Formularz zgłoszenia

DOBRA PRAKTYKA EDUKACYJNA

Nazwa szkoły/placówki:	Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Henrykowie
Autor/Autorzy: *(imię, nazwisko, stanowisko)*	Leszek Przybylski
Tytuł:	Tchoukball – gra dla każdego
Czas realizacji:	od września 2018 r. do maja 2019 r.
Obszar działania	Dydaktyka

1. Krótka charakterystyka Dobrej Praktyki*:*

Niniejsza innowacja ma na celu podnieść atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego oraz przeciwdziałać absencji szkolnej oraz dać młodemu człowiekowi możliwość poznania nowej dyscypliny sportu, która gwarantuje rywalizację bez agresji, sport bez kontuzji oraz zabawę bez przerwy. Reguły gry eliminują nieczyste zagrania i bezcelową agresję – atak i obrona ukierunkowane są na piłkę, a nie na zawodnika drużyny przeciwnej. Tchoukball to świetna gra zespołowa dla wszystkich – nie wymaga szczególnych warunków fizycznych; podstawowe ruchy są proste i naturalne, oparte na biegu, podaniach, chwytach i rzutach. Bezkontaktowy charakter tej dyscypliny sprawia, że w tchoukball można grać w mieszanych składach, zarówno pod względem płci, jak i wieku.

2. Cele podjętego działania *(w punktach):*

Cele:

- Podniesienie atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego poprzez poznanie i wykorzystywanie na lekcjach nowej dyscypliny sportowej – gry tchoukball.
- Przeciwdziałanie absencji na lekcjach wychowania fizycznego.
- Kształcenie wśród uczniów świadomości potrzeby aktywnego wypoczynku.
- Zaspokajanie podstawowych potrzeb psychicznych (uznania, akceptacji, godności, przynależności, bezpieczeństwa, sukcesu).
- Kształtowanie właściwych postaw sportowych (współdziałanie w zespole, gra „fair-play”, właściwa postawa kibica itp.).

3. Główne działania *(w punktach):*

1. **Czym jest tchoukball – zagadnienia teoretyczne, historia.**

   Uczniowie poznali, czym jest gra tchoukball oraz zostali zapoznani z ideą gry – kartą tchoukball. Przed rozpoczęciem nauki techniki gry uczniowie oglądali mecze tchoukball.

2. **Nauka techniki i podstaw taktyki gry zespołowej tchoukball – ćwiczenia metodyczne – podania i chwyty.**

   Uczniowie uczyli się i doskonalili podania i chwyty:

   - podania w dwójkach: P i LR podania, niskie, z wyskoku;
   - podania w czwórkach po przekątnej (biegniemy od piłki);
   - podania w kole (biegniemy za piłką);
   - podania niskie w kole poruszając się krokiem odstawno-dostawnym (zmiana kierunku podania piłki zmienia równocześnie kierunek poruszania się zawodników);
   - podania do środkowego;
   - podania długie po przekątnej boiska z markowaniem rzutu na bramkę.

3. **Nauka techniki i podstaw taktyki gry zespołowej tchoukball – ćwiczenia metodyczne – rzuty i chwyty piłki.**

   Uczniowie doskonalili rzuty piłki na bramkę i chwyty piłki po odbiciu:

   - w ustawieniu na wprost: rzut i chwyt piłki po odbiciu sprzed pola zabronionego;
   - w rzędzie: rzut I zawodnika i chwyt piłki II zawodnika z rzędu itd.;
   - rzuty i chwyty ze skrzydeł w parach;
   - rzuty ze skrzydła po podaniu zawodnika ze środka (zawodnik ze środka szybko przechodzi do obrony piłki na skrzydło);
   - gra 1x1 na dwie blisko siebie ustawione bramki (ok. 10 m) do momentu zdobycia 1 punktu.

4. **Nauka techniki i podstaw taktyki gry zespołowej tchoukball – ćwiczenia metodyczne – ćwiczenia fragmentów gry.**

   Uczniowie ćwiczyli fragmenty gry:

   - gra na jedną bramkę – dwie drużyny – doskonalenie rzutów ze skrzydeł z obroną niską i wysoką; rzuty na przemian z prawego i z lewego skrzydła;
   - podanie ze skrzydeł z markowaniem rzutu na bramkę (należy pamiętać o max. 3 podaniach), zakończone rzutem i z aktywną obroną.

