

TEMAT (ZADANIE GŁÓWNE) : Doskonalimy odbicie piłki sposobem dolnym

Data: 25.05.07

Klasa: I de

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności motorycznej :

Uczeń:

- wzmocni siłę obręczy barkowej
- poprawi zwinność i zręczność
- rozwinie koordynację wzrokowo- ruchową

Umiejętności:

Uczeń:

- potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała do odbicia piłki oburącz dołem
- potrafi poprawnie odbijać piłkę oburącz dołem indywidualnie i w parach
- potrafi wykorzystać odbicie oburącz dolne podczas gry

Wiadomości:

Uczeń:

- wie jak wygląda prawidłowe odbicie piłki oburącz dołem
- wie jak aktywność fizyczna wpływa na sprawność
- zna przepisy gry w piłkę siatkową

Usamodzielnienia:

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w organizacji i przebiegu zajęć
- stosuje zasadę bezpieczeństwa podczas lekcji w stosunku do siebie i kolegów
- dokonuje samokontroli swoich działań
- przynosi i sprząta przybory

Miejsce ćwiczeń:

Przybory i przyrządy:

Metody prowadzenia zajęć:

Metody przekazu informacji:

Formy prowadzenia zajęć:

sala gimnastyczna

piłki siatkowe ,siatka

naśladowcza, zadaniowa, inwencji twórczej

pogadanka

frontalna, zajęć w zespołach

Część lekcji	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela	Metody
	docelowe	zadania		
Część wstępna	-zapoznaje się z zadaniami lekcji -nabierze pozytywnej motywacji do udziału w zajęciach	-słucha informacji nauczyciela -przygotowuje się do aktywnego udziału w lekcji -pozna zadania i cele lekcji	-sprawdza gotowość uczniów do zajęć -podaje zadania lekcji -omawia przebieg lekcji	Pogadanka
Część główna	Pobudzi i przygotowuje organizm do wysiłku Doskonali zręczność i koordynację Doskonali technikę odbić piłki sposobem oburącz dolnym nad sobą	Uczestniczy w rozgrzewce -zabawa „berek chroń plecy w parach” -ćwiczenia kształtujące RR wg inwencji uczniów -ćwiczenia w marszu -podsłoki z naprzemianstronną pracą RR -przekładanka -krok odstawno - dostawny nisko na nogach połączony z odmachem RR -co 3 kroki skłony T w przód NN skrzyżnie -wypadki połączone ze skretem T -dobiegnięcie do siatki wyskok w górę, RR w górę imitacja bloku, 3 kroki odstawno dostawne wzdłuż siatki wyskok w górę itd. -indywidualnie w miejscu -ręce splecione ruchy kolisty w nadgarstkach Otrzyma piłkę od wyznaczonych uczniów -wyrzuca piłkę oburącz od dołu w górę, po kozle i przebiegnięciu na drugą stronę	-proponuje zaplanowane przez siebie ćwiczenia -czuwa nad odpowiednim tempem i rytmem ćwiczeń, wyznacza uczniom do przyniesienia przyborów (piłek do siatkówki) dla każdego ucznia -koryguje błędy -wyróżnia uczniów najlepiej ćwiczących -poleca zmianę ćwiczenia, wyjaśnia kolejne zadania	inwencji twórczej zadaniowa naśladowcza ścisła

	<p>Wdroży do współpracy w zespołach 2 i 4 osobowych</p> <p>Przypomni i omówi podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową Doskonali technikę odbioru piłki, odbicia sposobem górnym i dolnym i zagrywkę tenisową Rozwinie umiejętność współpracy w grupie</p>	<p>amortyzacja na przedramionach -wykona odbicie piłki sposobem dolnym nad sobą i po każdym odbiciu dotknie : czubka nosa, kostki nogi , kłaśnie w dłonie , wykona skłon T w przód -w kłęk na jednym kolanie odbija piłkę sposobem dolnym o ścianę Cwiczenia w parach: -ćwiczący A odbija piłkę sposobem dolnym nad sobą i gdy piłka jest w powietrzu musi wykonać kłaśnięcie współpracując z partnerem po kilkunastu powtórzeniach zmiana -w trakcie odbić sposobem dolnym lub górnym nad sobą partner pokazuje ilość palców jednej lub dwóch dłoni ,a odbijający musi na głos wypowiedzieć ilość w trakcie odbicia -ćwiczący A dorzuca piłkę do ćwiczącego B od dołu imitując odbicie sposobem dolnym z przysiadem i dotknięciem piłką podłoża ćwiczący B odbija piłkę sposobem dolnym ze wcześniejszym przysiadem i dotknięciem dłońmi (piłka może raz odbić się od podłoża) -ćwiczący A biodrami przywiera do ściany, stopy w ustawieniu wykroczo-rozkrocznym ćwiczący B dorzuca mu piłkę, którą ten odbija sposobem obręcz dolnym ,następnie zmiana -jeden z ćwiczących odbija piłkę sposobem dolnym po koźle 5 razy za każdym razem dotykając rękami parkietu, potem zmiana -bezpośrednie odbicia w dwójkach przez siatkę -ćwiczenia w trójkach i czwórkach ze zmianą miejsc oraz kierunku i sposobu podania piłki Gra szkolna -bierze udział w grze</p>	<p>Poleca dobrać się w dwójki Opisuje przebieg ćwiczenia</p> <p>Poleca dobrać się w zespoły 3 i 4 osobowe Poleca zmianę zadań</p> <p>Uzupelni wiedzę uczniów o przepisach gry w piłkę siatkową, wprowadza zakaz odbierania zagrywki nogą -sędziuje i przyznaje punkty -wyróżni najlepiej ćwiczących</p>	<p>zadaniowa</p>
<p>Część końcowa</p>	<p>-uspokoi organizm -nabierze motywacji do udziału w zajęciach pozalekcyjnych</p>	<p>-oceni przebieg zajęć --zapropnuje sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego wykorzystując</p>	<p>-słuch ,uzupełnia wypowiedzi uczniów oraz spostrzeżenia odnośnie lekcji</p>	<p>pogadanka</p>

** by Małgorzata Zajac*

		możliwości piłki siatkowej		
--	--	----------------------------	--	--