

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat : **Doskonalenie prowadzenia piłeczki kijem do unihokeja oraz strzału na bramkę.**

Umiejętności: uczeń potrafi prowadzić piłeczkę kijem od unihokeja oraz oddać strzał na bramkę.

Motoryczność: uczeń kształtuje koordynację ruchową oraz siłę poszczególnych partii mięśni poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń.

Wiadomości: uczeń poznaje zasady gry w unihokeja oraz sposoby prowadzenia piłeczki.

Klasa: V (chłopcy);

Liczba: 13;

Czas: 45’;

Miejsce: sala gimnastyczna;

Przybory: piłeczki do unihokeja, kije do unihokeja, pachołki „grzybki”, małe bramki do unihokeja, plastry, szarfy;

Przyrządy: drabinka gimnastyczna;

w	Treść	Czas	Uwagi
I Część wstępna;	Zbiórka, powitanie klasy, sprawdzenie obecności, omówienie krótko tematu lekcji.	2 min.	Zbiórka w szeregu.
1) Pogadanka	Krótką pogadanką na temat zasad panujących podczas gry w unihokeja oraz zasady Fair Play.	1 min.	\
2) Zabawa ożywiająca;	1. Berek „5”: Uczniowie biegną po całej sali i uciekają przed berkiem, który jest oznaczony plastronem. Osoba złapana wykonuje 5x: - 5x przysiadów - 5x podskoków przy drabince - w zwisie na drabince 5x	5 min.	Warianty: - dwóch berków

<p>3) Ćwiczenia w rzędach;</p>	<p>podciągnąć kolana do klatki piersiowej. - w podporze tyłem na 4 szczebelku drabinki 5x ugiąć ramiona.</p> <p>2. W dwóch rzędach uczniowie z kijami w rękach wykonują ćwiczenia rozgrzewające poszczególne partie mięśni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg z krążeniem RR w przód i w tył oraz podawanie kija z ręki do ręki; - skoki z naprzemianstronną zmianą RR i NN unosząc kij oburącz do góry; - Bieg z wysokim unoszeniem kolana do kija trzymanego oburącz przed sobą; - Bieg skrzyżny, prawa i lewa strona trzymając oburącz kij przed sobą; - Krok odstawno-dostawny z kijem trzymanym oburącz przed sobą; - co 3 kroki skłon tułowia w przód i dotknięcie rękoma z kijem parkietu. NN proste w stawach kolanowych; - W podporze tyłem marsz do przodu z kijem położonym na biodrach; - W przysiadzie skoki w przód z kijem trzymanym oburącz nad głową. 	<p>9 min.</p>	<p>Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Nauczyciel demonstruje poszczególne ćwiczenia.</p>
--------------------------------	---	---------------	---

<p>II. Część główna;</p> <p>4) Ćwiczenia Kształtujące;</p>	<p>5. Dzieci stoją w rzędzie. Naprzeciwko nich ustawiamy 6-8 małych bramek z grzybków o dwóch różnych kolorach. Dzieci prowadzą piłeczkę kijem w stronę bramek między, którymi stoi nauczyciel z dwoma grzybkami schowanymi za plecami. Nauczyciel wyciąga grzybka o wybranym kolorze i zadaniem dziecka jest przebiec przez bramkę o tym samym kolorze, po minięciu ostatniej bramki z grzybków dziecko oddaje strzał do bramki od unihokeja.</p> <p>4. Ustawiamy 2 małe bramki z grzybków w jednej linii. Dzieci prowadzą kijem piłeczkę w kierunku nauczyciela, który ustawia się w jednej lub w drugiej bramce z grzybków. Gdy nauczyciel „zamknie” jedną bramkę, dziecko prowadzi piłkę przez drugą, następnie oddaje strzał na bramkę od unihokeja.</p> <p>5. Dzieci prowadząc piłeczkę kijem pokonują slalom ułożony z grzybków, ostatni grzybek okrążają. Po okrążeniu oddają strzał na bramkę. Każdy okrąża grzybek z prawej i lewej strony.</p>	<p>6 min.</p> <p>6 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>Warianty: - przed dwoma bramkami z grzybków dzieci pokonują dodatkowo slalom omijając ułożone grzybki.</p>
--	---	---	---

<p>III cz. Końcowa;</p>	<p>6. Mecz w mini unihokeja. Drużyny po 4 osoby, każda drużyna oznaczona szarfą lub plastronem.</p> <p>9. Wspólne zakończenie zajęć i pochwalenie przez nauczyciela wszystkich dzieci uczestniczących w lekcji.</p>	<p>10 min.</p> <p>1 min.</p>	<p>Zbiórka w szeregu.</p>
-----------------------------	---	------------------------------	---------------------------

Nauczyciel
Wychowania Fizycznego:
mgr Jakub Harasymowicz