**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. | 2min3min8min | 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 korektywne2. Ćwiczenia uspokajające3. 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 razy10 razy10 razy2min2min | 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.