



Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu



autor programu
Dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych
Gier Sportowych

prowadzący
zajęcia

Dr Jarosław Nosal
Dr hab. Paweł Chmura
Dr Andrzej Dudkowski

PRZEWODNIK TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

**MATERIAŁY EDUKACYJNE
PRZEDMIOTU KIERUNKOWEGO W KSZTAŁCENIU
NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
(ćwiczenia od nr 1 do nr 8)**

**STUDIA STACJONARNE
I ROK, SEMESTR II**

AWF WROCŁAW 2023

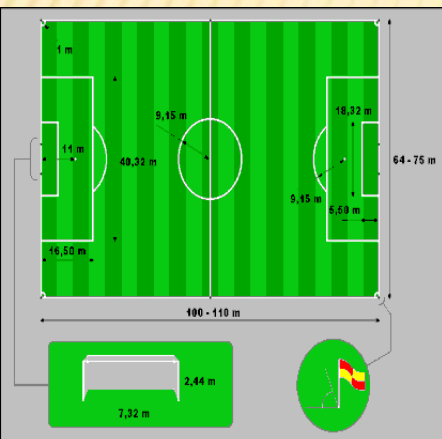
Motto: Umiejętność obserwacji i rozumienia gry oraz jej uczestników jest warunkiem bycia dobrym nauczycielem zespołowej gry sportowej





TREŚCI

KSZTAŁCENIA



TEMAT 1: CHARAKTERYSTYKA GIER W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ.

ZAGADNIENIA:

- * ORGANIZACJA ZAJĘĆ (KRYTERIA ZALICZENIA, BHP)
- * POJĘCIOWA IDENTYFIKACJA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ (DEFINICJA GRY, ATAK, OBRONA)
- * WARUNKI PRZEBIEGU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ (POLE GRY, LICZBA GRACZY, SPRZĘT SPORTOWY, CZAS GRY,)
- * PIŁKA NOŻNA W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM (EGALITARNOŚĆ – ELITARNOŚĆ, CELE ZAJĘĆ Z UCZNIEM W SZKOLE I SPORTOWCEM W KLUBIE SPORTOWYM)
- * PRZEPISY GRY I SYGNALIZACJA SĘDZIOWSKA

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * GENEZA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * ZDEFINIUJ GRĘ W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * ZAPOZNAJ SIĘ Z PRZEPISAMI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ
- * UDZIAŁ W GRZE W MINI PIŁKĘ NOŻNĄ

TEMAT

ZAGADNIENIA

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

LITERATURA

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

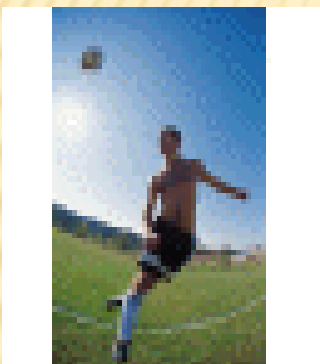
- * SCHARAKTERYZUJ RÓŻNICE I PODOBIENSTWA PIŁKI NOŻNEJ REALIZOWANEJ W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM (PRACA PISEMNA)
- * WYMIENŲ OSIĄGNIĘCIA POLSKIEJ REPREZENTACJI NA ARENIE MIĘDZYNARODOWE (PRACA PISEMNA)
- * PRZEDSTAW RÓŻNICĘ W SYGNALIZACJI SĘDZIOWSKIEJ DOTYCZĄCEJ PIŁKI NOŻNEJ W STOSUNKU DO MINI PIŁKI NOŻNEJ

LITERATURA PODSTAWOWA 1, 5, 17, 25, 28 UZUPEŁNIAJĄCA 14, 23, 24, 27



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

TEMAT 2: CZYNNOŚCI GŁÓWNE PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ.

ZAGADNIENIA:

- * ISTOTA GRY SPORTOWEJ – DEFINICJA ATAKU
- * ZDOBYWANIE PUNKTÓW PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * KRYTERIA PODZIAŁU UDERZEŃ PIŁKI DO BRAMKI
- * ZAPOZNANIE Z TESTEM SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ
- * POZYCJE UCZNIÓW W GRZE
- * SCHEMAT OPISU ĆWICZENIA (NAZWA / CEL / FORMA DYDAKTYCZNA / AKCENT / OPIS REALIZACJI / CZAS TRWANIA / LICZBA POWTÓRZEŃ)

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ SIĘ DO TESTU JEDNOKROTNEGO WYBORU Z PRZEPISÓW GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ
- * OPISZ NA CZYM POLEGA ATAK W PIŁCE NOŻNEJ (PRACA PISEMNA)
- * DOKONAJ PODZIAŁU UDERZEŃ PIŁKI DO BRAMKI (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO ZADEMONTROWANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH PROWADZĄCYCH DO ZDOBYCIA BRAMKI (RODZAJE UDERZEŃ)
- * PODAJ POZYCJE, JAKIE W GRZE W PIŁKĘ NOŻNĄ MOGĄ ZAJMOWAĆ UCZNIOWIE W MINI PIŁCE NOŻNEJ I PIŁCE NOŻNEJ 11-OSOBOWEJ (PRACA PISEMNA)

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

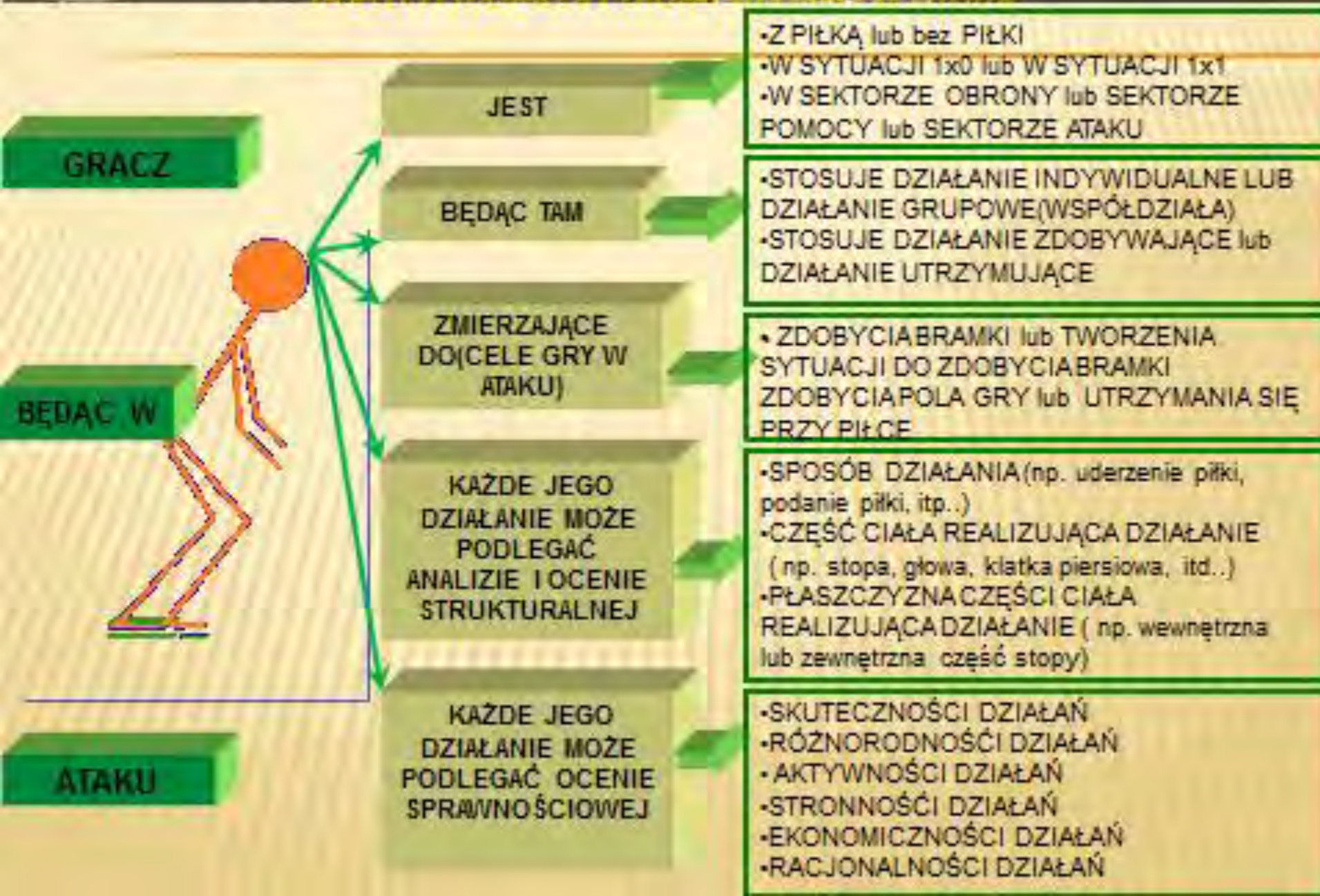
- * SZCHARAKTERYZUJ RODZAJE UDERZEŃ PIŁKI DO BRAMKI WYSTĘPUJĄCE PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * PRZEDSTAW GRAFICZNIE USTAWIENIA UCZNIÓW W MINI PIŁCE NOŻNEJ (5 X 5 i 7 X 7) WRAZ Z NAZWĄ POZYCJI ZAJMOWANEJ W GRZE
- * ZADEMONTRUJ SYGNALIZACJĘ STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY

LITERATURA PODSTAWOWA 5, 17, 18, 24, 25, 26 UZUPEŁNIAJĄCA 14, 16, 20, 31



POZNANIE GRY (NAUCZYCIEL EKSPERT)

WCE IDENTYFIKACJA SYTUACJI GRACZA W ATAKU



× GRA W PIŁKE NOŻNĄ

- zbiór dynamicznie zmieniających się w czasie sytuacji atakowania lub obrony, o różnej złożoności, wymagający od jej uczestników sprawności w działaniu.

× GRACZ

- to główny element sytuacji w grze, od którego w trakcie trwania współzawodnictwa wymaga się pozytywnych cech działania praktycznego, w realizacji celów gry.



PODSTAWOWE POJĘCIA

× ATAK W PIŁCE NOŻNEJ

**OKRES GRY W KTÓRYM ZESPÓŁ POSIADA PIŁKĘ
I W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI ZMIERZA DO:**

- ZDOBYCIA BRAMKI
- STWORZENIA SYTUACJI DO ZDOBYCIA BRAMKI
- ZDOBYCIA POLA GRY
- UTRZYMANIA SIĘ PRZY PIŁCE

× PODCZAS GRY W ATKU GRACZE DZIAŁAJĄ Z PIŁKĄ lub BEZ PIŁKI

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE W ATAKU ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

ZY Z PIŁKĄ

Z PIŁKĄ

- Uderzenie piłki do bramki (strzały)
- Uderzenie piłki do partnera (podania)
- Przyjęcie piłki od partnera (zdobywające, utrzymujące)
- Przyjęcie piłki od przeciwnika (przejęcie piłki)
- Prowadzenie piłki:
 - prowadzenie piłki ze zwodami bez przeciwnika,
 - prowadzenie piłki ze zwodami w obecności przeciwnika (drybling),
 - zastawianie piłki podczas prowadzenia.
- wślizg w ataku:
 - wślizg utrzymujący piłkę w polu gry,
 - wślizg zdobywający bramkę

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ Z PIŁKĄ:

- zdobywanie bramki,
- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki,
- zdobywanie pola gry,
- utrzymanie piłki.

BEZ PIŁKI

BEZ PIŁKI

- Przemieszczanie się po polu gry:
 - bieg ze zmianą tempa,
 - bieg ze zmianą kierunku ruchu,
 - starty do piłki,
 - starty od piłki,
 - zwody bez piłki,
 - zastawianie (blokowanie) przeciwnika

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ BEZ PIŁKI

Stwarzanie dla siebie lub partnera korzystnej sytuacji w atakowaniu, ułatwiającej lub umożliwiającej realizację celów gry (zdobywanie bramki, tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, utrzymywanie piłki), charakteryzujące się w zależności od sytuacji:

- uwalnianiem się od przeciwnika,
- tworzeniem wolnego pola gry,
- wbieganiem w wolne pole gry,
- „wciąganiem, wprowadzaniem” przeciwnika w niekorzystne położenie w polu gry,
- wybieganiem na pozycję

DZIAŁANIA GRUPOWE I ZESPOŁOWE W ATAKU ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

ZY Z PIŁKĄ

BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ

Z PIŁKĄ

- Podanie do partnera
- Podanie na wolne pole gry

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH Z PIŁKĄ:

- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki,
- zdobywanie pola gry,
- utrzymanie piłki.

BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ

- a) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym bezpośrednio biorą udział gracz z piłką i gracz bez piłki tego samego zespołu (współdziałanie dwójkowe):
- współdziałanie z wybieganiem zza pleców, - współdziałanie poprzez obiegnięcie, - współdziałanie w grze po trójkacie (tzw. „gra z klepki” – szybkie rozegranie piłki), - współdziałanie z wykorzystaniem zastawienia, - asekuracja działań partnera.
- b) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym bezpośrednio bierze udział trzech graczy tego samego zespołu z których jeden jest w posiadaniu piłki (współdziałanie trójkowe):
- współdziałanie z wykorzystaniem zmiany równoległej w osi poziomej, pionowej lub skośnej pola gry,
 - współdziałanie z wykorzystaniem zmiany krzyżowej, - współdziałanie z wykorzystaniem zastawienia,
 - współdziałanie z przepuszczeniem piłki, współdziałanie z wykorzystaniem zmiany prostopadłej.
- c) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym w większości sytuacji biorą udział wszyscy gracze danego zespołu (współdziałanie zespołowe), charakteryzujące się: - przyjęciem przez zespół określonego ustawienia podczas organizacji gry w ataku, - w zależności od sytuacji „rozciąganiem lub zawężaniem pola gry”, - przyjęciem określonego sposobu gry w wyznaczonych sektorach.

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH I ZESPOŁOWYCH

Skoordynowane stwarzanie w grze korzystnej sytuacji w ataku, umożliwiającej lub ułatwiającej realizację celów działania graczowi z piłką (tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, utrzymanie piłki), niejednokrotnie charakteryzujące się: - uzyskiwaniem przewagi liczebnej, - tworzeniem wolnego pola gry, - „zagęszczaniem określonych obszarów pola gry.



UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE)

<u>CZĘŚĆ CIAŁA</u>	<u>SEKTOR POLA GRY</u>	<u>MIEJSCE PIŁKI</u>	<u>POŁOŻENIE GRACZA</u>
▪ STOPĄ - wew. cz. stopy - prostym podbiciem - wew. podbiciem - zew. podbiciem ▪ GŁOWĄ - czołem - bocz. częścią głowy ▪ SYTUACYJNE - klatką piersiową - kolanem - piętą, - inną cz. ciała	- z bocz. sektorów - ze środko. sektorów - w polu karnym - z poza pola karnego	▪ PIŁKA NA PODŁOŻU - w miejscu - w ruchu(tocząca się) - uderzenie po ziemi - uderzenie półgórne - uderzenie górne ▪ PIŁKA W POWIETRZU - uderzenie po koźle - uderzenie z półwoleja - uderzenie z woleja	▪ SYTUACJA - bez przeciwnika(1x0) - z przeciwnikiem (1x1) - z większą liczbą przeciwników (np. 1 x 2, 1 x 3) ▪ USTAWIENIE GRACZA - przodem do bramki - bokiem do bramki - tyłem do bramki



SYSTEM GRY / FORMACJE / POZYCJE W GRZE

Academia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu



„ŻAK” 8 – 9 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1+4 (5 na 5) preferowane



1+4 (5 na 5) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach:

Czas gry: 3 x 10 min.

Liczba zawodników: 1+4

Boisko: szer. 18-20 m / dług. 24-30 m

Bramki: 2 x 1 m lub z tyczek

Rzut karny: 6 m

Piłka: nr 3

Zmiany: liczba dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 6 m pola gry

Sposób współzawodnictwa: każdy zespół podzielony jest na 3 drużyny, które grają jednocześnie na 3 boiskach. Mecz składa się z trzech części, w których każda drużyna gra z inną spośród trzech drużyn przeciwnika.

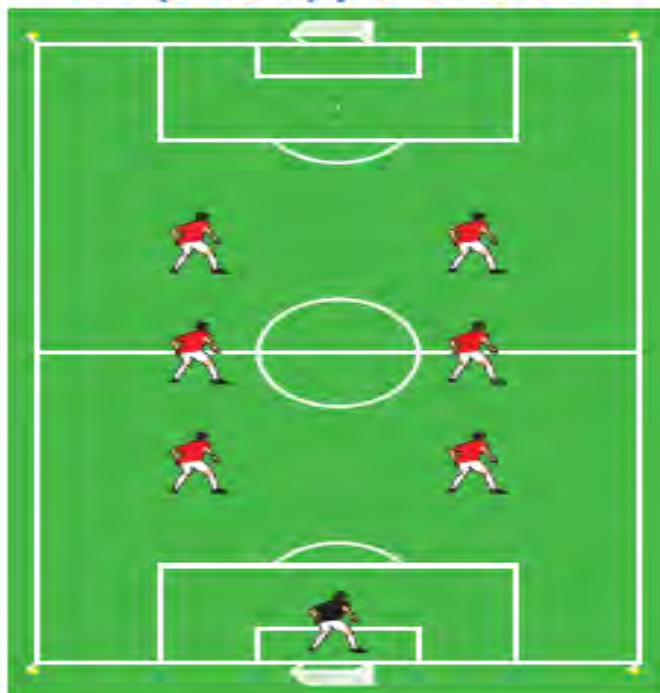
„ORLIK” 10 – 11 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1+6 (7 na 7) preferowane



1+6 (7 na 7) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach:

Czas gry: 2 x 20 min.

Liczba zawodników: 1+6 (preferowana)

Boisko: szer. 38-40 m / dług. 54-60 m

Bramki: 2 x 5 m

Rzut karny: 9 m

Piłka: nr 4

Zmiany: ilość dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 9 m pola gry

„MŁODZIK” 12 – 13 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry
- kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej

Ustawienia zawodników

1+9 (10 na 10) preferowane



1+9 (10 na 10) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w w rozgrywkach ligowych klasyfikowanych:

Czas gry:

2 x 30 min.

