

Scenariusz lekcji: Rzut i chwyt kółkiem Ringo

Marzec 2014

Klasa IV b

Cele główne lekcji:

Wiadomości:

- zapoznanie uczniów z ogólnymi przepisami gry w ringo

Motoryczność:

- kształtowanie szybkości, zwinności

Umiejętności:

- zabawa bieżna „parzyste – nieparzyste”,
- rzut i chwyt kółka ringo,
- celność rzutu ringo,
- współdziałanie w małych grupach,
- umiejętność podporządkowania się regułom gier ruchowych.

Wychowawcze:

Współpraca między ćwiczącymi.

Metody: Zadaniowa

Formy: Praca w małych grupach.

Miejsce: sala gimnastyczna.

Pomoce: ringo, bramki do unihokeja, szarfy, pachołki.

PRZEBIEG LEKCJI:

Część I – wstępno- przygotowawcza:

Organizacja lekcji

-Zbiórka,

-powitanie,

-sprawdzenie gotowości do zajęć.

Ćwiczenia ożywiające

-berek,

- zabawa ożywiająca (bieżna) „parzyste – nieparzyste”,

- w rozsypce ćwiczenia kształtujące mm wszystkich partii ciała

Część II – główna

- podział na 3 grupy,

- Rzuty ringo jednorącz:

-na różnych wysokościach (klatki piersiowej, bioder, kolan),

-nachwytem, podchwytem,

-na pacholek (celność rzutu)

- Nauka gry w ringo na bazie unihokeja:

-przygotowanie boiska do gry

-ustalenie kolejności gry trzyosobowych drużyn,

-niećwiczący mierzy czas – 2 min.,

- omówienie zasad gry:

- sposób poruszania się po boisku,

- chwyt ringo jednorącz,
- zakaz wchodzenia w pole bramkowe,
- rzuty karne,
- rozpoczynanie gry po zdobyciu gola,
- praca i ustawienie bramkarza.

Część III – końcowa

-sprzątanie boiska po zajęciach,

-marsz z szarfami w górze,

-ćw. oddechowe w leżeniu,

Zbiórka, podsumowanie zajęć.

Prowadzący: Anna Pałka.