

Scenariusz zajęć z wychowania fizycznego – gimnazjum.

Temat: Doskonalenie umiejętności technicznych w halowej piłce nożnej- małe gry.

Cele lekcji- : umiejętności- doskonalenie elementów technicznych przyjęcia piłki, prowadzenie piłki ze zwodem.

Wiadomości-poznanie przepisów gry w halową piłkę nożną

Sprawność fizyczna- kształtowanie wytrzymałości w małych grach.

Postawy i motywacje- prezentowanie właściwej postawy , chęć zwyciężania zgodnie z zasadami fair-play.

Pomoce dydaktyczne- piłki nożne, materace, pachołki, talerzyki, oznaczniki.

Przebieg zajęć :

- Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji,

Część wstępna- rozbieganie- trucht / podział na grupy, z piłkami na zewnątrz koła bez piłek w środku.

Kolejno wykonanie zadania z odegraniem do zewnętrznego

- chwyt piłki rzuconej

- chwyt piłki przełożenie pod pn , ln

- odegranie wew. częścią stopy

- po odegraniu wew. Cz. stopy klaśnięcie w dłonie współpartnera znajdującego się w środku koła

- z piłką skip A

Czas wykonania poszczególnych ćw. 40sek. Po każdym zmiana grupy ćwiczącej, stretching – rozciąganie mięśni.

Cz.główna

-Prowadzenie piłki slalomem zagranie do współpartnera

- po przewrocie w przód prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę

- prowadzenie piłki podeszwą uderzenie wew . cz .stopy

- podział na zespoły małe gry.

Cz. końcowa- rozbieganie, ćw. koordynacji w parach marsz na palcach przód – tył , m.brzucha.3*15 – grzbiet 3*10 , podsumowanie zajęć, pożegnanie.

Zajęcia z klasą 3b dziewcz +chłop.

Czas trwania- 45min.

Prowadzący- Ryszard Tomczak.