Liczba zawodników:

1+9 (preferowana)

Boisko:

szer. 64-68 m / dług. od pola karnego do pola karnego pełnowymiarowego boiska (ok. 73 m)

Bramki:

2 x 5 m

Rzut karny:

9 m

Piłka:

nr 4

Zmiany:

ilość dowolna, system hokejowy

Pole karne:

prostokąt od linii końcowej do wysokości 9 m pola gry

„TRAMPKARZ” 14 – 15 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- rozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowego
- kształtowanie zdolności motorycznych ogólnych

Czas gry 2 x 35 min/boisko pełnowymiarowe /liczba graczy 1 +10/ rzut karny 11m / piłka nr 5

Ustawienia zawodników

1:4:4:2 (11 na 11) preferowane



1:4:3:3 (11 na 11) preferowane



„JUNIOR MŁODSZY” 16 – 17 LAT / „JUNIOR STARSZY” 18 – 19 LAT

Czas gry: 2 x 40 min

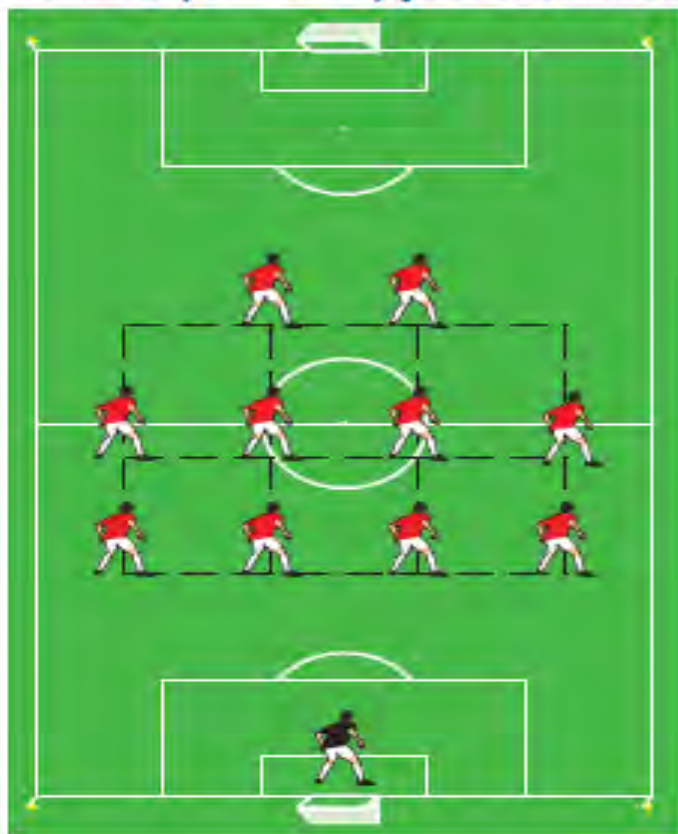
Czas gry: 2 x 45 min

PRIORYTETY

- rozwijanie umiejętności działania zespołowego
- rozwijanie umiejętności działania grupowego
- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych

Ustawienia zawodników

1:4:4:2 (11 na 11) preferowane

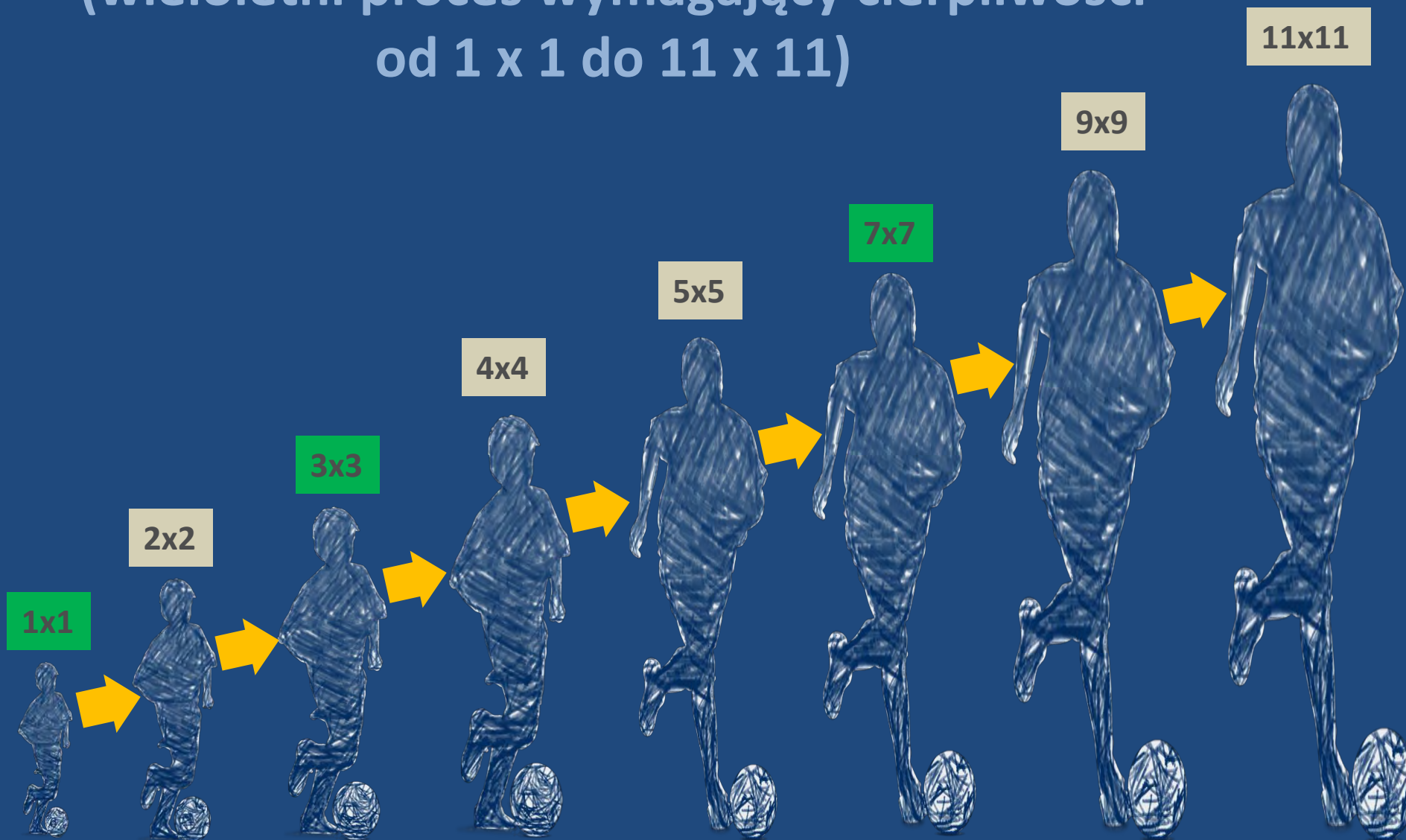


1:4:3:3 (11 na 11) preferowane



EDUKACJA UCZNIA SPORTOWCA POPRZECZ GRĘ

(wieloletni proces wymagający cierpliwości
od 1 x 1 do 11 x 11)



KONSPEKT ZAJĘĆ

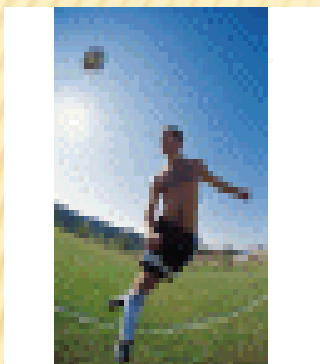
- | | |
|---|--|
| x | Konspekt zajęć z teorii i metodyki gry w piłkę nożną nr ćw. data (studia stacjonarne) |
| x | (Student/ka:/...../...../...../...../grupa.....) |
| x | Dla klasy:.....Miejsce zajęć:.....Liczba ćwiczących..... |
| x | Temat lekcji: |
| x | Cel lekcji:..... |
| x | Zadania główne |
| x | Zdolności:..... |
| x | Umiejętności:..... |
| x | Postawy: |
| x | CZĘŚĆ WSTĘPNA (organizacyjno porządkowa, rozgrzewka, ćw. wprowadzające do cz. głównej) |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | CZĘŚĆ GŁÓWNA(ćwiczenia realizujące cel lekcji) |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | CZĘŚĆ KOŃCOWA(organizacyjno – porządkowa, ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne podsumowanie: – ocena i
samooocena wiedzy i umiejętności ucznia, - akcent na świadome uczestnictwo w zajęciach, - motywowanie do podwyższania wiedzy
i umiejętności) |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | Notatka po lekcji (refleksja w aspekcie kompetencji nauczycielskich): |
| x | |
| x | |
| x | |



TREŚCI

KSZTAŁCENIA

ZNAKI UŻYWANE W ZAPISIE ĆWICZEŃ



Znak graficzny:	Znaczenie:	Znak graficzny:	Znaczenie:
	UCZEŃ W FAZIE GRY W ATAKU BEZ PIŁKI		PODANIE PIŁKI „GÓRNE”
	UCZEŃ W FAZIE GRY W ATAKU Z PIŁKĄ		UDERZENIE PIŁKI DO BRAMKI
	UCZEŃ W FAZIE GRY W OBRONIE		KOLEJNOŚĆ PODAŃ
	PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA BEZ PIŁKI		BRAMKARZ
	PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA Z PIŁKĄ		NAUCZYCIEL
	DRYBLING PODCZAS PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA Z PIŁKĄ		CHORĄGIEWKA, PACHOLEK, TYCZKA
	PODANIE PIŁKI „DOLNE”		PRZYJĘCIE PIŁKI (KIERUNEK)

· TEMAT

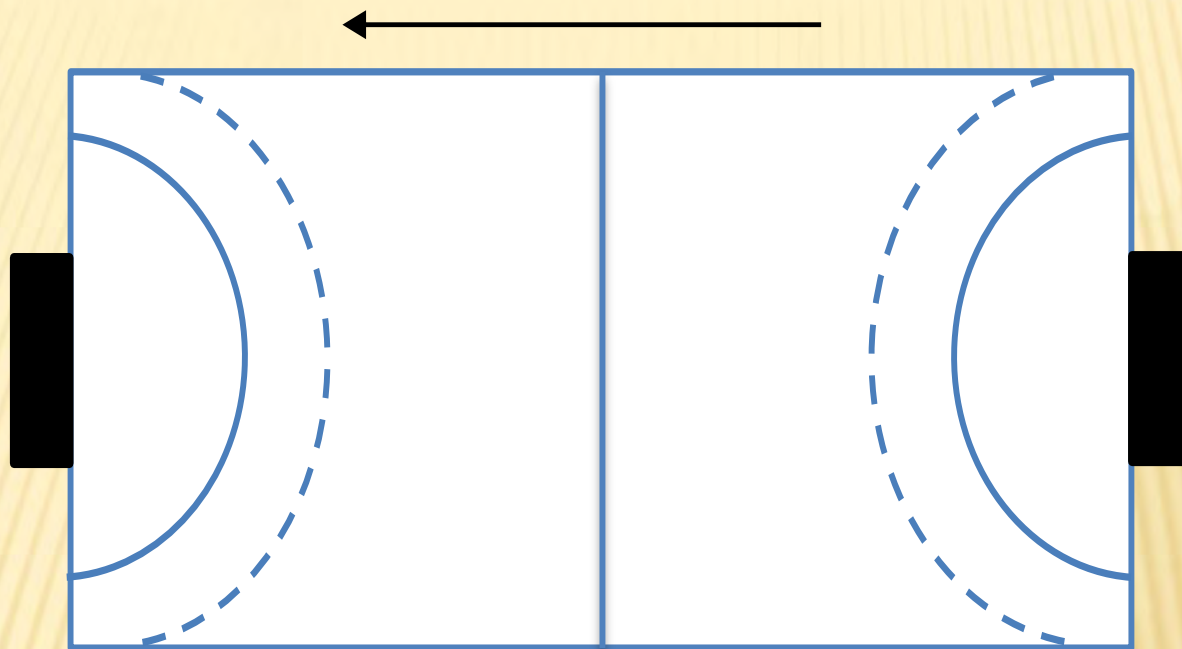
· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Nazwa.....Cel ćwiczenia:.....

Akcent

Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń

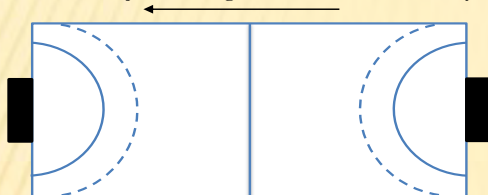
Opis / Przebieg ćwiczenia

.....
.....
.....

Uwaga: planujemy ćwiczenia od 16 do 20 uczniów, stosując odpowiednie znaki graficzne

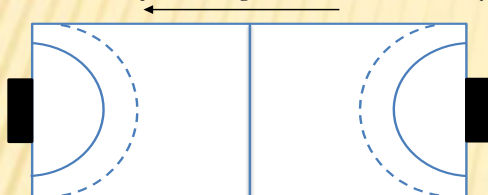
KONSPEKT ZAJĘĆ

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



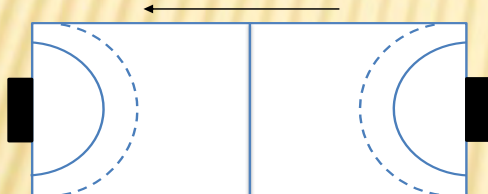
Cel ćwiczenia:.....
Akcent
Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń
Opis

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:.....
Akcent
Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń
Opis

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:.....
Akcent
Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń
Opis

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:.....
Akcent
Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń
Opis

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:.....
Akcent
Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń
Opis

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:.....
Akcent
Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń
Opis

Sygnalizacja sędziego

– piłka nożna



Rzuc wolny dla atakujących



Krzyżak



Rzuc wolny dla atakujących



Upomnienie
(żółta kartka)



Wykluczenie z gry
(czerwona kartka)



Spalony



Spalony
w pobliżej
strefy pola gry



Spalony
w środkowej
strefie pola gry



Spalony
w przeciwległej
strefie pola gry



Przewinienie popełnione przez
zawodnika drużyny broniącej



Przewinienie popełnione przez
zawodnika drużyny atakującej





TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

TEMAT 3: POZNAJEMY METODYKĘ NAUCZANIA UDERZANIA PIŁKI DO BRAMKI - LEKCJA NAUCZAJĄCA

ZAGADNIENIA:

- * ROZGRZEWKA W PIŁCE NOŻNEJ (FORMA ZABAWOWA W CZĘŚCI WSTĘPNEJ)
- * NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI
- * STOPNIOWANIE TRUDNOŚCI W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU WYBRANEJ CZYNNOŚCI Z GRY (NAUCZANIE - BEZ PRZECIWNIKA, Z PRZECIWNIKIEM BIERNYM; DOSKONALENIE - Z PRZECIWNIKIEM AKTYWNYM, FRAGMENT GRY LUB GRA W ZMNIEJSZONYM SKŁADZIE LICZEBNYM, GRA SZKOLNA)
- * KOMPETENCJE METODYCZNO – ORGANIZACYJNE (PRZYGOTOWANIE MIEJSCA REALIZACJI LEKCJI, DOBÓR POMOCY DYDAKTYCZNYCH)

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * ZAPOZNAJ SIĘ Z ZASADAMI METODYCZNYMI WYSTĘPUJĄCYMI PODCZAS PROWADZENIA LEKCJI Z GIER SPORTOWYCH (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO DYSKUSJI NA TEMAT FORM DYDAKTYCZNYCH STOSOWANYCH NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z GIER SPORTOWYCH: - ZABAWOWA, ŚCISŁA, - FRAGMENTÓW GRY, - GIER: UPROSZCZONEJ, SZKOLNEJ, WŁAŚCIWEJ
- * PRZYGOTUJ ZESTAW 5 ĆWICZEŃ NAUCZAJĄCYCH UDERZANIA PIŁKI DO BRAMKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W FORMIE ZADANIOWO-ŚCISŁEJ (PRACA PISEMNA)

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

- * OPISZ ZASADĘ STOPNIOWANIA TRUDNOŚCI ĆWICZEŃ W NAUCZANIU WYBRANEJ CZYNNOŚCI
- * PRZEDSTAW CHARAKTERYSTYKĘ ZADAŃ PODCZAS GRY SZKOLNEJ W ASPEKCIE TEMATU ZAJĘĆ

LITERATURA PODSTAWOWA 2, 7, 22, 24, 25, 31 UZUPEŁNIAJĄCA 4, 8, 17

CZĘŚCI SKŁADOWE LEKCJI Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ W SZKOLE

5 min

D) Część końcowa:
Ćwiczenia i zabawy
uspokajające

10-15 min

A) Część wstępna / rozgrzewka:
wszechstronna edukacja ruchowa
Zbiórka, przywitanie, podanie tematu
i celu zajęć.
Zabawy, tory przeszkód, wyścigi.
Ćwiczenia koordynacji z pomocami
dydaktycznymi.
Ćwiczenia z różnymi piłkami.

**C) Część główna – część II – gra w
piłkę nożną:**

Gry małe (1x1 do 4 x 4)

Gry duże (5x5 do 11x11)

Gry zadaniowe (uproszczona,
szkolna, właściwa)

10-20 min

**B) Część główna – część I – nauczanie lub
doskonalenie umiejętności piłkarskich: ćwiczenia
z piłkami(ball mastery – czucie piłki), zabawy z
piłką, ćwiczenia umiejętności indywidualnych lub
grupowych występujących podczas gry w ataku
lub obronie**

10-15 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Czynności organizacyjno-porządkowe i przygotowanie do części głównej:

- zorganizowanie grupy
- podanie tematu i celu zajęć, związane ze świadomym i aktywnym uczestnictwem ucznia w lekcji
- motywacja, pobudzenie (np. zabawa ożywiająca)
- umysłowe i ruchowe (motoryczne) przygotowanie do wysiłku w części głównej - rozgrzewka

UWAGA !!!

Charakter rozgrzewki powinien być zbliżony do specyfiki pracy w części głównej



CZĘŚĆ GŁÓWNA

**Realizacja celów i zadań
głównych lekcji związanych z:**

- nauczaniem
- doskonaleniem
- kontrolą umiejętności
piłkarskich
- kontrolą poziomu zdolności
motorycznych
- kształtowaniem wybranych
zdolności motorycznych
- zdobywaniem wiadomości
- kształtowaniem postaw
etyczno – wychowawczych

UWAGA !!!

**50 % części głównej lekcji powinna
stanowić gra (nauczanie i doskonalenie
gry poprzez grę)**



Uspokojenie organizmu i podsumowanie lekcji, treningu:

- fizjologiczne uspokojenie organizmu(ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne z wykorzystaniem piłek)
- wyciszenie emocjonalne
- czynności organizacyjno-porządkowe
- podsumowanie zajęć
- korekta i wskazówki
- motywacja do dalszej pracy, zdrowego stylu życia, podwyższania wiedzy i umiejętności

CZĘŚĆ KOŃCOWA



ROZGRZEWKA NA LEKCJI ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

Rozgrzewka jest elementem lekcji, który ma za zadanie przygotować organizm ucznia sportowca do wzmożonej pracy motorycznej i umysłowej. Jest serią ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności, przy zastosowaniu różnych form dydaktycznych. Stosowane ćwiczenia podnoszą temperaturę mięśni, które mają wpływ na ich elastyczność, co powoduje zwiększenie wydolności i jednocześnie chroni przed kontuzją. **Polega ona na poprzedzeniu części głównej lekcji, taką pracą mięśniową, której natężenie i charakter jest zbliżony do wysiłku mającego dopiero nastąpić.** Specyfika wykonywania ćwiczeń od samego początku może być związana z tematem zajęć. Każde z zastosowanych ćwiczeń strukturą ruchu powinno angażować te grupy mięśni, które biorą udział w nauczanej lub doskonalonej czynności wynikającej z działania w grze. W aspekcie umysłowym ćwiczenia powinny wymagać myślenia związanego z rozwiązywaniem sytuacji podczas gry. Istotne w tym momencie wydaje się angażowanie koncentracji uwagi, logicznego myślenia nastawionego na podejmowanie trafnych decyzji **niejednokrotnie związanych z przewidywaniem rozwoju sytuacji.** Podczas rozgrzewki nasze serce bije szybciej i wydajniej co przekłada się na większą ilość krwi przepompowywanej jednym skurczem. „Rozgrzane” mięśnie można porównać do plasteliny – ciepła daje się formować w dowolne kształty, jest elastyczna. To samo jest z mięśniami – po rozgrzewce długość i temperatura mięśni wzrasta co w konsekwencji doprowadza do efektywniejszej pracy i większej mocy generowanej przez mięśnie. Rozgrzewka dobrze wpływa również na płuca – wzrasta w nich pobór tlenu, zwiększa się jego transport do pracujących mięśni.

