

Scenariusz lekcji

TEMAT: Doskonalenie poznanych elementów gry w palanta.

Cele lekcji: Uczeń - umie wykonać prawidłowo podrzut, odbicie

- zapoznać się z przepisami gry
- uczy się współdziałania w grupie

Klasa: VI

Miejsce zajęć: boisko szkolne

Pomoc: pachołki, piłka do tenisa ziemnego, kij do palanta

Prowadzący: Robert Batorski

TOK LEKCJI	TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ	UWAGI
Cz. I wstępno – przygotowawcza		
część organizacyjna	<ul style="list-style-type: none">- zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć- podanie tematu lekcji i zadań głównych, zachęta do ćw.- swobodny bieg- w truchcie krążenie obustronne RR w przód, a potem w tył- przeplatanka w pr. str., w lew. str.- trucht, na sygnał przysiad i wyskok w górę- jw., na sygnał obrót dookoła w pr. str., a następnie w lew. str.- jw. na pierwszy sygnał przyspieszenie, na drugi powrót do truchtu- skip A, C- postawa zasadnicza, skłon z pogłębieniem w przód, i odchylenie T w tył- ćw. jw. RR w górze, skłony w bok- skrętoskłony- NN w rozkroku, RR w przód – przenoszenie ciężaru ciała z PN na LN- podskoki w górę, na sygnał wyskok z podciągnięciem	ustawienie w szeregu
rozgrzewka		1 okrążenie boiska w truchcie do połowy boiska obszerne krążenia RR zachować odległości w kole
Cz. II główna		
gra szkolna	<ul style="list-style-type: none">- przypomnienie zasad gry w palanta- doskonalenie podrzutu i odbicia piłki kijem- gra w palanta	-omówienie wymiarów boiska, co to jest przedpole, gniazdo, jak obiegamy pole gry, gdzie jest meta, punktacja. Zachowanie, bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
Cz. III końcowa		
ćw. uspokajająco –	- marsz ze wspięciem na palcach,	wdech nosem, wydech

korekcyjne zakończenie lekcji	RR w górę - wdech, opad T - wydech, - omówienie lekcji, wyróżnienie aktywnych uczniów - motywacja do samodzielnego udziału w aktywności ruchowej - pożegnanie	ustami ustawienie w szeregu
----------------------------------	---	--------------------------------