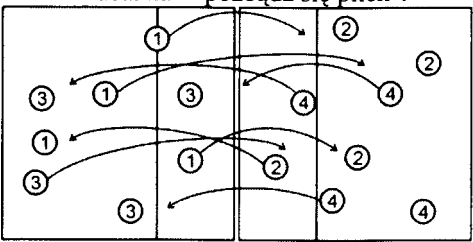
Grupa: wiek 10-11 lat; liczba ćwiczących: 12-20 osób; czas: 45 min

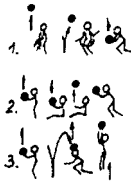
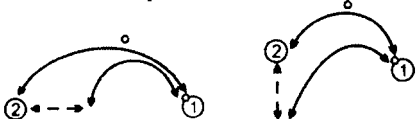
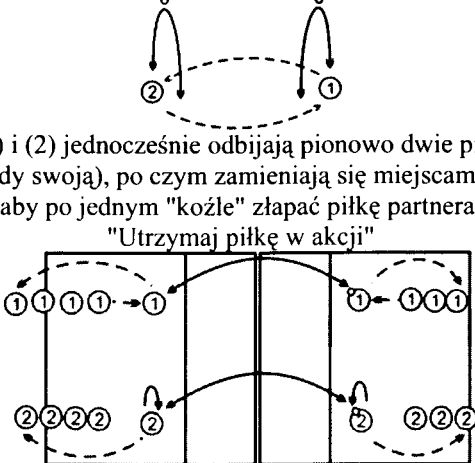
Przybory i przyrządy: 12-20 piłek, siatka

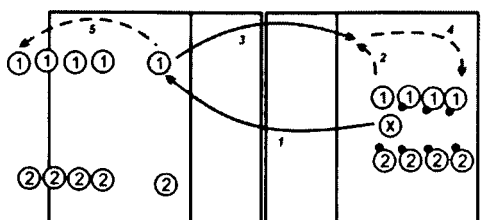
Umiejętności: technika odbić oburącz

Motoryka: koordynacja wzrokowo-ruchowa

Wiadomości: wybrane przepisy gry

Tok	Treść	Uwagi
Moment organizacyjny	Zbiórka, rozdanie piłek.	Każdy uczeń posiada piłkę
Zabawa ożywiająca	Zabawa – bieganie z kozłowaniem jednorącz, ręką niekozlującą, wybijanie piłki innym ćwiczącym.	
Gra uproszczona	<p>Rzucanka - "pozbadź się piłek".</p>  <p>Przerzucanie piłek nad siatką na pole drużyny przeciwnej; kolejne partie wygrywa zespół, na boisku którego znajduje się mniej piłek.</p>	Swobodny podział na dwie drużyny, zabawa prowadzona do trzech wygranych partii. W- przepisy

<p>Ćwiczenia w formie ścisłej, współzawodnictwa lub "kto potrafi"</p>	<p>Przykładowe ćwiczenia koordynacyjne wymagające</p> <ul style="list-style-type: none"> -podrzut piłki, klaśnięcie pod nogą, obrót o 360⁰, chwyt lub odbicie piłki po "koźle" (ćw.1), -podrzut lub odbicie piłki, chwyt w siadzie; z siadu ponowny podrzut i chwyt lub odbicie w pozycji stojącej (ćw.2), -podrzut lub odbicie piłki, po "koźle" odbicie głową tak, aby można było złapać piłkę w wyskoku (ćw.3). 	 <p>M- koordynacja; U- odbicia oburącz</p>
<p>Ćwiczenia techniki w formie ścisłej i zabawowej</p>	<p>Ćwiczenia w parach, z dwoma piłkami</p>  <p>(1) odbija z własnego podrzutu piłki, tak aby (2) po przemieszczeniu się na przemian w tył i w przód lub w prawo i w lewo, mógł je łapać i odrzucać do (1).</p>	<p>W grupie bardziej sprawnej należy dostosować ćwiczenie do poziomu umiejętności, np. (1) rzuca piłkę, a (2) odbija po przemieszczeniu.</p> <p>U- odbicia, przemieszczanie M- koordynacja</p>
<p>Zabawa</p>	 <p>(1) i (2) jednocześnie odbijają pionowo dwie piłki (każdy swoją), po czym zamieniają się miejscami tak, aby po jednym "koźle" złapać piłkę partnera.</p> <p>"Utrzymaj piłkę w akcji"</p> <p>Po odbiciu nad siatką ćwiczący przemieszczają się na koniec własnego rzędu wykonując zadania dodatkowe (np. specjalistyczne sposoby przemieszczania się lub wybrane przez siebie ćwiczenia koordynacyjne).</p> <p>Przykładowe zadanie z piłką: kolejno: chwyt, podrzut nad głowę odbicie oburącz dolne ponad siatką.</p> <p>Drużyna (8 osób – dwa zastępy) bierze udział w zabawie do momentu popełnienia błędu.</p>	<p>Pary łączą się w zastępy czteroosobowe. Zabawę można powtarzać do chwili aż jedna z drużyn wygra trzykrotnie.</p> <p>U- odbicia, przemieszczanie W – przepisy.</p>

Gra uproszczona	<p style="text-align: center;">"Wygraj mini akcję"</p>  <p>Nauczyciel przerzuca piłkę nad siatką na przemian do drużyny (1) i (2); punkt zdobywa ten zespół, który bezbłędnie wykona akcję.</p> <p>Zadanie w zastępie z piłkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaj piłkę nauczycielowi; przygotuj się do odbicia piłki; odbij i złap piłkę przebijaną przez kolegę stojącego po przeciwnej stronie siatki; przejdź na koniec kolejki swojego zastępu. <p>Zadanie w zastępie bez piłek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbij piłkę nad siatką w kierunku kolegi stojącego po drugiej stronie siatki; przejdź na koniec kolejki swojego zastępu. 	<p>Każdy zespół podzielony na dwa zastępy.</p> <p>Punkt przyznawany jest drużynie za bezbłędnie wykonaną akcję.</p> <p>W połowie partii (np. po 12 pkt.) następuje zmiana ról zastępów.</p> <p>U- odbicia W- przepisy</p>
Moment organizacyjny	<p>Zakończenie meczu zwyczajowymi okrzykami na cześć przeciwnika i podaniem rąk.</p> <p>Podsumowanie gry.</p>	W- przepisy

Piśmiennictwo

1. Klocek T., Szczepanik M. 2003. *Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i instruktorów*. Bibliotek Trenera, COS, Warszawa.
 2. Ljach W. 2003. *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów*. COS, Warszawa.
- Raczek J. i wsp. 2002. *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych*. AWF, Katowice.