**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. wstępnaCz. GłównaA – rozgrzewkaĆw. rr i nnĆw. barkówĆw. tułowiaCzęść główna BCzęść końcowa | 1. Zbiórka, sprawdzenie obecności, tematZabawa ,,Ogonki”1. w biegu toczenie piłki raz prawą, raz lewą ręką i chwyt2. j.w. przekładanie piłki z Lr do pr i odwrotnie3. w truchcie podrzut piłki i chwyt4. j.w. krążenie piłki dookoła T, NN i głowy5. 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 ósemką7. p.w. siad prosty, przejście do siadu równoważnego z przetoczeniem piłki pod NN8. leżenie tyłem z piłką trzymaną wyprostowanymi RR w pionie – unieść proste NN i dotknąć piłki9. w leżeniu przodem skłon tułowia w tył i przetoczenie piłki pod klatką piersiowąI. Kozłowanie piłki i podanie do partneraII. Kozłowanie i podanie poprzeczneIII. Kozłowanie slalomem między tyczkamiIV. Zabawa z zastosowaniem kozłowania i podańV. Mini gra – zabawa.Uspokojenie organizmuOmówienie lekcji | 10x10x10x6x6x8x6x8x | 5’10’ | XxxxxxxxxxxxNKażdy uczeń posiada piłkę, są ustawieni wzdłuż saliSzybkie tempoUcz. 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 samoj.w. bieg wzdłuż sali ćwicz. kozłowanie i podania do partneraćw. 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 rzęduUcz. 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 skorygowanejOkreśli właściwy stosunek donegatywnych i pozytywnych emocji |