**Lekcja gier i zabaw**

**Temat lekcji : Unihokej- strzał do bramki**

**Zadania dodatkowe:**

1. Prowadzenie piłeczki.

2. Indywidualne i zespołowe akcje zakończone strzałem na bramkę.

**Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:**

**Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- wykonać strzał na bramkę,

- prowadzić piłeczkę w biegu z omijaniem przeszkód,

- przeprowadzić indywidualną i zespołową akcję zakończoną strzałem do bramki.

**Sprawności motorycznej**

Uczeń będzie kształtować:

- siłę strzału,

- zręczność,

- szybkość.

**Wiadomości**

Uczeń wie, jaką rolę spełniają ćwiczenia korektywne.

**Wychowania**

Uczeń:

-uczestniczy w organizacji zabaw zwinnościowych,

- współdziała w zespole.

**Metody realizacji zadań:** zabawowa, zadaniowa, ścisła.

**Środki dydaktyczne:** kije do unihokeja, piłeczki, bramki, pachołki.

**Miejsce zajęć:** sala gimnastyczna.

**Liczba ćwiczących:** 16 uczniów.

**Czas trwania:** 45 minut.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tok lekcji** | **Treść i przebieg ćwiczeń** | **Dozowanie** | **Uwagi organizacyjno-metodyczne** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Część wstępna**  1. Czynności organizacyjne.  2. Zabawa ożywiająca.  3. Ćwiczenia kształtujące – rozgrzewka. | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji.  „Bieg przez przeszkodę”. Cztery dwójki ustawione na obwodzie koła trzymają kije, pozostali uczniowie biegną rzędem przeskakując przez przeszkodę.  Ćw. RR – w miejscu krótkie przetaczanie piłki kijem z prawej i lewej strony.  Ćw. RR i T – w siadzie podbicia piłki łopatką.  Ćw. NN – przekładanie naprzemian nóg przez kij trzymany oburącz przed sobą.  Ćw. RR i NN – w marszu, biegu prowadzenie kija ruchem wahadłowym w lewo, w prawo.  Ćw. T – w siadzie o nogach ugiętych, przeprowadzenie piłki kijem pod nogami.  Ćw. T – w rozkroku prowadzenie piłki po ósemce między stopami. | 2min  3min  8min | Następuje zmiana dwójek trzymających kije i kierunku biegu. |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Część główna**  1. Ćwiczenia techniczne. | • Prowadzenie piłki w biegu po prostej – prowadzenie jedną i drugą stroną łopatki.  • Prowadzenie piłki w biegu lekkimi uderzeniami.  • Prowadzenie piłki między pachołkami – slalom.  • Z miejsca uderzenie piłki z krótkiego zamachu do bramki.  • Indywidualne prowadzenie piłki w marszu i biegu zakończone pchnięciem  i uderzeniem do bramki.  • Podania w dwójkach zakończone uderzeniem do bramki. | 15min | Podział na dwa zespoły. Każdy ustawiony naprzeciw bramki. |
| 2.Gra szkolna. | Drużyny 4 osobowe | 13min | Ustawienie w dwóch rzędach w odległości 2m od linii bocznych. |
| **Część końcowa**  1. Ćwiczenia korektywne  2. Ćwiczenia uspokajające  3. Zakończenie lekcji | • Leżenie tyłem, NN ugięte – wznos bioder.  • W klęku podpartym, ugięcie i wyprost RR.  • W leżeniu przodem, dłonie splecione z tyłu – ściąganie łopatek.  Marsz na palcach – wznos RR, wdech; na całych stopach – opust RR, wydech.  Uporządkowanie sprzętu. Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie. | 5 razy  10 razy  10 razy  2min  2min | Wytrzymać 6 s.  Dłonie zwrócone do wewnątrz.  Wytrzymać 5 s. |

modyfikacji. Gra jest bezpieczna, wyzwala wiele emocji i daje grającym dużo przyjemności. Jej uniwersalność polega m.in. na możliwości dokonywania zmian dotyczących zasad gry w zależności od umiejętności i potrzeb grających oraz na dużych możliwościach adaptacyjnych - tam, gdzie nie ma sal gimnastycznych, grać można na korytarzach czy UUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUnihokejUpinnych nawierzchniach utwardzonych. Unihokej jest bowiem grą dla wszystkich.