

Jest to scenariusz zajęć przeznaczony dla uczniów III etapu edukacyjnego, który zawiera szereg ciekawych gier i zabaw doskonalących celność rzutu przyborami o różnej wielkości i wadze.

ZADANIE GŁÓWNE : Gry i zabawy rzutne na odległość i do celu.

CELE LEKCJI :

POZNAWCZY :

- Doskonalenie umiejętności rzutu na odległość i do celu przyborami o różnej wielkości i wadze,
- Poznanie gier i zabaw doskonalących celność rzutu,

KSZTAŁCĄCY :

- Kształtowanie siły, zwinności oraz koordynacji ruchowej podczas rzutu,
- Wzmacnianie mięśni ramion,

WYCHOWAWCZY :

- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćwiczeń rzutowych

WIADOMOŚCI :

- Znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas rzutu

METODY :

- zabawowa, naśladowczo - ścisła, zadaniowo – ścisła,

FORMY :

- Praca indywidualna, w parach i w grupach,

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: Sprzęt i przybory:

- piłka ręczna, piłka koszykowa, piłka siatkowa, piłka lekarska 3 kg, piłki palantowe 6 szt., piłeczki tenisowe 22szt., woreczki 6 szt., liny gimnastyczne 15m 2szt., obręcz 6 szt., 6 pachołków, kozioł gimnastyczny, stojak na planszę do zapisywania punktów (celnych rzutów), mazak.

MIEJSCE :

- Sala gimnastyczna

LICZBA ĆWICZĄCYCH :

- 22 (dziewczeta i chłopcy) – kl. I Gim

CZAS TRWANIA :

- 45 min.

Tok lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczeń, zabaw	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Czynności organizacyjno – porządkowe	1. Zbiórka. 2. Przywitanie, raport. 3. Przedstawienie i uzasadnienie celów lekcji. 4. Sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących.	3 min	Ustawienie w dwuszeregu.
2. Zabawa ożywiająca	5. „Skuwany w kole” – Gracze stojący na obwodzie pola starają się przy pomocy piłki skuć kogoś ze	2 min	Rozpoczynamy zabawę na gwizdek N. Wszystkich uczestników dzielimy na dwa

<p>II. A Ćwiczenia kształtujące RR</p> <p>RR i NN</p> <p>NN</p> <p>T</p> <p>Ćw. zręcznościowe</p> <p>Podskoki</p>	<p>środka. Trafić można wszędzie tylko nie w głowę. Przed trafieniem wolno chronić się ucieczką lub unikami czy podskokami. Ten, który zostanie trafiony odchodzi na bok. Wygrywa zespół, który skuł więcej osób.</p> <p>6. <i>Uczeń prowadzi rozgrzewkę Wolny bieg dookoła sali:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - naprzemianstronne krążenia RR w przód - naprzemianstronne krążenia RR w tył - krok odstawno-dostawny z pracą RR- przodem do środka koła - j.w. ale tyłem do środka koła - przeplatanka, przodem do środka koła - j.w. ale tyłem do środka koła <p><i>Marsz:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - wymachy naprzemianstronne raz PN raz LN w przód z jednoczesnym krążeniem RR w przód - opad T ,skłon w przód ,opad i powrót do p.w.- co trzy kroki - skłony T w tył co trzy kroki <p><i>Ćwiczenia w parach:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - siad w rozkroku naprzeciwko siebie, stopy oparte o stopy partnera, dłonie splecione z dłońmi partnera, naprzemienne skłony T w przód <p><i>Ćwiczący pobierają piłeczki tenisowe(jedna dla każdego)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - uczniowie stoją naprzeciwko siebie w odległości 1 kroku – ręce w bok i przekazują sobie piłeczki, uczniowie stoją tyłem do siebie w rozkroku – podają sobie piłeczki górną i dolną, to samo tylko podają sobie piłeczki przez prawe i lewe ramię. - rzuty do partnera dwiema piłkami, żonglerka dwiema piłkami - skoki jednoonóż na PN do połowy sali ,od połowy LN - podskoki zmienne (naprzemianstronna praca RR i NN) - skoki nożycowe 	<p>15 min</p>	<p>równe zespoły, z których jeden tworzy duże koło, drugi natomiast ustawia się w środku, w luźnej gromadce Po 1min. następuje zmiana ról.</p> <p>N:Należy pamiętać o zachowaniu bezpiecznych odległości między sobą.</p> <p>N-1 koryguje błędy uczniów podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Ustawienie: jedna za drugą, ćwiczenia wykonujemy po przekątnej sali.</p>
---	--	---------------	--

