

## SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Dział:** mini piłka ręczna

**Klasa:** IV

**Liczba ćwiczących:** 13

**Czas:** 45 min.

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**TEMAT : (zadanie główne lekcji):**

**Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.**

**Doskonalenie podań i chwytów piłki ręcznej.**

**CELE (operacyjne) w zakresie:**

**I. Umiejętności, uczeń:**

- potrafi kozłować piłkę w miejscu i ruchu,
- potrafi podać piłkę jednorącz oraz chwycić piłkę oburącz,
- potrafi wykorzystać poznane elementy gry w rywalizacji indywidualnej oraz zespołowej,
- potrafi zorganizować i przeprowadzić zabawy proponowane przez nauczyciela.

**II. Motoryczności (psychomotoryki), uczeń:**

- rozwinie orientację poprzez rozpoznanie zmian usytuowania przedmiotów i osób,
- rozwinie zwinność i szybkość poprzez szybkie zmiany pozycji, ułożenia ciała oraz kierunku poruszania się,
- rozwinie siłę mięśni ramion.

**III. Wiadomości (wiedzy), uczeń:**

- zna oraz stosuje zasadę fair play w zabawie i rywalizacji,
- potrafi prawidłowo zachować się w roli kibica i zawodnika,
- potrafi zachować się w szybko zmieniających się sytuacjach podczas ćwiczeń i gier.

**IV. Wychowania (postaw), uczeń:**

- potrafi współdziałać w zespole,
- potrafi zastosować proponowane zabawy i ćwiczenia w czasie wolnym od zajęć szkolnych,
- przeżywa satysfakcję i radość z uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach.

**Metody:**

- **realizacji zadań ruchowych:** zabawowo- klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowo – ścisła,
- **przekazywania wiedzy:** pokaz, objaśnienie,
- **wychowawcze:** instruowanie, nagradzanie wychowawcze.

### Formy:

- **podziału uczniów:** grupy, pary,
- **formy prowadzenia zajęć:** frontalna, zajęć w zespołach,

**Przyrządy i przybory (środki dydaktyczne):** 7 piłek do piłki ręcznej, szarfy, materace,

Tok lekcji	Zadania do realizacji	Uwagi organizacyjno -metodyczne
<b>Część I wstępna</b> Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zbiórka w szeregu.</li><li>2. Powitanie.</li><li>3. Sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć.</li></ol>	Zbiórka w szeregu, powitanie okrzykiem „czołem”.
Motywacja do udziału w lekcji.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Podanie tematu lekcji.</li><li>2. Wywołanie pogodnego nastroju i atmosfery efektywności pracy.</li><li>3. Zwrócenie uwagi na prawidłowe zachowanie podczas współzawodnictwa.</li><li>4. Zabawa ożywiająca „Berek w parach z kozłowaniem”.</li></ol>	Losowy podział uczniów na pary ćwiczebne, pobranie piłek do zabaw i ćwiczeń.
Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ćwiczenia w truchcie: krążenia RR w przód, w tył, przeplatanka bokiem, krok odstawno-dostawny, wyrzuty RR przodem w górę, skłony w prawa i lewą stronę dotykając podłogi w takcie biegu.</li><li>2. Ćwiczenia w miejscu: - rozciąganie mm ramion, rozciąganie mm tułowia, rozciąganie mm nóg w pozycji stojącej, w siadzie i leżeniu.</li><li>3. Ćwiczenia z piłkami w parach:<ul style="list-style-type: none"><li>- wyrzut piłki w górę : krążenia RR w tył; w przód; skłon tułowia w przód ;</li><li>- przekładanie piłki pod nogą P i L,</li><li>- krążenia T w prawą i lewą stronę,</li><li>- skłony T w przód,</li><li>- skręty T w prawą i lewą stronę,</li><li>- ósemka piłką wokół stóp,</li><li>- przechwyt piłki między nogami,</li><li>- kozłowanie piłki dookoła siebie,</li></ul></li></ol>	Ustawienie wzdłuż sali w parach naprzeciwko siebie. Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowość wykonywanych ćwiczeń i i koryguje na bieżąco błędy.

<p><b>Część II główna</b></p> <p>Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwijanie zdolności twórczych.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie dobierają się w pary i ustawiają naprzeciwko siebie.</li> <li>2. Ćwiczenia w parach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toczenie piłki do partnera z pary</li> <li>• Toczenie piłki wokół stóp po ósemce</li> <li>• Toczenie piłki wokół złączonych stóp</li> <li>• Podania piłki do partnera z za pleców poprzez skłon tułowia</li> <li>• Chwyty piłki za plecami po własnym podrzucie</li> <li>• Chwyty piłki po podaniu półgórnym</li> <li>• Podania piłki półgórne prawą ręką</li> <li>• Podania piłki półgórne lewą ręką</li> <li>• Podania piłki po odbiciu od podłogi</li> <li>• Podania piłki prawą i lewą ręką po koźle.</li> </ul> </li> <li>3. Kozłowanie piłki w miejscu prawą ręką</li> <li>4. Kozłowanie piłki w miejscu lewą ręką</li> <li>5. Kozłowanie piłki w ruchu, w rzędach</li> <li>6. Kozłowanie piłki w parach, wokół współćwiczącego</li> <li>7. Kozłowanie piłki w parach w ruchu prawą i lewą ręką</li> <li>8. Kozłowanie piłki w zabawie „Lustro”</li> <li>9. Kozłowanie piłki w zabawie „Berek wybijany”.</li> <li>10. Kozłowanie piłki we fragmentach gry.</li> </ol>	<p>Zwrócić uwagę na poprawność wykonania.</p> <p>Zwrócić uwagę na poprawność podań i chwytów piłki.</p> <p>Zwrócić uwagę na prawidłowe kozłowanie</p> <p>Zabezpieczyć ścianę – materac.</p>
<p>Uspokojenie organizmu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Porządkowanie sali po ćwiczeniach.</li> <li>2. Każdy z uczniów wykonuje siad skrzyżny w kole i koryguje swoją postawę ciała, (plecy i ramiona)</li> </ol>	<p>Siad skrzyżny w kole, korekcja postawy ciała.</p>
<p><b>Część III końcowa</b></p> <p>Czynności organizacyjne i wychowawcze.</p>	<p>Wyróżnienie najlepiej ćwiczących. Zwrócenie uwagi na najczęściej popełniane błędy.</p> <p>Zachęcenie do samodzielnego wykonywania ćw. sprzyjających rozwojowi organizmu, oraz do regularnego kontrolowania postępów</p> <p>Podsumowanie wychowawcze lekcji.</p>	<p>Ocena wykonanych ćwiczeń i zaangażowania na zajęciach.</p>