

Obszar 1

Wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne w ramach podstawy programowej

Konspekt nr 2

Temat: Prowadzenie piłki prawą i lewą NN w biegu.

Cele główne lekcji:

1. **Umiejętności:** Nauka prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.
2. **Motoryczność:** Kształtowanie szybkości i zwinności.
3. **Wiadomości:** Umiejętność zastosowania poznanych umiejętności w grze szkolnej .
4. **Akcent wychowawczy :** współpraca w grupie

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min.

Klasa: VI

Liczba ćwiczących: 19

Przybory i przyrządy: piłki nożne, szarfy

Prowadzący: Dariusz Krygier

Data: 28.01.2014

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<p>CZEŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Czynności organizacyjno – porządkowe.</p> <p>2. Rozgrzewka.</p>	<p>Zbiórka, sprawdzenie obecności, sprawdzenie gotowości do zajęć, omówienie tematu zajęć.</p> <p>Zabawa ożywiająca - „LAWINA“</p> <p>USTAWIENIE NA LINI BOCZNEJ OD KOSZYKÓWKI</p> <ul style="list-style-type: none"> - na przemian stronnie krążenia RR w przód i w tył w biegu na druga stronę boiska - obustronne krążenia RR w przód i w tył - wysokie unoszenie kolan - piętami o pośladki. -wiele skoki <p>W MIEJSCU</p> <ul style="list-style-type: none"> - skrętoskłony T w lewo i prawo -krążenie tułowia- -Wymachy nóg w przód i w bok - przysiad podparty naprzemianstronne rzuty NN w tył obunóż i na przemian. Ćw. mm. brzucha – przy drabinkach 	<p>2 min</p> <p>3 min</p> <p>10min</p>	<p>XXXXXXXXXX N</p>

<p>CZEŚĆ GŁÓWNA</p> <p>3. Realizacja zadania głównego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - żonglerka - na jednej nodze podskoki i toczenie piłki podeszwową częścią stopy w przód i w tył (LN i PN) - przeskoki z nogi na nogę tocząc piłkę podeszwową częścią stopy tyłem do kierunku biegu - prowadzenie piłki slalomem między TYCZKAMI I strzał na bramkę 6-8 tyczek z jednej strony i 6- 8 z drugiej strony. <p>W parach podania piłki wewnętrzną zewn. częścią stopy odbicia piłki w parach głową</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki w parach podania w biegu i strzał na bramkę - gra szkolna podział klasy na 4-5 drużyn i gra na czas lub do zdobytej bramki. 	<p>25 min</p>	<p>Żonglerka w rozsypce Przed każdym ćw. N dokładnie pokazuje ćw.</p> <p>Zwrócenie uwagi na technikę i indywidualna korekta</p> <p>W parach</p>
<p>CZEŚĆ KOŃCOWA</p> <p>4. Ćwiczenia uspokajające.</p> <p>5. Czynności organizacyjno porządkowe.</p>	<p>-w marszu rozluźnianie mm NN</p> <p>Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie Zachęcenie do ćwiczeń samodzielnych w wolnym czasie.</p>	<p>5 min</p>	