

KONSPEKT LEKCJI WF KLASA I GINAZJUM

Przygotował Dariusz Rutkowski

Temat: *Doskonalenie poznanych elementów techniczno-taktycznych : prowadzenie piłki, przyjęcia, strzały do bramki. Gra szkolna 5x5*

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE

W zakresie motoryczności uczeń:

- Kształtuje szybkość, zwinność i podzielność uwagi,
- Rozwija koordynację ruchową,
- Wzmacnia siłę mięśni nóg

W zakresie umiejętności uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenia poprawnie i w odpowiednim tempie
- doskonalić podania i przyjęcia piłki
- prowadzić piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy
- przyjąć piłkę podeszwą
- oddać strzał na bramkę z miejsca, ruchu i z poddania partnera
- wykonać zwód pojedynczy
- zastosować poznane elementy taktyki i techniki w grze szkolnej

w zakresie wiadomości uczeń:

- rozumie polecenia nauczyciela
- zna zasady oceniania
- rozumie znaczenie uprawiania piłki nożnej w aspekcie zdrowotnym i rekreacyjnym
- zna przepisy gry w piłkę nożną
- zna zasady kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej

w zakresie usamodzielniania ucznia:

- przestrzega zasad bezpieczeństwa, zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji
- przeżywa radość i satysfakcję z uczestnictwa w zabawach integrujących grupę

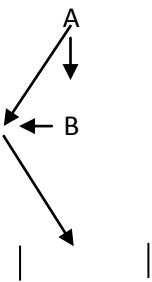
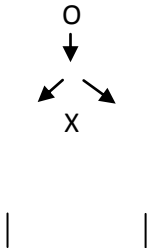
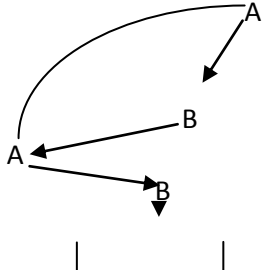
miejsce zajęć: sala gimnastyczna

przybory: 8 piłek nożnych, pachołki, szarfy

liczba ćwiczących 18 chłopców

metody: zabawowa, zadaniowa naśladowcza ścisła

| TOK LEKCJI | NAZWA ĆWICZENIA, GRY, ZABAWY | CZAS | ORGANIZACJA | UWAGI |
|--|--|-------------|---|--|
| CZĘŚĆ I Czynności organizacyjno – porządkowe | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, kontrola strojów, obuwia, biżuterii, przypomnienie o bezpieczeństwie | 3min | <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">N</p> | Po sprawdzeniu obecności i przygotowania do lekcji przypominam o zasadach bezpieczeństwa na lekcji |
| Cz. II A Ćw. RR Ćw. NN Ćw. T Ćw. RR i NN Podskoki Ćw. T Ćw. RR i NN Przebieżki Ćw. Rozciągające stawy | Bieg dookoła pachołków - na przemian stronne krążenia RR w tył - obustronne krążenia RR w tył i przód - skip A - skip C - krok dostawny - krok zakroczny - wieloskok - przeplatanka - w marszu co trzeci krok skłon (zbieranie grzybów) - Bieg ze zmianą tempa w parach na gwizdek | 5 min | | Podział na dwie grupy Ćwiczenia wykonywane wzdłuż rozstawionych pachołków na sali gimnastycznej W dużym kole |
| Zabawa lub gra o charakterze orzeźwiający | Kto szybciej podaje i biega | 5 | | Dwie drużyny jedna staje w rzędzie na środku Sali dzieląc się na dwa szeregi, druga ustawia się równoległe do powstałych dwóch rzędów Na gwizdek szeregi wymieniają podania piłki między sobą głośno licząc, druga drużyna obiega przeciwników. |
| część II | Podania Przyjęcia Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem | Ok. 15 min. | | W parach, jedna piłka na parę, Podanie wewnętrzną częścią stopy z przyjęciem podeszwą. |
| | | | | Prowadzenie piłki dowolną częścią stopy w połowie dystansu podanie do partnera wycofanie do miejsca rozpoczęcia ćwiczenie przyjęcie piłki |
| | | | | Zawodnik „B” Prowadzi piłkę w kierunku zawodnika „A” podanie piłki do zawodnika „A” i obiegnięcie kolegi, z kolei zawodnik „A” wysuwa piłkę zawodnikowi „B” przyjęcie zatrzymanie piłki na linii podanie krosowe do „A” |
| | | | | Podanie piłki prostym podbiciem po koźle do partnera, partner chwyta piłkę w ręce i po koźle prostym podbiciem podaje do współwziczającego |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|------------|---|--|
| | | |  | <p>Zawodnik „A” podaje piłkę do zawodnika „B”, ten dogrywa piłkę nadbiegającemu zawodnikowi „A”, który oddaje strzał na bramkę, zmiana odgrywającego.</p> |
| | Strzały na bramkę w ruchu po zwodzie i z rozegrania z partnerem | |  | <p>Prowadzenie piłki dowolną częścią stopy, przed przeciwnikiem wykonanie prostego zwodu i oddanie strzału na bramkę.</p> |
| | | |  | <p>Zawodnik „A” podaje piłkę do zawodnika „B”, zawodnik „B” wysuwa na skrzydło do nadbiegającego zawodnika „A” zawodnik „A” dogrywa piłkę do zawodnika „B”, który kończy akcją strzałem na bramkę. Zawodnik „A” zajmuje miejsce rozgrywającego „B”</p> |
| Mini turniej | Gra szkolna z przepisami uproszczonymi | ok.10 min. | Dwie lub trzy drużyny Po 4 lub 5 osób | Oceniam wysoko umiejętność wykorzystania poznanych elementów jak i grę bez fauli |
| CZĘŚĆ III podsumowanie Zabawa uspokajająca | „Kto zmienił miejsce” Lub „minutka” | 2 min | x x x x x x x x x x x x x x x x x N | Wybieram z grupy jednego uczestnika, który ustawia się przed zespołem i skrupulatnie przygląda się jego ustawieniu. Następnie odwraca się, a w tym czasie następują zmiany w ustawieniu, początkowo dostrzegalne, z czasem coraz mniej widoczne. |
| Czynności organizacyjno-porządkowe | Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najaktywniejszych uczniów, zebranie sprzętu, pożegnanie | 1 min | x x x x x x x x x x x x x x x x N | Po podsumowaniu zajęć wyznaczam dzieci do zebrania sprzętu, żegnam się z dziećmi |

Przygotował i opracował mgr Dariusz Rutkowski