

KLASA VI,VIII

Data: 24.03.2023r. (5godz. oraz 8 godz. lekcyjna)

Temat: Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym oraz przypomnienie przepisów gry.

Zadanie główne:

- Porównanie swoich umiejętności odbicia piłki z odbiciami prezentowanymi na filmach wzorcowych
- Zauważenie swoich błędów przez samych uczniów.
- Zauważenie pozytywnych elementów w prezentowanych ćwiczeniach.
- Uświadomienie uczniom, że tablicę multimedialną można stosować podczas nauczania i treningu sportowego.

Zadania szczegółowe:

- Motoryka: Uczeń rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.
- Umiejętności: Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję siatkarską oraz właściwie ułożyć ręce do odbicia piłki sposobem górnym oraz przyjąć prawidłową postawę do odbicia piłki sposobem dolnym. Uczeń potrafi właściwie ocenić tor lotu piłki i zdecydować o wyborze sposobu odbicia.
- Wiomości:
Uczeń zna przepisy dotyczące piłki podwójnej i piłki niesionej.
- Działania wychowawcze:
Uczeń współdziała w grupie,
dba o bezpieczeństwo swoje i innych współwiczających

Metody: pogadanka, zadaniowa ścisła

Środki: piłki, tablica multimedialna

Część wstępna/15 min./

Rozgrzewka- obejrzenie, zapamiętanie , odtworzenie ćwiczeń zawartych w rozgrzewce w piłce siatkowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOIJ-4>

Część główna /20 min./

Obejrzenie filmiku z wzorcowym pokazem odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Nauka odbicia piłki sposobem górnym /pozycja siatkarska/ <https://www.youtube.com/watch?v=aFQGNOTVA8o>

Nauka odbicia piłki sposobem dolnym/pozycja siatkarska/ <https://www.youtube.com/watch?v=95xgAm8iQXs>

Nauka odbicia piłki na sali gimnastycznej – odniesienie swoich umiejętności do pokazu przedstawionego w filmie.

Przypomnienie przepisów gry poprzez quizy

<https://wordwall.net/pl/resource/5590554/1be-test-przepisy-gry-w-pi%C5%82k%C4%99-siatkow%C4%85>

<https://wordwall.net/pl/resource/1280887/przepisy-gry-w-pi%C5%82k%C4%99-siatkow%C4%85>

Część końcowa /5 minut/

Ćwiczenia rozciągające i uspokajające-pokaz.

Omówienie przebiegu lekcji i pracy uczniów /5 minut/.