

## KONSPEKT LEKCJI

DATA: 10.01.14r

**ZADANIE GŁÓWNE I DODATKOWE :** *Taktyka indywidualnej wystawy. Ćwiczenia w nauczaniu odbicia górnego (podań, wystaw).*

**ZADANIA SZCZEGÓŁOWE :**

*(CELE POZNAWCZE)*

**UMIEJĘTNOŚCI :** *Doskonalenie odbić sposobem górnym w mini piłce siatkowej.*

**WIADOMOŚCI :** *Co to jest wystawa i po co siatkarz musi ją dobrze opanować?*

*(CELE KSZTAŁCĄCE)*

**MOTORYCZNOŚĆ :** *Wzmacnianie mięśni ramion i nóg.*

*(CELE WYCHOWAWCZE)*

**POSTAWY :** *Kształtowanie pozytywnych postaw na boisku (zasady „fair-play”).*

**KLASA :** VI                      **MIEJSCE :** sala gimnastyczna

**METODY :** *zadaniowa, ścisła, zabawowa*

**FORMA ZAJĘĆ :** *w parach, indywidualna, zespołowa*

**PRZYBORY I PRZYRZĄDY :** *piłki do koszykówki, piłki siatkowe, piłki lekarskie*

**PROWADZĄCA :** *Beata Maluga*

TOK LEKCJI	TREŚĆ ZADANIA	CZAS TRWANIA METODA REALIZACJI ZADAŃ	UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE
I CZĘŚĆ WSTĘPNA (ćwiczenia organizacyjne)	Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji.	2'	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX N
II CZĘŚĆ GŁÓWNA A Ćwiczenia kształtujące	<p>Ćwiczenia kształtujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia w biegu, poruszanie się po boisku, w postawie niskiej i wysokiej,</li> <li>- ćwiczenia przy siatce,</li> <li>- ćwiczenia rzutów jednoręcz i oburącz na odległość i do celu,</li> </ul>	14' zadaniowa	Bieg dookoła sali w równych odstępach.
Ćwiczenia ukierunkowane	<p>Ćwiczenia ukierunkowane przygotowujące do odbicia górnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wzdłuż ściany w odległości 1- 1,5m od niej dzieci poruszają się krokiem dostawnym i podają piłkę rzutem oburącz przed klatki piersiowej, podania i chwytów oburącz przed klatki piersiowej w dwójkach, która dwójka najszybciej wykona 20 podań między sobą, ustawia się w postawie zasadniczej,</li> <li>- w dwójkach odległość 3m, jedno dziecko znajduje się w rozkroku i ono podaje piłkę oburącz z dołu wysokim łukiem, drugie podaje po torze płaskim sposobem oburącz przed klatki piersiowej.</li> </ul>	zabawowa  zadaniowa	<p>Ćwiczenia w parach, Uczniowie ustawieni w rzędach, rzuty piłkami do kosza, piłkami do siatkówki.</p> <p>Uczniowie poruszają się po boisku do piłki siatkowej.</p> <p>Ustawienie uczniów w rzędzie, przebieg ćwiczenia wzdłuż sali.</p> <p>Ustawienie uczniów wzdłuż ściany w odległości 1-1,5m, ćwiczenie z piłkami do kosza.</p> <p>Ustawienie wzdłuż sali, w parach twarzą do siebie, ćwiczenie z piłkami do kosza.</p> <p>Odległość między ćwiczącymi 3m, ćwiczenie z piłkami do kosza.</p>

