

# **Podania i chwyty – doskonalenie elementów**

## **1. Cele lekcji**

### **a) Wiadomości**

Uczeń:

- zna podstawowe podania i chwyty,
- zna zasady współdziałania w zespole,
- zna zasady prawidłowego współzawodnictwa.

### **b) Umiejętności**

Uczeń:

- potrafi wykonać prawidłowe podanie i właściwy chwyt piłki,
- potrafi współdziałać w zespole,
- potrafi wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne,
- potrafi precyzyjnie wykonywać ćwiczenia.

## **2. Metoda i forma pracy**

Pokaz, ćwiczenia, praca z całą klasą, praca indywidualna, praca zespołowa.

## **3. Środki dydaktyczne**

Piłki, woreczki z piaskiem, obręcze.

## **4. Przebieg lekcji**

### **a) Faza przygotowawcza**

Uczniowie wchodzą do sali gimnastycznej. Ustawiają się w dwuszeregu przed prowadzącym zajęcia, odliczają kolejno, pozdrawiają nauczyciela okrzykiem powitalnym.

### **b) Faza realizacyjna**

1. Ćwiczenia w kole. Uczniowie stoją w kole. Nauczyciel stoi w środku koła i demonstruje kolejne ćwiczenia. Uczniowie unoszą ramiona w górę i przekładają ponad głowę woreczki z jednej ręki do drugiej. Następnie unoszą wyprostowaną nogę wysoko do góry i wykonują kłaśnięcie pod kolanem. Kolejne zadanie polega na marszu na czworakach w kole. Następnie

uczniowie przechodzą do biegu. Na sygnał prowadzącego dotykają w biegu podłogi raz lewą, raz prawą ręką, nie przerywając biegu. Na sygnał nauczyciela zatrzymują się przy jednym z nich. Następnie przechodzą do truchtu. Unoszą wysoko kolana w biegu, a następnie biegają uderzając piętami w pośladki.

2. Następnie bawią się w zabawę: „Powódź” – biegają swobodnie po całej sali, na sygnał: powódź – wspinają się na pewną wysokość, a na sygnał: słońce – znowu biegają po całej sali.

3. Nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy sześciuosobowe. Jeden uczeń stoi w środku koła i toczy piłkę do każdego ucznia kolejno, a ten musi odrzucić mu celnie piłkę oburącz. Po każdej kolejce zmienia się uczeń w środku, tak długo, aż każdy z nich znajdzie się w środku.

4. Następnie uczniowie stają w dwóch rzędach na wyciągnięcie ramion. Zwracają się twarzami do siebie, tworząc pary. Każdy uczeń rzuca piłkę partnerowi rzutem znad głowy, potem sprzed klatki piersiowej. Kolejne ćwiczenie wykonują w siadzie skrzyżnym – rzut piłki znad głowy. Następnie pary biegną wzdłuż sali i podają sobie piłkę krótkim rzutem na wysokości klatki piersiowej. Uczniowie stają w rozkroku tyłem do partnera i podają piłkę między nogami. Kolejne ćwiczenie polega na podaniu i odebraniu piłki „z kozła”. Na zakończenie uczniowie podają piłkę do partnera raz lewą, raz prawą ręką.

5. Nauczyciel dzieli uczniów na cztery zastępy. Rzucają kolejno piłkę do „okienek” (obręczy) z odległości czterech metrów. Wygrywa rząd, który zdobędzie najwięcej trafnych rzutów. Następna konkurencja, to bieg kotków. Uczniowie biegną na czworakach, popychając przed sobą głową piłkę do wyznaczonego miejsca. Wracają kozłując. Najszybszy rząd wygrywa. Kolejna konkurencja polega na kozłowaniu piłki do wyznaczonego miejsca i powrót do swojego rzędu. Wygrywa najszybszy i najdokładniejszy rząd. Nauczyciel podsumowuje wszystkie punkty i ogłasza zwycięski rząd.

### **c) Faza podsumowująca**

Ćwiczenia uspokajające. Swobodny marsz w kole, luźny, niedbały, zmęczonego człowieka, a następnie dynamiczny i sprężysty sportowca. Marsz w kole na piętach i na palcach na przemian. Leżenie tyłem i przyjmowanie wyprostnej pozycji ciała w kształcie litery I i Y. Zbiórka w dwuszeregu na zakończenie zajęć.

## **5. Bibliografia**

R. Trzeźniowski, *Gry i zabawy ruchowe*, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1987.

## **6. Załączniki**

brak

## **7. Czas trwania lekcji**

45 minut

## **8. Uwagi do scenariusza**

brak