

Scenariusz lekcji z wychowania fizycznego

Temat: Doskonalenie podania, przyjęcia piłki oraz strzału do bramki w unihokeju.

Zadania dydaktyczne:

Umiejętności: Prawidłowe wykonanie podania, przyjęcia piłki i strzału do bramki.

Sprawności motoryczne: Rozwijanie szybkości, zwinności, koordynacji ruchowej.

Wiadomości: opanowanie techniki prawidłowego poruszania się po boisku.

Akcent wychowawczy: współpraca w zespole, bezpieczeństwo swoje i innych.

Klasa: VI c

Ilość ćwiczących: 16 uczniów (8 dziewcząt i 8 chłopców).

Miejsce: sala gimnastyczna

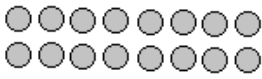
Czas trwania: 45 minut

Pomoce: Kije, piłeczki, słupki, laski gimnastyczne, szarfy, bramki.

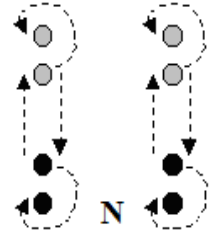
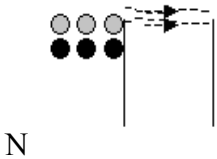
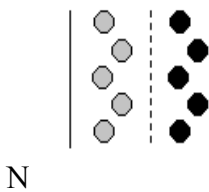
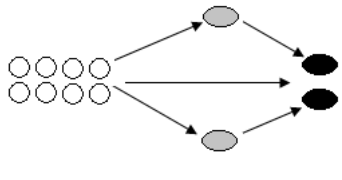
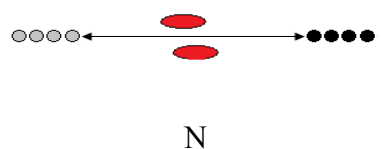
Metody: zabawowa, zadaniowa – ścisła, bezpośredniej celowości ruchu.

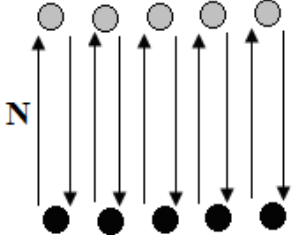
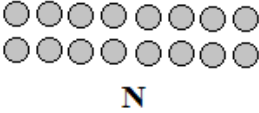
Cele operacyjne lekcji:

- Kształcący: doskonalenie prowadzenie piłki, podań i przyjęć, rozwijanie zdolności motorycznych – w szczególności szybkości, zwinności, koordynacji ruchowej.
- Wychowawczy: wpływ współdziałania w grupie na doskonalenie umiejętności, kształtowanie postaw koleżeńskich, wdrażanie dyscypliny na lekcji, kształtowanie poszanowania dla sprzętu i przyborów sportowych.
- Poznawczy: uczniowie poznają nowe dyscypliny sportu, zasady poruszania się z piłką, podstawowe zasady i przepisy gry w unihokeja, technika podania, przyjęcia i prowadzenia piłki, technika strzału do bramki.

Tok lekcji	Treść	Wskazówki organizacyjno-metodyczne
Czynności organizacyjno - porządkowe	Sprawdzenie obecności, przygotowanie uczniów do lekcji.	Zbiórka w dwuszeregu.
Motywacja do lekcji	Zapoznanie z tematem lekcji. Zabawa ożywiająca: „Berek w parach”, wyznaczona para berków trzyma piłeczkę, kogo złapią przekazują im piłkę i ta para	 N Uczniowie bawią się na boisku do piłki siatkowej.

