

SCENARIUSZ LEKCJI Z PIŁKI SIATKOWEJ

Zadanie główne: Uczymy się odbijać piłkę sposobem oburącz górnym.

Zadanie dodatkowe: Doskonalimy przyjęcie pozycji siatkarskiej wysokiej

Postawy : pomoc koleżeńska, bezpieczeństwo przy ćwiczeniach

Umiejętności: uczeń potrafi odbić piłkę sposobem górnym, umie pokazać postawę siatkarską

Wiadomości: zna prawidłowe nazewnictwo, zna podstawowe przepisy gry

Sprawność: rozwijanie cech motorycznych poprzez ćwiczenia specjalistyczne

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Klasa: IV A

Liczba ćwiczących: 16

Przybory i przyrządy: piłki do siatkówki,

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	czas.	Uwagi organizacyjno - metodyczne
1.Czynności organizacyjno - porządkowe.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbiórka podanie tematu lekcji. 2. Powitanie sportowe i sprawdzenie obecności. 3. Sprawdzenie gotowości do zajęć. 4. Podanie tematu lekcji. 5. Omówienie prawidłowej postawy siatkarskiej. Pokaz. 	3 min	W dwuszeregu.
Część główna II A	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zabawa ożywiająca „Berek z piłką” 	2 min	Berek trzymając piłkę w rękach próbuje dotknąć inną osobę. Kto będzie dotknięty piłką ten berek. (Nie można rzucać piłką).
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Bieg dookoła sali 4x. Ustawienie w dwóch rzędach - ćw. RR – krążenia RR w przód i tył w biegu - ćw. NN – skip A i C - ćw. T – co 3 kroki skłon T w przód - ćw. RR i NN – krok odstawno – dostawny z krążeniem RR na zewnątrz i do wewnątrz - ćw. NN - przeplatanka - ćw. RR i NN – czworakowanie tyłem - podskoki na lewej i prawej nodze - „Pajacyki” - wypad N w przód z równoczesnym skrętem tułowia w bok - ćw. RR – podpór przodem i ciągnięcie NN za sobą Ustawienie w rozsypce: - ćw. T i RR – stanie w rozkroku, skłon T w przód i skrętosklony - ćw. RR i NN – w przysiadzie podpartym jedna N w tył i podskokiem zmiana nogi 	15 min	- zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo uczniów - zwrócenie uwagi na poprawność wykonywania ćwiczenia - korekta błędów

<p>Część główna II B</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczyciel pokazuje sposób ułożenia dłoni na piłce, oraz sposób odbijania sposobem górnym. Zwraca uwagę na odbicie opuszkami palców a nie całymi dłońmi. 2. U. siedzą w siadzie skrzyżnym, w odległości 2-3 m. od siebie, ustawiają piłkę na dłoniach i rzucają do siebie. 3. U. w klęku prostym, ułożenie piłki na dłoniach i próba odbicia nad głową i podanie do kolegi 4. W parach próbujemy odbijać piłkę w marszu, jedna os. odbijając dochodzi do partnera, podając mu piłkę cofa się na swoje miejsce. Druga osoba wykonuje to samo. 5. W parach odbijamy do siebie, próbując zachować ciągłość odbić. 6. „Kartofel” osoby w kole próbują odbijać sposobem górnym. Osoba źle odbijająca wchodzi do środka, może się wybawić łapiąc piłkę odbijającą się po okręgu. 	<p>20 min.</p>	<p>U. stoją w parach, piłka na parę.</p> <p>Dłonie tworzą koszyczek. N – el koryguje.</p> <p>U. ustawieni w dwójkach w odl. 2-3 m.</p> <p>Staramy się poprawnie wykonać zadanie.</p> <p>N-el przypomina ułożenie dłoni i pokazuje pracę NN przy odbiciach.</p>
<p>Ćwiczenia uspakajające.</p>	<p>Zabawa „Detektyw”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczniowie siedzą tworząc koło. Jedna osoba odchodzi na bok i nie podgląda. Wybieramy jedną osobę która będzie pokazywać zadania dla wszystkich a „detektyw” musi zgadnąć kto to. 	<p>3min</p>	
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie zajęć. 2. Omówienie błędów i pochwała. 3. Zebranie sprzętu i pożegnanie grupy. 	<p>2 min</p>	<p>U. stoją w dwuszeregu.</p>