

Temat lekcji: PN-Doskonalenie techniki indywidualnej w grach i zabawach ruchowych.

Klasa: III

Data:

Prowadząca: Agnieszka Krekora

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory, przyrządy: piłki nożne, chorągiewki lub pachołki, szarfy

Zadanie szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:

- motoryczności: poprawa szybkości reakcji, zwinności, koordynacji ruchowej, wytrzymałości
- wiadomości: wpływ gier i zabaw na rozwijanie zdolności technicznych
- akcentów wychowawczych: wyrabianie w uczniu nawyku do czynnego wypoczynku

Metody:

- realizacji zadań ruchowych: zabawowo-naśladowcza, zabawowo-klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza-ściśła
- przekazywania wiedzy: pokaz, opis, objaśnienie, pogadanka
- wychowawczy: działanie przykładem osobistym, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty

Przebieg – treść lekcji	Uwagi organizacyjne i metodyczne
<p>I CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <ul style="list-style-type: none">- Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze Zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie obecności. Podanie tematu lekcji.- Zabawa ożywiająca – „Berek zamrażany” W ograniczonym polu gry wszyscy oprócz berka, który jest oznakowany, prowadzą piłkę. Klepnięty przez berka zatrzymuje się, chwyta piłkę w rękę i staje w rozkroku. Stoi tak długo, dopóki jeden z prowadzących piłkę dobiegnie do niego i zagra swoją piłkę pomiędzy jego nogami.- Ćwiczenia ogólnorozwojowe i przygotowawcze do zadania głównego.<ul style="list-style-type: none">• <u>Ćwiczenia w truchcie:</u><ul style="list-style-type: none">- Naprzemianstronne krążenia RR w przód i w tył- Wieloskoki- Co 3-ci krok przysiad i wyskok w górę- Krok skrzyżny- Krok odstawno-dostawny• <u>Ćwiczenia w miejscu</u><ul style="list-style-type: none">- Pw. stanie w rozkroku – krążenia T, bioder, kolan- Przysiad podparty – wyrzut NN w tył i powrót do pozycji wyjściowych• <u>Ćwiczenia rozciągające</u><ul style="list-style-type: none">- Pw. siad płotkarski – przyciąganie T do PN i LN- Napięcie – w szerokim rozkroku mocno naciskać stopami w dół do wewnątrz wywierając napór na podłoże, rozluźnienie, rozciąganie – maksymalnie poszerzyć rozkrok i pozostać w tej pozycji. <p>II CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Zabawa orientacyjna z dryblowaniem.</p> <p><u>„Król dryblingu”</u> Ćwiczący prowadzą piłkę w różnych kierunkach starając wybić ją partnerowi poza obręb pola gry. Uczeń, któremu</p>	<p>Zbiórka w dwuszeregu.</p> <p>Wybór berka. Berek trzyma w R szarfę. Berków może być dwóch lub trzech.</p> <p>Ćwiczący poruszają się wzdłuż boiska. Zwrócenie uwagi na odległości pomiędzy ćwiczącymi, na dokładność wykonywanych ćwiczeń.</p> <p>Ustawienie w „rozsypce” tak, aby każdy mógł swobodnie ćwiczyć.</p> <p>Wszyscy ćwiczący na określonym polu (10x10) z piłkami.</p>

<p>zostaje wybita piłka odpada z gry. Zwycięża zawodnik, któremu nikt nie wybił piłki.</p> <p>2. Zabawa bieżna z prowadzeniem piłki. <u>„Poczta”</u> Na sygnał uczeń znajdujący się na prawym lub lewym skrzydle – startują z piłką do najbliższego partnera, stojącego naprzeciw w rzędzie. Po przekazaniu piłki, zajmuje miejsce na końcu rzędu, do którego przekazał piłkę.</p> <p>3. Zabawa doskonaląca prowadzenie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem. <u>„Slalom”</u> na sygnał prowadzącego pierwsza osoba z rzędu prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem slalomem między chorągiewkami i przekazanie piłki następnemu zawodnikowi. Po wykonaniu slalomu wewnętrznym podbiciem przez cały zespół powtarzamy go prowadząc piłkę zewnętrznym podbiciem. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy wyścig.</p> <p>4. Zabawa doskonaląca uderzenie piłki głową. <u>„Piłka do podającego”</u> Podający rzuca piłkę rękami do ćwiczącego w swoim rzędzie, który uderza piłkę głową z powrotem do podającego i biegnie na miejsce podającego. Ten biegnie na koniec rzędu. Wygrywa drużyna, której gracze pierwsi ukończą ćwiczenie</p> <p>5. Zabawa doskonaląca celność uderzeń. <u>„Kto celniej”</u> Na sygnał uczniowie wyznaczonego szeregu uderzają swoje piłki nogą, starając się trafić w chorągiewkę. Po wykonaniu ćwiczenia i policzeniu celnych trafień do gry przystępuje drugi szereg. Wygrywa drużyna, której gracze w określonej ilości serii, mieli większą ilość trafień.</p> <p>6. Gra doskonaląca atak pozycyjny, widzenie obwodowe i aktywną zmianę miejsc w strefie ataku. <u>„Gra na jedną bramkę”</u> Dwie drużyny starają się zdobyć gola mogąc atakować jedną bramkę z obu stron, ustawioną centralnie na boisku. Strzał na bramkę można oddać po uprzednim przechwyceniu piłki i wykonaniu przynajmniej trzech podań.</p> <p>III CZĘŚĆ KOŃCOWA Zabawa uspokajająca <u>„Konkurs zonglerki”</u> Dowolna indywidualna zonglerka. Wygrywa ćwiczący, który wykona najwięcej zonglerek. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze Pochwała uczniów za zaangażowanie w lekcji. Pożegnanie.</p>	<p>Zwracamy uwagę na prowadzenie piłki przy nodze.</p> <p>Określona ilość zespołów ustawia się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie</p> <p>Każda drużyna tworzy rząd. Piłkę przekazują się partnerowi w bliskiej odległości. Zwrócenie uwagi na dokładne wykonanie ćwiczenia.</p> <p>Ćwiczący ustawieni w rzędach naprzeciwko podających piłkę. Prowadzący zwraca uwagę na poprawne wykonanie ćwiczenia.</p> <p>Uczniowie ustawieni w szeregach w odległości 10-15m od siebie.</p> <p>Podział na drużyny. Prowadzący sędziuje. Prowadzący zwraca na bezpieczeństwo.</p> <p>Ustawienie w luźnej rozsypce.</p> <p>Zbiórka w dwuszeregu.</p>
---	---