

Plan metodyczny lekcji wychowania fizycznego w ujęciu czynnościowym

KLASA: *IV a*

ILOŚĆ ĆW: *14*

PRZYBORY: *pił. Palantowe, szarfy, tyczki, kij do mini palanta*

Zadanie główne lekcji: **Poznanie elementów techniki gry w palanta.**

Zadanie szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie :

Sprawności motorycznej:

UCZEŃ:

- rozwinie sprawność specjalną do gry w palanta
- rozwinie koordynację wzrokowo – ruchową z przyborem
- poprawi wyczucie odległości i przestrzeni

Umiejętności:

UCZEŃ:

- potrafi uderzyć piłeczkę kijem palantowym
- potrafi wykonać daleki rzut piłeczką

Wiadomości:

UCZEŃ:

- zna zabawy przygotowujące do gry w palanta
- wie jak należy współdziałać podczas zabaw
- dostrzega błędy w czasie wykonywania elementów technicznych

Usamodzielnienia:

UCZEŃ:

- dba o bezpieczeństwo podczas zabaw
- wdraża się do samodyscypliny w czasie zajęć ruchowych
- potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania w zespole

	CZYNNOŚCI UCZNIÓW		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY, UWAGI
	DOCELOWE	ZADANIA		
Część wstępna	Nabierze pozytywnej motywacji do udziału w lekcji	<ul style="list-style-type: none"> - Słucha informacji nauczyciela - Pozna zadania lekcji i reguły zabaw i gier - Przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> -poleca zbiórkę, -sprawdza gotowość ucznia do lekcji, - podaje temat lekcji -wyjaśni wpływ przygotowania organizmu na efektywność ćwiczeń -zwraca uwagę na zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń -motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa. 	pogadanka
Część główna A	Pobudzi i przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego	<p>Bierze udział w zabawie „Berek lawina”</p> <ul style="list-style-type: none"> - podrzut i chwyt piłki w miejscu, w wysokości, z przysiadem, - krążenie piłki wokół tułowia, - przekładanie piłki wokół kolan, bioder, głowy, - piłka trzymana na wysokości bioder, uderzamy kolanami w piłkę, - piłka z tyłu uderzamy piętami, - w lekkim rozkroku toczenie piłki wokół stóp i po ósemce, - leżenie tyłem – piłeczka między stopami, przejście do leżenia przewrotnego z piłeczką i powrót - siad rozkroczny – toczenie piłki wokół, toczenie pod uniesionymi NN, pod prawą i lewą NN, - leżenie przodem – toczenie piłki z prawej ręki do lewej równoczesnym unoszeniem klatki piersiowej, - swobodne podskoki z piłką. 	<ul style="list-style-type: none"> - Omawia reguły zabawy - Podaje polecenie do ustawienia w luźnej rozsypce - Omówienie i pokaz poszczególnych ćwiczeń - Kontroluje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń 	<p>zabawowa</p> <p>zadaniowa ścisła</p>
Część główna B	<ul style="list-style-type: none"> - poprawi koordynację ruchową - poprawi celność rzutu piłeczką 	<p>Bierze udział w zabawie „Złap złodzieja”. Uczniowie dzielą się na dwa zespoły. Na boisku oznaczmy linię startu i mety. Trzecia linia środkowa dzieli boisko na dwie równe części. Czwarta linia dzieli zaś jedną połowę boiska na dwie równe części. Na linii środkowej są ustawione piłeczki. Jedna drużyna ustawia się na linii końcowej druga zaś na czwartej linii. Na gwizdek szeregi jednocześnie starują i bieżą w swoją stronę. Gracze znajdujący się bliżej piłeczek zabierają je i jak najszybciej uciekają z powrotem do linii mety nie dając się dogonić. Za złapanie uciekającego zespół otrzymuje punkt.</p> <p>Bierze udział w zabawie „Sztafeta piłeczek”. Gracze ustawiają się w dwóch rzędach obok chorągiewek. Uczniowie znajdujący się na czele rzędu trzymają w ręku piłeczki. Na znak nauczyciela pierwsi gracze obu rzędów rzucają piłeczki o ścianę tak silnie aby odbiły</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wydaje polecenie do ustawienia się drużynami i objaśnia zasady zabawy, liczy punkty. - wydaje polecenie do ustawienia się drużynami i objaśnia zasady zabawy. 	<p>zabawowa</p> <p>zabawowa</p>

		<p>się z powrotem i biegną na koniec rzędu. Następny gracz podnosi piłeczkę i rzuca nią o ścianę. Wygrywa drużyna która pierwsza wykona zadanie.</p> <p>„Palant”-Cel gry:drużyna podbijająca stara się jak najdłużej utrzymać w gnieździe przez celne podbijanie piłki i ukończenie biegów; drużyna chwytająca dąży do uzyskania gniazda. W tym celu stara się schwycić piłkę będącą w powietrzu , albo też przerzucić piłkę przez linię gniazda, by w ten sposób wstrzymać możliwie najwięcej graczy na swym boisku, a co za tym idzie „wygłodzić” przeciwną drużynę.</p> <p>Zasady gry: Gracze znajdujący się w gnieździe wstępują kolejno do półkola, skąd mają prawo podbijać piłkę na pole chwytania przy pomocy palanta.</p> <p>Podbicie jest dobre jeśli; a) piłka przeszła nad ziemią linię półmetka, Podbicie jest nieważne, jeśli podbijający: a) nie podbije piłki tak, aby wyszła poza linię półmetka b) wypuści palant z ręki,</p> <p>Po podbiciu piłki gracz, który piłkę podbił, ułożywszy palant w granicach pola podbijania, biegnie do mety zaliczając po kolei wyznaczone bazy. W momencie odrzucenia piłki do gniazda przez zespół chwytający zawodnik zatrzymuje się przy najbliższej bazie. Po dobiegnięciu do mety drużyna otrzymuje punkt. , on zaś ma prawo do dalszej gry w gnieździe. Gracz, który który nie wykonał prawidłowego odbicia piłki przechodzi na pierwszą bazę zakłada szarfę i biegnie za zero punktów po prawidłowym wybiciu następnego gracza. Gracze będący na bazach w przypadku złego odbicia swojego zawodnika nie biegną do kolejnych baz. Co każde dziesięć zdobytych punktów przez drużynę będącą w gnieździe następuje zmiana miejsc.</p>	<p>– podaje zadania poszczególnym zespołom, omówi zasady gry, motywuje uczniów do współzawodnictwa, liczy punkty, podaje wynik końcowy</p>	<p>ściśla</p>
<p>Część końcowa</p>	<p>Uspokoi organizm po wysiłku</p> <p>Wdroży się do samooceny.</p>	<p>Bierze udział w zabawie „Minitka”</p> <p>- staje na zbiórce -słucha informacji nauczyciela dokonuje samooceny własnych umiejętności.</p>	<p>- daje sygnał do rozpoczęcia zabawy, mierzy czas.</p> <p>- poleca zbiórkę w szeregu -ocenia i podsumowuje zaangażowanie uczniów, -wyróżnia najlepszych.</p>	<p>zabawowa</p> <p>pogadanka</p>

