**wychowanie fizyczne**

**-**

**zajęcia edukacyjne**

**Scenariusz zajęć wychowania fizycznego w klasie III**

**Temat:**

**Mini piłka ręczna**

-

zabawy z piłką

**Cele główne:**

**Umiejętności:**

podania i chwyty piłki w różnych postawach

**Psychomotoryczność:**

kształtowanie szybkości, zręczności i orientacji w zabawach z piłką

**Wiadomości:**

poprawna technika rzutu i chwytu

**Wychowawcze:**

wdrażanie do współzawodnictwa indywidualnego i drużynowego

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących:25

Pomoce: piłki dla każdego dziecka, woreczki gimnastyczne lub pachołki

Przebieg ćwiczeń:

Część wstępna

1.

Ćwiczenia organizacyjne

•

Zbiórka, powitanie, podanie celu lekcji

•

Ustawienie ćwiczących w szeregu

2.

Zabawa ożywiająca

•

Zabawa „Rób tak

-

nie rób tak”

Ustawienie w luźnej gromadce. Dzieci naśladują ruchy prowadzącego, na słowa :

„Rób tak” (np.. stanie na jednej nodze, przysiad, podskoki ). Przy słowach: „Nie

rób tak” nie wolno dziecku naśladować ruchów prowadzącego ani w ogóle

wykonywać żadnych ruchów.

Część główna

3.

Ćwiczenie kształtujące z przyborem

•

Dzieci w luźnej rozsypce:

a)

Podrzucanie piłki w górę i chwyt oburącz i jednorącz w miejscu, w chodzie, w

biegu

b)

Rzut piłki w górę i chwyt po wykonaniu obrotu, kilkakrotnym klaśnięciu,

wykonaniu siadu skrzyżnego, przysiadu podpartego

c)

Stanie w rozkroku, skłon tułowia w przód i rzut piłki tak, aby spadła z przodu

d)

W staniu rzucenie piłki

pod kolanem nogi wzniesionej i złapanie oburącz

e)

Stanie w rozkroku, skłon tułowia w przód

-

toczenie piłki z ręki do ręki

f)

W siadzie

-

nogi lekko ugięte w kolanach, piłka między stopami

-

podrzucanie

piłki stopami i łapanie jej rękoma

g)

W siadzie prostym

-

toczenie piłki po wyprostowanych nogach

-

przejście do

siadu równoważnego

h)

Siad skrzyżny

-

podrzucanie piłki z ręki do ręki nad głową

i)

Siad rozkroczny (piłka w rękach ćwiczącego)

-

toczenie piłki w przód

(ćwiczący wykonuje skłon), następnie powrót do pozycji wyjściowej

j)

W leżeniu przodem

-

toczenie piłki od prawej do lewej ręki z równoczesnym

skłonem tułowia w tył

k)

W leżeniu przodem

-

okrężne podawanie piłki z ręki do ręki o ramionach

wyprostowanych

4.

Zabawa rzutna

•

Uczestnicy zabawy dobierają się pa

rami

-

rzucają do siebie piłkę oburącz i

chwytają ja też oburącz

5.

Zabawa rzutna

•

Zabawa „Piłka w kole”

Dzieci ustawione w dużym kole.

Odliczają do dwóch. Jedynki stanowią jedną

grupę, a dwójki drugą. Wyznaczone dzieci z pierwszej i drugiej grupy

rozpoczynają

podawanie piłki kolejno do swoich sąsiadów. Jedynki podają w

lewo, a dwójki w prawo. Wygrywa grupa, której piłka obiegłszy wszystkich,

szybciej wróciła do pierwszego gracza.

6.

Zabawa rzutna

•

Zabawa „Kolanko”

Uczestnicy zabawy podzieleni na dwa zespoły, ustawi

eni w kole. Dzieci rzucają

piłkę do siebie. Dziecko, które nie złapie piłki, przechodzi do klęku jednonóż. Jeśli

złapie następną piłkę, może wstać, a jeżeli nie złapie, przechodzi do klęku obunóż.

7.

Zabawa bieżna

Uczestnicy zabawy podzieleni na cztery grupy.

Zespoły ustawione w rzędach na

linii

startu. Na sygnał prowadzącego pierwszy uczeń z zespołu biegnie slalomem

między woreczkami (pachołkami), kozłując piłkę dowolną ręką. Na półmetku

chwyta piłkę w ręce i wraca do zespołu, dotyka ramienia partnera, dając

mu tym

samym znak, rozpoczęcia biegu.

Część końcowa

8.

Ćwiczenia uspokajające

•

Marsz po obwodzie koła; wdech z unoszeniem ramion, wydech z

opuszczaniem

9.

Ćwiczenia korekcyjne

•

Ćwiczenia „Wkręcanie żarówek”

Pozycja wyjściowa

-

siad skrzyżny, ręce wyprostowane nad głową, naśladowanie

ruchami dłoni lewej i prawej ręki czynności wkręcania żarówek

10.

Ćwiczenia porządkowo

–

organizacyjne

•

Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie i pochwalenie dzieci

•

Zakończenie zajęć