RODZAJE ROZGRZEWKI (UZALEŻNIONE OD TEMATU I CELU ZAJĘĆ)

Rozgrzewka indywidualna bez piłek

Rozgrzewka indywidualna z piłkami

Rozgrzewka mieszana (bez piłek i z piłkami)

Rozgrzewka w dwójkach z piłką ukierunkowana na współpracę

Rozgrzewka w formie zabaw i gier

Rozgrzewka w terenie

Rozgrzewka z wykorzystaniem ćwiczeń stretchingowych

Rozgrzewka przedmeczowa

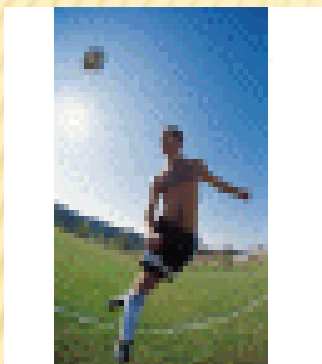
Rozgrzewka formacjami



ZASADY METODYCZNE NAUCZANIA I DOSKONALENIA UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA W ZESPOŁOWEJ GRZE SPORTOWEJ

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



1. Nauczając lub doskonaląc grę sportową poprzez ćwiczenia, zabawy, fragmenty gry, oraz grę, powinniśmy we wszystkich wymienionych formach wykorzystywać piłkę.
2. Nauczając lub doskonaląc grę sportową powinniśmy wykonywać wszystko zgodnie z przepisami.
3. Każda gra sportowa powinna odbywać się w warunkach charakterystycznych dla danej dyscypliny, lub warunkach do niej zbliżonych (np. gry uproszczone)
4. Wszystkie nauczane i doskonalone czynności i działania powinny być wykonywane w ruchu.
5. Nauczane lub doskonalone czynności i działania powinny wynikać z gry (tożsame z grą).
6. Każda gra na drodze nauczania i doskonalenia jej wymaga stosowania ćwiczeń z przeciwnikiem.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

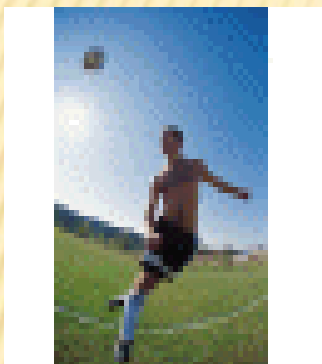
· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

ZASADY METODYCZNE NAUCZANIA I DOSKONALENIA UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA W ZESPOŁOWEJ GRZE SPORTOWEJ CD.

TREŚCI KSZTAŁCENIA



7. Każda gra na drodze nauczania i doskonalenia jej wymaga stosowania ćwiczeń stopniujących skalę trudności w dostosowaniu do możliwości wykonawczych ucznia, tj.:

- od ćwiczeń bez przeciwnika do ćwiczeń z przeciwnikiem aktywnym,
- od działań indywidualnych do współdziałania,
- od działania w sytuacji prostej do sytuacji trudnej,
- od czynności i działań o prostej strukturze ruchy do czynności i działań o strukturze złożonej itp..

8. Nauczaj i doskonal elementy umiejętności działania zgodnie z kierunkiem atakowania bramki przeciwnika lub bronienia w aspekcie miejsca w którym znajduje się piłka.

9. W nauczaniu i doskonaleniu umiejętności gry stosuj środki wywołujące pozytywne emocje, które stanowią element motywacji do działania (wzmacniają poczucie własnej wartości ucznia)

10. Nauczając umiejętności działania, kieruj się zasadą, że dziecko jest potrzebne grupie, a grupa potrzebna jest dziecku.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

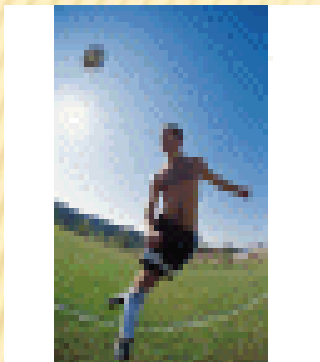
· ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI KSZTAŁCENIA



Lekcja wychowania fizycznego wymaga od nauczyciela stosowania różnorodnych rozwiązań organizacyjnych i metodycznych podczas ćwiczeń. Znajomość podstawowych form prowadzenia ćwiczeń, a przede wszystkim ich wszechstronne stosowanie w codziennej praktyce, stanowi podłoże sukcesu w realizacji zadań szczegółowych i celów operacyjnych procesu wychowania fizycznego. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć to określone sposoby organizacji i metodyki ćwiczeń, realizacji konkretnych zadań umysłowo – ruchowych na lekcji. Nauczyciel wychowania fizycznego ma do swej dyspozycji szereg form, które stosuje w zależności od rodzaju zajęć, grupy ćwiczebnej i zadań lekcji.

Każda gra zespołowa wymaga od uczestników umiejętności atakowania i obrony. Czyli stosowania czynności ruchowych zapewniających sprawne funkcjonowanie uczniów - sportowców w grze. Na drodze nauczania lub doskonalenia czynności ruchowych możemy stosować różne formy. W praktycznym działaniu, każda z form jest przedstawiana przez nauczyciela informacja zadaniową skierowaną do ucznia. Do wiodących na lekcji z zespołowych gier sportowych zaliczamy:

formę zabaw i gier ruchowych

formę ścisłą

formę fragmentów gry

formę gry (uproszczonej, szkolnej , właściwej)

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

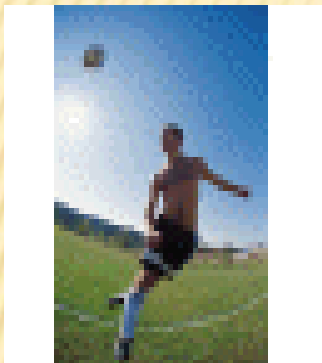
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



FORMA ZABAWOWA (ZABAWY I GRY RUCHOWE)

Zabawa będąca wrodzoną potrzebą jest jedną z głównych form aktywności ruchowej dziecka prowadzącą do wszechstronnego rozwoju i przygotowania do nauki. Jedną z teorii zabawy (F. Froebel) głosi, że zabawa jest przejawem potrzeby samo wyrażania się dziecka. Według współczesnych poglądów zabawa umożliwia zaspokojenie indywidualnych potrzeb i zainteresowań, ułatwia dziecku wchodzenie w życie społeczne, poznawanie otaczającej rzeczywistości i dostosowanie jej do własnych potrzeb. Odgrywanie różnych ról w zabawie umożliwia dzieciom spełnianie fikcyjnych funkcji społecznych, wykonywanych później w życiu ludzi dorosłych. Odtwarzanie tych ról staje się dla dziecka celem i przyczyną zadowolenia.

Stosując tę formę opieramy się na wyobrażeniach zdobytych przez dzieci w wyniku obserwacji lub na wyobrażeniach wywołanych przez nauczyciela. Wywołana w ten sposób czynność ruchowa będzie odbiciem tego, co się w wyobraźni dziecka dokonało pod wpływem bezpośredniej obserwacji lub informacji nauczyciela. Ruchy wykonane przez dzieci mogą być ścisłym odtworzeniem zaobserwowanych w grze czynności. Trzeba dać dzieciom dużo swobody w interpretowaniu tych czynności i nie hamować ich inicjatywy i fantazji. W formie zabawowej uczniowie rywalizują ze sobą (indywidualnie lub grupowo). Skupiają uwagę na osiągnięciu sukcesu, dlatego też dokładność wykonania czynności często odbiega od modelu techniki. Forma ta jest bardzo atrakcyjna, przez co motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach, jednak zbyt duża objętość ćwiczeń w formie zabawy powoduje zmęczenie emocjonalne, co w konsekwencji zmniejsza zaangażowanie ćwiczących.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

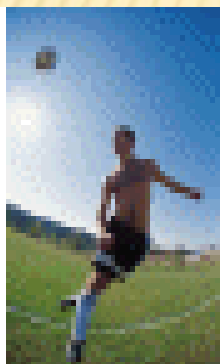
· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI KSZTAŁCENIA



WYTYCZNE DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH

Przeprowadzenie zabaw i gier ruchowych wymaga od nauczyciela przestrzegania kilku zasad. Jak sprawić, aby zabawy i gry ruchowe były atrakcyjne dla uczestników.

Przed wszystkim obowiązkiem nauczyciela jest nazwanie i opisanie na czym polega zabawa, oraz umiejscowienie jej w określonym obszarze boiska. Doprowadzenie do rozpoczęcia zabawy, a następnie w odpowiednim momencie zakończenie jej (na sygnał głosowy lub dźwiękowy). Prowadzący musi być aktywny podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych, poruszać się po boisku, dokładnie obserwować uczestników, czuwać nad przestrzeganiem zasad fair play. Podsumowując organizacja zabawy powinna polegać na: a) sprawnym ustawieniu uczestników oraz krótkim i jasnym podaniu niezbędnych informacji - podaniu nazwy zabawy i w jakim celu ją organizujemy, - ograniczeniu terenu, - charakterystyce zasad gry czy zabawy, - zwróceniu uwagi na mogące wystąpić błędy. Na samym końcu zadajemy pytanie: Czy wszystko jest zrozumiałe?

Ponad to zadaniem prowadzącego jest czuwanie nad odpowiednią intensywnością i atrakcyjnością zajęć m.in poprzez: - skrócenie lub wydłużenie czasu trwania gry lub zabawy, - zmiany wymiarów boiska, - zmiany składów drużyn, - wprowadzenie ograniczeń, - zmianę rozmieszczenia przeszkód, - zwiększeniem lub zmniejszeniem liczby piłek w zabawie, - zwiększeniem lub zmniejszeniem liczby berków z zabawie.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

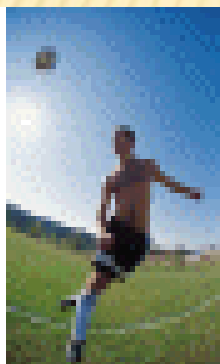
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z PIŁKĄ

1. Gry i zabawy ruchowe **powinny być zaplanowane w najdrobniejszych szczegółach przez prowadzącego**, z uwzględnieniem: warunków bazowych, posiadanego sprzętu, liczby ćwiczących.
2. Poprzez gry i zabawy ruchowe możemy doskonalić poznane elementy techniczne i taktyczne. Charakter emocji podczas zabaw, nie wpływa korzystnie na utrwalanie prawidłowych nawyków. Dlatego też gry i zabawy ruchowe, których celem jest doskonalenie elementu technicznego, taktycznego, dobrze jest poprzedzić ćwiczeniami o charakterze ścisłym.
3. W zajęciach z dziećmi w wieku **4-6 lat, gry i zabawy ruchowe mają inny charakter**. Formy zabawowe stosuje się, aby wprowadzić dziecko w szeroko rozumianą kulturę fizyczną. Należy dobrać tak zabawę, aby nie była ani za trudna, ani za łatwa. Często stosuje się zabawę w oparciu o fabułę bajki znanej przez dziecko.
4. Prowadzący musi być elastyczny, w miarę potrzeby modyfikować zabawę, aby była atrakcyjna dla ćwiczących. Nie zmuszamy dzieci do aktywności, które ich nie interesują oraz nudzą. Dzieci bardzo emocjonalnie podchodzą do wykonywanych zadań, a wykluczenie z gry może je skutecznie zniechęcić do dalszej aktywności fizycznej.
5. W każdej grze ruchowej czy też zabawie, dziecko wygrywa, nie ma przegranych. Formy zabawowe mają **wywołać tylko pozytywne emocje**, zwłaszcza u najmłodszych dzieci. Zajęcia muszą być atrakcyjne, różnorodne oraz wpływać na wzrost zainteresowania działalnością ruchową.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

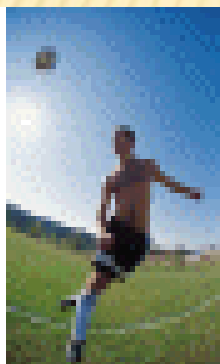
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z PIŁKĄ

6. Podczas tłumaczenia najmłodszym dzieciom, należy ciągle kontrolować ich zachowanie, koncentrację. Objasniamy krótko, bez zbędnych opisów (dzieci nie potrafią skoncentrować się przez dłuższy okres czasu).

7. Celem stosowania formy zabawowej w grach ruchowych jest: **oswojenie ćwiczących z piłką, nauczanie lub doskonalenie pewnych elementów techniki, które występują w danej grze i zabawie, uatrakcyjnienie zajęć oraz wprowadzenie do nich czynnika emocjonalnego.**

Gry i zabawy ruchowe są świetną okazją do **socjalizacji dzieci**, które uczą się współpracować w grupie, pomagać współćwiczącym, wypracowywać poczucie odpowiedzialności przed drużyną. Nie tolerujemy brutalnego zachowania, kłótni. Zajęcia przerywamy tylko wtedy, gdy widzimy, że dalszy ich przebieg może mieć ujemny wpływ na uczestników. Należy odpowiednio wcześniej informować o zakończeniu gry lub zabawy. Nie możemy przerywać gry lub zabawy nagle, może to wywołać nieoczekiwane reakcje oraz niezadowolenie uczestników. Nie ulega wątpliwości, że tylko na lekcji wychowania fizycznego/treningu, szczególnie podczas gier i zabaw, można zaobserwować charakter dziecka, jego temperament oraz w jakim stopniu współpracuje z innymi.

Pamiętaj! Prowadzący musi zwrócić uwagę na istniejące niebezpieczeństwo przyswojenia przez ćwiczących złych nawyków ruchowych. Należy pilnie obserwować dzieci i korygować źle wykonane ruchy.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

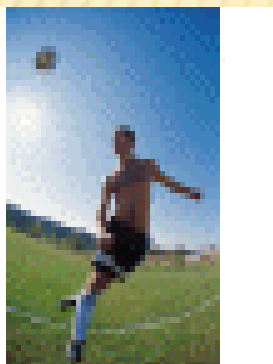
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



FORMA ŚCISŁA

Forma ścisła jest podstawową formą w nauczaniu gier. Istotą tej formy jest to, że ćwiczenia odbywają się bez udziału przeciwnika. Forma ścisła nie ma swojego zastosowania w grupach początkujących, gdyż małe dzieci nie potrafią skoncentrować się na jednym zadaniu ruchowym (dotyczy dzieci w wieku 4-6 lat). Formę ścisłą stosuje przy nauczaniu nowych elementów ruchowych. Nie jest ona atrakcyjna dla uczestników. Polega na ścisłym odtwarzaniu (reprodukowaniu) demonstrowanego wzorca ruchowego. Stosuje się ją w przypadku nauczania czynności ruchowych. Formą tą można w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć dobre efekty w nauczaniu. Każde ćwiczenie, czy też bardziej złożona czynność ruchowa jest tu ściśle określona i ma tylko jedno rozwiązanie. W formie ścisłej uczeń powinien wykonywać zadanie ruchowe koncentrując uwagę przede wszystkim na dokładności (przestrzeganiu wzorca ruchowego). Pamiętać warto, że zwiększanie trudności zadań w formie ścisłej pobudza zaangażowanie uczniów w ćwiczenia. Czynności nauczyciela polegają na dokładnym demonstrowaniu i objaśnianiu nauczanych ćwiczeń, wydawaniu komend, na korygowaniu popełnianych błędów, i ocenianiu. Czynności motywujące ograniczone są jedynie do nagradzania i wskazywania błędów. Uczeń jest tu jedynie przedmiotem zabiegów dydaktycznych, jest sterowany zewnątrz przez nauczyciela. Aby osiągnąć cel, np. wypracować nawyk ruchowy, opanować jakąś umiejętność, uczeń musi powtarzać ćwiczenia dziesiątki, a nawet setki razy.

Taka forma, choć ma swoje zalety, nie rozwija osobowości uczniów w pozytywnym kierunku, ponieważ obniża zdolność sterowania sobą, zwiększa natomiast zapotrzebowanie na impulsy płynące z zewnątrz, obniża zdolność ucznia do zmiany postępowania w przypadku zaistnienia innych okoliczności, przyzwyczajają do bierności i niesamodzielności, nie pobudza do podejmowania inicjatywy i utrwala schematyczność zachowania.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

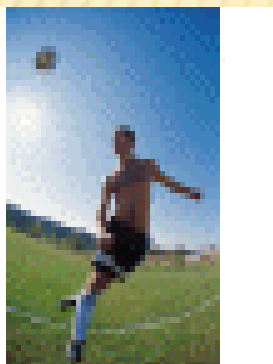
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



FORMA FRAGMENTÓW GRY

Kolejną formą są **fragmenty gry**, gdzie wszystkie ćwiczenia odbywają się z udziałem przeciwnika (biernego, półaktywnego, aktywnego) Fragmenty gry stwarzają warunki zbliżone do gry właściwej. Warunkiem wprowadzenia formy fragmentu gry może być dokładnie wyćwiczony dany element techniczny i taktyczny w formie ścisłej. W formie fragmentów gry uczeń rozwiązuje zadanie poprzez wykorzystanie posiadanych umiejętności w sytuacji zbliżonej do tej jaka występuje podczas gry. Od formy ścisłej różni ją koncentracja uwagi ucznia na rozwiązaniu sytuacji poprzez zastosowanie odpowiedniej techniki działania w dostosowaniu do sytuacji, w obecności przeciwnika. Fragment gry jest pojedynczą akcją, która może wystąpić podczas gry w ataku lub obronie. W nauczaniu i doskonaleniu występują stałe oraz dynamiczne fragmenty gry. Stałe fragmenty gry wynikają z przepisów gry. Zaliczamy do nich rzut różny, aut, rzut wolny pośredni i bezpośredni, rzut karny, rozpoczęcie gry, rzut od bramki. Dynamiczny fragmenty gry na lekcji jest powtarzanym epizodem, akcją inicjowaną przez nauczyciela, która może zaistnieć w grze właściwej. Ma swój początek, przebieg oraz zakończenie.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

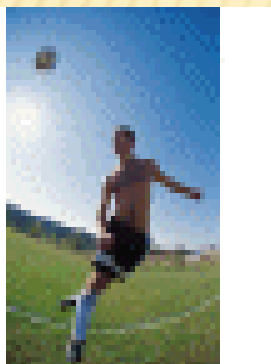
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



FORMY GIER

Najatrakcyjniejsza dla uczniów forma nauczania lub doskonalenia umiejętności gry. Często używa się określenia, że nauczamy gry poprzez grę. Dostosowanie stopnia trudności gry dla uczniów, jest uzależnione do wieku i umiejętności. Stąd też u podstaw mamy do czynienia z grami uproszczonymi, oraz grami szkolnymi czyli tzw. zadaniowymi. W każdej lekcji gier sportowych uczeń oczekuje gry. Zakłada się, bez względu na rodzaj lekcji (nauczająca, doskonaląca, kontrolna), że 50 % jej czasu w części głównej powinno być przeznaczone na grę.

Gra uproszczona najczęściej stosowana jest podczas zajęć z początkującymi. W grze egzekwowane są tylko te przepisy, które związane są z nauczonymi elementami technicznymi. Uproszczenia przede wszystkim dotyczą przepisów gry. Zazwyczaj obejmują one modyfikację: liczby graczy, liczby i wielkości bramek, rodzaju wielkości pola gry, rodzaju stosowanej piłki (wielkość i właściwości), używania w grze do przemieszczania piłki kończyn górnych itp. Uproszczenie stosujemy w celu wystąpienia określonych czynności ruchowych.

