

Scenariusz lekcji – Szkolny biathlon

Temat: „Szkolny biathlon” jako forma doskonalenia wybranych elementów techniki w grach zespołowych

Klasy: gimnazjum/liceum

Czas lekcji: 45 minut

Przybory: piłki do siatkówki i koszykówki, pachołki, kółka ringo, stoper

Cele lekcji:

Umiejętności:

- uczeń podnosi umiejętności, kozłowania piłki, rzutu do kosza z miejsca i zagrywki tenisowej.
- uczeń wykorzystuje nabyte umiejętności w określonych działaniach ruchowych

Wiadomości:

- uczeń zna zasady bezpieczeństwa na lekcjach zabaw i gier ruchowych
- uczeń zna podstawowe przepisy szkolnego biathlonu

Sprawność motoryczna:

- uczeń uczy się jak podnosić poziom sprawności i koordynacji ruchowej

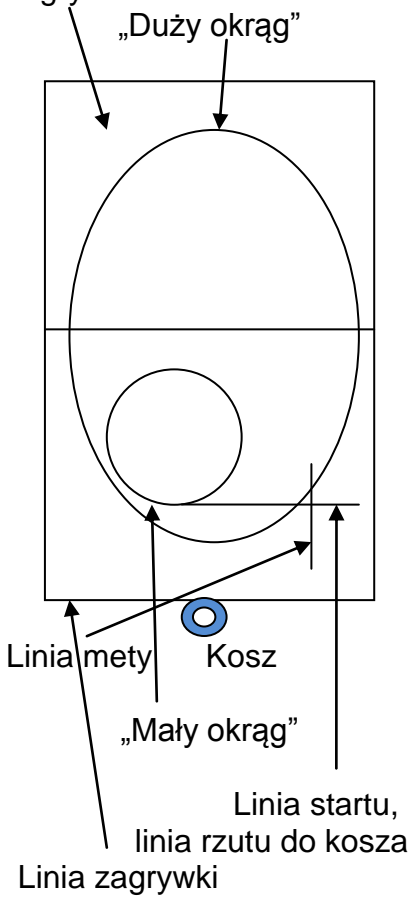
Postawy

- uczeń systematycznie podnosi swoją sprawność
- uczeń potrafi współpracować w zespole

Zadania	Treść i przebieg ćwiczeń	Czas	Uwagi
Część wstępna 12'			
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, raport, powitanie, przedstawienie celów lekcji, przypomnienie zasad BHP.	2'	Szereg

<p>Motywacja do ćwiczeń</p> <p>Zabawa o charakterze ożywiającym</p>	<p>Poznanie inną formę wykorzystania umiejętności ruchowych zdobytych podczas lekcji z gier zespołowych.</p> <p>„Berek z piłką”</p> <p>Nauczyciel wyznacza jednego lub dwóch uczniów, którzy będą berkami. Pozostali uczniowie mają za zadanie nie dać się złapać. Uciekający posiadają kilka piłek. Osoba, która trzyma piłkę nie może być dotknięta przez berka. Uciekający powinni starać się chwycić piłkę podawaną im przez innych uciekających tak, aby być „chronionym” przed dotknięciem przez berka.</p>	<p>1’</p> <p>2’</p>	<p>Szereg</p> <p>Uczniowie w rozsypce na określonej przez nauczyciela powierzchni sali gimnastycznej</p>
<p>Ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem piłek do siatkówki lub koszykówki</p>	<p>1. Ćwiczenia RR i NN z piłką do siatkówki lub koszykówki</p> <ul style="list-style-type: none"> • trucht dookoła sali z krążeniem piłki dookoła głowy, bioder, tułowia, • podrzucanie piłki w górę 1x krążenie RR oburącz i chwyt piłki w wyskoku, • toczenie piłki w biegu lewą i prawą dłonią, • w marszu „ósemki” wykonywanie piłką pomiędzy nogami, • przeskoki przez piłkę leżącą na ziemi, • wypady przez piłkę leżącą na ziemi, • skip A z dotykiem kolanami piłki, trzymanej oburącz na wysokości bioder, <p>2. Ćwiczenia T:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozkrok – skłony i skrętoskłony z piłką trzymaną oburącz. • w parach stojąc tyłem do siebie, podawanie piłki górną i 	<p>7’</p>	<p>Na obwodzie sali gimnastycznej</p> <p>Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczeństwo podczas przeskakiwania przez piłki</p> <p>Zwrócić uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń, ugięte nogi w kolanach, niewielki zakres odchylenia podczas podawania piłki</p> <p>Ćwiczenia mm brzucha,</p> <p>Ćwiczenia mm grzbietu</p>