<p>Rozgrzewka</p>	<p>staje się parą berków. Ćwiczenia kształtujące – każdy uczeń ma swój kij – Postawa zasadnicza, ćwiczący trzyma kij oburącz z przodu; krążenia raz P raz L ręką w przód. – Postawa rozkroczna, ćwiczący trzyma kij oburącz na wysokości bioder; wznosy i opusty kija przodem w górę i w dół. – Postawa rozkroczna, kij trzymany oburącz; skłony T w przód z dotknięciem kijem podłogi. - Jak wyżej; krążenia tułowia w prawo i lewo. – Jak wyżej; skręty tułowia w prawo i lewo. – Postawa zasadnicza, kij trzymany oburącz z przodu; skip A w miejscu. – Postawa zasadnicza, chwyt kija z tyłu na pośladkach; skip C. – Siad prosty; przekładanie kija pod NN do siadu równoważnego. – Leżenie przodem, RR wyprostowane z kijem trzymanym przed sobą; skłony T w tył. – Siad rozkroczny, kij trzymany oburącz; skrętoskłony kijem do prawej i lewej nogi. – Postawa zasadnicza, kij leży na podłodze; przeskoki obunóż przez kij.</p>	<p>Uczniowie ustawieni w rozsypce tak, aby każdy miał swobodę oraz wystarczająco dużą ilość miejsca do wykonywania ćwiczeń kształtujących.</p>
<p>Zabawa rzutna</p>	<p>"Poczta". Dzieci siadają w dwuszeręgu twarzą do siebie w odl. 5 kroków. Pierwszy jednego z szeregów toczy piłkę do następnego szeregu naprzeciw (piłkę do unihokeja). Ten kieruje ją natychmiast do następnego. Tak piłka wędruje do końca</p>	

	szeregu.	
Gra bieżna	"Wyścig z kijami z przekazywaniem". Dzieci ustawione w kilku szeregach. Pierwsi z jednego szeregu trzymają kije. Na sygnał przebiegają do partnera z kijem (łopatka na podłożu). Następuje przekazanie kija i bieg do kolejnego partnera. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.	
Gra bieżna	"Wyścig z piłką prowadzoną kijem". Odl. od startu do mety ok. 10m. Biegi z piłką prowadzoną kijem. Wygrany z pary zdobywa punkt dla swojej drużyny.	
Zabawa skoczna	"Gorąca kula". Dzieci biegają swobodnie po boisku. Prowadzący rzuca niespodziewanie "gorącą kulę" - piłkę unihokejową. Ćwiczący podskakują tak by jej nie dotknąć.	Jeżeli zabawa nie sprawia kłopotu dzieciom - wprowadzamy więcej piłek.
Gra bieżna	"Piłka o bandę". Dwie drużyny 5 osobowe. Krótkie boki sali tworzą bramki. Drużyna stara się doprowadzić piłkę do bramki przeciwnika, za co otrzymuje punkt. Po utracie punktu drużyna wznawia grę ze środka boiska.	
Zabawa doskonaląca prowadzenie piłki i podanie	Ćwiczący ustawieni w rzędach, na sygnał prowadzą piłkę po linii prostej do chorągiewki nr 1, wracają omijając chorągiewkę numer 2, przy której podają piłkę.	
Gra doskonaląca celność podania	Podania piłki przez ustawiony pomiędzy ćwiczącymi cel, mała bramka. Punkt zdobywa zawodnik, który wykona	

	podanie przez bramkę.	
Doskonalenie umiejętności celnego podania i przyjęcia piłki.	Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie. Jeden z pary odwrócony, drugi podaje piłkę na gwizdek. W momencie sygnału zawodnik stojący tyłem odwraca się i przyjmuje podanie.	
Gra szkolna	Podział na 2 zespoły 5 osobowe.	Zwrócenie uwagi na właściwe posługiwanie się kijem podczas gry szkolnej (zamach przed i po uderzeniu piłeczki).
Część końcowa	Uspokojenie organizmu, ćwiczenia korekcyjne.	Marsz dookoła sali jeden za drugim, kij trzymany oburącz z tyłu na łopatkach, marsz na palcach, na piętach.
	Podsumowanie i zakończenie lekcji	 <p>Omówienie lekcji. Wyróżnienie uczniów pochwałą. Uporządkowanie pomocy dydaktycznych wykorzystanych podczas lekcji. Pożegnanie.</p>

Opracował: Tomasz Borowski