

SCENARIUSZ LEKCJI Z PIŁKI RĘCZNEJ

Zadanie główne: Uczymy się podawać i chwycić piłkę w formie gier i zabaw.

Zadanie dodatkowe: doskonalimy szybkość

Postawy: współpraca w grupie, przestrzeganie zasad BHP, dyscyplina

Umiejętności: uczeń potrafi podawać i chwycić piłkę

Wiadomości: umiejętność zorganizowania sobie odpoczynku czynnego po zmęczeniu umysłowym np. w trakcie nauki lub po nauce

Sprawność: rozwijanie cech motorycznych poprzez ćwiczenia specjalistyczne, siła, szybkość

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min.

Klasa: IVBC

Liczba ćwiczących: 16

Przybory i przyrządy: szarfy, piłki ręczne, ringo, pacholki

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	czas.	Uwagi organizacyjno - metodyczne
1.Czynności organizacyjno - porządkowe. 2.Motywacja do zajęć.	<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. Pogadanka na temat zorganizowania sobie wolnego czasu. 	3 min	W dwuszeregu.
3.Rozgrzewka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zabawa ożywiająca „Berek ranny” 2. Gra w łapki w podporze przodem. 3. Walka kogutów w przysiadzie. 4. U. stoją tyłem do siebie, trzymają się za RR i wykonują skłony T z pogłębieniem. 5. U. stoją twarzą do siebie trzymając N partnera i R, wzajemnie wykonują przysiad na jednej nodze. 6. Siad rozkroczny w parach, u. wykonują skłon T w przód naprzemiennie. 7. U. stoją naprzeciwko siebie i pchają piłkę głową omijając partnera i wracając na swoje miejsce. Zmiana. 8. J.w. marsz w podporze tyłem z piłką na brzuchu. 9. Zwis na drabinkach, osoby trzymają piłki między kostkami i ruchem bioder i NN podaje piłkę do partnera, zmiana. 10. W leżeniu tyłem twarzą do siebie u. podają do siebie piłkę zza głowy wykonując równocześnie brzuszki. 11. W leżeniu przodem w odl. 5 m. podania do siebie piłki z uniesieniem klatki piers. i RR. 12. Przeskoki przez partnera, który jest w siadzie klęcznym. 	15 min	<p>U. w parach trzymają się wzajemnie za kolana. Wyznaczona para jest berkiem. Rozgrzewka w parach.</p> <p>N-el rozdaje piłki.</p>

<p>4. Część główna, realizacja zad. głównego</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenie na poruszanie się po boisku. Berek z piłką. Zawodnicy poruszają się parami trzymając piłkę ręczną między sobą na wysokości klatki piersiowej. 2. Zabawa „Strzelec”. Osoby stoją w rozсыpce, 2 osoby mając szarfę podają do siebie piłkę próbując zbić inne. Zbita osoba ubiera szarfę i staje się dodatkowym strzelcem. Zabawa kończy się gdy wszystkie osoby zostaną zbite i będą miały szarfę. 3. Ćwiczenie doskonalące kozłowanie. Pierwsza osoba z rzędu na sygnał skacze na jednej nodze kozłując i omijając pacholek, dalej kozłując skacząc na drugiej nodze wraca do zastępu. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy zadanie. Później kozłujemy z ringo na głowie. 4. Podania i chwyt. U. stoją w dwóch kołach o promieniu 5 m . Na sygnał nauczyciela podają do siebie dokładnie, n-el liczy czas, u. natomiast liczą ilość podań. Jeśli piłka spadnie na ziemię liczymy od początku. 5. Gra rzutna „Skuwany w kole”. Dwie drużyny, jedna tworzy zewnętrzne koło, druga tworzy grupkę wewnątrz. U. wykonują podania na obwodzie i przez dokładne podania próbują zbić te osoby w środku. Liczymy liczbę zbitych osób. Zmiana zespołów. Wygrywa zespół, który zbił więcej osób. 6. Zabawa drużynowa. Rzucamy z trzech pozycji: lewego, prawego skrzydła i z linii rzutów wolnych. Z każdej pozycji drużyna ma wykonać 5 rzutów celnych. Wygrywa drużyna, która pierwsza skończy zadanie. 	<p>20 min.</p>	<p>Nauczyciel pokazuje technikę wykonania podania i chwytów piłki.</p> <p>Efektem zabawy jest podział na dwie grupy (dwa kolory szarf).</p> <p>U. ustawieni w dwóch zastępach.</p> <p>Staramy się poprawnie wykonać zadania. N-el koryguje błędy.</p> <p>Nauczyciel rozdaje piłki koszykowe.</p>
<p>5. Ćwiczenia uspakajające.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zabawa uspakajająca „Kto zmienił miejsce”. 	<p>1 min</p>	
<p>6. 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>1 min</p>	<p>Korekcja postawy u. przez nauczyciela.</p>
<p>7. Nastawienie do aktywności pozalekcyjnej.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie 		<p>U. siedzą w siadzie skrzyżnym.</p>