<p>II B CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>Przygotowanie do realizacji zadań</p> <p>Gry i zabawy rzutne wzmacniające mięśnie ramion</p>	<p>7. <i>Uczniowie podzieleni na dwa zespoły (dziewczeta i chłopcy), pobranie pomocy, wyjaśnienie poszczególnych zadań (zabaw).</i></p> <p>8. „Wąż w kole” – uczniowie podzieleni na dwa zespoły (dziewczeta i chłopcy), z których jeden – wąż staje w rzędzie wewnątrz koła, drugi zaś – na obwodzie koła. Gracze stojący na obwodzie koła podają między sobą piłkę siatkową tak, aby trafić w ostatniego gracza rzędu – węża. Trafiony przechodzi na czoło swego rzędu, zbijanym zaś zostaje następny.</p> <p>9. „Celowanie do toczonej piłki”- uczniowie stają w dwóch szeregach na obu liniach; uczniowie z jednego szeregu mają piłeczki ping – pongowe; naprzeciw korytarz utworzony z lin, z obu jego stron stoją dwaj uczestnicy, z których jeden ma piłkę koszykową. Na sygnał uczeń mający piłkę toczy ją po ziemi do ucznia stojącego naprzeciw. W tym czasie uczennice mające piłeczki starają się celnym rzutem trafić w toczącą się piłkę.</p> <p>10. „Rzut piłek do celu” – na bramce zawieszono są 3 obręcze gimnastyczne o różnej średnicy- na górze z lewej strony (średnia obręcz - rzut za 2pkt.), na środku bramki (duża obręcz - rzut za 1 pkt.), u dołu z prawej strony (najmniejsza obręcz – rzut za 3 pkt.). Na sygnał uczniowie wykonują kolejno 3 rzuty piłkami palantowymi starając się trafić w określone miejsce bramki.</p> <p>11. „Zbijanie pacholków” – dwa szeregi stają na końcowych liniach boiska w tej samej odległości od pacholków ustawionych równolegle (z dwu stron, blisko linii środkowej). Zawodnicy posiadający 3 woreczki wykonują rzuty w kierunku pacholków, tak aby je trafić.</p> <p>12. „Celowanie do dużej piłki” – stojąc na obwodzie koła uczestnicy</p>	<p>20 min</p> <p>2 min</p>	<p>Uczniowie podliczają zdobyte punkty i zapisują na planszy.</p> <p>Rozpoczynamy zabawę na gwizdek N. Po czasie następuje zmiana ról.</p> <p>Za każde trafienie uczniowie uzyskują punkt dla swego zespołu.</p> <p>Ustawienie: 7 m od bramki. Na sygnał uczniowie wykonują rzuty piłkami. Zespół liczy wszystkie uzyskane punkty.</p> <p>Zespół liczy wszystkie trafienia w pacholki. Na sygnał uczniowie wykonują rzuty woreczkami do pacholków.</p> <p>Wszyscy stoją w odległości 4 – 5 m. Zespół liczy wszystkie</p>
--	---	----------------------------	--

<p>CZĘŚĆ III KOŃCOWA</p> <p>Ćwiczenia uspokajające</p> <p>Podsumowanie lekcji</p>	<p>na przemian starają się rzutami piłką ręczną strącić piłkę lekarską znajdującą się na koźle gimnastycznym.</p> <p><i>Ćwiczący dobierają się w pary.</i></p> <p>13. Rozluźnienie ramion. Jedna osoba wykonuje leżenie tyłem, druga unosi ramię partnera w górę i rozluźnia je przez wstrząśnięcie. Zmiana ćwiczących.</p> <p>14. Zbiórka. 15. Omówienie lekcji. 16. Podliczenie przez zespoły uzyskane punkty.(wskazanie mocnych i słabych stron). 17. Ocena aktywności uczniów.</p>	<p>2 min</p> <p>3 min</p>	<p>strącenia piłki.</p> <p>Ustawienie w dwuszeregu.</p>
---	---	---------------------------	---