

Tok lekcyjny-rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań/ ćwiczeń	Czas, dozwolenie	Metody: Real. Zadań, ruch., przekaz. Wiedz., wychowawcze	Uwagi organizacyjno-metodyczne, integracja, ścieżki edukacyjne
<p>I-CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</p> <p>2. Zabawa ożywiająca</p> <p>3. Ćwiczenia kształtujące W truchcie Rozciąganie + rozgrzewka w miejscu</p>	<p>-Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji, motywacja.</p> <p>-,„Pozycje” – Ćwiczący tańczą w rytm muzyki po całej Sali, gdy muzyka ucichnie prowadzący podaje zadanie do wykonania, np.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– w trójkach: 3 nogi, 1 ręka</li> <li>– w czwórkach: 4 nogi, 2 ręce</li> <li>– w dwójkach: 2 nogi</li> <li>– w czwórkach: 4 pośladki, 1 noga, 2 kolana</li> </ul> <p>1. Do siatki – przekładanie piłki po P i L kolanem, powrót – podskoki + kozłowanie dwoma rękoma jednocześnie.</p> <p>2. Do siatki – kozłowanie ręką sprawniejszą, powrót – krok odstawno-dostawny + kozłowanie dwoma rękoma jednocześnie. (następnie ręka mniej sprawna).</p> <p>3. 4 wyskoki kuczne na linii końcowej, trzymając piłkę w rękach, bieg do siatki, powrót – skip c, trzymając piłkę na wysokości pośladków.</p> <p>4. Prowadzenie piłki P i L ręką na zmianę, w pozycji na czworakach, powrót – w pozycji na czworakach, plecami do podłogi („rak”), utrzymując piłkę na brzuchu.</p>	<p>15 min</p> <p>(2 x)</p> <p>(2x)</p> <p>(2x)</p> <p>(2x)</p>	<p>- pogadanka - zabawowa -klasyczna -pokaz - objaśnienie - instruowanie -działanie przykładem osobistym</p>	<p>– zbiórka w dwuszeru xxxxxxxxx xxxxxxxxx N</p> <p>– N-el zwraca uwagę na bezpieczeństwo ćwiczących, wyznacza pole zabawy.</p> <p>-Nauczyciel poprawia błędy, motywuje do działania, każdy ćwiczący pobiera piłkę, zwrócenie uwagi na bezpieczne odstępy pomiędzy ćwiczącymi</p>

<p>II- CZĘŚĆ GŁÓWNA</p>	<p>5. Kozłowanie piłki PR + siad prosty na linii końcowej, w połowie odległości i pod siatką. Powrót – kozłowanie LR + identyczne zadania.</p> <p>6. W trójkach. Przebieganie z piłką. – wyrzut piłki lekarskiej sprzed klatki piersiowej – wyrzut piłki lekarskiej zza głowy – wyrzut piłki lekarskiej z przysiadu – wyrzut piłki lekarskiej ręką sprawniejszą – wyrzut piłki lekarskiej ręką mniej sprawną – toczenie piłki lekarskiej dwoma rękoma</p> <p>7. Rozciąganie + rozgrzewanie – uda, – łydki – stawy skokowe + nadgarstki – mm. Naramienne</p>	<p>(2x)</p>		<p>-W trójkach. Pobranie piłek lekarskich.</p> <p>– Każdy ćwiczący rozciąga indywidualnie mięśnie i stawy.</p>
<p>Nauczanie odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.</p> <p>W dwójkach</p>	<p>1. Pokaz o objaśnienie przez nauczyciela odbicia piłki oburącz sposobem dolnym.</p> <p>2. W dwójkach- ćwiczący A przyjmuje pozycję do odbicia oburącz dołem (piłka na przedramionach), ćwiczący B stwarza opór dla A, który wykonuje odpowiednie ruchy.</p> <p>3. W dwójkach – A opiera się o drabinki (tak jakby siedział), B rzuca piłkę od dołu łagodnym łukiem na przedramiona A, A ‘wstaje’, ręce wykonują minimalny ruch, cały czas są proste w łokciach.</p> <p>4. W dwójkach – ćwiczący A wyrzuca piłkę od dołu do współćwiczącego B. B trzyma obręcz w dwóch rękach (wyprostowane łokcie, pozycja jak do odbicia piłki oburącz dołem). Piłka powinna przejść przez obręcz.</p>	<p>25 min</p>	<p>– naśladowca za ścisła -pokaz - objaśnienie - zadaniowa -ścisła - instruowanie -bezpośr. Celowości ruchu -opis -pokaz - zadaniowa -ścisła - instruowanie</p>	<p>– dokładny pokaz i objaśnienie, kolejne ćwiczenia w dwójkach, n-el poprawia błędy, n-el objaśnia każde ćwiczenie, niećwiczący pomagają n-elowi: przynoszą i rozdają przybory (piłki, obręcze, deseczki)</p>

<p>W rzędzie</p>	<p>5. W dwójkach – j.w. ale zamiast obręczy ćwiczący trzymają w rękach deseczkę (deska trzymana jest na przedramionach).</p> <p>6. W dwójkach – j.w ale odbicie bez żadnych przyborów dodatkowych.</p> <p>7. Ustawienie w kilku rzędach naprzeciwko ściany. Odbicie obręcz sposobem dolnym o ścianę, a następnie wycofanie się na koniec własnego rzędu.</p>		<p>- pogadanka</p>	
<p>Konkurs</p>	<p><b>KONKURS</b></p> <p>Kto wykona więcej odbić obręcz dołem nad sobą? Jedna osoba odbija, pozostali liczą głośno. Wygrywa ten, kto więcej razy odbije piłkę.</p>			<p>– wyłonienie zwycięzcy</p>
<p>III-CZEŚĆ KOŃCOWA</p> <p>-ćwiczenie uspokajające, korekcyjne</p> <p>-czynności końcowe</p>	<p>1. Ćwiczenia korekcyjne przy drabinkach – zwis + wahadło – palce oparte o pierwszy szczebelek, pięty na podłodze – chwyt RR o szczebelek na wys. klatki piersiowej, odchylenie ciała i przyciąganie do drabinek.</p> <p>2. Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji, ocena aktywności uczniów, pożegnanie.</p>	<p>5 mn</p>		<p>– przy drabinkach</p> <p>-Zbiórka w szeregu. -Omówienie lekcji, pochwała najbardziej aktywnych, motywacja i zachęcenie do gry w siatkówkę.</p>