

Konspekt zajęć ruchowych dla klasy I b

Temat: Chwyty i podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Cel ogólny- Kształtowanie zręczności w posługiwaniu się piłką i koordynacji wzrokowo ruchowej

Cele operacyjne:

uczeń:

- wykonuje prawidłowe podania i chwyty piłki
- ćwiczy koordynację wzrokowo – ruchową
- ćwiczy orientację przestrzenną
- stosuje się do reguł gier i zabaw
- potrafi współpracować w parach
- przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych
- starannie wykonuje ćwiczenia
- słucha poleceń nauczyciela

Metody i formy: Metody działalności praktycznej.

Forma indywidualna i zbiorowa

Środki dydaktyczne:

Piłki po jednej na parę, 2 pachołki, woreczki, szarfy w jednym kolorze

Przebieg zajęć

1. Czynności porządkowo organizacyjne:

zbiórka, powitanie, sprawdzenie przygotowania do zajęć

2. Rozgrzewka –

- Trucht wokół sali gimnastycznej,

- W marszu - krążenie ramion do przodu i do tyłu, krążenie nadgarstków, zaciskanie, otwieranie palców, wachlarz, przepychanie splecionych palców dłoni (koszyczki) na wysokości klatki piersiowej, do góry i na dół
- W zatrzymaniu -zwrot do środka koła krążenie głową w różnych kierunkach, biodrami, kolanami i stopami.
- Rozdanie woreczków - rzucanie woreczkami: do góry – chwyt oburącz, lewą ręką, prawą ręką, rzut do sąsiada, chwyt
 - Oddanie woreczków, rozdanie piłek – kozłowanie lewą ręką, prawą oburącz

3. Główna część zajęć – Nauka chwytów i podań oburącz sprzed klatki piersiowej

- Nauczyciel pokazuje prawidłowe podanie oburącz i prawidłowy chwyt
- Odbijanie od ściany i chwytanie piłki
- Odbijanie od ściany, przysiad, chwyt piłki

Dzieci dobierają się parami odkładają jedną piłkę

- Dzieci w parach wykonują podania i przyjęcia piłek sprzed klatki piersiowej,
- Dzieci stojąc w odległości około 2m. rozpoczynają podania, po 5 poprawnych przesuwają się o krok do tyłu zwiększając odległość
- Podawanie i chwytanie piłki w czasie marszu
- „Kolanko”- ćwiczenia w parach (prawidłowe podania i chwyt – kto nie chwyci, klęka na kolano)
- Zabawa „Trzy podania” – klasa podzielona na dwie drużyny (jedna ma szarfy) Uczniowie z jednej drużyny powinni podać do siebie trzy razy piłkę tak, aby nikt z przeciwnej drużyny jej nie przejął. Jeśli się to uda drużyna otrzymuje punkt. Następnie druga drużyna próbuje swoich sił.

4. Ćwiczenia kończące zajęcia -

- W leżeniu w dwójkach (odległość 2-3m) toczenie piłki po podłodze,

- W leżeniu przodem na obwodzie koła (nieparzysta liczba ćwiczących), toczenie piłki do co drugiego.
- Ćwiczenia uspokajające w leżeniu– oddechowe

5. Czynności porządkowe :

- zbiórka, omówienie zajęć , pożegnanie grupy