

## Konspekt lekcji gimnastyki

Data: **25 luty 2014**

Miejsce zajęć: **sala gimnastyczna III LO w Kielcach**

Prowadzący: **mgr Rafał Sękowski**

Temat: **Doskonalenie odbić sposobem górnym.**

Klasa: **3E**

Czas trwania zajęć: **45 minut**

Wiadomości: **uczeń zna podstawowe przepisy gry w siatkówkę**

Umiejętności: **uczeń poprawnie technicznie wykonuje odbicia piłki sposobem górnym**

Akcent wychowawczy: **uczeń współpracuje w zespole dwójkowym**

Motoryczność: **koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność**

Metoda: **zadaniowo - ścisła**

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
I część wstępna (11 minut)	Zorganizowanie grupy, sprawdzenie obecności oraz gotowości do zajęć.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć. Podanie zadań lekcji.	3'	Zbiórka w szeregu.
	Motywacja do zajęć.	Podanie tematu lekcji, przypomnienie uczniom podstawowych przepisów gry. Zachęcenie do udziału w lekcji.		
	Rozgrzewka i przygotowanie organizmu do zajęć.	<p><b>ćwiczenia w biegu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krążenia naprzemianstronne rąk w przód i w tył</li> <li>- krążenia obustronne rąk</li> <li>- podskoki zmienne</li> <li>- przeplatanka w prawo / lewo</li> <li>- krok odstawno-dostawny w prawo / lewo</li> <li>- na sygnał N obrót o 180 stopni i bieg dalej</li> <li>- wieloskoki</li> <li>- na sygnał N przysiad-wyskok i bieg dalej</li> </ul> <p><b>ćwiczenia w marszu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co trzeci krok - skłon do nogi</li> <li>- co trzeci krok - wymach N</li> <li>- co trzeci krok - przysiad ze skrętem tułowia</li> <li>- marsz na czworaka o nogach prostych</li> <li>- marsz z rozgrzewaniem nadgarstków i palców</li> </ul> <p><b>ćwiczenia w miejscu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krążenia głowy</li> <li>- odrzuty ramion góra - dół</li> <li>- odrzuty ramion w bok</li> <li>- skrętoskłony</li> <li>- skłony w lekkim rozkroku</li> <li>- skłony o nogach złączonych</li> <li>- przysiady</li> <li>- przysiad podparty naprzemienne wyrzuty nóg w tył</li> <li>- luźne podskoki</li> </ul>	8'	<p>Bieg dookoła Sali.</p> <p>Marsz dookoła sali.</p> <p>Ustawienie na obwodzie koła.</p>

Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
II część główna (30 minut)	Realizacja zadań głównych lekcji	- odbicie sposobem górnym w przód do partnera - odbicie sposobem górnym nad głową, drugie do partnera - odbicie sposobem górnym nad głową, półobrót, odbicie tyłem do partnera - przyjęcie piłki sposobem górnym nad głową, w tym czasie obrót i odbicie piłki do partnera - jedna osoba odbija piłkę sposobem górnym nad głową do momentu, aż współwiczający obiegnie ją i wróci na swoje miejsce, wtedy następuje zmiana - odbicia piłki sposobem górnym z jednoczesną zmianą odległości względem siebie, uczniowie schodzą się do środka i oddalają cały czas odbijając piłkę. - jedna osoba ustawia się na środku, podbija piłkę sposobem górnym pionowo do góry i wraca na swoje miejsce, druga czeka aż piłka odbije się od ziemi i ponownie podbija ją do góry i wraca na swoje miejsce	30'	Ustawienie w parach naprzeciwko siebie, jedna piłka na parę.
		- odbicie piłki sposobem górnym do partnera stojącego po drugiej stronie siatki i powrót na koniec swojego rzędu - odbicie piłki sposobem górnym do partnera stojącego po drugiej stronie siatki i bieg na koniec rzędu przeciwnego		Ustawienie w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Ćwiczą przez siatkę.
		Zagrywka tenisowa i odbiór piłki z zagrywki.		Ustawienie na dwóch stronach boiska. Jedna strona serwuje, druga odbiera, potem zmiana.
		Gra właściwa.		Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywania odbicia górnego.
Część lekcji	Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
III część końcowa (4 minuty)	Uspokojenie organizmu.	Siad skrzyżny - skłony w przód, "agrafka" raz w jedną raz w drugą stronę, głębokie wdechy.	2'	Na obwodzie koła
	Czynności organizacyjne	Zbiórka, podsumowanie zajęć, ocena uczniów. Pochwały.	2'	Ustawienie w szeregu.