
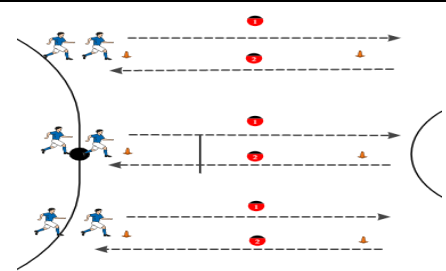
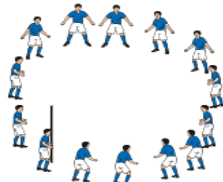

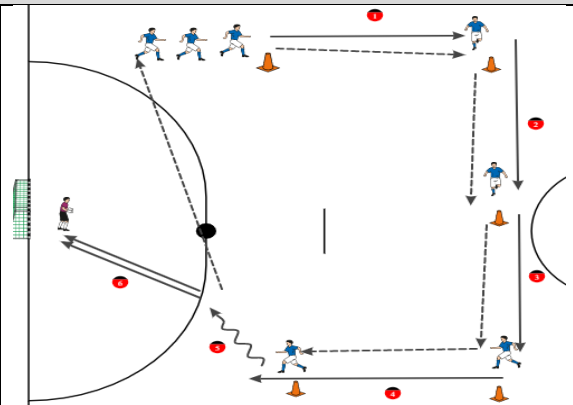
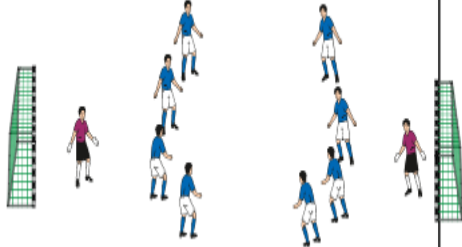
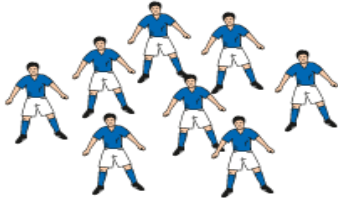



KONSPEKT – LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

temat: Doskonalenie podań i chwytów piłki w marszu lub biegu – piłka ręczna		data: 11.01.2018	
prowadzący: Ariel Popławski	klasa: V b	liczba ćwiczących: 15	miejsce: hala sportowa
przybory: pachołki, piłki ręczne, znaczniki, małe bramki		czas : 45'	
Cele główne lekcji			
1. Umiejętności: podania i chwytów piłki. 2. Motoryczność : różnicowanie, wytrzymałość, siła			
3. Wiadomości: podstawowe zasady gry w piłkę ręczną, 4. Akcent wychowawczy: współdziałanie w grupie			
Metody i formy			
metody: syntetyczna		formy: ścista, gry zadaniowe	
ZADANIE SZCZGÓŁOWE		UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE	
1.CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1.Czynności organizacyjno - porządkowe			
Zbiórka, sprawdzenie obecności, sprawdzenie gotowości do zajęć, omówienie tematu zajęć.		2'	
2.Rozgrzewka cz. A – ćwiczenia ogólnorozwojowe			
Uczniowie ustawieni w trzech rzędach, wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe w kierunku ustawionych pachołków. Ćwiczenia wskazuje Nauczyciel, po każdym ćwiczeniu powrót w truchcie do początkowego ustawienia.		5'	
2.Rozgrzewka cz. B – ćwiczenia rozciągające i wzmacniające			
Uczniowie ustawieni w okręgu wykonują ćwiczenia rozciągające i wzmacniające. Ćwiczenia wykonywane na zmianie: rozciągające, wzmacniające. Każdy uczeń pokazuje po jednym ćwiczeniu.		5'	
2.Rozgrzewka cz. C – wyścigi rzędów			
Uczniowie ustawieni jak w części A rozgrzewki. Na sygnał Nauczyciela pierwsze osoby z rzędu biegają z piłką (bez kozłowania) do ustawionych pachołków, po czym podają piłkę do osoby na początku rzędu. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ustawi się przy dalszych pachołkach.		5,	
2.CZĘŚĆ GŁÓWNA			
1.Ćwiczenie techniczne – podania i chwyt			
Uczniowie ustawienie jak na rysunku wykonują podania według schematu, po każdym podaniu zawodnik zmienia miejsce zgodnie z kierunkiem w którym podał piłkę. Uczeń znajdujący się na końcu oddaje rzut na bramkę, po czym wraca na początek ćwiczenia		15'	

<p>2. Gra zadaniowa br + 4 x 4 + br</p> <p>Zadaniem uczniów jest wykonanie 5 podań w drużynie. Po wykonaniu odpowiedniej ilości podań zawodnicy mogą oddać rzut na bramkę i tym samym zdobyć bramkę.</p>		<p>2x5'</p>
3.CZEŚĆ KOŃCOWA		
<p>1. Zabawa uspakajająca - minutka</p> <p>Uczniowie w luźnej rozsypce (w pozycji siedzącej) na sygnał nauczyciela starają się liczyć w myślach tak, aby jedna liczba odpowiadała jeden sekundzie. Wygrywa uczeń, który był najbliżej prawidłowego wyniku.</p>		<p>1'</p>
<p>2. Czynności organizacyjno-porządkowe</p> <ul style="list-style-type: none"> - zbiórka; - omówienie lekcji (praca pisemna dla chętnych); - odliczanie po angielsku; - pożegnanie; 		<p>2'</p>

Sporządził Ariel Popławski