

Temat : Gry i zabawy z elementami rugby.

Klasa III gimnazjum

Miejsce ćwiczeń: sala sportowa lub boisko orlik

Metody: zabawowa,zadaniowa ścisła,bezpośredniej celowości ruchu,pokaz i objaśnienie

Formy:indywidualna,dwójkowa ,grupowa

Przybory i przyrządy : Piłka do rugby,znaczniki,pachołki,szarfy ,materace

Zadania szczegółowe w zakresie:

Umiejętności-uczeń:

- zademonstruje chwyt i podanie piłką do rugby
- przebiegnie z piłką określony odcinek
- wykona poprawnie chwyt i podanie piłką do rugby

Sprawności –uczeń:

- kształtuje szybkość
- kształtuje zwinność
- kształtuje siłę i koordynację

Widomości-uczeń:

- pozna podstawowe zasady podania i chwytu piłki do rugby
- poza przepisy i zasady stosowane w grach i zabawach z elementami rugby

Postaw –uczeń:

- współpracuje z grupą
- wdrażany jest do samokontroli przestrzegania zasad i reguł

Tok lekcji	Treść i opis zadania	Czas	Uwagi
Część wstępna czynności organizacyjno- porządkowe Zabawa ożywiająca Ćw.wszechstronnie przygotowujące do zadań lekcji	Zbiórka ,sprawdzenie gotowości do zajęć ,podanie tematu Zabawa „Zerwij Ogon” Ćw.RR,T i NN wykonywane z oporem współćwiczącego	2 min 3 min 5 min	 Ćw.zrywają szarfy założone za spodenki .Wygrywa ten kto zbierze najwięcej Ćw.dobierają się dwójkami
Część główna	Zabawa„Berek z	3 min	Przed wyznaczonym

<p>Ćwiczenia techniczne z piłką do rugby Podania i chwyt</p>	<p>podaniem” -pokaz i objaśnienie podań i chwytów -podania i chwyt w rzędach ustawionych naprzeciwko -j.w ćw. Ustawieni w dwóch kołach poruszający się w przeciwnych kierunkach -ćw.ustawieni na obwód koła „Rozgwiada”</p>	<p>13 min</p>	<p>berkiem chroni posiadanie piłki która podawana jest pomiędzy ćw. Podania piłki pomiędzy kołami Ćw.wbiega do środka koła i podaje piłkę na obwód</p>
<p>Gra szkolna</p>	<p>Podział na dwa zespoły Celem gry jest przyłożenie piłki w wyznaczonych polach (materace)podanie wykonywane jest do tyłu zawodnicy poruszają się w dwolnym kierunku</p>	<p>14 min</p>	<p>Zabroniony jest kontakt fizyczny i kopanie piłki.Szarża(zatrzymanie gracza z piłką) zastąpiona jest zerwaniem szarfy założonej za spodenki Wzawiamy gre po błędach i autach z podłoża.Zespół który traci piłkę odsuwa się od piłki na odległość trzech metrów w lini prostej</p>
<p>Część końcowa Ćw.uspokajające Omówienie i podsumowanie zajęć</p>	<p>Ćw.uspokajające rozciągające i rozluźniające</p>	<p>4 min 1 min</p>	<p>Ćw.wykonyują dowolne ćw. Rozciągające i rozluźniające</p>