Gra szkolna (zadaniowa) to gra, której zadaniem jest doskonalenie wybranego elementu techniki, taktyki indywidualnej lub taktyki zespołowej, poprzez konkretnie sprecyzowane zadanie dla grających drużyn lub jednej z nich. Zadanie może być kierowane do gracza, grupy graczy, oraz całego zespołu. Zadanie zazwyczaj wynika z wcześniej uczonych elementów technicznych i taktycznych. Nauczyciel określa pewne reguły gry, których ćwiczący muszą przestrzegać. W grze szkolnej możemy zmieniać lub modyfikować przepisy w zależności od zadań lekcji..

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

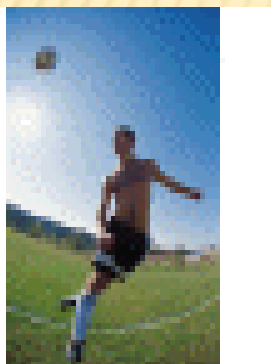
FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

TREŚCI

FORMY GIER

Przykład zadań w grze szkolnej:

KSZTAŁCENIA



- zmiana intensywności poprzez zmniejszenie lub zwiększenie liczby grających
- gra bez przyjęcia piłki
- gra na dwa lub trzy kontakty z piłką
- gra określoną nogą
- gra na cztery bramki
- uczeń, który straci piłkę musi sam ją odzyskać
- uczeń po podaniu partnerowi biegnie za piłką
- na sygnał przyspieszenie lub zwalnianie gry
- bramkarz nie może chwytać piłki
- strzały można wykonywać tylko zza linii pola karnego
- strzały można wykonywać tylko po wykonaniu pięciu podań
- strzały tylko bez przyjęcia piłki (z pierwszej piłki)
- krycie indywidualne
- krycie strefą
- nie można podawać do partnera od którego otrzymano podanie
- gra dwoma, trzema piłkami
- gra ze „spalonym”
- ograniczony czas na wykonanie ataku lub obrony
- gra w przewadze liczebnej np. 2 na 3, 3 na 4, 4 na 5 etc.

Gra właściwa jest zgodna z przepisami gry dla danej kategorii wiekowej. Jest sprawdzianem w jakim stopniu uczniowie opanowali elementy techniczne i taktyczne.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



autor programu
Dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych
Gier Sportowych

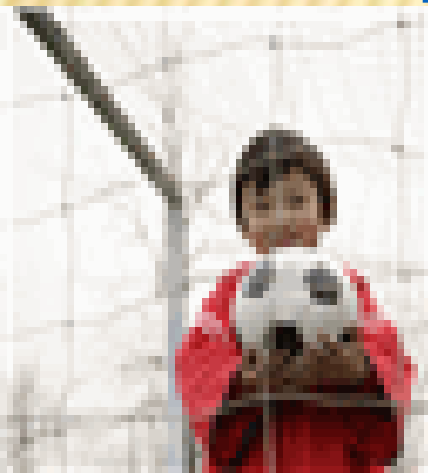
prowadzący
zajęcia

Dr Jarosław Nosal
Dr hab. Paweł Chmura
Dr Krystian Rubajczyk

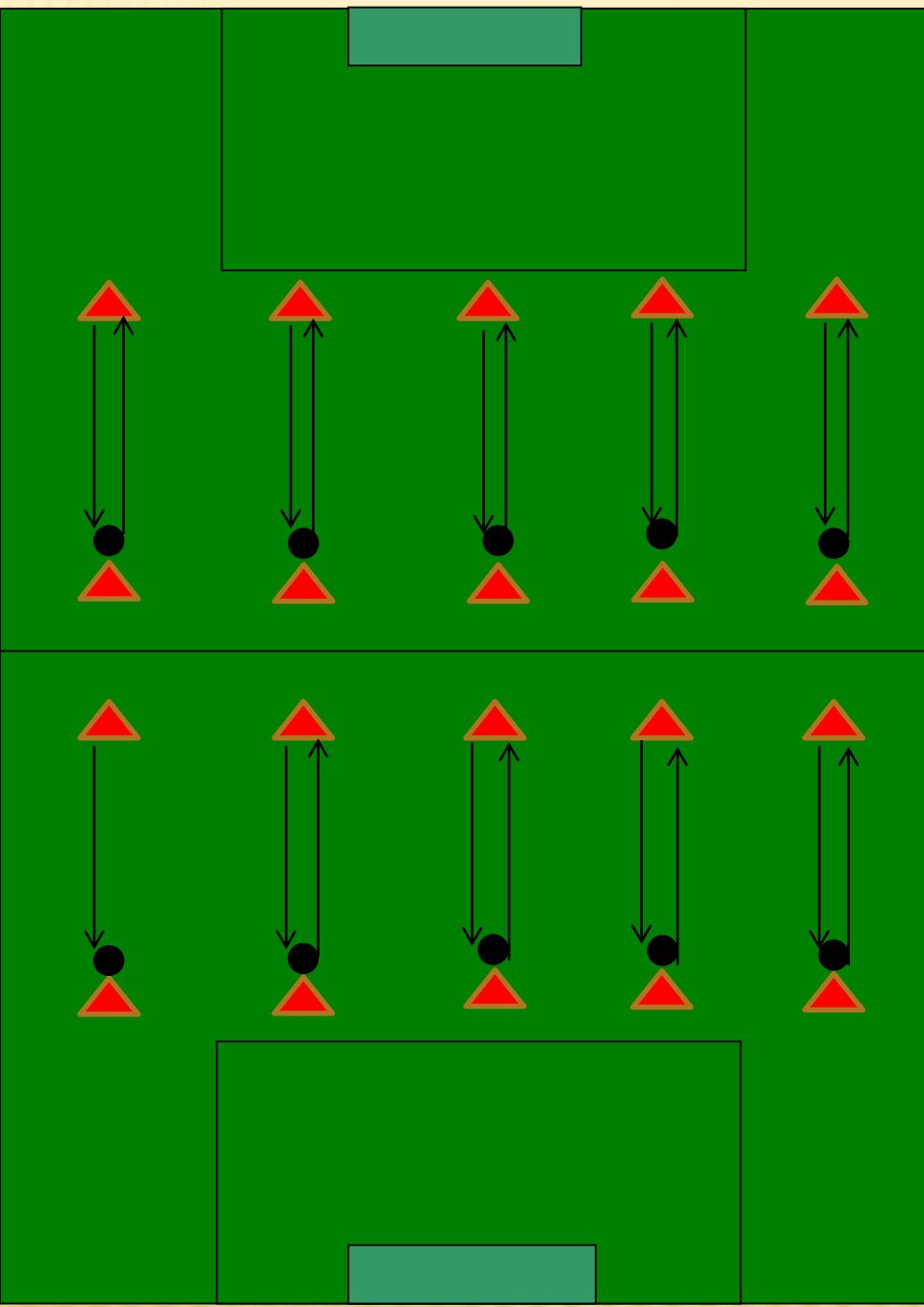
TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

NAUKA UDERZANIA PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY

<https://www.youtube.com/watch?v=QuON8WGBrEI>



NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W DWÓJKACH



ĆWICZENIE NR 1

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Ścisła

AKCENT: Technika (struktura ruchu) uderzenia wewnętrzną częścią stopy

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku uderzenia. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylona nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów lekko pochylony do przodu.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY:

Tułów cofnięty, noga postawna za daleko od piłki, uderzenie przednią częścią stopy, palce stóp skierowane w złym kierunku, odchylenie tułowia w chwili uderzenia piłki, noga uderzająca wyprostowana w stawie kolanowym, krzyżowanie nóg, nieprawidłowe ustawienie ciała (bokiem do piłki).

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Podania piłki w dwójkach z przyjęciem piłki podeszwą. Przyjęcie piłki jedną nogą, drugą podanie. Zwracamy uwagę na technikę – strukturę ruchu podczas uderzania piłki. Stała odległość między ćwiczącymi. Po kilku minutach wybieramy najlepszą parę, która na środku zaprezentuje poprawną technikę uderzania piłki wewnętrzną częścią stopy. Stale korygujemy pojawiające się błędy.

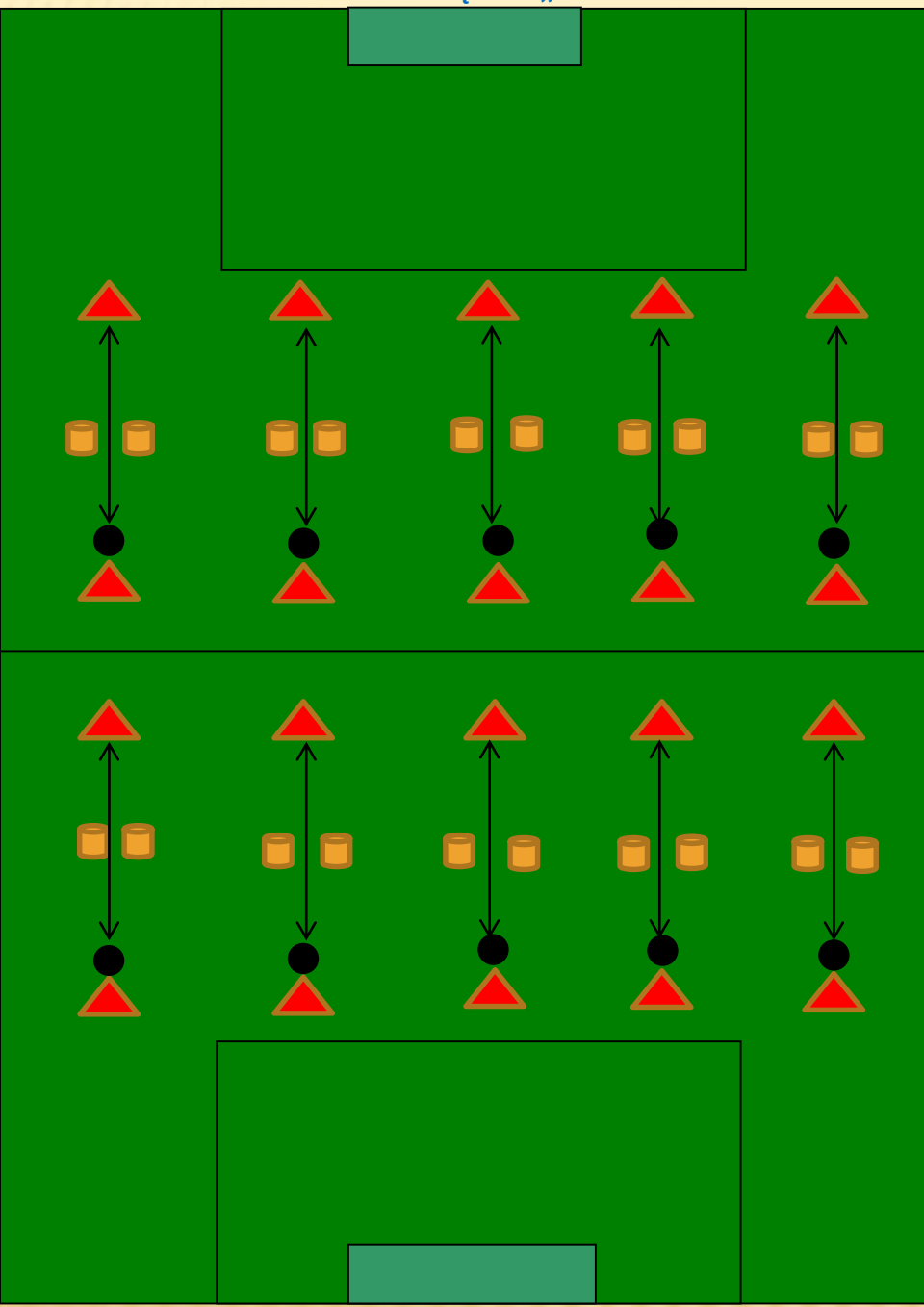
Następnie w zależności od szybkości uczenia się zwiększanie skali stopniowania trudności (odległość, prawa lub lewa noga, bez przyjęcia, przeszkoda na drodze podania).

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

**NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY
W DWÓJKACH POMIĘDZY „TALERZYKAMI”**



ĆWICZENIE NR 2

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Ścisła

AKCENT: Technika (struktura ruchu) uderzenia wewnętrzną częścią stopy

- dokładność (precyzja uderzenia)
- stronność działania (lewa i prawa noga),
- siła uderzenia (różnicowanie napięć mięśniowych – czucie kinestetyczne)

OPIS REALIZACJI:

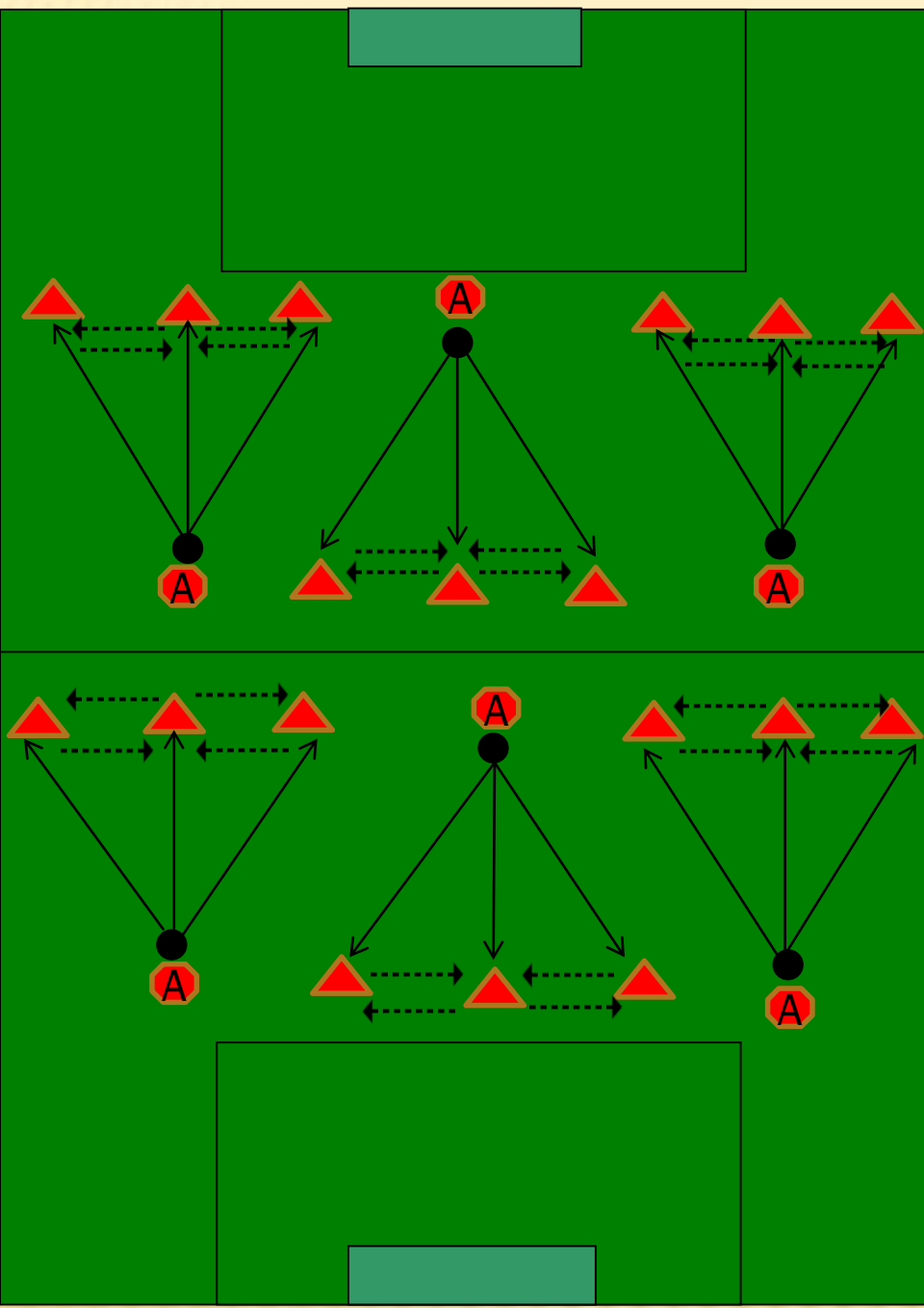
Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Zadaniem ćwiczących jest podanie między talerzykami, które stanowią mini bramkę (piłka nie może ich dotknąć). Następnie w zależności od szybkości uczenia się zwiększanie skali stopniowania trudności - zmniejszanie odległości pomiędzy talerzykami.

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

**NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY
W DWÓJKACH ZE ZMIANĄ KIERUNKU BIEGU**



ĆWICZENIE NR 3

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Ścisła

AKCENT: Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy po zmianie kierunku biegu

- jakość podania (siła i celność, moment podania)
- stronność działania (lewa i prawa noga)

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-10m. Ćwiczący A cały czas stoi w jednym miejscu, ćwiczący B porusza się zgodnie z kierunkiem podań.

W grupie zaawansowanej zalecamy podania bez przyjęcia.

Inne warianty ćwiczenia:

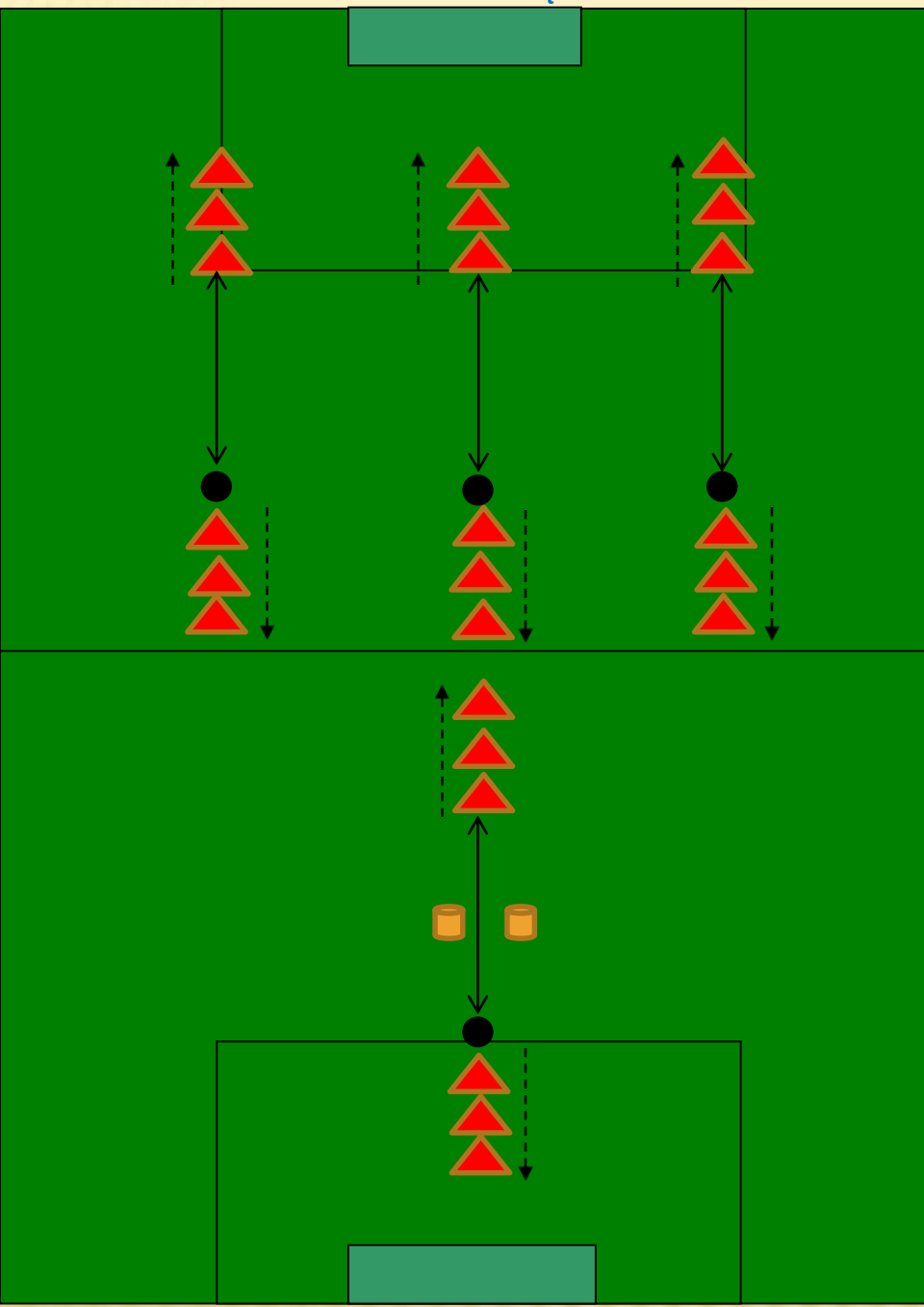
- zmieniamy sposób poruszania się (podskoki, krok odstawno - dostawny, podskoki obunóż, przeplatanka, skip A, skip C itp.),
- przed podaniem, dotknięcie talerzyka,
- po kilku minutach zmiana ról.

