

MICHAŁ PAZEK
KONSPEKT LEKCJI Z UNIHOKEJA

Klasa: I Gimnazjum

Czas lekcji: 45'

Miejsce: sala sportowa, boisko

Liczba osób: 20-30

Pomoce: 10-15 kijów, 10-15 pałeczek.

METODY REALIZACJI ZADAŃ:

1. problemowa:
 - bezpośredniej celowości ruchu,
 - zadaniowa;
2. ekspresyjna:
 - zabawowa,
 - ruchowej ekspresji twórczej.

FORMY PRACY:

- w zespołach;
- obwód stacyjny;
- całą grupą.

EDUKACJA PROZDROWOTNA

- nabywanie umiejętności ruchowych wzmacniających zdrowie oraz odporność organizmu ucznia;
- podejmowanie działań ruchowych wyzwających radość, uśmiech i zadowolenie.

ZADANIA LEKCJI

1. Umiejętności: Oswojenie się ze sprzętem w czasie zabaw.

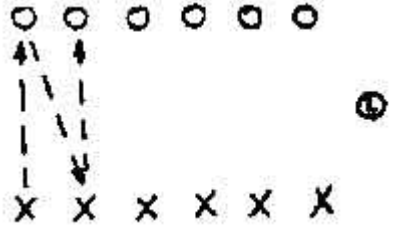
2. Psychomotoryczność:

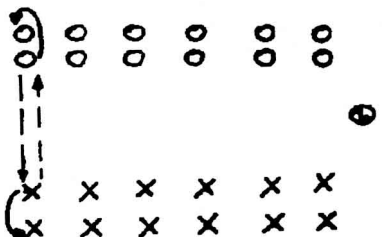
- uczeń kształtuje:
- szybkość,
 - koordynację wzrokowo-ruchową;
 - motoryczność wyrazową (przeżywanie satysfakcji oraz radości z uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych).

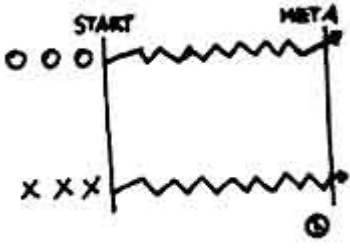
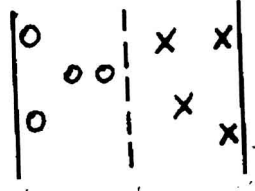
3. Wiadomości: : Podstawowe wiadomości o grze w unihoc'a, grach i zabawach.

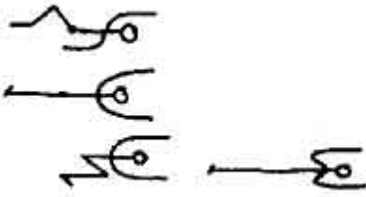

4. Działania Wychowawcze:

- uczeń:
- inspiruje współwiczącego do szybkiego podejmowania działań ruchowych,
 - współpracuje aktywnie w zespole.

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry i ćwiczenia	Ilość powt. czas trw.	Rozwiązanie organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Ćwiczenie porządkowo-wychowawcze	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć. Podanie zadań lekcji Wprowadzenie do gry w unihoc'a: - sprzęt, boisko, drużyny, pokaz trzymania kija, zasady gry.	3' 5'	
Zabawa ożywiająca	Na boisku rozłożone są kije i piłeczki. Dzieci biegają wokół i przeskakują nad kijami. Na sygnał prowadzącego chwytają to, co mają najbliżej. Kolejny sygnał, to odkładają sprzęt i znowu biegają	5'	Po chwycie sprzętu mogą być dodatkowe zadania np.: - wymiana sprzętu z partnerem - marsz z kijem - podrzuty piłeczki
Zabawa rzutna	Poczta". Dzieci siadają w dwu szeregu twarzą do siebie w odległości 5-8 kroków. Pierwszy jednego z szeregów toczy piłkę do siedzącego naprzeciw w dużym szeregu (piłka do unihoc'a). Ten kieruje ją natychmiast do następnego, siedzącego naprzeciw. Tak piłka wędruje przez oba szeregi na koniec jednego z nich Można wprowadzić w ruch kilka piłek lub określić ręką (lewa, prawa) wykonującą toczenie.	3'	 <p>Można wprowadzić w ruch kilka piłek lub określić ręką (lewa, prawa) wykonującą toczenie.</p>

