K o n s p e k t l e k c j i z m i n i s i a t k ó w k i

Klasa V a dz. i chł.

Nauczyciel prowadzący: Jolanta Grubecka

Liczba uczniów – 24

Przybory i przyrządy – piłki siatkowe, piłki lekarskie, ławeczka gimnastyczna

Zadanie główne: Doskonalenie poznanych elementów technicznych z minisiatkówki: zagrywka dolna, górna i odbicia górne. Tworzenie toru przeszkód i pokonanie go metodą obwodowo – stacyjną.

Zadania szczegółowe w zakresie:

<u>Umiejętności:</u>

Uczeń doskonali

- Przyjmowanie postawy siatkarskiej
- Odbicia oburącz górne o ścianę(w przypadku uczennic mniej sprawnych koordynacyjnie)
- Zagrywkę dolną i górną w czasie ćwiczenia i gry.

<u>Sprawności: motorycznej:</u>

Uczeń

- Poprawi skoczność przy pokonywaniu toru przeszkód.
- Rozwija koordynację ruchową przy wykonywaniu ćwiczeń metodą obwodowo – stacyjną.

<u>Wiadomości</u>

Uczeń

- Zna zasady punktacji w siatkówce
- Zna zasady współpracy z partnerem

<u>Akcentów wychowawczych:</u>

Uczeń

- Wyrabia świadomą postawę zdyscyplinowania
- Sędziuje i pomaga nauczycielowi
- Kształtuje kulturę osobista poprzez pracę w grupie
- Aktywnie uczestniczy we współzawodnictwie w grupach, przeżywa satysfakcję i radość

Metody realizacji zadań:

- Zabawowa
- Zadaniowa ścisła
- Metoda obwodowo – stacyjna
- Pogadanka

Ścieżka prozdrowotna:

Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszeniu zdrowia człowieka.

TREŚĆ LEKCJI	SPOSÓB REALIZACJI	UWAGI METODYCZNO – ORGANIZACYJNE
I Część wstępna organizacyjna Ćwiczenia kształtujące	1. Zapoznanie z zadaniami lekcji. 2. Motywowanie do aktywnego i świadomego udziału w lekcji. 3. Zabawa ożywiająco - porządkowa „Bystre oko” 4. Bieg przodem do siatki, bieg tyłem do linii końcowej. 5. Jak wyżej, powrót przodem i na każdej linii przysiad i wyskok w górę z uniesieniem rąk w górę. 6. Jak wyżej, bieg z krążeniem rr w przód, w tył 7. Biegi szybkie na krótkich odcinkach do lini. 8. Bieg krokiem dostawnym do siatki, przysiad, dalej skoki obunóż. 9. Stretching.	Ustawienie w dwóch szeregach Organizacja i przebieg zabawy: Uczniowie poruszają się po sali truchcikiem , słuchając poleceń nauczyciela, który głosem podaje sposób poruszania się, np. bieg marsz, krok dostawny itp.. Zawodnik, który pomyli się lub opóźni otrzymuje 1 pkt. karny. Ustawienie na liniach końcowych . należy odliczyć do 4 i raz ćwiczą 1, raz 2., 3, i 4
II Część główna	1. Ćwiczenia oswajające z piłką	Pobranie po 2 piłki na

	2. Odbicia górne w parach i o ścianę. 3. Zagrywka dolna i górna o ścianę. 4. Ustawienie wg opisu: Tor przeszkód: - przeskoki zawrotne przez ławeczkę - marsz na czworakach - „żabeczka” slalomem między piłkami lekarskimi - wyskoki dosiężne przy ścianie 5. Gra w minisiatkówkę w sześcioosobowych zespołach ze zwróceniem uwagi na współpracę w zespole. 6. Gra w rzucankę siatkarską z zastosowaniem odbicia górnego zamiast zagrywki. Współpraca w zespole. 7. Zadanie kontrolne. Zagrywka celowana w określ. pole	każdą z czterech drużyn. Przypomnienie o prawidłowej postawie siatkarskiej do odbicia piłki sposobem górnym. Po obu stronach boiska zawodnicy budują tor przeszkód. Następnie ustawiają się w rzędzie i po kolei wykonują zagrywkę przez siatkę a następnie pokonują tor przeszkód. 1. Uczniowie sami wybierają drużyny. 2. Pomagają w sędziowaniu. 3. Liczą punkty. Za trafienie w pole – koło do koszykówki ocena bdb.
III Część końcowa	1. Ćwiczenia w siadzie z przyborem – kółeczka. 2. Realizacja ścieżki prozdrowotnej. Uczniowie słuchają informacji. 3. Ustawienie w dwuszeregu. Pożegnanie.	1. Uspokojenie organizmu. 2. Omówienie lekcji. Nauczyciel zwraca uwagę na popełnione błędy.

Oprac. Jolanta Grubecka