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W WYŚCIGU RZĘDÓW



ĆWICZENIE NR 4

CEL: Nauczanie i doskonalenie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Zabawowa

AKCENT: Szybkość działania

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w sześciu rzędach. Dwa rzędy ustawione naprzeciw siebie, tworzą jedną drużynę. Zadaniem każdej drużyny jest wykonanie między sobą podań. Ćwiczący po wykonaniu podania, biegnie na koniec swojego rzędu.

Drużyny muszą wykonać jak największą liczbę podań w określonym czasie lub wykonać określoną liczbę podań np. 50 (wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona zadanie).

Wariant trudniejszy przedstawiony na dolnym rysunku – podanie należy wykonać pomiędzy talerzykami.

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:



TREŚCI KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO
ZREALIZOWANIA
PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA
KONTROLNE

• LITERATURA

TEMAT 4: POZNAJEMY METODYKĘ KSZTAŁTOWANIA CZYNNOŚCI POMOCNICZYCH WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ POPRZECZ FORMY FRAGMENTÓW GRY, ORAZ GIER ZADANIOWYCH (SZKOLNYCH) – LEKCJA DOSKONAŁĄCA

ZAGADNIENIA:

- * INDYWIDUALNE ZDOBYWANIE POŁA GRY PODCZAS ATAKU Z PIŁKĄ
- * KRYTERIA PODZIAŁU RODZAJÓW PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI
- * SPECYFIKA ROZGRZEWKI W PIŁCE NOŻNEJ
- * KOMPETENCJE METODYCZNO - ORGANIZACYJNE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH (PODZIAŁ I ROZMIESZCZENIE GRUP ĆWICZEBNYCH)

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ ZESTAW ĆWICZEŃ CHARAKTERYSTYCZNYCH DLA INDYWIDUALNEJ ROZGRZEWKI PIŁKARSKIEJ Z PIŁKAMI (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ PO DWA PRZYKŁADY KSZTAŁTOWANIA PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI W FORMIE FRAGMENTÓW GRY, ORAZ UPROSZCZONYCH GIER SZKOLNYCH (ZADANIOWYCH) DLA CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

- * WYMIENŲ SPOSOBY PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * PRZEDSTAW CELE ROZGRZEWKI
- * SCHARAKTERYZUJ KOMPETENCJE METODYCZNO – ORGANIZACYJNE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH

LITERATURA POSTAWOWA 2, 5, 7, 24, 25, 31 UZUPEŁNIAJĄCA 33, 34

PRZYJĘCIE PIŁKI

Działanie indywidualne gracza

zależne od partnera(jakość podania piłki), polegające na takim ułożeniu ciała w momencie kontaktu z piłką, które umożliwia opanowanie piłki i płynne przejście do kolejnego działania.

Celem przyjęcia piłki w zależności od miejsca na boisku i układu sił podczas działania może być tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, utrzymanie się przy piłce.

Dobremu przyjęciu piłki towarzyszy tworzenie sytuacji swobody działania charakteryzujące się uwolnieniem się od przeciwnika i stwarzaniem chwilowej przewagi liczebnej

PRZYJĘCIA PIŁKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE PRZYJĘĆ)

CZĘŚĆ CIAŁA	MIEJSCE PRZYJĘCIA	POŁOŻENIE PIŁKI	POŁOŻENIE GRACZA
❖ STOPĄ - wew. cz. stopy - prostym podbiciem - wew. podbiciem - zew. podbiciem - podeszwą stopy	- w bocznym sektorze - w środkowym sektorze KIERUNEK PRZYJĘCIA - w kierunku bramki własnej (utrzymujące) - w kierunku bramki przeciwnika(zdobywające)	❖ MIEJSCE PIŁKI W MOMENCIE PRZYJĘCIA - przyjęcie piłki w sytuacji podania dolnego - przyjęcie piłki w sytuacji podania górnego	❖ SYTUACJA GRACZA PODCZAS PRZYJĘCIA - bez przeciwnika (1x0) - z przeciwnikiem (1x1) - z większą liczbą przeciwników np.1 x 2, 1 x 3
❖ GŁOWĄ - czołem - boczną częścią głowy			
❖ KLATKA PIERSIOWĄ	STOPIEŃ REALIZACJI CELU GRY PODCZAS PRZYJĘCIA - przyjęcie tworzące sytuację do zdobycia bramki - przyjęcie zdobywające pole gry - przyjęcie pozwalające utrzymać się przy piłce - przyjęcie tworzące sytuację swobody działania (uwolnienie się od przeciwnika, stworzenie chwilowej przewagi liczebnej)		❖ USTAWIENIE GRACZA PODCZAS PRZYJĘCIA - przodem do bramki - bokiem do bramki - tyłem do bramki
❖ UDEM			
❖ SYTUACYJNE - kolanem - piętą - inną cz. ciała			

PROWADZENIE PIŁKI

Działanie indywidualne ucznia - gracza niezależne od partnera, polegające na przemieszczaniu piłki nogą (stopą) w polu gry (sporadycznie inną częścią ciała).

Celem prowadzenia piłki w zależności od miejsca na boisku i układu sił podczas działania może być tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, lub utrzymanie się przy piłce.

Dobremu prowadzeniu piłki towarzyszy tworzenie sytuacji swobody działania charakteryzujące się uwolnieniem się od przeciwnika i stwarzaniem lub utrzymywaniem chwilowej przewagi liczebnej.

Podczas nauczania tego elementu gry ważne jest zwracanie uwagi na:

- ❖ umiejętność prowadzenia piłki na zmianę lewą lub prawą nogą;
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki z dynamiczną zmianą kierunku ruchu (np. w lewo – w prawo itp.);
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki ze zmianą tempa (wolno-szybko itd..);
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki w połączeniu z obserwacją i oceną sytuacji możliwości działania – dobry gracz podczas prowadzenia piłki nie patrzy na nią lecz na partnerów i przeciwnika (skanuje otoczenie działania);
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki nogą dalszą od przeciwnika;
- ❖ umiejętność łączenia prowadzenia piłki w nauczaniu lub doskonaleniu z innymi działaniami, np.: z dryblingiem, z podaniem piłki, z uderzeniem piłki do bramki, ze zwodem, prowadzeniem piłki po jej przyjęciu;
- ❖ umiejętność wprowadzania przeciwnika w błąd wzrokiem (umysłem) i ciałem podczas prowadzenia piłki.

PROWADZENIE PIŁKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE)

CZĘŚĆ CIAŁA	MIEJSCE PROWADZENIA PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ PIŁKI OD GRACZA	POŁOŻENIE GRACZA Z PIŁKĄ
❖ STOPĄ	- w bocznym sektorze - w środkowym sektorze	❖ PROWADZENIE KRÓTKIE	❖ SYTUACJA
- wew. cz. stopy	KIERUNEK PROWADZENIA PIŁKI	- gdy piłka przy graczu	- prowadzenie piłki bez przeciwnika(1x0)
- prostym podbiciem	- w kierunku bramki własnej (utrzymujące) - w kierunku bramki przeciwnika (zdobywające)	❖ PROWADZENIE DŁUGIE	- prowadzenie piłki przy przeciwniku (1x1) (drybling)
- wew. podbiciem		- gdy piłka przed graczem	- prowadzenie piłki przy większej liczbie przeciwników (np. 1 x 2, 1 x 3)
- zew. podbiciem	STOPIEŃ REALIZACJI CELU GRY PODCZAS PROWADZENIA PIŁKI		
- podeszwą	- prowadzenie tworzące sytuację do zdobycia bramki - prowadzenie zdobywające pole gry - prowadzenie pozwalające utrzymać się przy piłce - prowadzenie tworzące sytuację swobody działania (uwolnienie się od przeciwnika, stworzenie chwilowej przewagi liczebnej)		
❖ GŁOWĄ			
czołem			
❖ SYTUACYJNE			
- szpicem			
- kolanem			
- inną cz. ciała			

od 2 x 0 do 2 x 2

od 2 x 0 do 2 x 2

od 2 x 0 do 2 x 2

od 2 x 0 do 2 x 2

PRZYKŁAD ĆWICZENIA

CEL: Nauczanie i doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki.

FORMA DYDAKTYCZNA: DFG

AKCENT: Zdobywanie pola gry – prowadzenie i przyjęcie zdobywające

DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY

od 2x0 do 2x2

Sektor A - współdziałanie dwójkowe

- prowadzenie i podanie piłki do uwalniającego się partnera
- po podaniu wybieganie na pozycję do piłki – podanie zdobywające prostopadłe bez przyjęcia na wolne pole gry
- przyjęcie zdobywające zakończone uderzeniem do bramki

Sektor B – współdziałanie dwójkowe

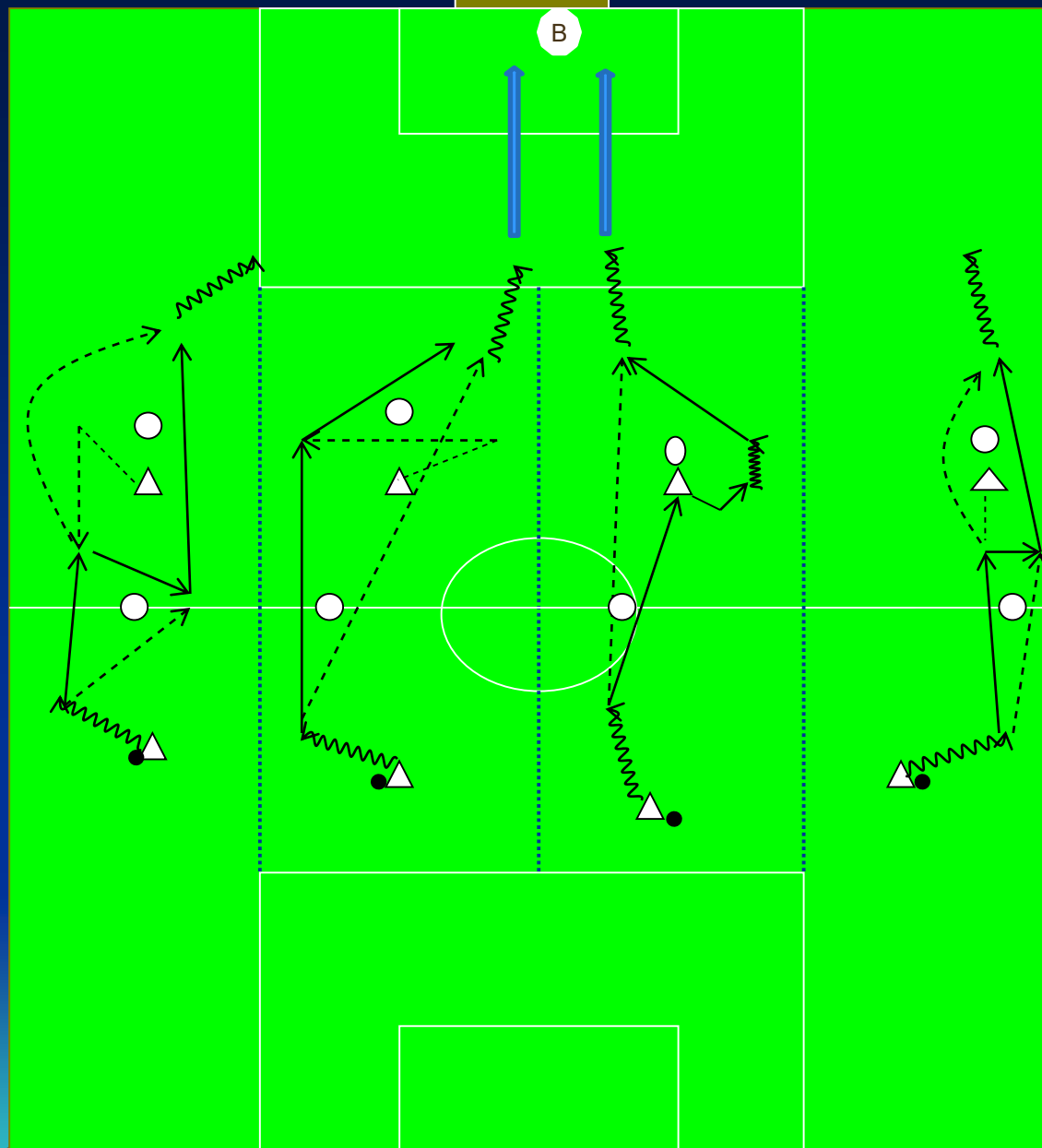
- prowadzenie i podanie piłki do uwalniającego się partnera
- po podaniu wybieganie na pozycję do piłki – przyjęcie zdobywające zakończone uderzeniem do bramki

Sektor C – współdziałanie dwójkowe

- prowadzenie i podanie piłki do uwalniającego się partnera, który wykonuje przyjęcie zdobywające
- po podaniu wybieganie na pozycję do piłki - przyjęcie zdobywające zakończone uderzeniem do bramki

Sektor D – współdziałanie dwójkowe

- prowadzenie i podanie piłki do uwalniającego się partnera
- po podaniu wyjście na pozycję do piłki
- podanie zdobywające prostopadłe bez przyjęcia na wolne pole gry



Sektor A

Sektor B

Sektor C

Sektor D

2 x 1

2 x 2

3 x 2

3 x 3

PRZYKŁAD ĆWICZENIA

CEL: Nauczanie i doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki.

FORMA DYDAKTYCZNA: **MAŁE GRY**

AKCENT: Zdobywanie pola gry – prowadzenie i przyjęcie zdobywające

GRY MAŁE

W SYTUACJI od 2 x 1 do 3 x 3

Sektor A - **współdziałanie dwójkowe**

Zadania w ataku – struktura ruchu

- np. graj zewnętrzną częścią stopy - przyjmuj, prowadź piłkę itp.
- np. uderzaj do bramki prostym podbiciem
- np. prowadzimy piłkę nogą dalszą od przeciwnika

Sektor B – **współdziałanie dwójkowe**

Zadania w ataku – liczba czynności

- np. graj na dwa kontakty
- np. zdobywaj bramki po przyjęciu piłki

Sektor C – **współdziałanie trójkowe**

Zadania w ataku – sposób działania

- np. wykonuj przyjęcia zdobywające
- np. możesz podać piłkę tylko po wykonaniu dryblingu

Sektor D – **współdziałanie trójkowe**

Zadania w ataku – miejsce działania i kolejność współpracy

- np. wykonuj działanie w sektorze prawym pomocy
- np. przed zdobyciem bramki każdy gracz ma mieć kontakt z piłką
- np. bramkę możecie zdobyć tylko po wprowadzeniu piłki do sektora ataku.

Sektor A

Sektor B

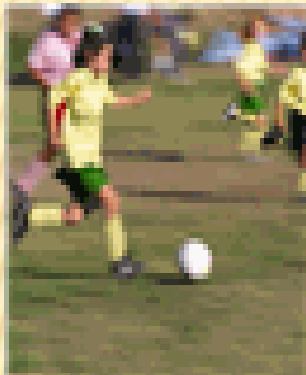
Sektor C

Sektor D



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

TEMAT 5: POZNAJEMY METODYKĘ NAUCZANIA I DOSKONALENIA ZDOBYWANIA POŁA GRY POPRZECZ PROWADZENIE PIŁKI I DRYBLING

ZAGADNIENIA:

- * NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI
- * ZASADY PROWADZENIA PIŁKI
- * CHARAKTERYSTYKA PROWADZENIA PIŁKI BEZ PRZECIWNIAKA
- * CHARAKTERYSTYKA PROWADZENIA PIŁKI W OBECNOŚCI PRZECIWNIAKA(DRYBLING)
- * KOMPETENCJE MERYTORYCZNO-METODYCZNE – ROLA NAUCZYCIELA PODCZAS WYKONYWANIA ĆWICZEŃ PRZEZ UCZNIA

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ SCENARIUSZ ROZGRZEWKI UKIERUNKOWANEJ NA DOSKONALENIE PROWADZENIA PIŁKI, W FORMIE ZABAWY I WYŚCIGU RZEDÓW(PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ METODYKĘ (PIĘĆ ĆWICZEŃ), STOSUJĄC SKALĘ STOPNIOWANIA TRUDNOŚCI (OD ĆWICZEŃ BEZ PRZECIWNIAKA DO ĆWICZEŃ Z PRZECIWNIKIEM AKTYWNYM) DLA CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI DOSKONALĄCEJ ZWÓD Z PRZEŁOŻENIEM NOGI NAD PIŁKĄ (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

- * SCHARAKTERYZUJ SPOSOBY PROWADZENIA PIŁKI W OBECNOŚCI PRZECIWNIAKA
- * WYMIEN KOMPETENCJE MERYTORYCZNA - METODYCZNE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH

LITERATURA PODSTAWOWA 3, 7, 18, 30 UZUPEŁNIAJĄCA 17, 24, 29, 32, 33



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



TEMAT

ZAGADNIENIA

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

LITERATURA

TEMAT 6: DIAGNOZA SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ UCZNIA-SPORTOWCA NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZESPOŁOWEJ GRY SPORTOWEJ

ZAGADNIENIA:

- * OCENA UMIEJĘTNOŚCI I SPRAWNOŚCI STUDENTA(UCZNIA) – TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ.
- * KOMPETENCJE MERYTORYCZNA - METODYCZNA NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH (KONTROLA JAKOŚCI WYKONYWANYCH CZYNNOŚCI)
- * GRA UPROSZCZONA – SĘDZIOWANIE ZAWODÓW SPORTOWYCH

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * SCHARAKTERYZUJ POJĘCIA : SPRAWNOŚĆ UCZNIA - OGÓLNA, - UKIERUNKOWANA, - SPECJALNA (PRACA PISEMNA).
- * PRZYGOTUJ PISEMNIIE PRÓBY OCENY SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ UCZNIA W ZAKRESIE: - UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI, - PROWADZENIA PIŁKI, - PODANIA PIŁKI.
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO TESTU OCENY SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ STUDENTA – UCZNIA.
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

- * JAKĄ ROLE PEŁNI DIAGNOZA UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA
- * CZYM SIĘ RÓŻNI PRÓBA OD TESTU W OCENIE SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ
- * CO NAZYWAMY SPRAWNOŚCIĄ UKIERUNKOWANĄ
- * JAKI RODZAJ SPRAWNOŚCI WYSTĘPUJE PODCZAS GRY UCZNIA

LITERATURA PODSTAWOWA 13, 16, 17, 19, 24, 25 UZUPEŁNIAJĄCA 14, 35

SPRAWNOŚĆ UCZNIA

SPRAWNOŚĆ (Pszczółowski 1984) – to ogół praktycznych walorów działania czyli jego cech ocenianych pozytywnie. Jest naszym ideałem, im działanie posiada mniej cech negatywnych, im więcej pozytywnych i to w najwyższym stopniu tym jest ono sprawniejsze. Sprawnością w tym sensie może być skuteczność, ekonomiczność, korzystność, racjonalność.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (Trześniowski 2001) to gotowość człowieka do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności i wytrzymałości jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych o odpowiednie uzdolnienia ruchowe i stan zdrowia.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (Mała Encyklopedia Sportu) to „aktualna możliwość wykonywania czynności ruchowych wymagających zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej (zwinności), gibkości. Do oceny jej poziomu, niezależnie od testów ruchowych – przeprowadza się często ocenę właściwości psychofizycznych cech budowy ciała”.