	<p>odbieranie dołem,</p> <ul style="list-style-type: none"> • w parach stojąc tyłem do siebie, podawanie piłki bokiem, • w siadzie o nogach ugiętych w parach, podawanie i odbieranie piłki wykonując siady i leżenie • w parach, jedna osoba leżąc przodem, podrzuca piłkę partnerowi stojącemu przed nim, który ponownie umieszcza piłkę w dłoniach ćwiczącego 		
Część główna 28'			
<p>Ćwiczenia przygotowawcze nauki „szkolnego biathlonu”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kozłowanie piłki w parach. Na sygnał nauczyciela, uczniowie kozłujący piłkę do koszykówki, obiegają współćwiczącego wracają na swoje miejsce i podają piłkę współćwiczącemu, który wykonuje to samo zadanie, • na sygnał nauczyciela, (każdy ćwiczący z piłką) kozłowanie piłki po okręgu w zespołach kilkusobowych, • kozłowanie piłki po okręgu zakończone naskokiem na obie nogi i rzutem do kosza z miejsca lub z wyskoku. Ćwiczący wykonują ćwiczenie kolejno na sygnał podawany przez nauczyciela, • zagrywka tenisowa w określone miejsce na boisku. Za trafienie w określone miejsce (np. leżący materac) uczniowie zdobywają punkty. Wygrywa ten, który szybciej zdobędzie 3 pkt., 	<p>1'</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>3'</p>	<p>Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowe wykonanie zadania.</p> <p>Wygrywa zespół, którego ostatni zawodnik pokona dwa razy obwód okręgu w krótszym czasie.</p> <p>Zwrócić uwagę na to, aby ćwiczący nie przeszkadzali sobie nawzajem podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Ewentualni niećwiczący, pełnią rolę sędziów, których zadaniem jest wyłonienie zwycięzców</p>
<p>Zabawy nauczające,</p>	<p>„Trafisz – odpoczywasz” Zawodnicy podzieleni na zespoły, kolejno, na sygnał nauczyciela wykonują:</p>		

<p>przygotowujące do zabawy właściwej</p>	<p>1. Rzuty do kosza z miejsca. W przypadku rzutu niecelnego, ćwiczący wykonują „rundę karną”, obiegając okrąg wyznaczony pachołkami,</p> <p>2.Zagrywkę tenisową. Ćwiczący, który trafi w pole przeciwnika – „odpoczywa”, ten, który nie trafi, wykonuje „rundę karną”. Wygrywa zespół, którego członkowie szybciej wykonają zadanie.</p>	<p>3’</p> <p>3’</p>	<p>Nauczyciel kontroluje kolejność ćwiczących przy wykonywaniu zadań oraz decyduje o przyznaniu punktów i poprawności wykonania zadania.</p>
<p>Zabawa „główna”</p>	<p>„Szkolny biathlon” Zabawa polega na pokonaniu, przez zespół ćwiczących (4-5 osób) określonego toru i wykonywaniu wyznaczonych na nim zadań, w jak najkrótszym czasie. Na sygnał nauczyciela zespół wykonuje bieg po wyznaczonym pachołkami „dużym” okręgu, kozłując piłkę. Po obiegnięciu dużego okręgu, z określonego miejsca, wszyscy ćwiczący wykonują 1 rzut do kosza z miejsca lub z wyskoku. Za każdy niecelny rzut uczestnicy zespołu obiegają „rundę karną”, po wyznaczonym pachołkami, „małym okręgu”. Kontynuują bieg po dużym okręgu a następnie każdy z nich wykonuje zagrywkę tenisową (piłki na linii zagrywki ułożone w kółkach ringo), starając się trafić w pole przeciwnika. Błąd podczas zagrywki skutkuje ponownie obieganiem „małego” okręgu, przez wszystkich ćwiczących. Zespół po raz trzeci obiega „duży” okrąg i podąża do mety. Wygrywa zespół, który uzyska najlepszy czas biegu.</p>	<p>13’</p>	<p>Ewentualni niećwiczący, pełnią rolę sędziów, których zadaniem jest wyłonienie zwycięzców</p> <p>Pole przeciwnika przy zagrywce</p>  <p>„Duży okrąg”</p> <p>„Mały okrąg”</p> <p>Linia mety</p> <p>Kosz</p> <p>Linia startu, linia rzutu do kosza</p> <p>Linia zagrywki</p>

Część końcowa 5'

<p>Ćwiczenia uspokajające dla organizmu</p> <p>Podsumowanie lekcji</p>	<p>Trzy rzuty do kosza z miejsca, (bezpośrednio pod koszem)</p> <p>Porządkowanie miejsca ćwiczeń. Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności uczniów. Pożegnanie.</p>	<p>2'</p> <p>3'</p>	<p>Uczniowie, którzy wygrali zabawy i byli najaktywniejsi zostają nagrodzeni dodatkowymi punktami lub oceną</p>
--	---	---------------------	---