



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem umiejętności gry w UNIHOKEJA

Temat: Zagrajmy w hokeja!

1. Cele lekcji:

a) Motoryczność

Uczeń:

- kształtuje szybkość,
- kształtuje siłę ramion i nóg,
- zwiększa swą wytrzymałość,
- doskonali zwinność i koordynację ruchową.

b) Umiejętności

Uczeń potrafi:

- wykonać prawidłowo podanie ,strzał, przyjęcie, drybling, rozegrać akcję 1x1,
- zastosować ww. elementy w grze,
- rozegrać akcję zespołową

c) Wiadomości

Uczeń:

- zna podstawowe zasady i przepisy gry w UNIHOKEJA

d) Cele wychowawcze

Uczeń:

- efektywnie współpracuje z partnerem i zespołem,
- stosuje się do obowiązujących zasad zabaw i gier.

2. Metoda i forma pracy

a) Formy organizacji pracy z uczniami

- formy podziału uczniów: indywidualnie ,pary, drużyny

b) Metody zdobywania i przekazywania wiadomości

- pokaz i objaśnienie,
- pogadanka.
- rywalizacja
- ćwiczenia

3. Środki dydaktyczne:

Bramki do unihokeja, plastikowe piłki, znaczniki, pachołki,(w miarę możliwości ochraniacze i okulary ochronne)

4. Przebieg lekcji:

<i>Tok lekcji</i>	Zadania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
a) Faza przygotowawcza		
Czynności organizacyjno-porządkowe	<ol style="list-style-type: none">1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć.2. Podanie tematu i zadań lekcji.3. Nastawienie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.	Dwuszereg
b) Faza realizacyjna		
Ćwiczenia kształtujące	<ol style="list-style-type: none">1. Rozgrzewka- trucht wokół sali. Następnie młodzież rozstawia się w dużym kole i powtarza ćwiczenia nauczyciela.2. Uczniowie otrzymują kije do gry w unihokeja i oswiają się z umiejętności pracy kija z piłką poprzez trucht wokół sali z wymienionymi wyżej przedmiotami3. Nauczyciel rozstawia pachołki .Uczniowie wraz z kijem i piłeczką wykonują na zmianę slalom pomiędzy nimi.4. Kolejnym zadaniem jest umiejętność strzału na bramkę-nauczyciel ustawia bramkę i uczniowie pojedynczo oddają strzały na bramkę	Ćwiczenia indywidualne

Ćwiczenia techniki w parach	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczniowie dzielą się w dwuosobowe zespoły .Stają naprzeciwko siebie i oddają do siebie podania. Można namawiać uczniów do korzystania z obydwu rąk 2. Następnie uczniowie oddają do siebie podania i próbują oddać skuteczny strzał na bramkę 	Ustawienie w dwójkach naprzeciw siebie
c) Faza podsumowująca		
Analiza zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczyciel dzieli klasę na drużyny. Każda z nich ma rozegrać turniej systemem każdy z każdym. Zwycięża drużyna z największą ilości punktów. 2. Omówienie lekcji, wyróżnienie najlepszych. 3. Pożegnanie. 	drużyny

Opracował Sebastian Sikorski