

OBSZAR 1 – Lekcje wychowania fizycznego – UNIHOKEJ

Przykładowy scenariusz

Temat: Prowadzenie piłki.

Dośkonalenie podań i przyjęć stroną forhendową i bekhendową kija.

Zadania szczegółowe:

Umiejętności

- prawidłowe prowadzenie piłeczki, podanie i przyjęcie piłki

Motoryczność

- podnoszenie poziomu szybkości i zwinności

Wiadomości

- poznanie pojęcia chwytu kija, prawidłowego prowadzenia piłeczki.

Wychowawcze

- bezpieczne posługiwanie się kijem, współdziałanie w zespole

Liczba ćwiczących 8 dziewcząt

Czas trwania: 45min.

Sprzęt: kije, piłeczki, bramki, pacholki, ławeczki.

Metody usamodzielniające; bezpośredniej celowości ruchu, programowego usprawniania.

Metody twórcze; ruchowej ekspresji twórczej, metoda problemowa.

Formy organizacyjne; frontalna, indywidualna, pary

Tok lekcji	Czynności ucznia-zadania	Czas, ilość	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia - docelowe
Część I Wstępna 15min.				
1	2	3	4	5
1. Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć	1. Stoją na zbiorce w wyznaczonym miejscu sali gimnastycznej, witają się z nauczycielem, który sprawdza obecność i wygląd.	20s	Nauczyciel wita się, sprawdza obecność i wygląd.	
2. Motywacja do zajęć	1. Stoją jak wyżej. Nauczyciel podaje cele w języku uczniów: doskonalonymi i nauczonymi umiejętnościami, kształtowanymi cechami motorycznymi i zakresem wiadomości.	1min	Nauczyciel zadaje pytania; jaka jest strona forhendowa i bekhendowa.	Znają zadania lekcji
3. Rozgrzewka psychomotoryczna	1. Zabawa „Ruchoma laska”	3-4razy	Nauczyciel podaje komendy, nakazuje wziąć kije hokejowe, podaje miejsce ćwiczeń.	Pobudzają i przygotowują organizm do wysiłku fizycznego.

4. Ćwiczenia kształtujące-przygotowujące do realizacji zadań				
Ćw. nn	1. Poruszają się z kijem w wyznaczonym kierunku na sygnał prowadzącego zmieniają kierunek biegu.	30s	Nauczyciel podaje komendy do wykonania zwrotu w tył i rozpoczęcia biegu w przeciwnym kierunku	Dalej pobudzają i przygotowują organizm do wysiłku
Ćw. nn.	2. Wykonują Skip A z kijem	15s		Wzmacniają mięśnie nóg
Ćw. tuł.	3. W leżeniu przodem unoszą do góry ramiona trzymające kij, powrót do pozycji wyjściowej.	30s	Demonstruje ćwiczenie	
Ćw. tuł.	4. W leżeniu tyłem skłony tułowia z kijem trzymanym w rękach.	1 min		
Ćw. nn.	5. Trzymają kij na plecach pod zgiętymi rękami, wykonują skip C.	20s.		
Ćw. tuł.	6. Wykonują ćwiczenia rozciągające z kijem; skłony tułowia,	1 min	Określa miejsce ćwiczenia, podaje sygnał.	
Ćw. nn, rr, tuł.	7. Zabierają piłeczki, prowadzą je w truchcie stroną bekhendową i forhendową.	1min	Podaje sygnał i określa kierunek biegu. Demonstruje prawidłowe prowadzenie piłki	
Ćw. nn	8. Odkładają kije, prowadzą piłkę stopami.	30s		Poprawiają koordynację ruchową.
Ćw. nn, rr	9. Podają i przyjmują piłki stroną forhendową z wykorzystaniem ławeczek.	1 min.	W ćwiczeniach 9,10, nauczyciel wybiera uczniów do prawidłowego pokazu.	Wzmacniają mięśnie nóg, ramion, tułowia
Ćw. nn, rr	10. Podają i przyjmują piłki stroną bekhendową z wykorzystaniem ławeczek.	1 min	Uczniowie wykorzystują ławeczki.	
Ćw. nn, rr, tuł.	11. Ćwiczą w dwójkach-podania piłki w marszu na	1 min		Prawidłowo współdziałają