1	2	3	4
Gra bieżna	„Wyścig z przekazywaniem kija”. Dzieci ustawione w kilku zespołach. Pierwsi z jednego szeregu trzymają kije. Na sygnał przebiegają do partnera z kijem (łopatką trzymaną na podłożu). Następuje przekazanie kija i bieg do kolejnego partnera. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie.	3'	

<p>Gra bieżna</p>	<p>„Wścig z piłką prowadzoną kijami”. Odległość ok. 10 m od linii startu do mety. Na linii startu dwójki, które będą blisko siebie prowadzą wspólnie piłkę do mety. Rywalizacja dwójkami. Punkty zdobywa się dla drużyny.</p>	<p>4 ‘</p>	 <p>Odmiany: - dwójki trzymają się za dłonie, kije trzymane jednorącz. - z okrażeniem przeszkody na wysokość mety i powrót, przekazanie sprzętu</p>
<p>Ćwiczenie korektywne</p>	<p>Ustawienie w rzędach: 1. Przekazywanie kija nad głową 2. Przekazywanie kija przez skręt tułowia w bok</p>	<p>3’</p>	<p>Ćwiczenia wykonywane są dokładnie, powoli : 1. Chwyt kija oburącz, przekazywanie 2. Kij przekazywany jest pionowo z obu stron rzędu</p>
<p>Zabawa skoczna</p>	<p>„Gorąca kula”. Dzieci biegają swobodnie po boisku. Prowadzący rzuca niespodziewanie „gorącą kulę” - piłkę do unihoc'a. Ćwiczący podskakują w miejscu tak, aby jej nie dotknąć</p>	<p>3’</p>	<p>Jeżeli zabawa nie sprawia kłopotu to wprowadza się więcej piłek</p>
<p>Gra bieżna</p>	<p>„Piłka o bandę”. Dwie drużyny 4-5 osobowe. Krótkie boki sali (ściany, bandy z ławeczek) tworzą bramki. Drużyna stara się doprowadzić piłkę do bandy (bramki) przeciwnika, za co otrzymuje punkt. Po utracie punktu drużyna wznawia grę ze środka boiska</p>	<p>7’</p>	 <p>Gra jest bardzo intensywna i po 1-2' przeprowadzić zmianę zespołów</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>Ćwiczenia korektywne</p>	<p>- leżenie tyłem, nogi ugięte, jedna ręka w górę, druga w dół - wytrzymać przez 5-6 s; zmiana ułożenia rąk - - leżenie tyłem w górę wytrzymać 5-6 s; zmiana ułożenia w dół, - z leżenia przodem</p>	<p>2-3x</p>	<p>Każde ćwiczenie wykonać 2-3 razy</p>

	o nogach ugiętych, wykonać przejście do skłonu w siadzie klęcznym w przód, wytrzymać 5-6 s. - leżenie przodem 5-10 s.		
Ćwiczenia uspokajające	Dowolna zabawa z piłką i kijem: – toczenie piłki kijem wokół partnera – podanie piłki ręką do partnera stojącego w różnej odległości	3'	zmiana ćwiczących 
Zakończenie lekcji	Swobodny marsz - spacer po sali. Omówienie lekcji, pożegnanie	3'	

Ankieta dla ucznia

L.p.	Pytania:	TAK	NIE	NIE MAM ZDANIA			
1.	Czy znałeś wcześniej zadania i temat lekcji?						
2.	Czy realizacja tematu była twoim zdaniem ciekawa?						
3.	Czy forma lekcji zachęcała cię do aktywnego udziału?						
4.	Czy uczestniczyłeś aktywnie w lekcji?						
5.	Czy polecenia nauczyciela były dla ciebie jasne?						
6.	Czy nudziłeś się na lekcji?						
7.	Czy w przyszłości chciałbyś uczestniczyć w takich lekcjach?						
8.	Czy lubisz lekcje wychowania fizycznego?						
9.	Ocena lekcji	6	5	4	3	2	1

Czy chciałbyś coś jeszcze dodać?

