

TEMAT LEKCJI: Gry i zabawy w nauczaniu unihokeja.

ZADANIA LEKCJI:

umiejętności: oswojenie się ze sprzętem w czasie zabaw

wiadomości: Podstawowe wiadomości o grze w unihokeja, grach i zabawach.

sprawność motoryczna:

uczeń kształtuje:

- szybkość,
- koordynację wzrokowo – ruchową,
- motoryczność wyrazową (przeżywanie satysfakcji oraz radości z uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych).

postawy:

METODY:

1. problemowa
 - bezpośredniej celowości ruchu,
 - zadaniowa.
2. ekspresyjna
 - zabawowa
 - ruchowej ekspresji twórczej.

FORMY PRACY:

- zespołach,
- obwód stacyjny,
- całą grupą.

PRZYRZĄDY I PRZYBORY: 10 – 15 kijów, 10 – 15 piłeczek.

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 22 uczniów

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala sportowa

DATA: 13.01.2014r.

PROWADZĄCY: mgr Monika Sakowska

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry i ćwiczenia	Ilość powt. Czas trw.	Rozwiązanie organizacyjno - metodyczne
1	2	3	4
Ćwiczenie porządkowo - wychowawcze	1. Zbiórka, powitanie. 2. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć 3. Podanie zadań lekcji.	3' 5'	Ustawienie w dwuszeregu
Zabawa ożywiająca	Na boisku rozłożone są kije i piłeczki. Dzieci biegają wokół i przeskakują nad kijami. Na sygnał prowadzącego chwytają to, co mają najbliżej. Kolejny sygnał odkładają sprzęt i znowu biegają.	4'	Uczniowie poruszają się w luźnej rozsypce na wyznaczonym terenie. Każdy liczy ilość sprzętu, który udało mu się podnieść.

Zabawa rzutna	Pocztą. Dzieci siadają w dwu szeregu twarzą do siebie w odległości 5 – 8 kroków. Pierwszy jednego z szeregów toczy piłkę do siedzącego naprzeciw w dużym szeregu (piłka do unihokeja). Ten kieruje ją natychmiast do następnego, siedzącego naprzeciw. Tak piłka wędruje przez oba szeregi na koniec jednego z nich. Można wprowadzić w ruch kilka piłek lub określić ręką (lewa, prawa) wykonującą toczenie.	3'	Można wprowadzić w ruch kilka piłek lub określić ręką (lewa, prawa) wykonującą toczenie.
Gra bieżna	„Wyścig z przekazywaniem kija” Dzieci ustawione w kilku zespołach. Pierwsi z jednego szeregu trzymają kije. Na sygnał przebiegają do partnera z kijem (łopatką trzymaną na podłożu). Następuje przekazanie kija i bieg do kolejnego partnera. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona zadanie.	3'	Ćwiczący ustawieni w kilku zespołach. Nauczyciel kontroluje przebieg gry, udziela indywidualnych instrukcji w razie potrzeby.
Gra szkolna	„Więcej piłek” Każda drużyna posiada 5 piłek. Boisko przedzielone jest na środku ławeczką. Na sygnał oba zespoły starają się przerzucić piłeczki kijami na pole przeciwnika. Przy wyrzuceniu za linię boczną następuje ponowne wprowadzenie do gry. Po upływie określonego czasu (40s) następuje przerwa w grze. Punkt zdobywa zespół, na którego boisku jest mniej piłek.	6'	Składy zespołów wybierają wskazani przez nauczyciela uczniowie. Gra trwa 5'.
Ćwiczenia korektywne	Ustawienie w rzędach: 1. Przekazywanie kija nad głową, 2. Przekazywanie kija przez skręt tułowia w bok.	4'	Ćwiczenia wykonywane są powoli, dokładnie: 1. Chwyty kija oburącz, przekazywanie 2. Kij przekazywany jest pionowo z obu stron rzędu.

Ćwiczenia techniczne	<ul style="list-style-type: none"> - Z miejsca uderzenie piłki z krótkiego zamachu na bramkę. - Pchnięci piłki na bramkę w marszu, biegu - Uderzenie piłki w bramkę, w marszu, biegu - Indywidualne prowadzenie piłki zakończone pchnięciem i uderzeniem na bramkę, - Podania w dwójkach zakończone uderzeniem na bramkę. 	7'	Tym uczniom, którzy mają problem z wykonaniem ćwiczenia prowadzący udziela indywidualnych instrukcji.
Gra szkolna	Dwie drużyny – 5zawodników. W czasie gry zwrócenie uwagi na celność podań i strzałów.	6'	Składy zespołów wybierają wskazani przez nauczyciela uczniowie. Mecz trwa 5''
Ćwiczenia uspokajające	„Unihoc” Dzieci siedzą na obwodzie koła. Wyznaczone dziecko odwraca się do tyłu do pozostałych i ma odgadnąć kto wołał „unihoc”	2'	Uczniowie w luźnej rozsypce, poprzez wiatraki w parach. Prowadzący koryguje błędy w ćwiczeniach.
Czynności korekcyjno-uspokajające Czynności organizacyjno-porządkowe	Uczniowie poruszają się w marszu po określonych liniach na Sali trzymając kij łopatką do dołu odnoszą kije układają je w wyznaczone miejsce. W siadzie omówienie lekcji. Pożegnanie.	2'	Uczniowie zbierają sprzęt który był wykorzystywany na zajęciach. Uczniowie siadają w kole. Nauczyciel informuje, który uczeń był dziś oceniany na zajęciach i jaką otrzymał ocenę