

## KONFERENCJA METODYCZNO – SZKOLENIOWA

### „Gry i zabawy w minisiatkowce”.

*Gry i zabawy są nieodzownym elementem zajęć wychowania fizycznego na każdym etapie kształcenia i wychowania. Uczą zasad zdrowej rywalizacji i współpracy w grupie. Prezentowany przez mnie zestaw gier i zabaw jest na pewno elementem podnoszący atrakcyjność zajęć .*

*Ja z powodzeniem stosuję ten zestaw gier i zabaw w klasach szkoły podstawowej. Życzę dobrej zabawy!*

#### Gry i zabawy doskonalące postawę siatkarską i poruszanie się po boisku.

##### **1. „Berek siatkarski”**

Cel: doskonalenie umiejętności przyjęcia postawy siatkarskiej.

Ustawienie: w luźnej rozsypance na określonej powierzchni, wśród ćwiczących prowadzący wybiera kilku „berków” (jednego na 3-4 ćwiczących) i oznacza ich szarfami.

Przebieg: oznaczone „berki” mają za zadanie złapać uciekających. Pozycją ochronną przed złapaniem jest przyjęcie określonej przez prowadzącego postawy siatkarskiej.

##### **2. „Kolorowe grzybki”**

Cel: doskonalenie umiejętności poruszania się krokiem odstawno – dostawnym.

Ustawienie: w luźnej rozsypance na określonej powierzchni, na której rozsypane są kolorowe stojaki „grzybki”.

Przebieg: uczniowie poruszają się krokiem odstawno – dostawnym na sygnał dźwiękowy prowadzącego (N-l wymienia kolor) lub na pokazany kolor „grzybka” (N-l podnosi w górę kolorowy „grzybek”).

##### **3. „Obrona pola”**

Cel: doskonalenie umiejętności poruszania się i współpracy w parze.

Ustawienie: w parach na jednej części boiska do gry w siatkówkę

Przebieg: uczniowie poruszają się po całym boisku w dowolny sposób, nie pozwalając, aby wyrzucane (toczone) piłki przez nauczyciela opuściły boisko (trenerowi piłki podaje jedna z zawodniczek z koszyka, inna zbiera do kosza odrzucone piłki.

## Gry i zabawy doskonalące odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym

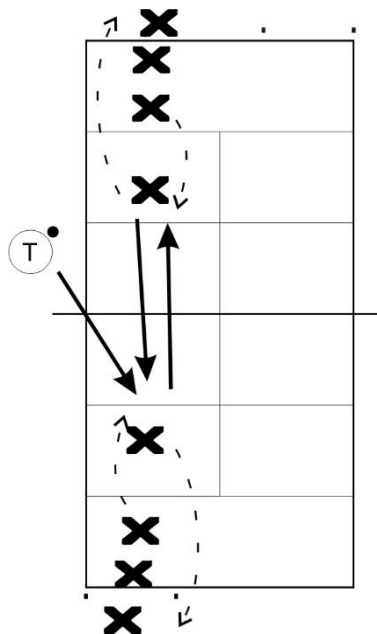
### 1. Gra na dwa odbicia

Cel: doskonalenie umiejętności odbić sposobem oburącz górnym i dolnym

Ustawienie: uczniowie ustawieni w rzędach po obu stronach siatki

Przebieg: uczniowie przyjmują piłkę sposobem oburącz górnym nad sobą, drugie odbicie wykonują również górą na drugą stronę siatki, po czym biegną na koniec rzędu. Dla starszych uczniów przyjęcie piłki sposobem dolnym nad siebie i przebicie piłki sposobem górnym.

**\*Dla grup bardziej zaawansowanych: ustawiamy 4 rzędy, po dwa z każdej strony siatki i uczniowie zmieniają miejsce zgodnie ze wskazówkami zegara po odbiciu piłki, przechodząc na koniec rzędu. Gra toczy się na dwie piłki.**



### 2. „Reagowanie na sygnały”

Cel: doskonalenie umiejętności przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym lub dolnym, doskonalenie szybkości reakcji i współpracy

Ustawienie: uczniowie ustawieni w parach na linii 3 m za siatką, stoją tyłem. Każdy z uczniów na nadany numer : jedynka, dwójka lub można wołać dzieci imionami.

Przebieg: uczniowie na sygnał nauczyciela, który wywołuje jedynkę lub dwójkę przyjmują piłkę sposobem oburącz górnym lub dolnym. Ważne by najpierw padł sygnał dźwiękowy, obaj zawodnicy się odwracają, potem następuje podanie piłki przez trenera.

### 3. Gra w „Króla”

Cel: doskonalenie umiejętności poruszania się, odbić sposobem oburącz górnym i dolnym, kształtowanie współpracy w parze.

Ustawienie: w parach na linii końcowej po obu stronach boiska do gry w siatkówkę

Przebieg: uczniowie poruszają się po całym boisku w dowolny sposób, tak aby przyjąć, rozegrać i przebić piłkę na drugą stronę, gdzie kolejna para również gra na „trzy”. Piłkę podaje trener. Para zawodników, którym nie uda się wykonać zadania prawidłowo, odpada z gry. Zwycięzcy zdobywają kolejno literki (K, R, Ó, L).