Ankieta dla obserwatorów lekcji

DataKlasa II Gimnazjum

Przedmiot – wychowanie fizyczne

Nauczyciel prowadzący – MichałPazek

Temat : Oswojenie się ze sprzętem w czasie zabaw.

Spostrzeżenia i adnotacje obserwatorów

Proszę ocenić w skali 1-5

1. Czy lekcja była ciekawa?.....
2. Czy była zauważalna aktywność uczniów na lekcji?.....
3. Czy uczniowie potrafili pracować w grupie?.....
4. Czy oglądana lekcja uczyła samodzielności?
5. Czy uczniowie mogli wykazać swoje umiejętności na lekcji?
6. Czy pytania i polecenia nauczyciela podane
były w sposób zrozumiały

Jestem : Nauczycielem / Rodzicem

MICHAŁ PAZEK

KONSPEKT LEKCJI Z UNIHOKEJA

Klasa: I Gimnazjum

Czas lekcji: 45'

Miejsce: sala sportowa, boisko

Liczba osób: 20-30

Pomoce: 10-15 kijów, 10-15 pałeczek.

METODY REALIZACJI ZADAŃ:

1. problemowa:
 - naśladowcza ścisła;
 - zadaniowa;
2. ekspresyjna:
 - zabawowa,
 - ruchowej ekspresji twórczej.

FORMY PRACY:

- w zespołach;
- obwód stacyjny;
- całą grupą.

EDUKACJA PROZDROWOTNA

- nabywanie umiejętności ruchowych wzmacniających zdrowie oraz odporność organizmu ucznia;
- podejmowanie działań ruchowych wyzwalających radość, uśmiech i zadowolenie.

ZADANIA LEKCJI**1. Umiejętności:**

- Nauka podań i przyjęcia piłki.
- Nauka pchania i unoszenia piłki

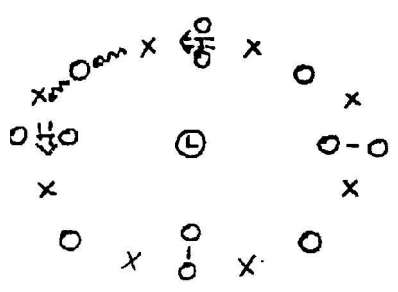
2. Psychomotoryczność: uczeń kształtuje:

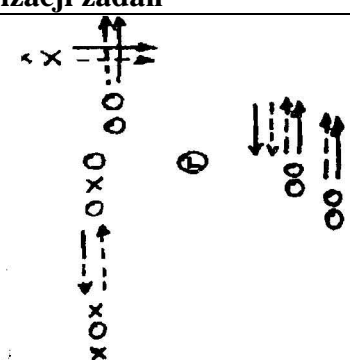
- szybkość,
- zręczność, siłę uderzenia
- motoryczność wyrazową (przeżywanie satysfakcji oraz radości z uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych).

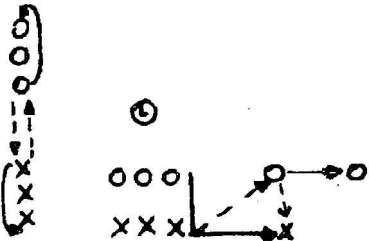
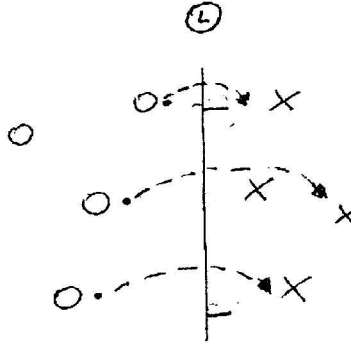
3. Wiadomości: Podstawowe wiadomości o grze w unihoc'a. Pojęcie podania, pchania i unoszenia piłki**4. Działania Wychowawcze:**

uczeń:

- inspiruje współwiczającego do szybkiego podejmowania działań ruchowych,
- współpracuje aktywnie w zespole.

