

Temat: Nauka obrony „każdy swego” w piłce ręcznej.

Cele główne lekcji:

- 1. Umiejętności:** nauka obrony
- 2. Motoryczność:** zwinność, szybkość
- 3. Wiadomości:** taktyka obrony
- 4. Akcent wychowawczy:** bezpieczeństwo poza lekcjami

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min.

Klasa: IV

Liczba ćwiczących: 16

Przybory i przyrządy: znaczniki, piłki ręczne, materace

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	czas	Uwagi
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Czynności organizacyjno – porządkowe, motywacja do zajęć.	Zbiórka, sprawdzenie obecności, sprawdzenie gotowości do zajęć, omówienie tematu zajęć.	3’	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx N
3. Rozgrzewka.	Uczennice wykonują rozgrzewkę po okręgu. Nauczyciel przerywa ją mówiąc komendy, które uczennice jak najszybciej muszą wykonać. Ostatnia z grupy ma do wykonania 3 dodatkowe podskokiz kolanami do klatki piersiowej. Komendy: - samolot – uczennice kładą się na brzuchu z rękoma skierowanymi w bok - pociąg – uczennice siadają w siadzie skrzyżnym na wyznaczonej linii. - plecak – w parach, jedna z pary wskakuje „na barana” drugiej. - kangur – w parach, jedna z ćwiczących wskakuje na ręce koleżanki, która utrzymuje ją przez chwilę na rękach. W truchcie: - Obustronne krążenia RR przód, tył - Naprzemianstronne krążenia RR przód, tył - Wymachy pionowe i poziome RR - Podskoki naprzemianstronne - bieg odstawno – dostawny - bieg tyłem - skip A, B, C W marszu: - co trzeci krok przysiad, wyskok w górę, ramiona w górę. - co trzeci krok wymach nogi w przód Berek z obrońcami – w grupie wyznaczamy jednego berka i trzech obrońców, którzy swoim ciałem próbują utrudnić złapanie pozostałych koleżanek z klasy.	12’	<pre> x x x x x x N x x x x x x </pre>
CZĘŚĆ GŁÓWNA 4. Realizacja zadania	Walka kogutów o kolano – ustawienie w dwójkach przodem do siebie, ręką prawą należy dotknąć kolano przeciwnika nogi prawej lub lewej.	25’	<pre> x x x x x x x x x x N x x x x xx </pre>

	głównego.	Obrona piłki – jeden z ćwiczących ustawiony przed piłką położoną na ziemi, broni dostępu do piłki, drugi próbuje ominąć przeciwnika i chwycić piłkę. Kapitan-obrońca – w grupie 4 osobowej, wybieramy jednego kapitana, który ma za zadanie chronić dwóch koleżanek, które trzymają się wzajemnie z kapitanem za biodra, tworząc pociąg, natomiast 4 osoba próbuje dotknąć ostatniej osoby w pociągu. Walka o piłkę – dwie drużyny 4 osobowe ustawione w rzędach naprzeciw siebie. Pomiędzy drużynami ułożony jest materac, na środku którego leży piłka. Pierwszy z rzędu jedną stopą stoi na materacu. Na sygnał prowadzącego równocześnie ostatni z rzędów startują i obiegają drużynę przeciwną, w momencie startu pozostali ćwiczący podają sobie ręce i rozsuwają się tak, aby przeciwnik miał jak najdłuższą drogę do pokonania. Kiedy do swojego rzędu zbliża się biegnący zawodnik, partnerzy puszcza ręce i ustawiają się jeden za drugim, blisko siebie w szerokim rozkroku, zadaniem zawodnika jest przejście na czworakach pod utworzonym z nóg tunelem i jak najszybsze dotarcie do piłki. Punkt zdobywa drużyna, której zawodnik pierwszy dotknął piłki. Piłka graniczna – dwie drużyny, boisko z wyznaczonymi liniami bocznymi i końcowymi. Zadaniem drużyn jest będąc w posiadaniu piłki jest wykonać przyłożenie za linię końcową po stronie przeciwnika. Będąc w posiadaniu piłki nie wolno biegać z piłką, nie wolno kozłować, poruszamy się jedynie bez piłki.	x x * x x * x x *	
			x x * x x * N	
			x x * x x * xx*	
			O Xxx xxX O	
			O Xxx xxX O N	
			xxxx materac xxxx	
			xxxx materac xxxx	
			N	
CZEŚĆ KOŃCOWA				
6. Czynności organizacyjno-porzadkowe.	Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie.	5'		

7. Nastawienie do aktywności pozalekcyjnej.	Zachęcenie do uczestnictwa w SKS z piłki ręcznej.		
---	---	--	--