



KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

kl. VI

Temat: Uczymy się rozgrywać w zespole dwójkowym.

Zadania lekcji:

Umiejętności: Ustawienie i postawa w czasie przyjęcia piłki z zagrywki, wystawiania i atakowania;

Sprawność: Rozwijanie skoczności, siły, zwinności i sprawności specjalnej w obwodzie stacyjnym;

Wiadomości: Uczeń wie, czemu służy rozgrywanie piłki na trzy, przepisy gry;

Postawy: Doskonalenie współpracy w zespole;

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna;

Czas trwania: 45 min;

Przybory: piłki siatkowe, siatka

TOK	TREŚĆ LEKCJI	INTERPRETACJA TREŚCI	UWAGI
<p>Część I wstępna: <u>-ćw. porządkowo-organizacyjne;</u> <u>-zabawa ożywiająca;</u></p> <p><u>-rozgrzewka psychomotoryczna</u></p>	<p>1. Zbiórka, przywitanie, podanie tematu lekcji, sprawdzenie gotowości do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.</p> <p>2. „Berek w parach”: jedna osoba z dwójki jest berkiem, a druga ucieka. Kto podczas zabawy będzie mniej razy berkiem, ten wygrywa.</p> <p>3. Ucz. wykonują następujące ćwiczenia: *Trucht dookoła Sali trzymając piłkę przed sobą. *Piłka pod lewym ramieniem, krążenie prawym ramieniem w przód i w tył; zmiana RR. *W biegu przekładanie piłki dookoła tułowia w prawo, następnie w lewo. *Piłka trzymana oburącz przed sobą, krok dostawny, co cztery zmiana nogi prowadzącej. *W marszu podrzut piłki i chwyt prawą ręką; j.w. lewą ręką. *W marszu przerzucanie piłki z ręki do ręki. *W marszu przekładanie piłki pod wysoko unoszonymi kolanami, tułów wyprostowany. * W marszu skłon tułowia w przód i przekładanie piłki między nogami. * W marszu co trzeci krok skłon tułowia w przód z pogłębieniem. * W marszu toczenie piłki między nogami po parkiecie. * W marszu wyrzut piłki w górę i w chwyt w wyskoku.</p>	<p>W: Jak należy prawidłowo rozegrać piłkę??</p>	<p>1-2 min.</p> <p>5-6 min.</p> <p>N: czuwa nad zabawą 6-7 min.</p> <p>N: zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń</p>
<p>Część II główna:</p>	<p>Ćwiczenie w małych obwodach ćwiczebnych</p> <p>Stacja nr.1 <u>1/ Rozwijanie skoczności i wzmacnianie mięśni grzbietu</u> wyskok obunóż na kozła i zeskok na materac skłon i wyprost w leżeniu na skrzyni</p> <p>Stacja nr. 2 <u>2/ Doskonalenie umiejętności technicznych piłki siatkowej</u> odobicie sposobem górnym i dolnym o ścianę uderzenie L i P r kozłem o ścianę</p> <p>Stacja nr. 3 <u>3/ Sprawność specjalna</u> odobicie piłki lekarskiej sp. górnym; odobicie piłki koszykowej sp. górnym.</p> <p>Ćwiczenia techniczno-taktyczne 1/ Jedna osoba zagrywa, druga osoba wystawia piłkę, a trzecia przebija wystawioną piłkę w wyskoku oburącz lub jedną ręką. 2/ Zagrywka.</p> <p>Cztery zespoły 2 - osobowe ćwiczą na połowie boiska - sposób rozegrania w ataku, dokładne podanie i wystawienie oraz zabicie piłki w trakcie gry właściwej.</p>	<p>U: Samodzielne przygotowanie obwodu stacyjnego.</p> <p>S: Kształtowanie zwinności, siły, zwinności oraz sprawności specjalnej.</p> <p>W: Sygnalizacja sędziego błędu 4 odbić.</p> <p>P: Współdziałanie w małych grupach.</p>	<p>20 min.</p> <p>N: podział na zespoły; czuwa nad bezpieczeństwem</p> <p>N: dokonuje zmiany.</p>

<p>Część III końcowa: <u>-ćw. rozluźniające</u> <u>i korektywne.</u> <u>-czynności</u> <u>porządkowo</u> <u>organizacyjne.</u></p>	<p>5. Czynności organizacyjno porządkowe. Odnoszenie przyrządów na ustalone miejsca. 6. W marszu z piłkami, wdech (uniesienie piłki nad głowę), wydech (opuszczenie piłki). Uczniowie prostują plecy, ściągają łopatki. Każda drużyna maszeruje po okręgu na swojej połowie. 7. Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie i pochwalenie dzieci. Zakończenie zajęć.</p>	<p>W: Jak sędzia sygnalizuje błąd 4 odbić??</p>	<p>3-4 min. 5-6 min.</p>
--	--	---	------------------------------

Opracował: mgr Jarosław Jaworski