

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Prowadzący: Piotr Czeszyk,
Klasa: pierwsza gimnazjum,
Ilość ćwiczących: 15,
Miejsce: sala gimnastyczna,
Przybory: kije, piłki i bramki do unihokeja, znaczniki.

Temat: Unihokej – nauka szybkiego ataku trójką zawodników.

Zadanie główne: nauka szybkiego ataku trójką zawodników.

Umiejętności: precyzyjne podanie piłki i strzał do bramki w szybkim biegu,
Motoryka: zwinność, szybkość, koordynacja ruchowa,
Wiadomości: uzyskanie przewagi liczebnej jako cel szybkiego ataku,
Akcent wychowawczy: zasady „fair play”, reakcja na sygnały, współpraca w grupie.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi
Czynności organizacyjne	1. Zbiórka w dwuszeregu, 2. Przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. 3. Podanie tematu i celów zajęć.	5 min.	
Rozgrzewka	Ćwiczenia z kijem: 1. Skip A, C 2. Krążenie jednorącz w przód, druga ręka prowadzi kij przy podłodze 3. Jw. - krążenia w tył 4. Kij trzymany oburącz nachwytem - chwyt szeroki- wznosy ramion z kijem w płaszczyźnie strzałkowej w truchcie 5. Chwyt szeroki oburącz z przodu- skręty tułowia w marszu do nogi wykroczonej 6. Krok odstawno- dostawny bokiem- wznosy ramion w płaszczyźnie strzałkowej	15 min.	

	<p>7. Przekładanka</p> <p>Ćwiczenia z kijem i piłką</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki w truchcie- na gwizdek zmiana kierunku 2. Jw. - na gwizdek obrót dookoła własnej osi o 360° 3. Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki 4. Jw. - prowadzenie jedną i drugą stroną łopatk 5. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki <p>Nauka szybkiego ataku trójką zawodników</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie piłki w trójkach zakończone strzałem do bramki 2. Jw. wykonują trzy podania i strzał do bramki 3. Jw. - dwa podania zakończone strzałem do bramki – pierwsze podanie do prawoskrzydłowego, strzela lewoskrzydłowy 4. Jw. - pierwsze podanie do lewoskrzydłowego, strzela prawoskrzydłowy 5. Jw. - pierwsze podanie losowo 6. Gra szkolna z akcentem na szybki atak 	20 min.	<p>Uczniowie ustawieni w 3 rzędach twarzą do przeciwległej strony boiska rozpoczynają ćwiczenia sprzed bramki – po każdym ćwiczeniu zmieniają ustawienie w trójkę</p> <p>W miarę opanowywania ćwiczenia zwiększamy tempo i siłę podań</p>
Ćwiczenia uspokajające	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia oddechowe w marszu, w siadzie i w leżeniu 	2 min.	
Czynności końcowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprzątanie sprzętu 2. Zbiórka 3. Omówienie lekcji 4. Pożegnanie 	3 min.	