- ✧ Sprawność fizyczna jest właściwością bardzo złożoną. Zależy od płci, wieku, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, budowy ciała, sprawności aparatu ruchu, wydolności narządów, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, trybu życia, siły woli, motywacji, stanu psychicznego, pogody, temperatury, pory roku itp. Każdy człowiek ma inną sprawność. Zmienia się ona z czasem, miejscem, pracą, treningiem sportowym, sytuacją. Jest wynikiem codziennej aktywności i zakodowanych indywidualnych możliwości. O jej poziomie i rodzaju decyduje nie tylko suma zdolności motorycznych, ale i wzajemne stosunki i współzależności między tymi składnikami oraz między nimi, a strukturą antropometryczną ciała.

SPRAWNOŚĆ UCZNIA W ZESPOŁOWYCH GRACH SPORTOWYCH

- ✗ W zespołowych grach sportowych jednym z podstawowych zadań każdego etapu edukacji ucznia jest rozwijanie sprawności fizycznej, która ma bezpośredni związek z grą.
- ✗ Sprawność fizyczna ucznia-sportowca może przejawiać się w różnych postaciach. Do najbardziej znanych i spotykanych w literaturze dotyczącej zespołowych gier sportowych należą: **sprawność fizyczna ogólna, ukierunkowana oraz specjalna.**

SPRAWNOŚĆ OGÓLNA (Talaga 2004) jest utożsamiana z wszechstronnym kształtowaniem i wzmacnianiem organizmu, rozwojem funkcji poszczególnych układów i organów, podniesieniem poziomu zdolności motorycznych, wyrównaniem braków. Określa aktualną możliwość wykonania czynności ruchowych wymagających zaangażowania podstawowych zdolności motorycznych, a więc: siły, szybkości i wytrzymałości.

SPRAWNOŚĆ UKIERUNKOWANA umożliwia graczowi wykonywanie działań i czynności z piłką i bez piłki specyficznych dla dyscypliny, w warunkach zbliżonych do gry. Sprawność ta umożliwia kształtowanie typowych kompetencji sportowo-motywacyjnych charakterystycznych dla gry w warunkach zajęć przygotowujących do gry.

SPRAWNOŚĆ SPECJALNA to umiejętność działania w grze (właściwej lub grach szkolnych), kształtuje się ją w warunkach meczowych, przy odpowiedzialności ucznia sportowca za wynik.

- ✗ Naglak (2001, 2005) nadaje pojęciu sprawności ogólnej znaczenie nadrzędne zaś ukierunkowaną i specjalną utożsamia z sensem konkretnej gry i podporządkowuje jakiemuś celowi.
- ✗ Zarówno sprawność ogólna jak i ukierunkowana oraz specjalna na każdym poziomie etapu edukacji ucznia - gracza powinna być poddawana systematycznej kontroli i ocenie.

TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ UCZNIA

- ✗ działania z piłką i bez piłki. Najczęściej spotykaną i stosowaną metodą oceny sprawności są testy. Testy stwarzają możliwość obiektywnej oceny sprawności uczniów. Stanowią one również zachętę dla uczniów, mobilizując ich do dalszej pracy.
- ✗ **Test** - w bardzo szerokim pojęciu jest to próba umiejętności, sprawdzenie predyspozycji lub stanu wiedzy z określonej dziedziny.
- ✗ Testem nazywamy również **badanie, doświadczenie, pomiar**. Określenie najczęściej stosowane w szkolnictwie. Np. testy maturalne, przedmaturalne, ogólnosprawnościowe, klasówki, sprawdziany, kolokwia, kartkówki. Najczęściej występuje w postaci pytań jedno bądź wielokrotnego wyboru. Na jego podstawie określa się **poziom wiedzy i umiejętności ucznia**.
- ✗ **Test sprawności ukierunkowanej w piłce nożnej** - to ocena umiejętności ucznia podczas działania z piłką i bez piłki. Obejmuje on:

ŻONGLERKA – „CZUCIE PIŁKI”

Próby żonglerki mogą być wykonywane zarówno na boisku piłkarskim, jak i na sali gimnastycznej. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe dobranie rodzajów piłek dla poszczególnych kategorii wiekowych.

✖ Żonglerka dowolna.

- Sposób wykonania: w staniu podniesienie piłki nogą z podłoża i wykonanie żonglerki nogami na maksymalną ilość w ciągu 3 min. W przypadku upuszczenia piłki ćwiczący podnosi ją nogą z podłoża i kontynuuje próbę.
- Wersja 2' (dla dzieci) – ćwiczenie wykonywane jest piłką do siatkówki na maksymalną ilość podbić, bez limitu czasu. Rozpoczęcie ćwiczenia następuje podaniem piłki rękami.

✖ Żonglerka naprzemian.

- Sposób wykonania: w staniu dowolne podniesienie piłki nogą z podłoża i wykonanie żonglerki naprzemian prawą i lewą nogą w ciągu 3 min. Wynik stanowi ilość podbić w określonym czasie. W przypadku upuszczenia piłki ćwiczący podnosi ją nogą z podłoża i kontynuuje próbę. Jeżeli ćwiczący podbije tą samą nogą piłkę kolejny raz, nie zalicza się go do sumy wszystkich podbić.

✖ Żonglerka w ruchu.

- Sposób wykonania: na sygnał z linii startu rozpoczęcie żonglerki w truchcie naprzemian PN i LN na odc. 40 m. Piłka nie może być podbita ponad linię barków. W przypadku upuszczenia piłki ćwiczący podnosi ją nogą z podłoża i kontynuuje próbę. Wynik to czas uzyskany przez zawodnika w czasie próby.

✖ Żonglerka w marszu.

- Sposób wykonania: na sygnał podbijanie piłki NN dowolnym sposobem w marszu w ciągu 30 sekund. Ocenę stanowi maksymalna ilość dotknięć piłki w powietrzu bez upadku piłki.

ŻONGLERKA – RÓŻNICOWANIE NAPIĘĆ MIĘŚNIOWYCH – CZUCIE PIŁKI

Umiejętność uderzania piłki („podbijania piłki”), różną częścią ciała na różną wysokość i odległość podczas przemieszczania się w różnych kierunkach

PROWADZENIE PIŁKI – KONTROLA NAD PIŁKĄ

✘ Prowadzenie piłki po kwadracie.

- Miejsce: boisko piłkarskie lub sala gimnastyczna; ustawiony kwadrat o boku 5 metrów z wyznaczoną linią startu.
- Sposób wykonania: na sygnał z linii startu prowadzenie piłki po bokach kwadratu nie dotykając stojaków. Próba trwa 3 min i liczy się liczba pełnych okrążeń i przebytych metrów

✘ Prowadzenie piłki slalomem.

- Miejsce: boisko piłkarskie lub sala gimnastyczna; od linii startu w odl. 5 m ustawiona pierwsza chorągiewka (stojak), kolejnych 5 w tej samej odległości od pierwszej (dla liceum odl. pomiędzy stojakami wynosi 3 m).
- Sposób wykonania: na sygnał z linii startu prowadzenie piłki slalomem pomiędzy chorągiewkami tam i z powrotem. Wynik to czas uzyskany podczas próby.
- Propozycja oceniania dla licealistów: czas do 10 sek. – 30 pkt. każde 1/10 sek. gorzej odejmuje się 1 pkt.
- 2 wersja; zasady ćwiczenia bez zmian, tylko prowadzenie piłki w jedną stronę PN, powrót prowadzenie LN.

✘ Prowadzenie piłki w biegu wahadłowym.

- Miejsce: boisko piłkarskie lub sala gimnastyczna; od linii startu w odl. 5 m ustawiona pierwsza chorągiewka (stojak), kolejne 3 w tej samej odległości.
- Sposób wykonania: na sygnał z linii startu prowadzenie piłki do pierwszego stojaka, obiegnięcie go i powrót na linię startu. Czynność tę powtarza się prowadząc piłkę do kolejnych stojaków. Wynik to czas uzyskany po prowadzeniu piłki dookoła wszystkich stojaków.

PROWADZENIE PIŁKI – KONTROLA NAD PIŁKĄ

✖ Prowadzenie slalomem z uderzeniem w ławeczkę

- Miejsce: boisko piłkarskie lub sala gimnastyczna; od linii startu ustawia się pierwszy stojak (tyczkę) odległości 10 m. Kolejne cztery ustawia się w linii, co 5m. W odległości 7 m. od ostatniej chorągiewki w prawo i w lewo pod kątem 45° ustawia się dwie ławeczki.
- Sposób wykonania: z linii startu ćwiczący prowadzi piłkę prawą nogą (dowolną częścią stopy) z ominięciem pierwszej chorągiewki z prawej strony i kolejnych slalomem po minięciu ostatniej chorągiewki uderzając piłkę w ławeczkę ustawioną z lewej strony. Odbitą piłkę przyjmuje z półobrotem prowadząc ją z powrotem slalomem poczynając od ominięcia ostatniej tyczki z lewej strony. Czas próby zostaje zatrzymany w momencie minięcia linii mety. Po kilku minutach próbę wykonuje się ponownie prowadząc piłkę lewą nogą z ominięciem pierwszej chorągiewki z lewej strony, kończąc próbę uderzeniem w ławeczkę ustawioną z prawej strony. Wynik stanowi suma czasów uzyskanych w obu próbach.

✖ Prowadzenie piłki po trójkącie.

- Miejsce: boisko piłkarskie lub sala gimnastyczna z wyznaczonym trójkątem równobocznym o boku 15 m i piłką ustawioną przy jednym z wierzchołków (linia startu).

Sposób wykonania: z linii startu (punkt A) na sygnał start i obieganie trójkąta, po powrocie na linię startu rozpoczęcie prowadzenia piłki po tej samej trasie. Wynikiem jest czas uzyskany na linii mety.

UDERZENIE PIŁKI DO BRAMKI(STRZAŁ)

UDERZENIE PIŁKI NA ODLEGŁOŚĆ (PODANIE)

- ✘ **Uderzenie piłki do bramki po prowadzeniu slalomem.**
- Miejsce: boisko piłkarskie lub sala gimnastyczna; linia startu w odl. 35 m od bramki, 5 chorągiewek (stojaków) ustawionych w odległości 5 m od siebie; pierwsza 5 m od linii startu, ostatnia 10 m od bramki.
- Sposób wykonania: na sygnał dowolne prowadzenie piłki slalomem zakończone uderzeniem piłki do bramki zza ostatniego stojaka. Próbę wykonuje się cztery razy.
- Każda próba punktowana jest następująco:
 - + płynne wykonanie z celnym strzałem 5 punktów
 - + jedno dotknięcie chorągiewki, celny strzał 4 punkty
 - + dwa dotknięcia chorągiewki, celny strzał 3 punkty
 - + dwa dotknięcia chorągiewki, niecelny strzał 2 punkty
 - + trzy dotknięcia chorągiewki, celny strzał 1 punkt
 - + trzy dotknięcia chorągiewki, niecelny strzał 0 punktów
- Wynik to suma punktów z poszczególnych prób.
- ✘ **Uderzenie piłki na odległość (podanie).**
- Miejsce: boisko piłkarskie z wyznaczonym pasem o szerokości 15 m i zaznaczonymi odległościami co 2 m.
- Sposób wykonania: uczeń w trakcie próby uderza na odległość cztery ustawione na linii piłki, po dwa razy PN i LN dowolną częścią stopy (nie szpicem) tak, aby piłka po uderzeniu upadła w wyznaczonym pasie. Wynik próby to największa odległość zmierzona z dokładnością do 1 m.

UDERZENIE PIŁKI DO CELU (PODANIE)

- ✘ **Uderzenie piłki do celu (dośrodkowanie).**
- Miejsce: boisko piłkarskie z wykreślonymi czterema kołami o promieniach:
- 4 m, 5 m, 7 m i 10 m. w odległości 25 m od linii bocznej boiska. Na linii startu ustawione trzy piłki.
- Sposób wykonania: uczeń prowadzi piłkę przez 10 m w pasie 5 m od linii bocznej i wykonuje trzy razy dośrodkowanie w biegu do wyznaczonych kół. Po wykonaniu pierwszego dośrodkowania uczeń wraca sprintem na linię startu rozpoczynając drugą próbę. Za trafienie do najmniejszego koła otrzymuje 5 pkt. do kolejnych odpowiednio 3 pkt, 2 pkt. i 1 pkt. Wynikiem jest suma punktów uzyskana w trzech próbach.
- 2 wersja; zasady ćwiczenia bez zmian, tylko prowadzenie piłki i podanie najpierw z prawej, a następnie z lewej strony pola gry. Wynikiem jest suma punktów uzyskany w sześciu próbach. Dodatkowym kryterium oceny może być łączny czas wykonania zadania.

TEST DLA NAJMŁODSZYCH (ZALECANY DLA KLAS 1-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ)

Test dla najmłodszych jest łatwiejszą odmianą testu sprawności piłkarskiej. Przeznaczony jest dla dzieci od 5 do 9 roku życia a mała liczba stacji oraz ich nieskomplikowana struktura, pozwala na zorganizowanie go na ćwiartce boiska bądź na małej hali.

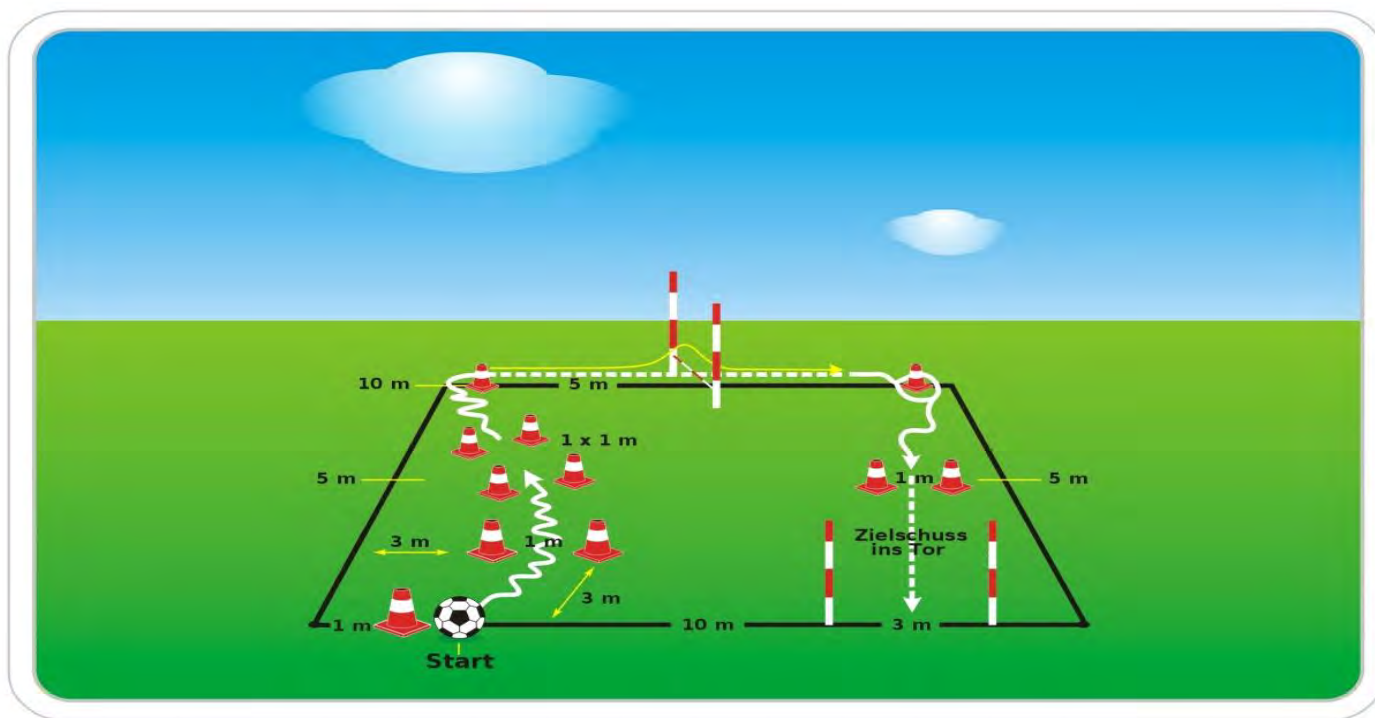
✕ Nazwy stacji:

➤ Mistrz dryblingu

➤ Mistrz krótkich podań

➤ Mistrz jedenastek

STACJA 1: MISTRZ DRYBLINGU



➤ Zadanie:

Ćwiczący prowadzi piłkę pomiędzy pachołkami do wyznaczonego kwadratu (1m x 1m). Tam zatrzymuje piłkę, siada na niej na krótką chwilę, po czym prowadzi piłkę dalej wokół następnego pachołka. Następnie zagrywa piłkę pomiędzy tyczkami a sam przeskakuje nad nisko zawieszoną poprzeczką (zawieszoną pomiędzy tyczkami). Po przeskoczeniu przez w/w poprzeczkę, ćwiczący przejmuje piłkę i okrąża z nią następnego pachołka. Prowadząc dalej piłkę oddaje strzał z wyznaczonej przez pachołki jednometrowej bramki do większej trzymetrowej bramki wyznaczonej przez tyczki.

