



Konspekt lekcji wychowania fizycznego z minipiłki siatkowej z elementami języka angielskiego w ramach realizacji projektu „By sprostać oczekiwaniom” ERASMUS +

TEMAT:	Technika minipiłki siatkowej, odbicie piłki sposobem górnym.
Opracowała:	Agnieszka Barczuk
Cele lekcji:	
Umiejętności:	Uczeń umie odbijać piłkę nad głową sposobem górnym uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia rozgrzewki wprowadzające do odbicia piłki sposobem górnym.
Wiadomości:	Uczeń zna podstawowe przepisy do gry w piłkę siatkową. Uczeń zna podstawowe przepisy bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego.
Motoryka:	Uczeń rozwija podstawowe umiejętności motoryczne ; szybkość, zwinność, wytrzymałość.
Działania wychowawcze:	Uczeń współdziała w grupie, dba o bezpieczeństwo swoje i innych współuczniacych, przestrzega zasad gier i zabaw.
Metody:	Zadaniowa- ścisła, zabawowo- klasyczna, naśladowcza.
Formy prowadzenia zajęć:	frontalna, w zespołach ćwiczebnych, indywidualna.
Środki dydaktyczne:	Piłki do minipiłki siatkowej, pachołki, szarfy
Liczba uczniów:	21 uczniów
Czas zajęć:	45 minut
Miejsce ćwiczeń:	sala gimnastyczna

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	UWAGI
Część I Wstępna przygotowawcza.	Zbiórka, sprawdzanie obecności i stroju sportowego, podanie tematu lekcji.	Ustawienie w szeregu (series), przywitanie klasy: (Good Morning) sprawdzenie ilości osób na lekcji odliczanie kolejno (one, two, three...).
Zabawa lub gra ożywiająca	Berek (tag)	Rozdanie szarf
Rozgrzewka (warm up) ogólnorozwojowa (ćwiczenia kształtujące).	<ul style="list-style-type: none"> • Dwa okrążenia (two laps) wokół sali • Krążenia ramion do przodu jedno cześnie (circle arms forward at the same time) • Krążenia ramion do tyłu jednocześnie (circle arms backward at the same time) • Wyskoki naprzemienne (alternating jumps) • Krok dostawny (sidewise run) • Przeplatanka (carioca) • Bieg z przeskokiem (run & jump) • Marsz na czworakach (walk like ant) • Marsz w podporze tyłem (walk like spider) <p>Ćwiczenia w miejscu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krążenia głowy (circle head) • Krążenia ramion (circle shoulders) • Krążenia bioder (circle hips) • Krążenia tułowia (circle torso) 	Rozgrzewka po przekątnej sali.



	<ul style="list-style-type: none"> • Bieg w miejscu (run on the spot) • Marsz w miejscu (walk on the spot) 	
Część II główna	<ul style="list-style-type: none"> • Podrzut piłki nad głową (throw the ball) • Podrzut piłki nad głową klaśnięcie w dłonie (throw and catch) i chwyt piłki w koszyczek siatkarski • Podrzut piłki , obrót i chwyt piłki • Odbicia piłki nad głową (bounce the ball) • Odbicie piłki przez siatkę (bounce the ball throw the net) • Dwa odbicia piłki nad głową i przebiecie piłki przez siatkę • Podrzut piłki , dwa kroki odstawno - dostawne i odbicie piłki przez siatkę • Zabawa na której połowie boiska zostanie mniej piłek ta drużyna wygrywa • Zaprezentowanie prawidłowego odbicia piłki sposobem górnym przez nauczyciela i ucznia 	<p>Ustawienie w rozsypance</p> <p>Ustawienie w trzech rzędach</p> <p>Podział na dwa zespoły</p>
Część III końcowa Uspokojenie organizmu (calming the body)	Zabawa „ Minitka” – game one minute Rozdanie kart pracy związane z nazewnictwem dyscyplin sportowych w języku angielskim	Ustawienie w szeregu . Pożegnanie uczniów (Good Bye,, Have a nice day)

Słownictwo wykorzystywane podczas lekcji:

warm up – rozgrzewka

laps – okrążenia

circle arms forward at the same time – krążenia ramion do przodu jednocześnie

circle arms backward at the same time – krążenia ramion do tyłu jednocześnie

alternative jumping – naprzemienne przeskoki

sidwise run – krok odstawno- dostawny

circle torso – krążenia tułowia

circle tips – krążenia bioder

run on the spot – bieg w miejscu

walk on the spot – marsz w miejscu

bounce the ball – odbicie piłki

throw the ball – rzucać piłkę

catch the ball – łapać piłkę

good bye - do widzenia

see you – do zobaczenia

have a nice day – miłego dnia

game – zabawa

one minute - jedna minuta