#### 4. „Dyszelki”

Cel: doskonalenie umiejętności przyjęcia piłki sposobem oburącz dolnym

Ustawienie: uczniowie ustawieni w rzędach po obu stronach siatki

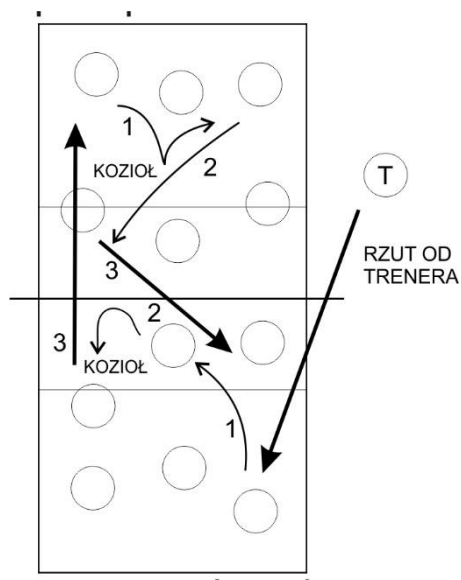
Przebieg: uczniowie przyjmują piłkę sposobem oburącz dolnym i przebijają ją za siatkę, po czym biegną na koniec rzędu. Jeśli nie uda się przebić piłki, uczeń odpada. Wygrywa zawodnik, który do końca wykonywał zadanie prawidłowo.

#### 5. „Gra po kozioł” – znana też jako „Ping – pong”

Cel: doskonalenie umiejętności przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

Ustawienie: uczniowie podzieleni na dwie drużyny, dwie trójki ustawione na boisku gry po obu stronach siatki, pozostali zawodnicy ustawieni za końcową linią boiska, po jednej i drugiej stronie.

Przebieg: Grę rozpoczyna nauczyciel dorzutem piłki do jednej z drużyn. Obligatoryjne są 3 odbicia piłki, przed każdym odbiciem piłka musi odbić się od podłoża (koziół). Zmiana zawodników następuje po odbiciu piłki. Każda wygrana akcja oznacza punkt.

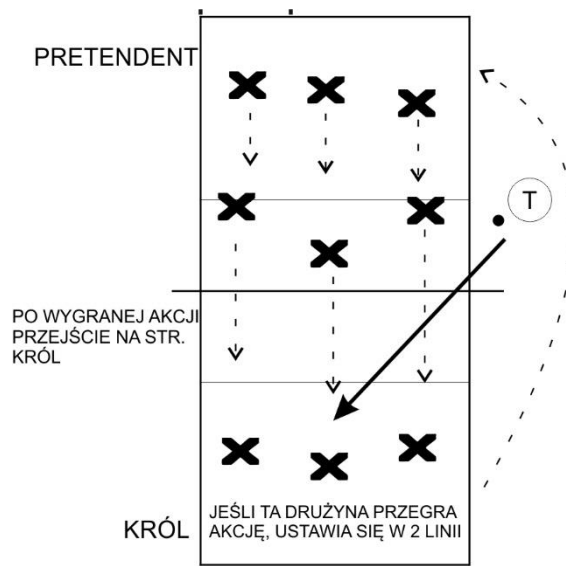


#### 6. „Król boiska”

Cel: doskonalenie umiejętności przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

Ustawienie: uczniowie podzieleni na trzysobowe zespoły, dwie trójki ustawione na boisku gry po obu stronach siatki, pozostali zawodnicy ustawieni za końcową linią boiska, po jednej stronie.

Przebieg: jedna drużyna zajmuje boisko KRÓL, gdzie można zdobyć punkt za wygraną akcją (literki K, R, Ó, L), ich przeciwnicy PRETENDENT, zajmują drugą stronę boiska, jeśli wygrywają akcję wchodzi na miejsce KRÓL, zespół z pola KRÓL po przegranej akcji ustawia się po przeciwnej stronie boiska za linią końcową. Ważne, aby trener za każdym razem dorzucał piłkę.

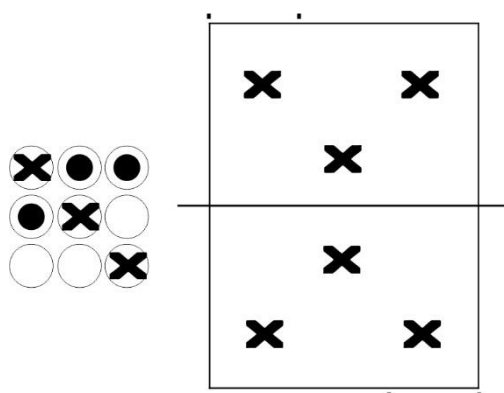


## 7. „Kółko i krzyżyk”

Cel: doskonalenie umiejętności przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, doskonalenie współpracy w zespole we fragmentach gry.

Ustawienie: uczniowie podzieleni na zespoły (dwójki, trójki lub czwórki) dwie drużyny ustawione na boisku gry po obu stronach siatki, pozostali zawodnicy ustawieni za końcową linią boiska, po jednej stronie, np.: jeśli gramy trójki to po trzysobowe zespoły za boiskiem.

Przebieg: gra właściwa przy czym wygranie akcji uprawnia zawodników do wykonania ruchu na planszy gry w „kółko i krzyżyk”, drużyna która jako pierwsza wygra na planszy pozostaje w grze, a



przegrani schodzą z pola i czekają na swoją kolej.

