

Temat: Gry i zabawy w doskonaleniu elementów techniki gry w unihokeja.

Zadania szczegółowe – cele operacyjne lekcji:

1. Doskonalenie prowadzenia piłki, podań i przyjęć
2. Kształtowanie szybkości, zwinności i celności, orientacji przestrzennej
3. Wpływ współdziałania w grupie na doskonalenie umiejętności
4. Uczniowie poznają nowe, atrakcyjne dyscypliny sportu

Klasa 4a

Liczba uczniów – 16

Miejsce: sala gimnastyczna

Sprzęt: kije do unihoka, piłeczki, bramki

Data: 28.01.2014

Metoda: syntetyczna, zadaniowo- ścisła, naśladowczo- ścisła

Forma: gry i zabawy

Sposób organizacji lekcji: praca jednym frontem, w małych zespołach

Przebieg lekcji:

Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno- porządkowe
2. Zabawy o charakterze ożywiającym „berek wąż”, „berek unihokej”

Część główna:

1. „Żonglerka” – uczniowie podbijają piłeczkę na łopatkę kija w różnych pozycjach np. kucznej, klęcznej, siadu płaskiego
2. „Kto więcej przeprowadzi piłek” – uczniowie z linii środkowej boiska przeprowadzają piłeczki na własną linię startu. Wygrywa drużyna z największą ilością przeprowadzonych piłeczek
3. „Kto celniej podaje i strzela” na sygnał zawodnik z pierwszej drużyny biegnie w kierunku piłek, aby wykonać podanie w kierunku bramki, natomiast w tym samym czasie zawodnik z drużyny przeciwnej biegnie, by uniemożliwić przetoczenie piłeczki przez linię bramkową. Ćwiczenie naprzemienne
4. „Piłka do podającego” – ćwiczący w dwóch rzędach. Podający ustawiony w odległości około 10m naprzeciwko swojego rzędu podaje piłkę każdemu zawodnikowi, ci oddają podanie i biegną na koniec swojego rzędu. By zastosować poziom trudności możemy ustawić np. ławeczkę

5. „Piłka w bazie” – zawodnicy ustawieni przy swoich bazach (4) posiadają po dwie piłeczki. Na sygnał starają się przeprowadzić jak największą liczbę piłeczek do swojej bazy
6. Gra uproszczona 4 x 4 . 4 drużyny na dwóch połowach boiska gra w składach 4-osobowych, atak i obrona tej samej bramki ustawionej w środku pola gry. Bramkę można zdobyć z obu stron. Czas gry 2 x 6 min

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozluźniające, oddechowe, uspakajające, minutka
2. Podsumowanie lekcji, ocena realizacji zadań, ogłoszenie zwycięzców gry.