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry i ćwiczenia	Ilość powt. czas trw.	Rozwiązanie organizacyjno-medyczne
1	2	3	4
Czynności organizacyjne	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Po- danie zadań lekcji	3'	
Zabawa ożywiająca	Bieg przez przeszkodę". Cztery dwójki trzymają kije, reszta dzieci biegnąc rzędem przeskakuje przez przeszkodę	3'	 <p>Następuje zmiana dwójek trzymających kije i kierunku biegu</p>

1	2	3	4
Ćwiczenia kształtujące, przygotowawcze do realizacji zadań			
Ćw. rr Ćw. rr i nn Ćw. rr Ćw. tuł	Prowadzenie piłki w przód, w tył i w bok Uderzenie piłeczki na większą odległość, bieg za piłką i zatrzymanie łopatką. Krótkie podanie piłki w rzędach do pierwszego, zatrzymanie łopatką i odegranie do partnera - przekazanie kija następnemu w rzędzie i przejście na koniec rzędu Przyjęcie podanie od partnera, obrót wokół własnej osi z piłeczką i odegranie	8'	 <p>Po obrocie przekazanie kija i przejście koniec rzędu</p>
Ćwiczenia korektywne	<ul style="list-style-type: none"> • Siad skrzyżny rr w dół, wznos rr w górę - wytrzymać 5 s. • Leżenie tyłem, nn zagięte - wznos bioder - wytrzymać • Marsz w podporze tyłem • Marsz na czworakach 	4-5 x 4-5 x 1'	kilka odcinków z przerwami

Ćwiczenia techniczne	<ul style="list-style-type: none"> • Przyjęcie podania jedną stroną łopatką, przytoczenie i odegranie drugą stroną łopatką • Podanie z pierwszej piłki <ul style="list-style-type: none"> • Pchnięcie piłki do partnera, zatrzymanie piłki przed stopą • Pchnięciem próby unoszenia piłeczki • Unoszenie piłeczki przez uderzenie krótkim zamachem (próby) • Podanie piłeczki do partnera przez jej uniesienie, zatrzymanie stopę i łopatkę • Podanie piłki w dwójkach w marszu i biegu (przed każdym ćwiczeniem jest pokaz nauczyciela) 	12'	
1	2	3	4
Gra szkolna	<p>„Więcej piłek”. Drużyny 4—5 osobowe. Każda posiada 3 piłki. Boisko przedzielone jest na środku ławeczką. Na sygnał obydwu zespoły starają się przerzucić piłeczki kijami na pole przeciwnika. Przy wyrzuceniu za linię boczną następuje ponowne wprowadzenie do gry. Po upływie określonego czasu (30 s) następuje przerwa w grze. Punkt zdobywa zespół, na którego boisku jest mniej piłek</p>	8'	
Ćwiczenia korektywne i uspokajające	<p>W leżeniu przodem unoszenie rąk w górę z lekkim unoszeniem nóg W leżeniu przodem klaśnięcie nad głową i za plecami W klęku podpartym wypychanie „kocięgo grzbietu” Samodzielne ćwiczenie rr, tułowia</p>	5'	
Zakończenie lekcji	Omówienie zadań. Pożegnanie	3'	

Ankieta dla ucznia

L.p.	Pytania:	TAK	NIE	NIE MAM ZDANIA			
1	Czy znałeś wcześniej zadania i temat lekcji?						
2	Czy realizacja tematu była twoim zdaniem ciekawa?						
3	Czy forma lekcji zachęcała cię do aktywnego udziału?						
4	Czy uczestniczyłeś aktywnie w lekcji?						
5	Czy polecenia nauczyciela były dla ciebie jasne?						
6	Czy nudziłeś się na lekcji?						
7	Czy w przyszłości chciałbyś uczestniczyć w takich lekcjach?						
8	Czy lubisz lekcje wychowania fizycznego?						
9	Ocena lekcji	6	5	4	3	2	1

Czy chciałbyś coś jeszcze dodać?

