

Radosław Szymczak

Konspekt z lekcji wychowania fizycznego.

Klasa VI e.

Miejsce sala gimnastyczna.

Ilość ćwiczących 16.

Przybory: siatka do piłki siatkowej, mini piłki do siatkówki, piłki tenisowe i piłki lekarskie.

Zadanie główne: **Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym –
- w tym ćwiczenia na podzielność uwagi.**

Zadania szczegółowe:

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- podejść pod piłkę w postawie niskiej
- po odbiciu przejść do postawy aktywnej.

Motoryka

Uczeń kształtuje:

- szybkość
- zwinność.

Wiadomości

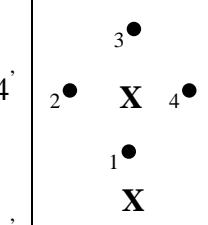
Uczeń:

- zna przepisy gry w mini- piłkę siatkową
- umie liczyć punkty
- wie, że siatkówka jest grą integracyjną i rekreacyjną.

Wychowanie

Uczeń:

- rozumie znaczenie samooceny
- uczy się współpracować w grupie rówieśników.

Część lekcji	Przebieg lekcji	T	Uwagi
Część I Wstępna	Zbiórka, powitanie sprawdzenie obecności i podanie tematu zajęć .	2'	Ustawienie w dwuszuregu
Część główna A	<p>Zabawa ożywiająca-„Kałuża”.</p> <p>Grający tworzą koło. W środku koła narysowana jest „kałuża” koło wiruje po obwodzie i w tym czasie jeden uczeń drugiego stara się naprowadzić na kałużę. Ten, kto wpadnie do kałuży-odpada z gry.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące w biegu po ósemce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - krążenia RR w tył i w przód - wymachy RR w podskokach - krążenia nadgarstkami - skip A i B - skoki zajęcze i czworakowanie - toczenie piłki w biegu raz z prawej raz lewej strony - podrzut piłki pr. ręką i chwyt oburącz nad głową - przekładanie piłki w biegu pod pr. i l. nogą <p>ćwiczenia w miejscu:</p> <ul style="list-style-type: none"> -skrętoskłony - ćwiczący naprzemian r. pr. i l. dotyka piłkę znajdującą się między nogami - z klęku , siadu i leżenia tyłem przejście do postawy nie przerywając odbić piłki nad sobą sposobem oburącz górnym. 	3' 7'	<p>Metoda naśladowcza ścisła</p> <p>Metoda zadaniowa ścisła</p>
Część Główna B	<p>Ćwiczenia w dwójkach</p> <p>1.Dwóch ćwiczących stojących naprzeciwko siebie z piłkami leżącymi przy nich, odbija trzecią „wspólną” piłkę siatkową sposobem oburącz górnym. Raz nad głową, raz do partnera. Po odbiciu piłki do współwiczającego piłkę leżącą obok przenoszą w niskiej postawie krokiem dostawnym na lewa stronę a po następnym odbiciu na stronę prawą.</p> <p>2.Ćwiczący jedną piłkę odbijają sposobem oburącz górnym a drugą podają do siebie nogą l. i pr.</p> <p>3.Uczniowie odbijają między sobą piłkę siatkową sposobem oburącz górnym a w międzyczasie rzucają do siebie piłkę tenisową.</p> <p>4.Dzieci odbijają piłkę sposobem oburącz górnym ponad siatkę. Uczeń, który odbija piłkę do partnera pokazuje ilość palców od 1 do 10 a, zadaniem odbierającego piłkę jest głośnie odczytanie ilości palców pokazanych przez współwiczającego.</p> <p>5. Współwiczający odbijają piłkę sposobem oburącz górnym. Jeden z nich stoi pośrodku czterech piłek lekarskich oznaczonych cyframi 1,2,3,4. Po odbiciu piłki do partnera dotyka on piłek lekarskich 1,3 po następnym odbiciu 3 i 4 dalej 3 i 1 na koniec cyklu 4 i 2 .</p> <p>6. Gra szkolna 2 x 2 -skończona akcja na trzy odbicia liczy się podwójnie.</p>	4' 4' 4' 6'	<p>Metoda zadaniowa ścisła</p> <p>Ustawienie w parach naprzeciwko siebie</p>  <p>Po sześciu cyklach zmiana miejsc</p> <p>(wymiary boiska3mx5m)</p>

Część końcowa	Uspokojenie organizmu: ćwiczenia oddechowe w leżeniu tyłem.	3'	Metoda zadaniowa ściśła
	Omówienie lekcji przez nauczyciela - zwrócenie uwagi uczniom na znaczenie poszczególnych ćwiczeń.	2'	Zbiórka w szeregu