



KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

kl. VI

Temat: Poznajemy technikę podania w rugby w grach i zabawach.

Zadania lekcji:

Umiejętności: Uczeń wykonuje chwyt i podanie piłką do rugby, przemieszcza się z piłką;

Sprawność: Kształtowanie zwinności, siły mięśni oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej;

Wiadomości: Uczeń zna historię powstania i zasady gry w rugby;

Postawy: Uczeń współpracuje ze współwiczącymi, dba o prawidłową postawę „fair-play” podczas gry; współdziała w zespole w trakcie gry uproszczonej.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna;

Czas trwania: 45 min;

Przybory: piłki do rugby.

TOK	TREŚĆ LEKCJI	INTERPRETACJA TREŚCI	UWAGI
<p>Część I wstępna: <u>-ćw. porządkowo-organizacyjne:</u> <u>-zabawa ożywiająca:</u> <u>-ćw. kształtujące</u></p>	<p>1. Zbiórka w dwuszeregu, przywitanie, podanie tematu lekcji, przedstawienie zadań, sprawdzenie gotowości do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.</p> <p>2. „Berek z piłką”: Wyznaczony uczeń otrzymuje piłkę i zostaje berkiem. Osoba dotknięta piłką przez berka, bierze piłkę i staje się berkiem.</p> <p>3. Ucz. wykonują następujące ćwiczenia w parach: * Twarzą do siebie, ćwiczący trzymając się za ręce wykonują rowerek rękami. *Twarzą do siebie, RR oparte na barkach współwiczającego, NN w lekkim rozkroku – równoczesny opad tułowia w przód. *Tyłem do siebie – ćwiczący trzymają się pod łokcie, wykonują wspólnie przysiad *Tyłem do siebie, stykając się plecami. RR wyciągnięte w bok. Ćwiczący trzymając się za ręce wykonują skłony boczne raz w jedną raz w drugą stronę. *Twarzą do siebie – ćwiczący wykonują wagę przodem w dłoniach trzymając jedną piłkę. *Siad rozkroczny naprzeciw siebie w odstępnie 3 m – podanie piłki do partnera z przejściem do leżenia. *W leżeniu przodem twarzą do siebie – równoczesne wznosy piłki do rugby w górę * W leżeniu tyłem wyciskanie oporu partnera nogami. * W podporze przodem – jedna ręka toczy piłkę do ćwiczącego – zmiana ręki. * Wyrzut piłki do współwiczającego w wyskoku.</p>	<p>W: Gdzie powstała gra rugby??</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; dozuje ilość</p>
<p>Część II główna: <u>Nauka techniki chwytu piłki</u></p>	<p>4. Pokaz i objaśnienie prawidłowej techniki chwytu i rzutu piłki do rugby przez Nauczyciela.</p> <p>5. Uczniowie dobrani w pary stoją oddaleni od siebie 4 m – chwyt i podania piłki do rugby.</p> <p>6. Podania w dwójkach i trójkach w biegu.</p> <p>7. Gra „Do pięciu podań” – uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Zespół, który posiada piłkę do rugby ma za zadanie wykonać 5 celnych podań, drużyna przeciwna stara się przechwycić piłkę i również wykonać 5 podań między sobą.</p> <p>6. Gra „W dwa ognie” piłką do rugby.</p> <p>7. Gra uproszczona w rugby – uczniowie podzieleni na dwa zespoły ustawieni frontem do siebie, kopacz drużyny przeciwnej wykonuje kop w stronę przeciwnika. Drużyna po chwycie piłki stara się minąć przeciwnika podając piłkę tylko do tyłu.</p>	<p>U: Nauka techniki podania w rugby.</p> <p>S: Kształtowanie siły, zwinności i koordynacji wzrokowo-ruchowej.</p> <p>W:Zasady gry w rugby.</p> <p>P: Współdziałanie w zespole.</p>	<p>20 min.</p> <p>N: podział na zespoły; czuwa nad bezpieczeństwem.</p>

<p>Część III końcowa: <u>-ćw. rozluźniające i rozciągające.</u></p> <p><u>-czynności porządkowo organizacyjne.</u></p>	<p>11. Uczniowie wykonują najpierw napięcie mm czworogłowych w półprzysiadzie. a potem rozciągnięcie mm przyciągając piętę do pośladka w chwycie za staw skokowy. Zmiana nogi.</p> <p>12. Napięcie mm tylnej części ud w pozycji klęku na jednej nodze, rozciąganie mm poprzez wyprost nogi i skłon tułowia do niej wraz z rękami.</p> <p>13. Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najaktywniejszych uczniów. Zakończenie zajęć.</p>	<p>W: Jakie znacie zasady gry w rugby i w którym kraju narodziła się ta dyscyplina sportu??</p>	<p>5-6 min.</p> <p>3-4 min.</p>
--	---	---	---------------------------------

Opracował: mgr Jarosław Jaworski