

## Scenariusz lekcji

### I. Cele lekcji

#### 1) Wiadomości

Uczeń:

- wie jak prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy
- wie jak prowadzić piłkę prostym podbiciem
- wie na czym polega zatrzymanie piłki podeszwą
- zna przepisy gry w piłkę nożną
- wie na czym polega współpraca w zespole
- zna własne uzdolnienia motoryczne
- wie dlaczego należy systematycznie podejmować wysiłek o charakterze wytrzymałościowym
- wie, że intensywność tętna zależy od wysiłku fizycznego
- wie co to jest higiena osobista

#### 2) Umiejętności

Uczeń:

- umie prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy
- potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem
- umie zadbać o własną higienę ciała i stroju
- potrafi zbadać w każdej chwili swoje tętno
- umie wcielić się w rolę zawodnika, sędziego
- podejmuje samodzielnie decyzje w czasie gier i zabaw ruchowych
- samodzielnie dobiera ćwiczenia doskonalące wytrzymałość
- potrafi zastosować proste techniki relaksacji
- potrafi dostosować wysiłek fizyczny do swoich możliwości organizmu

### II. Metody pracy

metoda naśladowcza – ścisła, zadaniowa – ścisła, zabawowo – naśladowcza

### III. Środki dydaktyczne

piłki nożne, pachołki, znaczniki, ławeczki gimnastyczne

### IV. Przebieg lekcji

#### 1) Faza przygotowawcza

- a) Sprawy organizacyjno – porządkowe
  - zbiórka i powitanie
  - sprawdzenie gotowości do zajęć
  - podanie tematu
  - przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji
- b) Przygotowanie organizmu do wysiłku – rozgrzewka
  - rozdanie piłek nożnych każdemu ćwiczącemu (należy zwrócić szczególną uwagę na sposób rozdania i zbiórki sprzętu sportowego, jasno i wyraźnie określamy tryb postępowania)
  - ćwiczący prowadzą w dowolny sposób piłkę nożną po całej sali gimnastycznej - jedyny warunek to aby nie łapali piłki w ręce
  - uczniowie prowadzą piłkę w sposób ściśle określony przez nauczyciela:
    - prowadzimy piłkę w przód przeskakując z nogi na nogę nad piłką podeszwą kładziemy na piłkę i lekko popychamy w przód
    - ćwiczenie wykonujemy jak wyżej lecz piłkę prowadzimy w tył
    - stopa ustawiona wewnętrzną częścią do piłki i przetaczamy podeszwę buta po piłce prawą nogą, toczymy piłkę w przód

- ćwiczenie jak wyżej lecz prowadzimy piłkę lewą nogą

## 2) Faza realizacyjna

- a) Uczniowie ustawieni w szeregu prowadzą piłkę prostym podbiciem (nauczyciel jasno określa sposób prowadzenia piłki) z jednego końca sali na drugi, zatrzymują piłkę podeszwą i powrót.
- b) Prowadzenie piłki – podanie piłki po ziemi w kierunku ławeczki gimnastycznej ustawionej siedziskiem (ławka leży przewrócona na bok) – po odbiciu piłki od ławki wykonujemy strzał na bramkę – zbieramy piłkę i prowadzimy do miejsca startu slalomem między ustawionymi pachołkami (ćwiczenie uczniowie wykonują jeden za drugim dbając o odpowiednie odstępy).
- c) Żonglerka piłki stopą, kolanem i głową.
- d) Każdy ćwiczący prowadzi piłkę - chroni swoją – stara się wybić piłkę uczniowi przebiegającemu obok.
- e) Berek z piłkami – wyznaczamy ucznia który prowadząc piłkę stara się dogonić uciekających którzy również prowadzą piłkę nożną. Gdy kogoś dotknie następuje zmiana berka.
- f) Gra szkolna. Dzielimy grupę ćwiczebną na 4 zastępy. Mecze rozgrywamy systemem pucharowym. Punkty zdobywa się gdy zawodnik przeprowadzi piłkę pomiędzy słupkami dowolnie ustawionymi na polu gry. Możemy ustawić kilka par słupków. Drużyna która wygra zostaje wyróżniona i nagrodzona w sposób określony przez nauczyciela.

## 3) Faza podsumowująca

- a) Zabawa orientacyjno – porządkowa „Morze – brzeg”
- b) Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących
- c) Sportowe pożegnanie

## V. Bibliografia

- 1) Berger J., Mini piłka nożna, Agencja Promo – Lider, Warszawa 1994.
- 2) Lachowicz L., Organizacja wychowania fizycznego i sportu w szkole, AWF w Gdańsku, Gdańsk 1987.
- 3) Lohmann W., Bieg, skok, rzut, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1972.
- 4) Podstawy treningu piłkarskiego i sędziowania, UKFiT, Warszawa 1999.
- 5) Strzyżewski S.: Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną, WSiP, Warszawa 1997.
- 6) Zuchora K.: Rola szkoły w kształtowaniu aktywności ruchowej, Roczniki Naukowe PWN, t. XIX., Warszawa 1974.

## VI. Czas trwania lekcji

45 minut