

Scenariusz lekcji otwartej z wychowania fizycznego

Temat lekcji: Piłka ręczna – doskonalenie podań i chwytów piłki. Przepisy gry.

Zadania szczegółowe:

Umiejętności:

- uczeń umie wykonać podania i chwyt piłki w miejscu, w ruchu, w dwójkach, we fragmentach gry

Motoryczność:

- uczeń potrafi łączyć ruch z przyborem w jedną całość,
- szybkie formy zmiany ruchu.

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

Aspekt wychowawczy:

- umiejętność współdziałania w zespole, prawidłowe zachowanie się w czasie współzawodnictwa, umie współdziałać z prowadzącym i z grupą,

Klasa: II gimnazjum

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 minut.

Przybory: piłki ręczne, szarfy

Przyrządy: komputer, rzutnik, ekran

Lekcję opracowała i przeprowadziła: Alina Żelazna

Część lekcji	Treść	Czas	Metody	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1.Część wstępna Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, przywitanie, raport, sprawdzenie obecności i strojów, podanie zadań lekcji, przypomnienie techniki chwytu i podań piłki	7	Pogadanka, prezentacja multimedialna	Ustawienie w dwuszeregu
Rozgrzewka Zabawa ożywiająca	”Berek z piłkami”- wszyscy uczniowie posiadają piłki i poruszają się kozłując, osoba dotknięta przez berka staje się berkiem. Zabawa powtarza się.	2	Zabawowa klasyczna	Przy większej ilości osób można wprowadzić więcej berków
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	W truchcie z piłkami: -krążenia RR w przód, w tył,	3	Zadaniowa ścisła	Ćwiczeni w truchcie dookoła sali

	naprzemianstronnie -wyskoki naprzemianstronne -przeplatanka -krok odstawno – dostawny -skip A,B,C -wieloskoki -bieg tyłem -bieg na sygnał przysiad, wyskok w górę W miejscu: - krążenia głowy - krążenia piłki wokół bioder - krążenia całego tułowia - skrętoskłony - w rozkroku skłony do LN, PN, do środka - brzuszki, piłka trzymana na klatce piersiowej -„grzbiety” piłka trzymana przed sobą -pajacyki			Nauczyciel demonstruje ćwiczenia, poprawia popelniane błędy
2. Część główna Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności	1.Podanie górne i półgórne w parach w miejsu, ze zmianą miejsc 2. Podanie w parach, poruszając się wzdłuż boiska 3. Podanie w parach, poruszając się wzdłuż boiska, akcja zakończona rzutem na bramkę 4. Ćwiczenia j.w., wprowadzenie jednego/dwóch przeciwników przed polem bramkowym. 5. Gra szkolna w piłkę ręczną. Przypomnienie przepisów gry	3	Zadaniowa ścisła	Ustawienie w luźnej rozsypce
		5	Zdaniowa ścisła	Piłka na parę
		3	Zdaniowa ścisła	Zwracać uwagę, żeby nie popełniać błędu kroków
		3	Zdaniowa ścisła	
		3	Zdaniowa ścisła	
3. Cześć końcowa Uspokojenie organizmu „Zabawa	„Kto trafi w słupek” wszystkie osoby po kolei rzucają w słupek bramki, kto nie trafi odpada.	11	Zdaniowa ścisła	Zbiórka w szeregu Podział na drużyny. Sygnalizacja sędziowska.
		3	Zdaniowa ścisła Prezentacja multimedialna.	Uczeń wykonuje 6 rzutów

uspokajająca”	Osoba, która najwięcej razy trafi wygrywa.	2	Zabawowa klasyczna	Siad w rozsypce.
Czynności organizacyjne	1.Zbiórka 2. Omówienie lekcji 3. Pożegnanie		Pogadanka	