5. **Nauka techniki i podstaw taktyki gry zespołowej tchoukball – ćwiczenia metodyczne – ustawienie i funkcje zawodników.**

   Uczniowie poznali ustawienie zawodników w czasie gry oraz funkcje poszczególnych

zawodników:

- skrzydłowi LWs, RWs – pełnią główną rolę w ataku na „ich własną” bramkę oraz tworzą III strefę obrony na drugą bramkę;
- obrotowy bramkowy FPs – pełni główną rolę w obronie na „własną” bramkę i jako trzeci zawodnik ataku oraz jako obrońca w II strefie na drugą bramkę;
- obrotowy środkowy CPs – pełni rolę rozgrywającego oraz gra w II strefie obrony na obydwie bramki;
- strefa obrony broni piłki w pozycjach niskich lub podbija piłkę wyżej do II, III strefy.

6. **Nauka techniki i podstaw taktyki gry zespołowej tchoukball – ćwiczenia metodyczne – gesty sędziowskie.**

   Uczniowie poznali podstawowe gesty sędziowskie. Od marca doskonalili umiejętność gry zespołowej. Wzięli udział w zawodach sportowych.

4. Uzyskane rezultaty *(w punktach):*

Głównym efektem wprowadzonej innowacji było rozbudzenie zainteresowania aktywnością fizyczną oraz niska absencja na lekcjach wychowania fizycznego. Dodatkowo wprowadzenie do zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych nowej formy aktywności ruchowej i relaksacyjnej pozytywnie wpłynęło na kształtowanie właściwych postaw sportowych, takich jak współdziałanie w zespole, grę „fair-play” oraz właściwą postawę kibica. Z kolei udział w zawodach sportowych przyczynił się do zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych, takich jak: uznania, akceptacji, godności, przynależności, bezpieczeństwa oraz sukcesu.

Uczeń:

- aktywnie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego;
- poznał historię i zasady gry zespołowej tchoukball;
- poznał techniki i podstawy taktyki gry zespołowej tchoukball;
- ugruntował właściwe postawy sportowe;
- zmienił obraz samego siebie na bardziej pozytywny.

5. **Refleksje, rekomendacje** *(zdobyte doświadczenia, napotkane problemy i polecany sposób ich rozwiązania lub uniknięcia trudności, ewentualne rady i wskazówki):*

Zdrowie dla człowieka jest jednym z najważniejszych życiowych priorytetów. Warunkiem dobrego zdrowia jest odpowiednia sprawność fizyczna, dobre samopoczucie, umiejętności współdziałania w grupie oraz praca nad własną osobowością.

Obserwując uczniów w wieku szkolnym mam wrażenie, że z roku na rok ich sprawność fizyczna jest coraz gorsza. Od wielu lat podejmuję różne działania mające na celu wyeliminowanie dużej absencji na lekcjach wychowania fizycznego oraz licznych zwolnień. Nie zawsze te działania przynoszą pozytywny efekt, ponieważ mimo moich ogromnych starań współczesna młodzież nie chce ćwiczyć. Przyczyny są różne: strach przed kontuzją, lęk przed ośmieszeniem, lenistwo, niskie poczucie własnej wartości, strach przed bezcelową agresją podczas gier zespołowych. W związku z tym postanowiłem wprowadzić nową dyscyplinę sportu.

Początkowo uczniowie niechętnie chcieli się uczyć nowych zasad gry, ale już po kilku treningach, kiedy opanowali techniki i podstawy taktyki, młodzież bardzo chętnie brała udział w zajęciach wychowania fizycznego.

6. **Załączniki (nieobowiązkowe):** *np. opracowane autorskie materiały, polecana literatura, linki do stron ilustrujących przedsięwzięcie:*

http://tchoukball.itmoose.pl/karta-tchoukballu

https://www.youtube.com/watch?v=yu5m201Kxac&list=PLdMTtwDodb1Lfg8RdjJpLRlGQCBzD8EyD

https://www.youtube.com/watch?v=DvS2tP9dKXo&list=PLdMTtwDodb1Lfg8RdjJpLRlGQCBzD8EyD&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=kUJtuLDQX1c&list=PLdMTtwDodb1Lfg8RdjJpLRlGQCBzD8EyD&index=3

https://www.youtube.com/watch?v=3Ookkq8K3uc&list=PLdMTtwDodb1Lfg8RdjJpLRlGQCBzD8EyD&index=5

https://www.youtube.com/watch?v=dR6_MdIBmDI

https://www.youtube.com/watch?v=D0VWFK8PGWQ

Podpis (y) Autora/Autorów przedsięwzięcia:

Leszek Przybylski