

**27.10.2020r.**

## **Temat:** Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej.

"W zabawowej formie ćwiczeń nauczanie i doskonalenie ruchu odbywa się przy mniejszym lub większym akcentowaniu współzawodnictwa indywidualnego albo zespołowego. Cała uwaga ćwiczącego skoncentrowana jest na wykonywaniu poszczególnych ruchów możliwie jak najszybciej, a równocześnie najskuteczniej. Stan emocjonalny ćwiczącego jest przy tym podobny do stanu emocjonalnego w czasie gry właściwej" (Kłyszejko 1977).

Gra w piłkę siatkową jest jedną z najpopularniejszych gier rekreacyjnych i sportowych. Pomimo niezaprzeczalnych walorów atrakcyjności nie znajduje ona należnego miejsca w szkole. Jej specyfika sprawia nauczycielom wychowania fizycznego wiele trudności. Wynikają one głównie z rygorów narzuconych przez technikę i przepisy gry, które to nie dopuszczają do chwytania piłki lub upuszczania jej na parkiet. Rozwijany obecnie szeroki program działania pod hasłem „Sport dla wszystkich” obejmuje coraz liczniejszą rzeszę dzieci i młodzieży szkolnej. Minisiatkówka ze względu na swoje rekreacyjne, zdrowotno-higieniczne walory, może w tym programie spełniać ważną rolę.

- wszechstronne oddziaływanie na cały aparat ruchowy,
- możliwość dozowania wysiłku w grze,
- małe wymiary boiska i prosty, nieskomplikowany sprzęt,
- szeroki zakres możliwości dostosowywania reguł gry do aktualnych umiejętności grających

możemy dowolnie regulować wysokość siatki, ustalać ilość graczy, zmieniać wymiary boiska, przyjmować różne sposoby liczenia punktów, drużyny mogą być koedukacyjne, a nawet jak to się już czasami spotyka, dzieci wraz z rodzicami stanowić mogą jeden zespół i rywalizować z podobnymi zespołami swoich koleżanek i kolegów

Takie swobodne traktowanie przepisów gry wynika z faktu, że głównym celem minisiatkówki obok doskonalenia w grze podstawowych elementów techniki i troski o wszechstronny rozwój dziecka, jest wzbudzenie trwałego zamiłowania do uprawiania tej dyscypliny sportowej. Podczas prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z minisiatkówki można zaproponować następujące rozwiązania:

- wprowadzanie ćwiczeń techniki od początku zajęć,
- zastosowanie ćwiczeń umożliwiających zespołową rywalizację w całej jednostce lekcyjnej,

- ograniczenie do minimum ćwiczeń w pozycjach statycznych oraz ćwiczeń bez piłek,
- zatarcie wyraźnych różnic pomiędzy poszczególnymi częściami jednostki lekcyjnej

Celem tej publikacji jest ukazanie przykładowego zestawu zabaw i gier, które mogą być pomocne przy przeprowadzeniu zajęć wychowania fizycznego opartych na elementach technicznych z minisiatkówki. Propozycja ta nie jest propozycją zamkniętą, a jedynie elementem inspirującym do poszukiwania innych, podobnych rozwiązań.