STACJA 1: MISTRZ DRYBLINGU

✘ **Najczęściej popełniane błędy:**

- Pachołki lub bramki są omijane
- Podczas prowadzenie piłki ucieka ona poza pole ćwiczeń
- Ćwiczący nie siada na piłce
- Piłka jest nieprawidłowo zagrywana przez bramkę z tyczek
- Piłka nie zostaje przejęta przez ćwiczącego po zagraniu przez bramkę z tyczek
- Ćwiczący nie zachowuje odległości 5 m przy oddawaniu ostatniego strzału
- Ćwiczący nie trafia do bramki przy ostatnim strzale

✘ **Uwaga: W wypadku gdy pierwsza próba się nie powiedzie, ćwiczący ma drugą szansę. Gdy również w drugim podejściu nie uda się ukończyć toru, niestety nie będzie można przyznać punktów.**

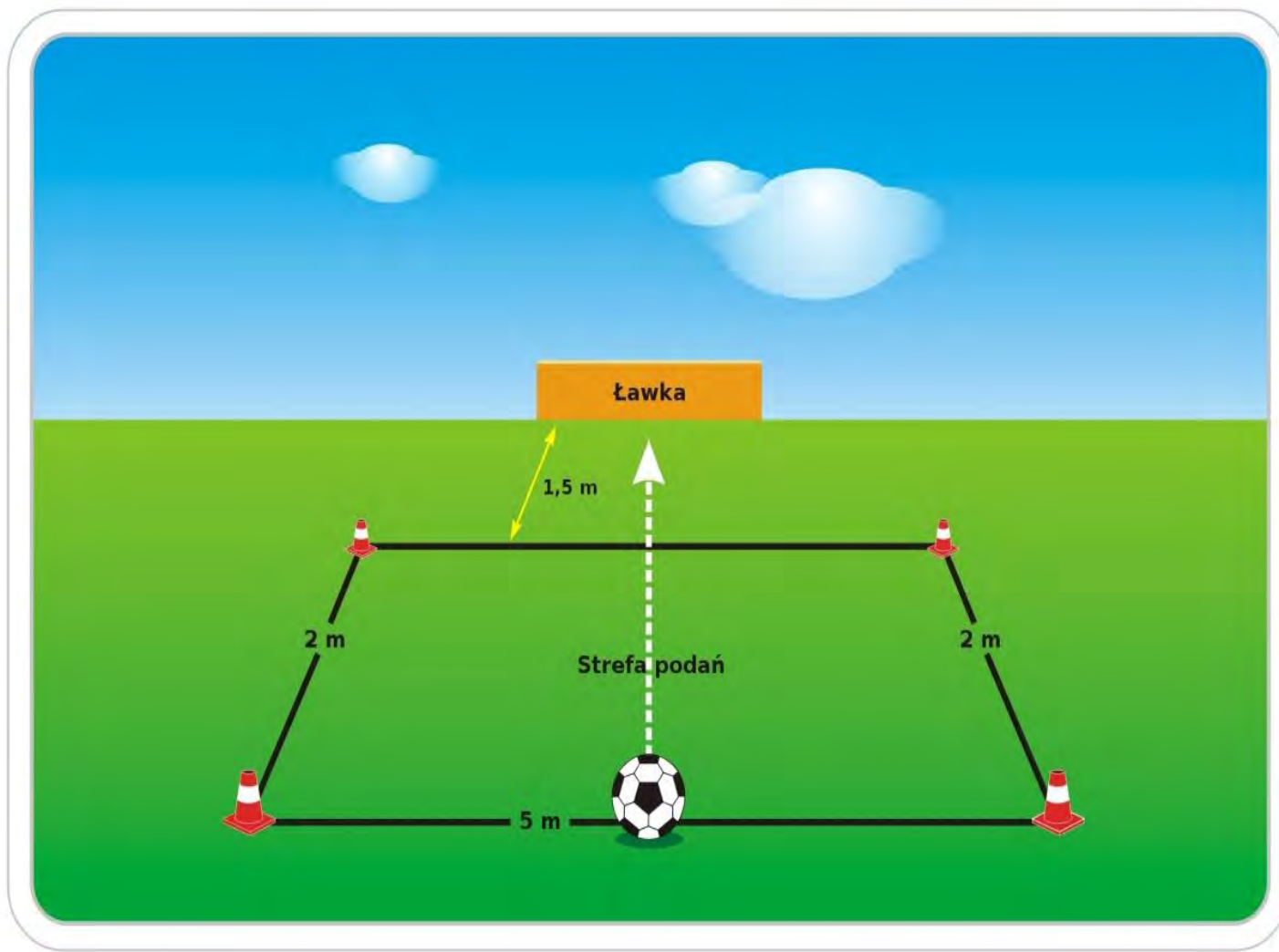
✘ **Materiały:**

- 2 tyczki z poprzeczką pomiędzy nimi; bramka 3 x 2 lub 2 tyczki, ewentualnie 2 pachołki; 11 pachołków lub talerzyków; co najmniej 1 piłka

✘ **Punktacja:**

- Za poprawne ukończenie toru ćwiczący otrzymuje od 0 do 10 punktów.

STACJA 2: MISTRZ KRÓTKICH PODAŃ



STACJA 2: MISTRZ KRÓTKICH PODAŃ

✘ **Zadanie:**

- Piłka musi zostać zgrana 10 razy o ławkę (ewentualnie o ścianę) z dowolnego miejsca w strefie podań. Piłka po odbiciu od ławki musi za każdym razem wrócić do strefy podań.

✘ **Najczęściej popełniane błędy:**

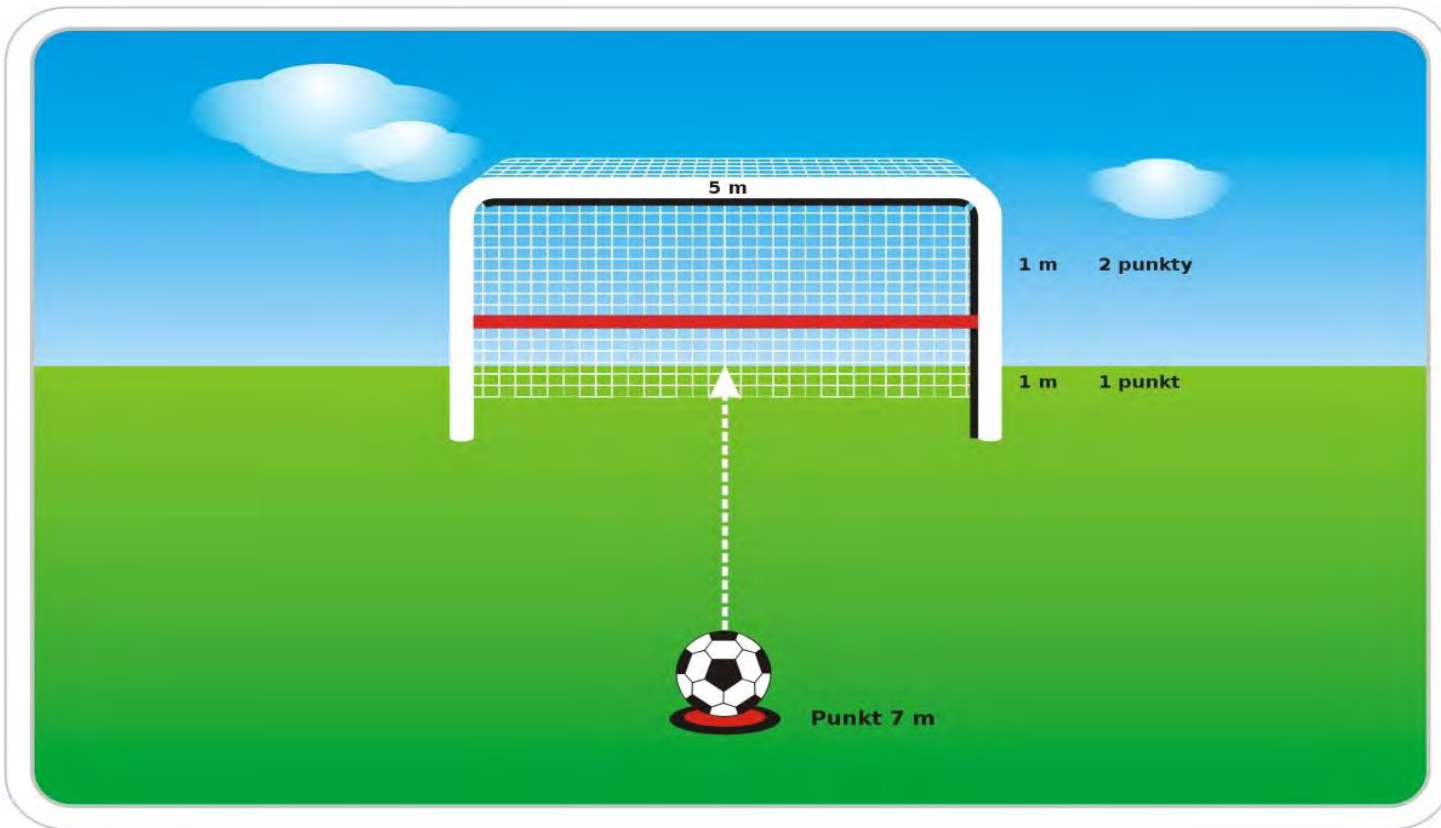
- Piłka po odbiciu od ławki nie wraca do strefy podań
- Piłka po odbiciu od ławki wylatuje poza strefę podań
- Uderzona piłka przelatuje nad lub obok ławki

✘ **Uwaga: Każdy ćwiczący ma jedną próbę. Próba kończy się po pierwszym błędzie lub po dziesięciu poprawnie wykonanych podaniach. Punkty zdobyte do pierwszego błędu liczą się do klasyfikacji.**

✘ **Punktacja:**

- Za każde poprawne zagranie (kontakt piłki z ławką oraz jej powrót do strefy podań), ćwiczący otrzymuje 1 punkt (maksymalnie 10 punktów)

STACJA 3: MISTRZ JEDNASTEK



Przeprowadzenie:

Każdy ćwiczący wykonuje 5 strzałów do bramki z odległości 7 metrów.

STACJA 3: MISTRZ JEDNASTEK

- ✘ **Uwaga:** Każdy ćwiczący ma tylko jedną próbę.
- ✘ **Materiały:**
 - 1 bramka 2 x 5m, lub bramka do piłki ręcznej lub wyrysowana bramka na ścianie (sala); jedna taśma elastyczna (ewentualnie biało-czerwona taśma budowlana); talerzyk do wyznaczenia punktu 7 metrów; co najmniej jedna piłka.
- ✘ **Punktacja:**
 - Celny strzał w górną część bramki liczy się jako 2 punkty. Strzał w dolną część bramki to 1 punkt (maksymalnie 10 punktów).

TEST DLA NAJMŁODSZYCH – 3 STACJE (POZIOM SPRAWNOŚCI / PUNKTACJA)

Złota sprawność piłkarska Wysoki poziom	21-30 pkt.	Srebrna sprawność piłkarska Średni poziom	11-20 pkt.	Brązowa sprawność piłkarska Niski poziom	1-10 pkt.
--	-------------------	--	-------------------	---	------------------

SPRAWNOŚCIOWE KRYTERIA OCENY DZIAŁAŃ GRACZA PODCZAS GRY (Nosal2009)

UCZEŃ - GRACZ PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

posiadając, dysponuje (wewnętrzna możliwość działania)



STRUKTURALNE KRYTERIA OCENY DZIAŁAŃ GRACZA PODCZAS GRY (Nosal2009)

GRACZ PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

posiadając, dysponuje (wewnętrzna możliwość działania)

WARUNKAMI
KONSTYTUCJONALNYMI
(MASA CIAŁA, WZROST
TKANKA TŁUSZCZOWA itp..)

ZDOLNOŚCIAMI
UMYSŁOWYMI
(MOŻLIWOŚCI
TAKTYCZNE)

ZDOLNOŚCIAMI
MOTORYCZNYMI
(MOŻLIWOŚCI
ENERGETYCZNE)

ZDOLNOŚCIAMI
RUCHOWYMI
(MOŻLIWOŚCI
TECHNICZNE)

ZDOLNOŚCIAMI
PSYCHICZNYMI
(MOŻLIWOŚCI
EMOCJ. – MOTYW.)

WALORY SPRAWNYCH DZIAŁAŃ GRACZA PODCZAS GRY (KRYTERIA OCEN STRUKTURALNYCH)

GRACZ

GRACZ

GRACZ

GRACZ

GRACZ

GRACZ

GRACZ

POPRAWNIE OBUSTRONNIE DOKŁADNIE ŁĄCZĄCY ELASTYCZNIE RÓŻNORODNIE SKOORDYNOWANIE
DZIAŁAJĄCY DZIAŁAJĄCY DZIAŁAJĄCY DZIAŁANIA DZIAŁAJĄCY DZIAŁAJĄCY DZIAŁAJĄCY



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



TEMAT 7: POZNAJEMY METODYKĘ NAUCZANIA PODAŃ PIŁKI

ZAGADNIENIA:

- * GRUPOWE ZDOBYWANIE POŁA GRY W PIŁCE NOŻNEJ
- * KRYTERIA PODZIAŁU RODZAJÓW PODAŃ PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI
- * KOMPETENCJE MERYTORYCZNO - METODYCZNE (WŁAŚCIWY DOBÓR ĆWICZEŃ DO TEMATU LEKCJI)
- * PRAKTYCZNA UMIEJĘTNOŚĆ SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ ROZGRZEWKĘ Z PIŁKAMI Z ELEMENTAMI WSPÓŁPRACY DWÓJKOWEJ WYKORZYSTUJĄC FORMĘ ZABAWOWĄ (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ ZESTAW PIĘCIU ĆWICZEŃ ZACHOWUJĄC ZASADĘ STOPNIOWANIA TRUDNOŚCI W NAUCZANIU PODAŃ PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY DLA CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

- * WYMIEN RODZAJE PODAŃ WYSTĘPUJĄCE PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * OKREŚL ZNACZENIE STOSOWANIA FORMY ZABAWOWEJ W LEKCJI NAUCZAJĄCEJ CZYNNOŚCI SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA GRĘ W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * OKREŚL NA CZYM POLEGA WŁAŚCIWY DOBÓR ĆWICZEŃ DO TEMATU LEKCJI PRZEZ NAUCZYCIELA

LITERATURA PODSTAWOWA 4, 7, 24, 25, 31 UZUPEŁNIAJĄCA 6, 7, 17, 34

· TEMAT

ZAGADNIENIA

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

PODANIE PIŁKI

Działanie grupowe występujące podczas gry w ataku wymagające współdziałania z partnerem. Polega na uderzeniu piłki nogą, głową lub inną częścią ciała do partnera lub w wybrane miejsce na boisku, np. na wolne pole gry. Za skuteczność podania nie tylko odpowiedzialny jest podający lecz także ten do którego piłka jest kierowana. Ten, który chce wejść w posiadanie piłki, przemieszcza się po boisku – gra bez piłki. Wychodzi lub wybiega na pozycję, w taki sposób, który stworzy dogodne warunki do współdziałania, min., uwalniania się od przeciwnika, „buduje światło” podania schodząc z linii krycia obrońcy itp. Podanie najczęściej występuje po przyjęciu lub prowadzeniu piłki. Wymaga od podającego dobrej pracy umysłowej, związanej z szybką oceną sytuacji położenia partnerów i przeciwnika. Do kogo podać i w które miejsce na boisku. We współczesnym futbolu od gracza wymaga się umiejętności podawania piłki prawą i lewą nogą w obecności przeciwnika. Celem podania piłki w zależności od sytuacji może być zdobycie pola gry (podanie zdobywające wykonane w kierunku bramki przeciwnika), lub utrzymanie piłki przez zespół (podanie wykonane w kierunku własnej bramki). Dobry gracz posiada umiejętność podania piłki różnymi częściami stopy, a szczególnie wykonywania tzw. podań „patrz w inne miejsce niż podajesz”.

PODANIA PIŁKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE PODAŃ)

CZĘŚĆ CIAŁA	MIEJSCE PODANIA	POŁOŻENIE PIŁKI	POŁOŻENIE GRACZA
❖ STOPĄ - wew. cz. stopy - prostym podbiciem - wew. podbiciem - zew. podbiciem	- z bocznego sektora - ze środkowego sektora	❖ MIEJSCE PIŁKI W MOMENCIE PODANIA - podanie gdy piłka jest stojąca - podanie gdy piłka jest w ruchu na podłożu - podanie gdy piłka jest w ruchu w powietrzu	❖ SYTUACJA GRACZA PODCZAS PODANIA - bez przeciwnika (1x0) - z przeciwnikiem (1x1) - z większą liczbą przeciwników (np. 1 x 2, 1 x 3)
❖ GŁOWĄ - czołem - boczną częścią	KIERUNEK PODANIA - w kierunku bramki własnej (utrzymujące) - w kierunku bramki przeciwnika(zdobywające)		
❖ SYTUACYJNE - klatką piersiową - kolanem - piętą, - inną cz. ciała	STOPIEŃ REALIZACJI CELU GRY PODCZAS PODANIA - podanie tworzące sytuację do zdobycia bramki - podanie zdobywające pole gry - podanie utrzymujące zespół przy piłce	❖ MIEJSCE PIŁKI PO PODANIU - podanie po którym piłka znajduje się w powietrzu(podanie górne) - podanie po którym piłka ma kontakt z podłożem(podanie dolne)	❖ USTAWIENIE GRACZA PODCZAS PODANIA - przodem do bramki - bokiem do bramki - tyłem do bramki
	MIEJSCE W KTÓRE ZMIERZA PIŁKA - podanie do partnera do nogi - podanie do partnera na wolne pole gry	❖ ODLEGŁOŚĆ NA KTÓRĄ JEST PODANA PIŁKA - podani krótkie(do 10m) - podanie średnie(do 25m) - podanie długie(powyżej 25 metrów)	



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

TEMAT 8: POZNAJEMY METODYKĘ NAUCZANIA CZYNNOSCI GŁÓWNYCH WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W OBRONIE W PIŁCE NOŻNEJ

ZAGADNIENIA:

- * PODZIAŁ NA GRUPY ZADANIOWE
- * ISTOTA ZESPOŁOWEJ GRY SPORTOWEJ – OBRONA
- * SPOSOBY PORUSZANIA SIĘ W OBRONIE
- * KRYTERIA PODZIAŁU SPOSOBÓW ZDOBYWANIA PIŁKI
- * RODZAJE OBRONY
- * NAUCZANIE ZDOBYWANIA PIŁKI POPRZECZ WYPRZEDZENIE PRZECIWNIA
- * KOMPETENCJE SPOŁECZNO - KULTUROWE NAUCZYCIELA GIER
SPORTOWYCH (UŚWIADOMIENIE UCZNIOM CELÓW I ZADAŃ LEKCJI)

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ I PRZEPROWADŹ ROZGRZEWKĘ WYKORZYSTUJĄC FORMĘ
ZADANIOWO - ŚCISŁĄ
- * PRZYGOTUJ ZESTAW PIĘCIU ĆWICZEŃ W FORMIE ŚCISŁEJ DLA CZĘŚCI
GŁÓWNEJ LEKCJI NAUCZAJĄCEJ INDYWIDUALNEJ UMIEJĘTNOŚCI
ZDOBYWANIA PIŁKI POPRZECZ WYPRZEDZENIE
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

- * WYMIEN INDYWIDUALNE SPOSOBY ZDOBYWANIA PIŁKI PODCZAS GRY
- * OKREŚL RODZAJE OBRONY WYSTĘPUJĄCE W GRZE W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * WYMIEN KOMPETENCJE SPOŁECZNO - KULTUROWE NAUCZYCIELA GIER
SPORTOWYCH

LITERATURA PODSTAWOWA 7, 14, 24, 25, 31, UZUPEŁNIJACA 4, 17, 33, 34

IDENTYFIKACJA SYTUACJI GRACZA W OBRONIE





PODSTAWOWE POJĘCIA

❖ OBRONA W PIŁCE NOŻNEJ

OKRES GRY W KTÓRYM ZESPÓŁ **NIE POSIADA** PIŁKI
I W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI ZMIERZA DO:

- ZDOBYCIA PIŁKI (ODBIORU PIŁKI)
- PRZERWANIA DZIAŁAŃ PRZECIWNIKA (WYBICIA PIŁKI)
- ZAJĘCIE DOGODNEJ POZYCJI DO ZDOBYCIA LUB WYBICIA PIŁKI

✗ PODCZAS GRY W OBRONIE GRACZE DZIAŁAJĄ
INDYWIDUALNIE LUB GRUPOWO(WSPÓŁDZIAŁAJĄ)

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE W OBRONIE ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA BEZ PIŁKI

Przemieszczanie się po polu gry z:

- kryciem indywidualnym przeciwnika (ściśłym, luźnym, w strefie, w całym obszarze pola gry),
- zastawianiem drogi poruszania się przeciwnikowi(blokowanie),
- „wypychaniem” do stref o mniejszym zagrożeniu(gra ciałem, blokowanie),
- ustawianiem się na linii podania pomiędzy przeciwnikiem z piłką i bez piłki(„krycie linii podania”).