	całej sali gimnastycznej			w zespołach dwuosobowych
Ćw. nn, rr	12.Ćwiczą w dwójkach-podania piłki w biegu na całej sali gimnastycznej.	1 min		Bezpiecznie posługują się kijem.
Część II Główna 25 min				
Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności, realizacja głównych zadań lekcji Ćw. techniki	1. W dwóch szeregach wzdłuż sali, stoją naprzeciw siebie po podziale na jedyńki i dwójki.	2 min.	Nauczyciel, ustawia w dwóch szeregach naprzeciw siebie wzdłuż sali gimnastycznej, dalej obowiązuje podział jak wyżej, daje znak do rozpoczęcia. Zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń.	Poznają prawidłową technikę podań i przyjęć piłki stroną forhendową i bekhendową kija.
	2. W ustawieniu jak wyżej podają i przyjmują piłki stroną bekhendową kija.	2min		Prawidłowo współdziałają w zespołach dwuosobowych
	3. W ustawieniu jak wyżej podają bez przyjęcia piłki stroną forhendową kija.	2 min.	Zwraca uwagę na podanie bez przyjęcia piłki.	
	4. W ustawieniu jak wyżej podają bez przyjęcia piłki stroną bekhendową kija.	2min		Bezpiecznie posługują się kijem
	5. W ustawieniu jak wyżej podają ze zmianą forhendem i bekhendem.	2min	Nauczyciel sprawdza wszystkich ćwiczących, aby podawali piłkę po przełożeniu jej z for. Na bek. I odwrotnie Pokazuje chwyt wąski kija.	
	6. Ćwiczący w ustawieniu jak wyżej, jedyńki prowadzą piłeczkę obiegają kolegę wracają na swoje miejsce, wykonują podanie, to samo dwójki.	2 min	Daje znak do rozpoczęcia ćwiczenia.	Umieją zastosować prawidłową technikę w czasie ćwiczeń w biegu. Umieją posługiwać się

Gra szkolna	7. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, prowadzą piłki w slalomie.	2min	Podaje hasło do zmiany ustawienia, nakazuje rozstawienie chorągiewek, daje sygnał do wykonania ćwiczenia.	wąskim chwytem kija.
	1. „Więcej piłek” – grają w dwóch zespołach. Jedyńki stoją naprzeciwko dwójek w szeregach naprzeciwko sali, wszyscy uczniowie posiadają piłki i kije, pomiędzy nimi znajdują się ustawione ławeczki gimnastyczne. Na podaną komendę uczniowie starają się umieścić jak największą liczbę piłeczek przy pomocy łopatek kija po stronie przeciwników. Próba wykonywana jest 3 razy. Liczone są piłki pozostające po stronie przeciwników. Piłki podają nad ustawionymi ławkami.	4min	Podaje hasło do zmiany ustawienia, dalej obowiązuje podział na jedynki i dwójki, nakazuje rozłożenie ławeczek, wyjaśnia zasady zabawy, informuje o ilościach powtórzeń, określa zwycięzców podaje komendę do rozpoczęcia zabawy.	Zapoznają się z zasadami gier szkolnych „Więcej piłek”. Pobudzają własną aktywność twórczą. Umieją zastosować prawidłową technikę w czasie gry. Rozumieją reguły gier, akceptują wyniki.
	2. „Mini gra” – podział na cztery zespoły, rozgrywają krótkie mecze na połowach sali, zmiana przeciwników tak by wszystkie zespoły spotkały się.	7 min	Nauczyciel nakazuje podział na cztery zespoły, wyznacza kolejność meczy, nakazuje odłożyć piłeczki przez część ćwiczących.	Prawidłowo współdziałają w zespołach wieloosobowych.
Część III Końcowa 5min.				
Ćwiczenia korektywne i uspakajające. Ćw. korektywne	1. W marszu w podporze tyłem toczą piłeczki stopami	30 s	Nauczyciel podaje komendę do odłożenia kijów. Każe, aby te osoby, które nie mają piłeczek, wzięły je, podaje hasło pozycja w podporze tyłem.	Korygują własną sylwetkę.
Uspokojenie organizmu	2. Wykonują ćw. koordynacyjne kończyn górnych z wykorzystaniem piłeczek do unihokeja. Uczniowie w postawie stojąc próbują podrzucać i chwytać	kilka razy	Pokazuje ćwiczenia które naśladują ćwiczący.	Uspakajają organizm, poprawiają koordynację, kształtują refleks.

<p>Czynności organizacyjno-wychowawcze</p>	<p>piłkę ręką prawą i lewą. Zbierają przybory z sali Omawiają zadania lekcji z zakresu umiejętności, wiadomości, motoryczności i celów wychowawczych.</p>	<p>3min</p>	<p>Podaje hasło do zebrania przyborów. Omawia zadania lekcji, wyróżnia najlepszych uczniów.</p>	
--	---	-------------	---	--





*Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+.
Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa
Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.*

*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held
responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

