**Scenariusz:2**

Klasa: IV Miejsce : sala gimnastyczna

Temat: Podaj złap – chwyty i podania piłki w ruchu. Kozłując piłkę poruszam się po boisku.

Przybory: piłki dla każdego dziecka, znaczniki, tycki slalomowe.

Zadania

1. Motoryka – kształtowanie sprawności ogólnej, siły NN, RR,

2. Umiejętności – Podania i chwyty piłki górnej, dolnej w miejscu i w ruchu. Kozłowanie piłki prawą i lewa ręką.

3. Wiadomości –Podstawowe przepisy w piłce ręcznej – błąd kroków, czas gry, zdobycie bramki, gra ,, fair play”

Cele:

1. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole.

2. Wykorzystanie piłek czasie rozgrzewki, jako efektu wzmacniającego ćwiczenia.

3. Uatrakcyjnienie, aktywizacja zajęć grupy ćwiczebnej,

Forma nauczania – naśladowcza i zadaniowa ścisła, zabawowa

Organizacja: ćwiczenia w parach

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tok lekcji | Treść zajęć | Dozowanie | | Uwagi organizacyjne |
| Liczba powtórzeń | Czas |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cz. wstępna  Cz. Główna  A – rozgrzewka  Ćw. rr i nn  Ćw. barków  Ćw. tułowia  Część główna B  Część końcowa | 1. Zbiórka, sprawdzenie obecności, temat  Zabawa ,,Ogonki”  1. w biegu toczenie piłki raz prawą, raz lewą ręką i chwyt  2. j.w. przekładanie piłki z Lr do pr i odwrotnie  3. w truchcie podrzut piłki i chwyt  4. j.w. krążenie piłki dookoła T, NN i głowy  5. w staniu rozkrocznym – skłon w przód z dotknięciem piłką jak najdalej poza linią NN, następnie podrzut piłki w górę i chwyt.  6. W rozkroku Krążenie piłki dookoła NN ósemką  7. p.w. siad prosty, przejście do siadu równoważnego z przetoczeniem piłki pod NN  8. leżenie tyłem z piłką trzymaną wyprostowanymi RR w pionie – unieść proste NN i dotknąć piłki  9. w leżeniu przodem skłon tułowia w tył i przetoczenie piłki pod klatką piersiową  I. Kozłowanie piłki i podanie do partnera  II. Kozłowanie i podanie poprzeczne  III. Kozłowanie slalomem między tyczkami  IV. Zabawa z zastosowaniem kozłowania i podań  V. Mini gra – zabawa.  Uspokojenie organizmu  Omówienie lekcji | 10x  10x  10x  6x  6x  8x  6x  8x | 5’  10’ | Xxxxxxxxxxxx  N  Każdy uczeń posiada piłkę, są ustawieni wzdłuż sali  Szybkie tempo  Ucz. ustawieni naprzeciw siebie po obu stronach boiska, jeden posiada piłkę, kozłując przebiega na drugą str. boiska, obiega kozłując piłkę swojego partnera wraca na swoje miejsce zatrzymanie, obrót z piłką i podanie do partnera. Partner po otrzymaniu piłki wykonuje to samo  j.w. bieg wzdłuż sali ćwicz. kozłowanie i podania do partnera  ćw. podzieleni na dwie grupy w formie sztafet rywalizują ze sobą kozłując piłkę do chorągiewki, a po jej minięciu podają piłkę do następnego stojącego w tym rzędzie i biegiem wraca na koniec rzędu  Ucz. podzieleni na 5 – cio osobowe zespoły podaniami i kozłowaniem starają się podać piłkę do swojego partnera stojącego w bramce drużyny przeciwnej. Bramkarz porusza się tylko na linii bramkowej. Za celne podanie i chwyt drużyna uzyskuje pkt.  Ćwiczenie oddechowe w marszu dookoła Sali w pozycji skorygowanej  Określi właściwy stosunek donegatywnych i pozytywnych emocji |