

Temat: **Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.**

**Cele szczegółowe w zakresie:**

-*postaw*- Uczeń jest zdyscyplinowany. Przestrzega zasad fair play i reguł gry.

-*umiejętności*- Uczeń potrafi odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym oraz poruszać się po boisku.

-*wiedomości*- Uczeń poznaje nową zabawę połączoną z rozgrzewką , poznaje ćwiczenia doskonalące odbicia oburącz sposobem dolnym.

-*motoryczności*- Uczeń kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową, szybkość, zwinność.

**Miejsce:** sala gim.

**Ilość ćwiczących:**

**Klasa:**

**Przyrządy, przybory:**piłki, obręcz (hula hop), siatka, losy z ćwiczeniami, skakanki.

**Przygotowała:** *Pestka*

Tok lekcyjny-rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań/ ćwiczeń	Czas, dozwolenie	Metody: Real. Zadań, ruch., przekaz. Wiedz., wychowawcze	Uwagi organizacyjno-metodyczne , integracja, ścieżki edukacyjne
I-CZĘŚĆ WSTĘPNA  1. Czynności organizacyjno-porządkowe  2. Zabawa ożywiająca + rozgrzewka	-Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji, motywacja.  - „Berek losowany” W wyznaczonym polu zabawy przez n-ela, wybrany berek próbuje złapać resztę uczestników zabawy. Kto zostanie złapany lub wyjdzie poza pole-przybiega do prowadzącego i wyciąga los. W losach ukryte są zadania, które złapani uczniowie muszą wykonać. Po wykonaniu wracają do zabawy.	15 min	- pogadanka  - zabawowa -klasyczna - objaśnienie - instruowanie	- zbiórka w dwuszeregu  - częsta zmiana berków, gdy berek wszystkich złapie, losuje 5 karteczek z ćwiczeniami

<p>II- CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.</p>	<p>Przykłady: przysiady, przejście po drabinkach, trucht + krążenie ramion, skipy, krok odstawno-dostawny, przeplatanka, podskoki naprzemienne, wesołe pajacyki, krokodylki, i inne.</p> <p>- Rozgrzewanie i rozciąganie mięśni indywidualne w miejscu (uda, łydki, stawy)</p> <p>1. „Bieganie” - Uczniowie ustawieni twarzą do siebie w dwójkach (A,B). A odbija piłkę oburącz sposobem górnym na środek Sali, B dobiega do piłki i odbija oburącz sposobem dolnym, a następnie cofa się za wyznaczoną linię.</p> <p>2. „Odbij z boku” - Ćwiczący A odbija piłkę oburącz sposobem górnym do B, raz na jeden bok, raz na drugi. B odbija piłkę oburącz sposobem dolnym do A (przenosi ciężar ciała z nogi na nogę).</p> <p>3. „Hula hop” - Ćwiczący A trzyma dużą obręcz (hula hop) na różnych wysokościach (z boku, w górze). B odbija piłkę w taki sposób, aby przeszła przez światło hula hop.</p> <p>4. „Kozioł” - Ćwiczący A wykonuje kozioł piłki o podłogę (nie wysoki), ćwiczący B odbija piłkę oburącz sposobem górnym nad sobą.</p> <p>5. „Kozioł pod siatką” - Ustawienie naprzeciwko siebie, siatka między uczniami. Ćwiczący A wykonuje kozioł piłki pod siatką do ćwiczącego B, B odbija piłkę przez górną część siatki do A.</p> <p>6. „Skakanka”</p>	<p>25 min</p>	<p>-pokaz - objaśnienie - instruowanie -działanie przykładem osobistym - bezpośredniej celowości ruchu</p>	<p>i i wszyscy uczestnicy wykonują podane zadania.</p> <p>- Ustawienie w dwójkach twarzą do siebie.</p> <p>- Ustawienie j.w. n-el poprawia błędy.</p> <p>- pobranie hula hop.</p> <p>- N-el zwraca uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń.</p> <p>- Ustawienie przy siatce naprzeciwko siebie.</p>
--	--	---------------	--	---

<p>III-CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>-ćwiczenie uspokajające</p> <p>-czynności końcowe</p>	<p>- Skakanka rozwieszona jest szeroko przy dolnej taśmie, tak by zwisały jej dwa końce. Ćwiczący A rzuca łagodnym łukiem piłkę do B, ten odbija piłkę do A, przechodząc pod siatką i między końcami skakanki- zachowując niską pozycję przy odbiciu piłki.</p> <p>7. „Konkurs” - Kto odbije najczęściej razy piłkę oburącz sposobem dolnym w dwójkach,</p> <p>8. „Gra” - Dozwolone tylko odbicie oburącz sposobem dolnym.</p> <p>1. Ćwiczenia rozciągające i uspokajające z piłką</p> <p>2. Zbiórka, omówienie zajęć</p>	<p>5 min</p>	<p>-opis -pokaz</p> <p>pogadanka nagradzanie</p>	<p>- Pobranie skakanek i umieszczenie ich w siatce.</p> <p>- Wyłonienie zwycięskiej dwójki.</p> <p>- Należy pilnować ustalonych reguł gry. Podział na drużyny. Wyłonienie zwycięzców</p> <p>- uspokojenie organizmu.</p> <p>- zbiórka w szeregu</p>
---	---	--------------	--	---