

scenariusz zajęć lekcji w-f

Piłka siatkowa – Zbicie piłki tenisowe oraz doskonalenie odbić sposobem górnym

Klasa: IV

Liczba ćwiczących: 11

Czas trwania: 45'

Miejsce: Sala gimnastyczna

Przybory: Piłki siatkowe

Motoryczność: Doskonalenie szybkości, skoczności, orientacji przestrzennej

Wiadomości: Rola rozgrzewki

Tok Lekcyjny	Nazwa i opis ćwiczenia	Powt/Czas	Uwagi organizacyjno – metodyczne
Cz. I wstępna	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności,	2'	XXXXXXXXXX
Zab. ożywiająca	podanie zadań lekcji „Dzień i noc”	2'	N
Cz. II A Ćw. RR	- bieg dookoła sali - naprzemianstronne krążenie RR w tył	8x	Uczniowie ćwiczą dookoła sali Przejście do luźnej rozsyпки X X X X X X X X X X X X N
Ćw. NN	- obustronne krążenie RR w tył - rzuty prostych nóg w przód	8x 6x	
Ćw. T	- j.w. w tył	6x	
Ćw. RR i NN	- naprzemianstronne rzuty prostych NN na boki	10x	
Ćw. T	- marsz w skłonie podpartym	10 sek.	
Ćw. RR i NN	- w przysiadzie RR na karku, podskoki z wyprostem RR	10x	
Ćw. NN	- skłony T w przód - krążenie T w prawą i lewą stronę	5x	
mm. brzucha	- wymachy PN do LR i odwrotnie	10x	
mm. grzbietu	- w przysiadzie podpartym rzut NN w tył - „nożyce” pionowe i poziome - „kotyska”	10 sek. 10 sek.	
Cz. II B Ćw. nauczania zbitcia tenisowego	- w siadzie uderzenia piłki o podłogę - Wybijanie piłki trzymanej oburącz przez partnera - z postawy stojącej z własnego podrzutu atakowanie piłki w podłogę w środek odległości - j.w z nagrania od partnera	1' 1' 6x 8x 5x	

Doskonalenie odbić sposobem górnym	<ul style="list-style-type: none"> - naskok i rzut piłki o ziemię - rzuty piłki oburącz przez siatkę - zabicie piłki przez siatkę trzymanej przez partnera - zabicie piłki dogranej przez N - Odbicie górą do partnera - odbicie nad sobą i odegranie do partnera 	<p>3x</p> <p>5x</p> <p>3x</p> <p>8x</p> <p>8x</p>	Uczniowie starają się odbić piłkę jak najwięcej razy, tak aby piłka nie upadła na ziemię
Gra szkolna	<ul style="list-style-type: none"> - w kole odbicia piłki górą - Gra szkolna z użyciem poznanych elementów 	8'	
Cz. III Końcowa	<ul style="list-style-type: none"> - Swobodny marsz dookoła sali i „wkręcanie żarówek” - Leżenie i rozluźnianie mięśni 	1'	Zbiórka
Czynność organizacyjno porządkowe	- Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie	1'	
		2'	