- Wyprzedzenie w pojedynku biegowym.
- Wyprzedzenie uprzedzające przyjęcie piłki przez przeciwnika.
- Wyprzedzenie w walce o piłkę głową.
- Gra ciałem w walce o piłkę.
- Przechwycenie podania.
- Przejęcie piłki wybitej lub źle przyjętej przez przeciwnika.
- Wybicie piłki nogą lub głową.
- Wślizg odbierający piłkę.
- Wślizg wybijający piłkę.
- Blokowanie strzału.

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ:

- zdobycie-odbiór piłki,
- przerwanie działań przeciwnika bez zdobycia piłki dla uporządkowania gry obronnej (wybicie piłki).

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA BEZ PIŁKI

- indywidualne stwarzanie dla siebie korzystnej sytuacji w obronie(zajmowanie dogodnej pozycji) ułatwiającej lub umożliwiającej zdobycie-odbiór piłki lub przerwanie działań przeciwnika (wybicie piłki).

GENERALNIE DZIAŁANIE INDYWIDUALNYCH W OBRONIE PRZEWIADA SIĘ POPRZECZ FORMY KRYCIA

- Krycie „każdy swego” (ściśle, luźne), jest obroną skierowaną przeciwko zawodnikowi z piłką lub bez piłki. Występujące w wariacie z przekazaniem lub bez przekazania
- Krycie „strefowe”, ukierunkowane na piłkę i dotyczące określonego obszaru pola gry. Polega na takim ustawieniu się w obronie, które uniemożliwia graczowi z piłką podanie jej do partnera.
- Krycie mieszane (łączone), które jest połączeniem krycia „każdy swego” z obroną strefową (część zawodników broni „każdy swego”, a reszta strefą).

DZIAŁANIA GRUPOWE I ZESPOŁOWE W OBRONIE ZAWODNIKÓW Z POLA GRY (WSPÓŁDZIAŁANIE)

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ

Zsynchronizowane przemieszczanie się graczy w polu gry w fazie gry obronnej w kierunku gracza z piłką umożliwiające realizację celów gry obronnej poprzez:

- podwajanie (dwójkowe działanie obronne)
- potrajanie (trójkowe działanie obronne)
- „aktywna strefa” („otoczenie” gracza z piłką, w taki sposób aby „odciąć” mu możliwość podania piłki do któregoś z partnerów).

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI

Zsynchronizowane przemieszczanie się graczy w polu gry w fazie gry obronnej w kierunku gracza z piłką i graczy bez piłki (grupowe lub zespołowe współdziałanie w obronie):

- asekuracja, podwójna asekuracja (tzw. piramida)
- przekazywanie krycia
- krycie aktywną strefą z przechodzeniem do krycia indywidualnego
- krycie aktywną strefą z przechodzeniem do podwajania lub potrajania
- skracanie lub zawężanie pola gry w kierunku gracza z piłką
- gra na spalony
- skracanie pola gry z grą na spalony
- pressing „niski”, „średni”, „wysoki”.

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA GRUPOWEGO LUB ZESPOŁOWEGO DZIAŁANIA W OBRONIE

Skoordynowane stwarzanie w grze korzystnej sytuacji w fazie gry obronnej (przemieszczanie się i zajmowanie pozycji w obronie), ułatwiające lub umożliwiające zdobycie – odbiór piłki lub przerwanie działań przeciwnika charakteryzujące się:

- uzyskiwaniem przewagi liczebnej,
- „likwidowaniem” przewagi liczebnej.

ZADANIA W GRACH I DYNAMICZNYCH FRAGMENTACH GRY

NAUCZANIE

DOSKONALENIE

KONTROLA

CELE GRY I JEJ FRAGMENTÓW W

ATAKU

OBRONIE

ZDOBYWANIE BRAMKI

ZDOBYWANIE PIŁKI

STWARZANIE SYTUACJI DO ZDOBYCIA BRAMKI

PRZERWANIE DZIAŁAŃ PRZECIWNIAKAWYBICIE

ZDOBYWANIE POLA GRY

ZAJĘCIE DOGODNEJ POZYCJI W GRZE OBRONNE

UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE

ZADANIA MOGĄ DOTYCZYĆ

STRUKTURY RUCHU

LICZBA CZYNNOŚCI

SPOSOBU DZIAŁANIA

MIEJSCA DZIAŁANIA I KOLEJNOŚĆ WSPÓŁPRACY

W DZIAŁANIU

np. graj na dwa kontakty

np. zdobywaj bramki bez przyjęcia piłki

np. zdobycie bramki może nastąpić po 5 podaniach

np. graj kolejno z numerem 3, 5, 7, 11 itp..

np. tylko liczą się zdobycia piłki poprzez podwojenie

np. możesz podać piłkę tylko po wykonaniu dryblingu

np. wykonuj podania tylko po ziemi

np. wykonuj działanie w sektorze prawym pomocy

np. wykonuj działanie z pominięciem strefy środkowej

np. bramkę możecie zdobyć w sytuacji kiedy cały zespół jest na połowie przeciwnika

np. graj zewnętrzną częścią stopy -przyjmuj, podawaj itp.

np. uderzaj do bramki prostym podbiciem

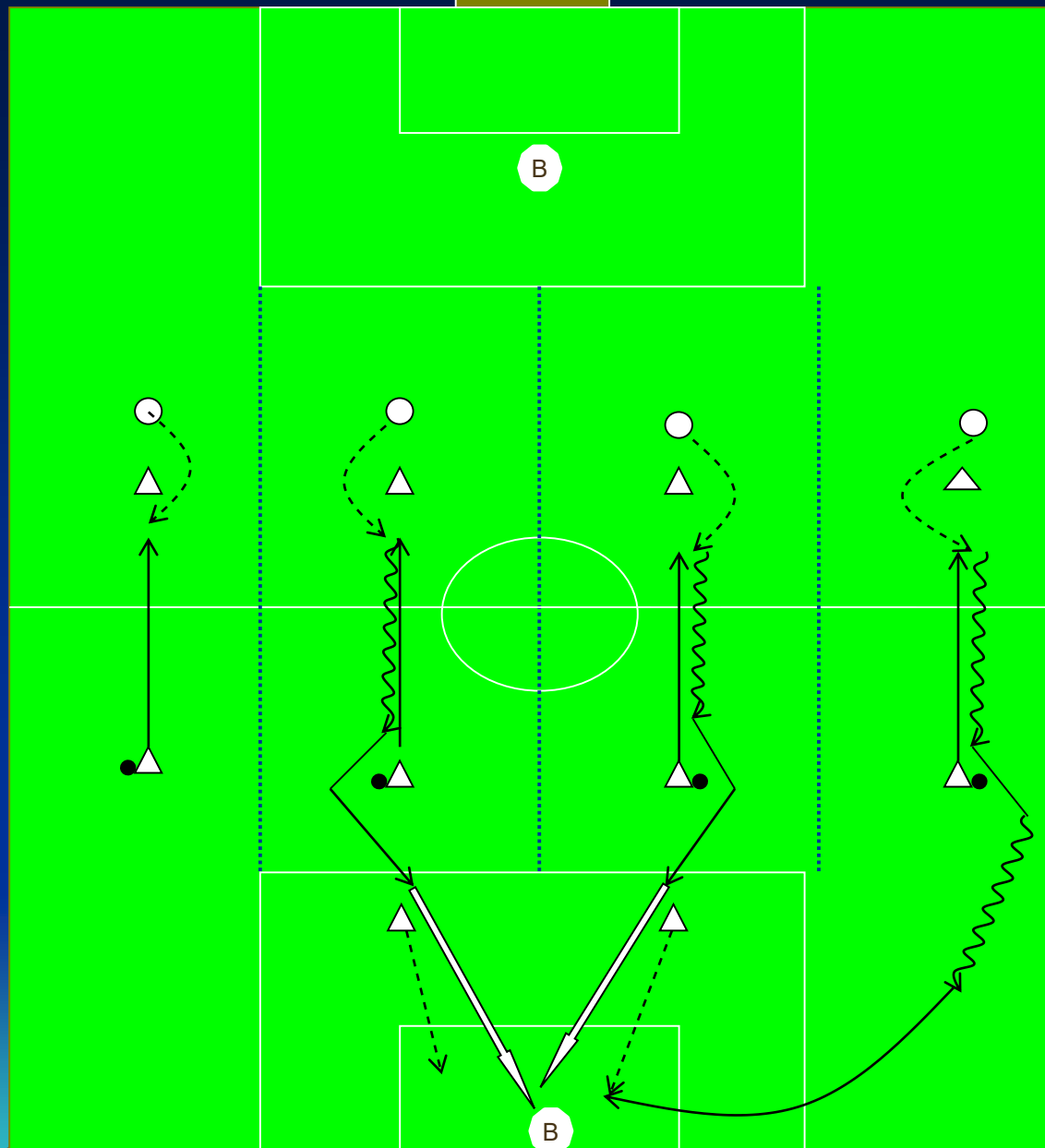
np. prowadź piłkę tylko nogą lewą

1 x 2

1 x 2

1 x 2

1 x 2



DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY

w sytuacji 1 na 2

gracz bez piłki - obrońca

Sektor A - „dojście” –

wyprowadzenie

(różnorodność sytuacji działania)

- wyprowadzenie z lewej lub prawej strony przeciwnika
- wyprowadzenie przy przeciwniku „małym” lub „dużym”
- wyprowadzenie kiedy podanie do przeciwnika jest „dołem” lub „góra”

Sektor B i C – „dojście” –

wyprowadzenie – prowadzenie piłki
– drybling – strzał

(łączenie działań)

Sektor D – „dojście” –

wyprowadzenie – prowadzenie piłki
– drybling – podanie
(dośrodkowanie)

(Łączenie działań)

(Skoordynowanie działań z partnerem)

K
I
E
R
U
N
E
K
A
T
A
K
U

Sektor A

Sektor B

Sektor C

Sektor D

1 x 2

gracz bez piłki - obrońca

(różnorodność sytuacji działania)

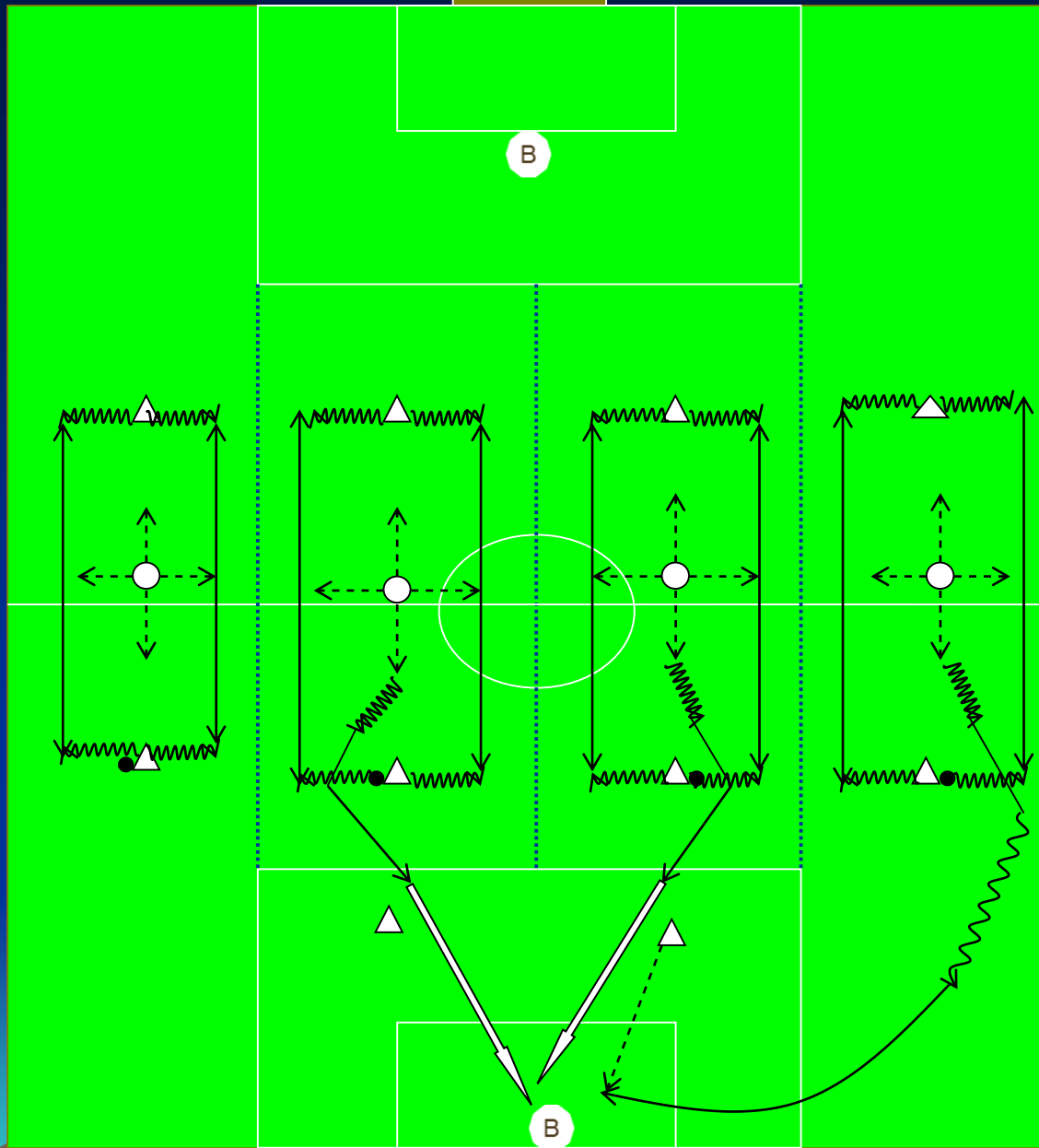
- przemieszczanie się na linii podania
- przechwycenie kiedy przeciwnik podaje „dołem lub górą”

Sektor B i C – gra na linii podania (przechwycenie piłki,), lub przejściem do gry 1 x 1(zdobycie piłki w grze 1x1), drybling, uderzenie do bramki (strzał)

- przemieszczanie się na linii podania
- przechwycenie kiedy przeciwnik podaje „dołem lub górą”
- gra na linii podania z przejściem do gry 1 x 1 w obronie
- prowadzenie piłki i drybling
- uderzenie do bramki (strzał)

Sektor D – gra na linii podania (przechwycenie piłki,), lub przejściem do gry 1 x 1(zdobycie piłki w grze 1x1), drybling, podanie (łączenie i skoordynowanie działań z partnerem)

K
I
E
R
U
N
E
K

A
T
A
K
U

Sektor D

2 x 2

gracze bez piłki - obrońcy

Sektor A - gra na linii podania
(przechwycenie piłki)
przygotowanie do gry w strefie
podwajanie

(różnorodność sytuacji działania)

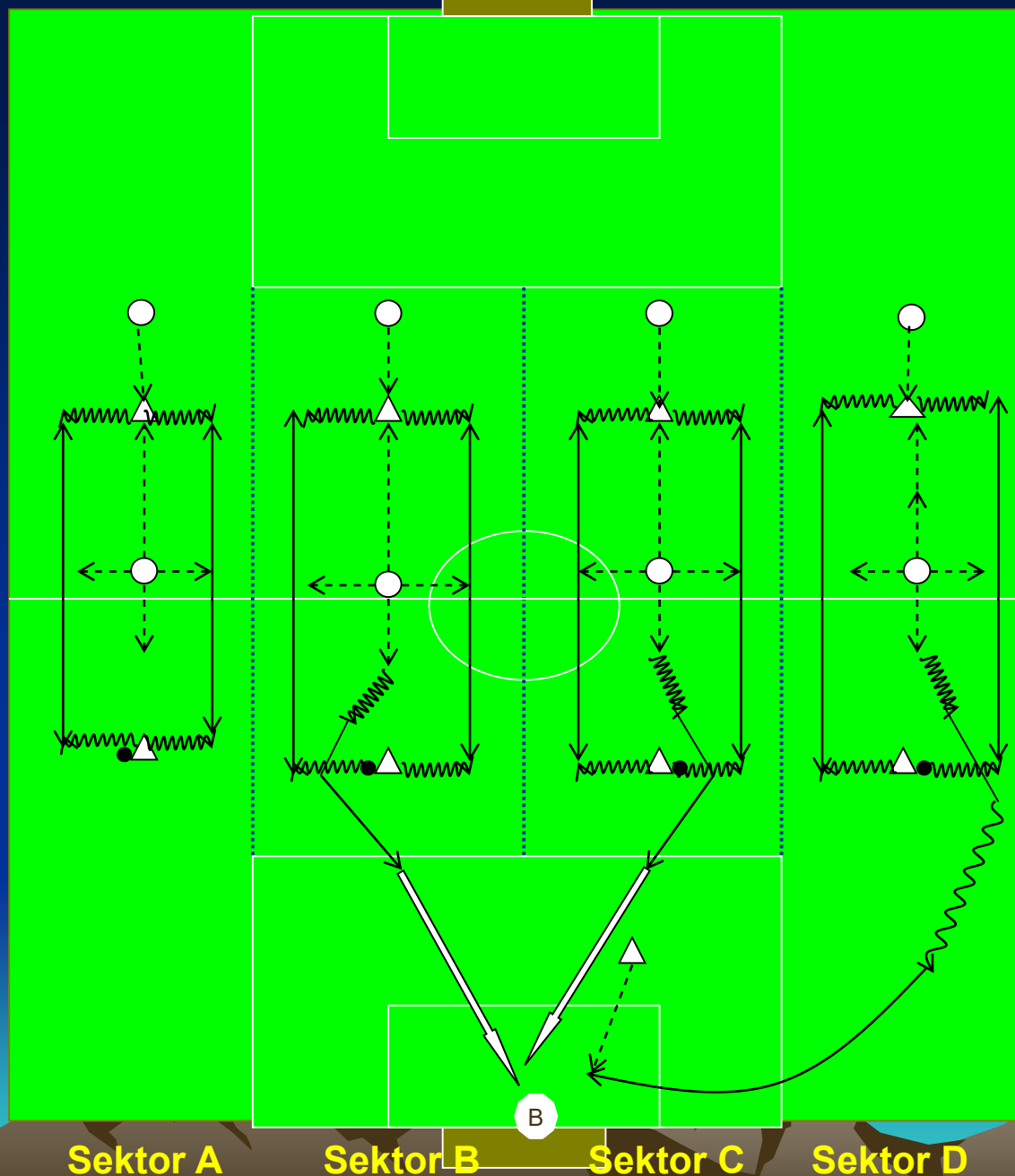
- przemieszczanie się na linii podania
- przechwycenie kiedy przeciwnik podaje „dołem lub góra”

Sektor B i C – gra na linii podania (przechwycenie piłki,), lub przejściem do gry 1 x 1(zdobycie piłki w grze 1x1), drybling, uderzenie do bramki (strzał)

- przemieszczanie się na linii podania
- przechwycenie kiedy przeciwnik podaje „dołem lub górą”
- gra na linii podania z przejściem do gry 1 x 1 w obronie
- prowadzenie piłki i drybling
- uderzenie do bramki (strzał)

Sektor D – gra na linii podania (przechwycenie piłki,), lub przejściem do gry 1 x 1 (zdobycie piłki w grze 1x1), drybling, podanie (łączenie i skoordynowanie działań z partnerem)

K
I
E
R
U
N
E
K

A
T
A
K
U



Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu



OPRACOWANIE 2023
dr J. NOSAL