

## KONSPEKT LEKCJI Z PIŁKI SIATKOWEJ ZAPROPONOWANY PRZEZ UCZNIÓW PODCZAS LEKCJI „CO TO SĄ KALORIE? UKŁADAMY JADŁOSPIS, SPALAMY NADMIAR KALORII”.

**Prowadzący:** Anna Kasperek

**Klasa:** 4,6

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Liczba ćwiczących:** 12

**Sprzęt sportowy:** Piłki do siatkówki, pachołki,

**Czas trwania:** 45min

1.Nauczanie zagrywki tenisowej szybującej.

2 Doskonalenie odbić sposobem dolnym.

**Motoryczność:**

-Kształtowanie ogólnej spr. fizycznej

**Wiadomości:**

-Pojęcie zagrywki sp. górnym

**Zadania wychowawcze:**

-Samokontrola podczas wykonywania ćwiczeń

| TOK LEKCJI  | TREŚĆ  | WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE  |
|---|--|---|
| <p><b>I CZĘŚĆ WSTĘPNA</b><br/><b>1.Czynności organizacyjne</b></p> <p><b>2. Zabawa ożywiająca</b></p> <p><b>3.Rozgrzewka Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące do zajęć</b></p> | <p>Zbiórka. Sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji.</p> <p>„Berek z podaniem piłki”<br/>Zasady zabawy obowiązujące jak w berku z dodatkowo wprowadzonym elementem -piłką. Zawodnik będący w posiadaniu piłki jest nietykalny, chroniony. Piłka na czas zabawy jest podawana z rąk do rąk między uczniami.</p> <p>-Krażenia ramion, naprzemienne, jednoczesne w przód, do tyłu<br/>-przeplatanka<br/>-cwał bokiem<br/>-skip „c”<br/>-Skłony, skrętoskłony<br/>-wypadki<br/>-w siadzie prostym, skłony do kolan(przytrzymać)<br/>-toczenie piłki między prostymi nogami<br/>-leżenie przewrotne z piłką między nogami</p> | <p>Zbiórka w dwuszeregu</p> <p>Uczniowie w rozsypce</p> <p>Ćwiczenia wykonywane w truchcie dookoła sali</p> <p>Ćwiczenia wykonywane w miejscu, w rozsypce</p> <p>Ćwiczenia z wykorzystaniem piłek</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   |  |
| <p><b>II CZĘŚĆ<br/>GŁÓWNA</b><br/>Realizacja zadania dydaktycznego<br/>Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej.</p> | <p>Pokaz i omówienie techniki wykonania zagrywki tenisowej rotacyjnej</p> <p>Rzuty piłki imitujące wykonanie zagrywki.</p> <p>Podrzut i chwyt piłki w momencie przewidywanego uderzenia.</p> <p>Zagrywka piłki do ściany (bez rotacji). Wpierw z odległości 1,5m, 3m</p> <p>Zagrywka nad siatką z różnych odległości (3m, 4,5m, 7m)</p> <p>Zagrywka z końcowej linii boiska</p> | <p>Nauczyciel dokonuje pokaz i omawia prawidłową technikę wykonania zagrywki.</p> <p>Każdy ćwiczący jest w posiadaniu piłki.</p> <p>Uczniowie ćwiczą w parach, stoją po przeciwnych stronach siatki.</p> |
| <p><b>Doskonalenie odbić sposobem dolnym (ćw. taktyczne)</b></p>  | <p>Podania piłki lekkim rzutem na wysokość kolan, współpartner obją ją sposobem dolnym.</p> <p>Odbijamy piłkę parami tylko sposobem dolnym</p> <p>Ćwiczenie jak wyżej, ale wykonywane w trójkach.</p> <p>Podania piłki do "środkowego" który odbija piłki kolejno jedną po drugiej sposobem dolnym.</p>   | <p>Ćwiczący nadal ćwiczą parami ale ustawieni równolegle do siatki, wykorzystując całą długość boiska.</p> <p>Uczniowie ponownie tworzą "trójki"</p>   |
| <p><b>Gra uproszczona</b></p>   | <p>Gra uproszczona „trójkami”<br/>Gra toczy się do 3 wygranych punktów. Z zachowaniem rotacji podczas przebijania piłki tylko sposobem dolnym.</p> <p>Gra uproszczona „szóstkami”<br/>Zasady zabawy jak powyżej.</p>  | <p>Uczniowie ustawieni po obu stronach boiska.<br/>Po uzyskaniu 3 wygranych punktów zmiana kolejnej „trójki” ćwiczących.</p> <p>Uczniowie łączą się w zespoły sześciuosobowe.</p>                        |

|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
|                              | Gra szkolna z możliwością wykonania drugiej zagrywki, jeżeli pierwsza była nieudana. |  |
| <b>III CZĘŚĆ<br/>KOŃCOWA</b> | Zabawa uspokajająca „Kapitan oczko”<br>Zbiórka , omówienie zajęć.                    | Uczniowie siedzą w kółku.<br>Zbiórka w dwuszeregu. |