

OBSZAR 1
WYCHOWANIE FIZYCZNE – ZAJĘCIA EDUKACYJNE W RAMACH
PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Klasa: II C

Liczba uczniów: 10

Miejsce: sala sportowa

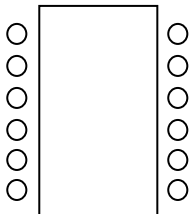
Czas trwania lekcji: 90 min

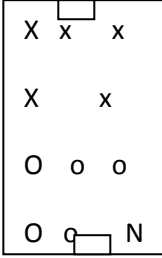

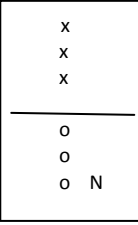
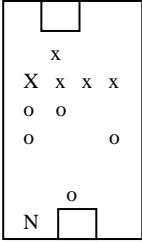
Przybory, przyrządy: laski gimnastyczne, ringo, 2 bramki, 12 hula- hop, piłka koszykowa, piłka siatkowa, piłka ręczna, 8 pachółków, piłka gumowa, kartki papieru, długopisy, prześcieradło, oznaczniki, tablica korkowa, maty.

Wymagania szczegółowe z Podstawy Programowej: 3. Sporty całego życia i wypoczynek.
Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych lub zespołowych formach aktywności fizycznej.

Prowadzący: Justyna Bąk

Cele lekcji w zakresie	Główne zadanie realizujące postawiony cel
Postaw: Uczennica/ uczeń:	-dba o przeprowadzenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym oraz ćwiczeń uspokajających, rozciągających po wysiłku fizycznym -wyrabia nawyk uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej -samodzielnie przystosowuje gry zespołowe do swoich potrzeb
Umiejętności: Uczennica/ uczeń:	- potrafi zmodyfikować gry ze względu na miejsce, liczbę zawodników, dostępny sprzęt sportowy -potrafi wykorzystać poznane elementy techniki specjalnej w poszczególnych grach zespołowych
Sprawności fizycznej: Uczennica/ uczeń:	-kształtuje koordynację ruchową -rozwija sprawność fizyczną specjalną z perspektywy specyfiki gry
Wiadomości: Uczennica/ uczeń:	-zna różne opcje przeprowadzenia rozgrzewki i ćwiczeń

				uspokajających -wie jak można zmienić gry drużynowe, aby wykorzystać je w życiu codziennym
Temat lekcji: Temat: <u>Modyfikacja gier zespołowych.</u>				
Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry i ćwiczenia	L-ba powtórzeń i czas trwania	Rozwiązania organizacyjno- metodyczne	Realizowany cel, stosowane metody nauczania, formy prowadzenia, sposoby organizacji
Część I: wstępna Czynności wprowadzające	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, omówienie celów lekcji. Wymiana opinii- jakie znasz najpopularniejsze gry zespołowe?	3 min	XXXXX N	Ustawienie w szeregu.
		6 min	Każdy uczeń otrzymuje kartkę papieru, zapisuje 6 najbardziej znanych mu gier zespołowych.	Pytanie brzmi: jakie znasz najpopularniejsze gry sportowe? Wymień co najmniej 6.
Część II: główna	Ćwiczenia ogólnokształcące w formie zabawy „Gimnazjalista mówi” Gra „kosz z kólkami”	12 min	XXXXX N	Ustawienie w szeregu naprzeciw N. Zapoznanie z zasadami zabawy. N mówi ćwiczenie każdy U wykonuje, po prawidłowym wykonaniu robi 2 kroki w przód, aż któryś z U dojdzie do wyznaczonej linii, po czym następuje zmiana.
		10 min	Podział na 2 zespoły 	Przepisy gry jak w piłce koszykowej W kólkach hula- hop znajdują się kartki z liczbą pkt.

Część III: końcowa	Gra „hokej z ringo”	10 min		do zdobycia (od 1-6). Gra jak w unihokeja, zamiast krążka jest ringo. Laski gimnastyczne zamiast kija. Nie można unieść laski powyżej poziomu kolan. Ringo może być prowadzone lub podane partnerowi.
	Gra „ręczna z palikami”	10 min		Przepisy gry jak w piłkę ręczną, jednak za zdobycie pkt. uznaje się przewrócenie wszystkich palików.
	Gra „siatka z niespodziankami”	10 min		Przepisy gry w piłkę siatkową. Po wykonaniu zagrywki drużyny A zawodnik drużyny B odbija piłkę dowolnym sposobem i wraca na koniec swojego rzędu itd.
	Gra „nożna z piłką gumową”	10 min		Przepisy gry w piłkę nożną, gra piłką gumową.
	Ćwiczenia uspokajające na matach przy muzyce.	7 min		

