

Obszar nr1

Konspekt lekcji z wychowania fizycznego z unihokeja, klasa V, szkoła podstawowa

Temat: **Nauka podań i przyjęć piłeczki w grach i zabawach-elementy gry w unihokeja.**

**miejsce:** sala gimnastyczna

**ilość osób:**14

**przybory:**kije, piłki, ławeczki gimnastyczne,

**Cele:**

- kształcący:rozwijanie cech motorycznych: szybkości, koordynacji wzrokowo- ruchowej,
- poznawczy: uczeń poznaje nowe gry i zabawy, podstawowe wiadomości o grze, uczeń oswaja się ze sprzętem i poznaje zasady bezpieczeństwa podczas gry z przyborami.
- wychowawczy:uczeń umie współpracować w zespole

**metody:**

- realizacja zadań ruchowych:problemowa, ekspresyjna
- bezpośredniej celowości ruchu,
- programowego usprawniania

TOK LEKCJI	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS	WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNE I METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA	1.Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć	3	Zbiórka w dwuszeregu
	2. Zabawa ożywiająca Na boisku rozłożone są przybory( kije, woreczki, piłeczki jest ich mniej niż ilość ćwiczących). Na sygnał nauczyciela uczniowie przeskakują przez przybory i na dwa gwizdki nauczyciela podnoszą przedmioty które są najbliżej niego, uczeń który nie ma przyboru przegrywa, zabawę powtarzamy kilka razy	5	Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczeństwo uczniów
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1.Toczenie piłki w różnych pozycjach wyjściowych(w siadzie, klęku) 2.Prowadzenie piłki w miejscu w przód i tył, dookoła własnego ciała, toczenie „ósemki” pomiędzy stopami  1.Podania piłki na wprost i przejście dna koniec swojego rzędu 2.Podania piłki na wprost, ćwiczący przebiega do	30	Ćwiczenia oswajające z kijem i piłeczką uczniowie ćwiczą na całej sali  Ustawienie w rzędach jak do sztafet wahadłowych, nauczyciel zwraca uwagę aby uczniowie prawidłowo trzymali kije i prowadzili piłeczkę

	<p>rzędu przeciwnego.</p> <p>3. "Wyścig z piłką prowadzoną kijami", zaznaczona linia startu i mety, na sygnał uczeń prowadzi piłkę, omija słupki i wraca do swojego rzędu przekazując kij i piłeczkę następnej osobie.</p> <p>4. Podobne ćwiczenie tylko że uczniowie są w siadzie i na sygnał startują. Wygrywa zespół, który pierwszy wykonana ćwiczenie.</p> <p>5. Zabawy uczące celności strzału do bramki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-strzały do bramki. N-l wyznacza linie strzałów i oddaloną od niej o 10m bramkę. Każdy ćwiczący wykonuje strzał, jeśli nie trafi odpada, jeśli trafi zostaje w dalszej rywalizacji.</li> <li>-gra bieżna "Piłka o bandę"- na krótkich bokach ściany ustawiamy przewrócone ławeczki-bandy. Drużyna stara się doprowadzić piłkę do bandy przeciwnika za co otrzymuje punkt, po stracie punktu drużyna wznawia grę ze środka boiska.</li> <li>- podział grupy na trzy zespoły-"Mini gra", rozgrywają krótkie mecze na sali, system każdy z każdym</li> </ul>		
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>Ćwiczenia uspokajające organizm oraz ćwiczenia korektywne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-stanie w rozkroku i wznos ramion w górę -wdech, opuszczamy ramiona-wydech</li> <li>-jw wspinamy się na palce</li> <li>-w rozkroku, ręce do tyłu i łączymy łopatki,</li> <li>- w marszu w podporze tyłem toczą piłeczki stopami</li> </ul>	5	