

Temat: Siatkówka- Blok.

Prowadząca: Pestka

Klasa: **Ilość ćwiczących:** **Niećwiczących:** **Miejsce:** sala gimnastyczna

Przyrządy, przybory: piłki do siatkówki, siatka, laski gimnastyczne, podwyższenia (ławka/krzesło/skrzynia)

Cele szczegółowe w zakresie:

- **postaw:** Uczeń jest dokładny i systematyczny, chce doskonalić poznane elementy techniczne.
- **umiejętności:** Uczeń doskonali blok.
- **wiadomości:** Uczeń zna technikę blokowania i dojścia do bloku – krok dostawny, krok skrzyżny.
- **motoryczności:** Uczeń kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową, skoczność, zwinność

Tok lekcyjny-rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań/ ćwiczeń	Czas, dozwolenia	Metody: Real. Zadań, ruch., przekaz. Wiedz., wychow.	Uwagi organizacyjno-metodyczne, integracja, ścieżki edukacyjne
<p>I-CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</p> <p>2. Zabawa ożywiająca</p>	<p>-Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji, motywacja.</p> <p>- N-el puszcza muzykę, gry muzyka zatrzymuje się, uczniowie wykonują skok do bloku.</p>	<p>12 min</p>	<p>pogadanka</p> <p>zadaniowa ścisła naśladowcza- ścisła - pokaz - objaśnienie</p>	<p>- zbiórka w dwuszeregu</p> <p>xxxxxxxx xxxxxxxx N</p> <p>- n-el zwraca uwagę na dokładność i poprawność wyk. ćwiczeń - n-el pokazuje każde ćwiczenie</p>

<p>3. Ćw. biegowe przygotowujące organizm do wysiłku.</p>	<p>Rozgrzewka: Ustawienie – 9 metr od siatki, w parach naprzeciwko siebie (uczniów dzieli siatka). 1. Do siatki trucht + krążenie rr w przód, klaśnięcie pod siatką z kolegą, powrót – bieg tyłem. 2. Do siatki trucht + krążenie rr w tył, klaśnięcie pod siatką z kolegą, powrót – krok odstawno- dostawny 3. Do siatki trucht + klaśnięcie w dłonie kolegi nad siatką, powrót – przeplatanka 4. Do siatki podskoki naprzemienne, klaśnięcie w dłonie kolegi nad siatką, powrót – skip c 5. Do siatki „zbieranie grzybków”, klaśnięcie w dłonie kolegi pod siatką, powrót – czworakowanie 6. Do siatki skip a, klaśnięcie nad siatką w dłonie kolegi, powrót – trucht + co trzeci krok obrót.</p>		instruowanie	i motywuje do działania.
Rozciąganie	<p>Przy drabinkach</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. przodem do drabinek – chwyt szczelka na wysokości klatki piersiowej, wymachy PN w tył, a następnie LN. 2. boki do drabinek – wymachy N do boku. 3. PN zgięta w kolanie i umieszczona między szczelkami na wysokości bioder – skłon do jednej i do drugiej N, zmiana. 4. chwyt szczelka na wysokości klatki piersiowej, skłon + pogłębienie. 5. pięty na podłodze, palce zahaczone o pierwszy szczelka – chwyt rr na wys. Kl. Piersiowej. Odchylanie i przyciąganie się do drabinek. <ol style="list-style-type: none"> 6. 10 przysiadów 7. 10 krokodylków 8. 10 pajacyków 9. 5 pompek 10. przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę 11. rozgrzewanie stawów skokowych i nadgarstków. 			Przy drabinkach

<p>II- CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>kształtowanie skoczności, zwinności, koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie bloku.</p>	<p>1. Uczniowie w dwójkach naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi siatka. Wykonanie bloku, klaśnięcie w dłoń kolegi + przemieszczenie się krokiem dostawnym.</p> <p>2. j.w, ale wybrani uczniowie stoją na podwyższeniu z wyciągniętymi rrami jak do bloku, po przeciwnej stronie siatki uczniowie próbują dotknąć dłoni „stałego” i przemieścić się do kolejnego.</p> <p>3. j.w, ale wybrani uczniowie trzymają laski gimnastyczne, które ćwiczący musi przechwycić i oddać ją dołem.</p> <p>4. Jeden wystawiający, jeden blokujący, atakujący. Nagranie + wystawa + atak – po przeciwnej stronie siatki na podwyższeniu stoi blokujący, który blokuje wykonywany atak.</p> <p>5. j.w ale bez podwyższenia.</p>	<p>28 min</p>	<p>-pokaz -objaśnienie instruowanie -działanie przykładem osobistym - zadaniowa ścisła -naśladowcza ścisła - bezpośrednio j celowości ruchu</p>	<p>- W dwójkach naprzeciwko siebie, twarzą do siatki. N-el pokazuje każde ćwiczenie, Poprawia błędy.</p> <p>- laski gimnastyczne</p>
<p>Gra szkolna</p>	<p>6. Gra szkolna. Za każdym razem ćwiczący, który stoi pod siatką, musi wykonać blok. Gdy punkt zdobyty jest po bloku, drużyna dostaje bonus w postaci drugiego dodatkowego punktu.</p>			<p>-Podział na drużyny -n-el sędziuje, przekazuje uwagi i wskazówki.</p>
<p>III-CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>-ćwiczenie uspokajające</p> <p>-czynności końcowe</p>	<p>Uspokojenie organizmu</p> <p>1. Uczniowie wykonują z piłek napis „WF”</p> <p>2. Zbiórka, pożegnanie, odniesienie sprzętu do magazynu.</p>	<p>5 min</p>	<p>-zabawowa</p> <p>- pogadanka</p>	<p>- Uczniowie wykonują napis z piłek</p> <p>- zbiórka w dwuszeregu - pożegnanie</p>