Ankieta dla obserwatorów lekcji

DataKlasa I Gimnazjum

Przedmiot – wychowanie fizyczne

Nauczyciel prowadzący – MichałPazek

- Temat : Nauka podań, przyjęcia piłki oraz pchania i unoszenia piłki.

Spostrzeżenia i adnotacje obserwatorów

Proszę ocenić w skali 1-5

1. Czy lekcja była ciekawa?.....
2. Czy była zauważalna aktywność uczniów na lekcji?.....
3. Czy uczniowie potrafili pracować w grupie?.....
4. Czy oglądana lekcja uczyła samodzielności?
5. Czy uczniowie mogli wykazać swoje umiejętności na lekcji?
6. Czy pytania i polecenia nauczyciela podane
były w sposób zrozumiały

Jestem : Nauczycielem / Rodzicem

MICHAŁ PAZEK

KONSPEKT LEKCJI Z UNIHOKEJA

Klasa: I Gimnazjum

Czas lekcji: 45'

Miejsce: sala sportowa, boisko

Liczba osób: 20-30

Pomoce: 10-15 kijów, 10-15 pałeczek, 2 bramki

METODY REALIZACJI ZADAŃ:

1. problemowa:
 - naśladowcza ściśła,
 - zadaniowa;
2. ekspresyjna:
 - zabawowa,
 - ruchowej ekspresji twórczej.

FORMY PRACY:

- w zespołach;
- całą grupą.

EDUKACJA PROZDROWOTNA

- nabywanie umiejętności ruchowych wzmacniających zdrowie oraz odporność organizmu ucznia;
- podejmowanie działań ruchowych wyzwalających radość, uśmiech i zadowolenie.

ZADANIA LEKCJI

1. Umiejętności:

- Nauka strzału na bramkę
- Umiejętność rozgrywania akcji indywidualnych i zespołowych zakończonych strzałem na bramkę

2. Psychomotoryczność:

uczeń kształtuje:

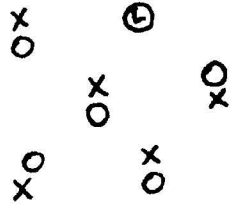
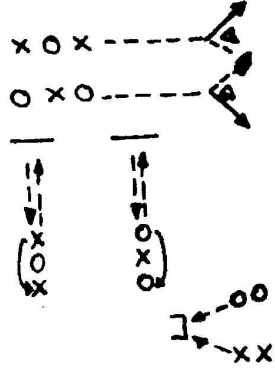
- szybkość,
- siłę i precyzję strzału,
- koordynację wzrokowo-ruchową;
- motoryczność wyrazową (przeżywanie satysfakcji oraz radości z uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych).

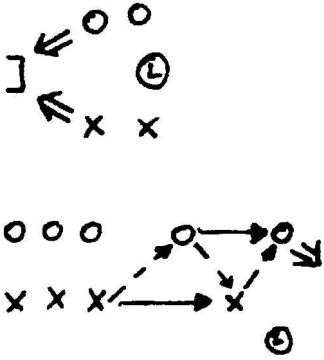
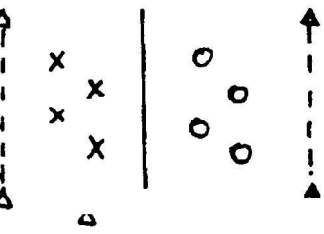
3. Wiadomości: Podstawowe wiadomości o grze w unihoc'a. Rola ćwiczeń korektywnych.

