

## Scenariusz lekcji nr 1

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z piłki nożnej.

Opracował: Tomasz Kotwica

Data: 27.02.2014

Metody realizacji: naśladowcza ścisła, zadaniowa

Temat: „Doskonalenie podań i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy”.

Klasa: 1d (Technikum)

Czas: 45 minut

Miejsce ćwiczeń: hala gimnastyczna

Przybory i przyrządy: piłki, miseczki.

Cele lekcji w zakresie:

- **Umiejętności:** uczeń potrafi poprawnie wykonać przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy.
- **Wiadomości:** uczeń zna zasady i przepisy gry o spalonym.
- **Motoryczności:** uczeń kształtuje wytrzymałość i koordynację ruchową.
- **Wychowania:** uczeń stosuje oraz kształtuje samokontrolę i samodyscyplinę podczas wykonywania ćwiczeń.

Tok lekcji	Treści	Czas	Uwagi metodyczno – organizacyjne
<b>Część wstępna</b> 1. Czynności organizacyjno – porządkowe.	- przywitanie klasy - sprawdzenie obecności - sprawdzenie przygotowania uczniów do lekcji - przedstawienie tematu lekcji - krótkie przedstawienie zadań do zrealizowania - motywacja uczniów do ćwiczeń	3min	Uczniowie ustawieni w szeregu. Sprawdzenie odpowiedniego stroju na zajęcia (sportowe obuwie z białą podeszwą, biała koszulka oraz ciemne spodenki, brak biżuterii i innych dodatków, włosy spięte).
2. Rozgrzewka.	1. 2 minuty truchtu – rozbieganie. 2. Ćwiczenia kształtujące ogólnorozwojowe w biegu: - krążenia ramion w przód i w tył, - bieg tyłem, - obroty przez jedno i drugie ramię, - skoki na jednej nodze, - skipy A, B, C, - podskoki naprzemianstronne w górę, - wymachy i odmachy nóg - krok odstawno – dostawny.	15min	Uczniowie ustawieni w szeregu na szerokości połowy hali, poruszają się od jednej linii bocznej do drugiej.  Nauczyciel pokazuje kolejne ćwiczenia.

<p><b>Część główna</b> 1. Podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy w różnych formach.</p>	<p>3. Ćwiczenia kształtujące ogólnorozwojowe w miejscu: - krążenia bioder - krążenia tułowia - skrętoskłony - skłony w szerokim rozkroku - rozciąganie mięśni nóg</p> <p>1. Ćwiczenia z piłkami: a) podania piłki przez małe bramki: - każda para ma 2 bramki ustawione na szerokość 2 dużych kroków. - uczniowie mają 2 kontakty z piłką - podanie obok bramki jest podaniem niecelnym ( kara – 1 pompka); b) podania przez małe bramki z przyjęciem kierunkowym (uczeń ma za zadanie wyprowadzić piłkę w prawo lub w lewo po zewnętrznej stronie swojej bramki), c) podania piłki przez małe bramki z prowadzeniem piłki slalomem ( uczeń po przyjęciu piłki musi przeprowadzić piłkę po ósemce na swojej bramce). d) podania piłki przez małe bramki (uczeń musi przyjąć piłkę w taki sposób, aby przejść przez tą samą bramkę), e) podania piłki przez małe bramki (uczeń po przyjęciu piłki przeprowadza ją przez inną bramkę) f) podania piłki przez małe bramki zachowując zasadę gry o spalonym. g) gra 1x1 na małe bramki</p>	<p>20</p> <p>2min</p>	<p>Uczniowie dobierają się w dwójki. Ustawieni naprzeciwko siebie. Nauczyciel pokazuje i objaśnia każde ćwiczenie.</p> <p>Bramki z miseczek ustawione na całym boisku.</p> <p>Każda para wybiera jedną bramkę na którą strzela.</p>
<p><b>Część końcowa</b> 1. Ćwiczenia rozluźniające. 2. Podsumowanie zajęć.</p>	<p>- podania piłki głowami</p> <p>- omówienie najczęściej popełnianych błędów, pochwalenie najlepszych oraz zachęcanie do aktywności fizycznej</p>	<p>2min</p> <p>3min</p>	<p>Uczniowie ustawieni naprzeciwko siebie.</p> <p>Uczniowie w siadzie słuchają nauczyciela.</p>

	również po zajęciach		
--	----------------------	--	--