

RUCH W SZKOLE: ZAJĘCIA EDUKACYJNE OBSZAR 1

Scenariusz zajęć Nr 2

Temat: *Piłka siatkowa gry i zabawy doskonalące pracę nóg*

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Przybory: piłki siatkowa , ręczniki kosz do piłek , obręcze ,mazaki, pudło kartonowe

Czas zajęć: 45 min.

Prowadzący: mgr Adam Kania

Klasa: Przysposabiająca do pracy

Liczba uczniów :6

CELE GŁÓWNE W ZAKRESIE:

1. **Umiejętności:** uczeń będzie umiał w poprawny sposób wykonać chwyt piłki w ręcznik na niskich nogach
2. **Motoryczność:** Kształtowanie zdolności motorycznych , poprawa sprawności ogólnej ucznia.
3. **Wiadomości:** Uczeń pozna ćwiczenia kształtujące poszczególną grypę mięśniową , oraz umiejętność pomiaru tętna na tętnicy szyjnej.
4. **Postawy:** Wdrażanie uczniów do samodzielności i aktywności fizycznej w czasie wolnym od zajęć..

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	CZAS/DOZOWANIE	UWAGI METODYCZNE
1. Część wstępna	1.Zorganizowanie grupy 2. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć , pomiar tętna	3 min	- ustawienie w szeregu -nie ćwiczący organizują sprzęt sportowy
2. Motywacja do zajęć	1. Podanie tematu zajęć 2. Zachęcenie do aktywnego udziału w lekcji	2min	- krótkie zwięzłe omówienie zadań lekcyjnych - „Tylko po przez systematyczne ćwiczenia fizyczne poprawiasz swą sprawność fizyczną, urodę i umiejętności ruchowe”
3.Rozgrzewka	Zabawa ożywiająca „obrona twierdzy”		Jeden z uczniów jest twierdzą (znajduje się w kartonie) zadaniem twierdzy jest

	Uczniowie w luźnej rozsypance , wytypowany uczeń podczas muzyki demonstruje dwa ćwiczenia kształtujące daną grupę mięśniową. 1.Ćwiczenia RR 2.Ćwiczenia T 3.Ćwiczenia NN 4.Ćwiczenia RR i NN 5. Ćwiczenia T pł strzałkowa w przód 6jpw. W tył 7.Ćwiczenia m. brzucha (prosty ,skośny) 8.Ćwiczenia w pł złożonej. 9.Ćwiczenia równoważne. 10.Podskoki	10min	ucieczka przed atakującymi go rycerzami. Każdy z uczniów otrzymuje kolorowy mazak którym zaznacza x na kartonie wygrywa ten kto zdobędzie najwięcej trafień . Nauczyciel podaje hasło ,zadaniem wskazanego ucznia jest zademonstrować dwa ćwiczenia przed grupą która powtarza je . - nauczyciel zwraca uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń. -automatycznie nauczyciel chwali ciekawe propozycje.
4. Część główna <i>Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności fizycznej</i>	Zabawy z ręcznikami: 1.Jeden z uczniów wykonuje wyrzut piłki w kierunku partnerów z ręcznikiem . zadaniem jest złapanie piłki w ręcznik w niskiej pozycji 2.dwójka z ręcznikiem wykonuje podrzuty piłki w ręcznik 3.Przenoszenie piłek z podrzutem do bazy. Dwójki współpracują między sobą .Zadaniem jest przechwyt jak największej ilości piłek i umieszczenie ich w koszu 4.Uczeń ,lub prowadzący wykonuje zagrywkę w różne miejsca Sali. Zadaniem jest szybkie przemieszczenie w niskiej pozycji i przejścia piłki w ręcznik.	25min 25 min	w ramionach , wyskok w górę uderzenie zawieszanej piłki głową . przeskoki przez płotki, powrót przeciąganie się po listwie ławeczki . -Tor przeszkód pokonywany trzykrotnie. W trzeciej serii uczniowie pokonują tor według własnej inicjatywy. Zwrócenia uwagi na niską pracę nóg Nauczyciel dozuje siłę i kierunek zagrywki adekwatnie do możliwości ucznia

	5. Zadanie dwójkowe polegająca na kozłowaniu z partnerem piłki raz o ziemię raz ręcznik. 6. Rywalizacja sportowa :przenoszenie piłek w dwójkach z ręcznikiem do bazy .Wygrywa zespół który wykona poprawnie i szybko zadanie.		Partnerzy zmieniają się między sobą wyłaniamy najlepiej kozłującą dwójkę
5. Część końcowa Uspokojenie organizmu	1.Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce ” 2. Pomiar tętna	3min	- odpowiednia muzyka , ćwiczenia według własnej inicjatywy. ustawienie :w rozsypce na całej szerokości sali
Czynności organizacyjno –porządkowe Nastawienie do aktywności pozalekcyjnej	1.Podsumowanie zajęć , pochwała uczniów za dobre wyniki . 2 Ukazanie walorów zdrowotnych płynących z aktywności fizycznej w czasie wolnym ,(zachęta do rekreacji fizycznej rodziców).	2min	- ustawienie siad skrzyżny w rozsypce przed prowadzącym - wyjaśnienie jak aktywność ruchowa wpływa na poszczególne układy człowieka