4. Działania Wychowawcze:

uczeń:

- inspiruje współwiczającego do szybkiego podejmowania działań ruchowych,
- współpracuje aktywnie w zespole

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry i ćwiczenia	Ilość powt. Czas trw.	Rozwiązywanie organizacyjno- metodyczne
1	2	3	4
Czynności organizacyjne	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie zadań lekcji	3'	
Zabawa ożywiająca	Dzieci dobierają się dwójkami. Jedno dziecko biega po boisku, a drugie z pary naśladuje je, biega za nim jak cień.	3'	
Ćwiczenia kształtujące, przygotowawcze do realizacji zadań			
Ćw. rr i nn	• Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku biegu	2'	
Ćw.rr i tuł	• Podanie w kierunku bandy (ławeczki) po dobieciu piłki jej przyjęcie i powrót na miejsce startu, przekazanie sprzętu, przejście na koniec rzędu	2'	
Ćw. rr i tuł	• Uderzenie piłki dowolną stroną łopatkki, z krótkiego zamachu o ścianę, ławeczkę	2'	
Ćw. rr i tuł	• Pchnięcie piłki do celu (bramki) z miejsca	2'	

1	2	3	4
Ćwiczenia korektywne	<ul style="list-style-type: none"> • Z leżenia przodem unoszenie rąk w górę z lekkim unoszeniem nóg • W leżeniu przodem klaśnięcie nad głową i za plecami • W klęku podpartym wypychanie „kociego grzbietu” • W leżeniu tyłem naprzemianstronne wznosy i opusy prostych nn. 		
Ćwiczenia techniczne	<ul style="list-style-type: none"> • Z miejsca uderzenie piłki z krótkiego zamachu na bramkę • Pchnięcie piłki na bramkę w marszu, biegu • Uderzenie piłki w bramkę w marszu, biegu • Indywidualne prowadzenie piłki zakończone pchnięciem i uderzeniem na bramkę • Podania w dwójkach zakończone uderzeniem na bramkę 	10 ‘	
Gra szkolna	Dwie drużyny 3-4 zawodników. Bramki ok. 2 m z pachołków, piłek lekarskich. W czasie gry zwrócenie uwagi na celność podań i strzałów	10 ‘	
Ćwiczenia korektywne	<ul style="list-style-type: none"> • Mocne przyleganie plecami do podłoża, do ściany - 5,6 s, • W klęku podpartym, ugięcie i wyprost ramion • W leżeniu przodem, dłonie splecione z tyłu - ściąganie łopatek 	10 x 10 x	Powtórzyć 5,6 razy Dłonie zwrócone do wewnątrz Ściąganie łopatek 5 s.
Ćwiczenia uspokajające	„Unihoc”. Dzieci siedzą na obwodzie koła. Wyznaczone dziecko odwraca się tyłem do pozostałych i ma odgadnąć kto wołał „unihoc”	2 ‘	
Zakończenie lekcji	W siadzie omówienie lekcji. Pożegnanie.		

Ankieta dla ucznia

L.p.	Pytania:	TAK	NIE	NIE MAM ZDANIA			
10.	Czy znałeś wcześniej zadania i temat lekcji?						
11.	Czy realizacja tematu była twoim zdaniem ciekawa?						
12.	Czy forma lekcji zachęcała cię do aktywnego udziału?						
13.	Czy uczestniczyłeś aktywnie w lekcji?						
14.	Czy polecenia nauczyciela były dla ciebie jasne?						
15.	Czy nudziłeś się na lekcji?						
16.	Czy w przyszłości chciałbyś uczestniczyć w takich lekcjach?						
17.	Czy lubisz lekcje wychowania fizycznego?						
18.	Ocena lekcji	6	5	4	3	2	1

Czy chciałbyś coś jeszcze dodać?

Ankieta dla obserwatorów lekcji

DataKlasa I Gimnazjum

Przedmiot – wychowanie fizyczne

Nauczyciel prowadzący – MichałPazek

Temat : Nauka strzału na bramkę. Umiejętność rozgrywania akcji indywidualnych i zespołowych zakończonych strzałem na bramkę .

Spostrzeżenia i adnotacje obserwatorów

Proszę ocenić w skali 1-5

1. Czy lekcja była ciekawa?.....
2. Czy była zauważalna aktywność uczniów na lekcji?.....
3. Czy uczniowie potrafili pracować w grupie?.....
4. Czy oglądana lekcja uczyła samodzielności?
5. Czy uczniowie mogli wykazać swoje umiejętności na lekcji?
6. Czy pytania i polecenia nauczyciela podane
były w sposób zrozumiały

Jestem : Nauczycielem / Rodzicem