

KONSPEKT Z PRZEPROWADZENIA LEKCJI OTWARTEJ DLA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

PROWADZĄCA: Małgorzata Bojarska-Kańczyk

CZAS: 45 min.

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimn., Gimnazjum nr 3, Inowrocław

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 18 dziewcząt z SKS-u

DATA: 31.05.04

DZIAŁ PROGRAMU: zespołowe gry sportowe, piłka siatkowa

CEL OGÓLNY: umiejętność współpracy i współdziałania w parach, i w grupie

ZADANIE GŁÓWNE: Nauka poruszania się i wyskoku w bloku pojedynczym

ZADANIA DODATKOWE: Kształtowanie zwinności, wytrzymałości i koordynacji wzrokowej oraz doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w piłce siatkowej

METODY NAUCZANIA ĆWICZEŃ: Syntetyczna, analityczna

METODY REALIZACJI ZADAŃ: Zadaniowa-ściśła, naśladowcza-ściśła, zabawowa

FORMY PRACY UCZNIÓW: Indywidualnie, w parach, w grupach

ZASADY NAUCZANIA: łączenie teorii z praktyką, świadomego i aktywnego udziału przystępności

SPRZĘT I PRZYBORY: Piłki siatkowe, siatka, materac, równoważnia, szarfy, piłki lekarskie 1 kg., krążki

LITERATURA: „Piłka siatkowa”-Z.Zatyrać, L.Piasecki-Szczecin-

2001, „Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych”-

M.Bondarowicz-W-wa 1983, „Siatkówka w szkole”-

M.Szczepanik, T.Klocek-Kraków-1998,

„Szkolimy uniwersalnych siatkarzy”-J.Busz, W-wa 1980.

L/P	TOK LEKCJI	ZADANIA I CZYNNOŚCI UCZNIÓW	CZYNNOŚCI NAUCZYCIE LA	CZAS	UWAGI
I	CZĘŚĆ WSTĘPNA- CZYNNOŚCI ORGANIZACYJNO- PORZĄDKOWE I ZABAWA OŻYWIAJĄCA	- zbiórka, powitanie - uczestniczą w zabawie- „Literki”(układanie literek z własnych ciał),która drużyna pierwsza ułoży prawidłowo literę drukowaną.	-sprawdza obecność,gotowość do zajęć,podaje temat lekcji, -dzieli uczniów na dwie grupy, -podaje litery	4	- dwuszereg,
II	CZĘŚĆ GŁÓWNA A ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE I KSZTAŁTUJĄCE	-uczestniczą w rozgrzewce: 1.Każdy z piłką-pojedynczo. ➤ w truchcie przeplatanie piłki od kostek po szyję wokół ciała, ➤ toczenie piłki prawą i lewą ręką, ➤ kozłowanie jedną ręką – krążenia drugą ➤ przenoszenie piłki raz pod jedną raz pod drugą nogą, ➤ wypad w przód i toczenie piłki wokół nogi, ➤ skip A-piłka trzymana oburącz z przodu, ➤ skip C-piłka trzymana z tyłu, ➤ w marszu co 3 kroki skłon tułowia, ➤ w miejscu-siad skrzyżny- krążenia głową i nadgarstkami, ➤ leżenie przewrotne-piłka między	-objaśnia ćwiczenia,de- monsruje,	15	Ucznio-wie porusza-ją się po obwodzie sali

		kostkami-5x	Zmienia ustawienie		
		<p>2.Parami-piłka na parę. -jeden biegnie przodem a drugi tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ podania piłki nogą raz prawą raz lewą, ➤ podania piłki raz lewą raz prawą ręką, ➤ podania piłki „koszyczkiem” sprzed klatki piersiowej, ➤ podania pod nogą raz lewa raz prawą, <p>-jeden biegnie za drugim</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ pierwszy podaje sprzed klatki piersiowej drugi łapie i oddaje ze skrętem tułowia, ➤ podanie-oddanie piłki między nogami po skłonie, ➤ podanie-tocząc piłkę między nogi pierwszego, ten oddaje poprzez skręt tułowia raz z prawej raz z lewej strony, <p>-przodem do siebie-bokiem do kierunku poruszania się,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ krok odstawno-dostawny-piłka między klatkami piersiowymi, ➤ j.w tylko piłka między czołami ➤ jeden czworakuje-drugi przetacza pod nim piłkę, <p>j.w tylko w podporze</p>	<p>Zmienia ustawienie ćwiczących</p> <p>Pokazuje i objaśnia ćwiczenia</p> <p>Koryguje błędy</p>		

		<p>prawidłowej postawy do wykonania bloku, jeden wykonuje szybki ruch RR w górę-drugi skacze i stara się klepnąć go w dłonie w najwyższym punkcie,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ćwiczenie j.w lecz krokiem odstawno-dostawnym, ➤ ćwiczenie j.w lecz z piłką, ➤ trzech uczniów z piłkami nad siatką po jednej stronie siatki-trzech pozostałych przemieszcza się krokiem skrzyżnym skacząc do bloku do trzymanyh piłek, <p>1. dwóch zawodników po obu stronach siatki przy antence skacze jednocześnie do bloku klepiąc się nad siatką w dłonie następnie po wylądowaniu bieżną do drugiej antenki i ponownie skaczą do bloku- krok biegowy,</p> <p>III GRUPA- WYKONUJE ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM ZE ZMIANĄ MIEJSC. -po każdym odbiciu piłki uczniowie wyk.dodatkowe zadania</p>	<p>objaśnia</p> <p>objaśnia</p>		
--	--	---	---------------------------------	--	--

		<p>i tak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ po 1 odbiciu-przy linii bocznej boiska wyk.leżenie przodem i powrót do przysiadu podpartego, ➤ po 2 odbiciu wyk.leżenie tyłem, ➤ po 3 odbiciu wyk.przysiad i wyskok w górę, <p>po 4 odbiciu wyk. przysiad i wyrzut nóg w tył-2x.</p>			
III	CZEŚĆ KOŃCOWA	<p>-marsz wokół sali- ćw. oddechowe, zwisy na drabince,</p> <p>-zbiórka,pożegnanie</p>	<p>Zaleca ćwiczenia</p> <p>Omawia lekcję,</p>	2	
<p>OPRACOWAŁA: MAŁGORZATA BOJARSKA-KAŃCIAK</p>					