

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

kl. III

Temat: Poznajemy technikę podania w rugby w grach i zabawach.

Zadania lekcji:

Umiejętności: Uczeń wykonuje chwyt i podania piłką do rugby, przemieszcza się z piłką;

Sprawność: Kształtowanie zwinności, siły mięśni oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej;

Wiadomości: Uczeń zna historię powstania i zasady gry w rugby;

Postawy: Uczeń współpracuje ze współwiczącymi, dba o prawidłową postawę „fair-play” podczas gry; współdziała w zespole w trakcie gry uproszczonej.

Miejsce zajęć: boisko szkolne

Czas trwania: 45 min;

Przybory: piłka do rugby,

TOK	TREŚĆ LEKCJI	INTERPRETACJA TREŚCI	UWAGI
Część I wstępna: -ćw. porządkowoorganizacyjne; -zabawa ożywiająca; -ćw. kształtujące	1. Zbiórka w dwuszeregu, przywitanie, podanie tematu lekcji, przedstawienie zadań, sprawdzenie gotowości do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. 2. „Berek z piłką”: Wyznaczony uczeń otrzymuje piłkę i zostaje berkiem. Osoba dotknięta piłką przez berka, bierze piłkę i staje się berkiem. 3. Ucz. wykonują następujące ćwiczenia w parach: * Twarzą do siebie, ćwiczący trzymając się za ręce wykonują rowerek rękami. *Twarzą do siebie, RR oparte na barkach współwiczającego, NN w lekkim rozkroku – równoczesny opad tułowia w przód. *Tyłem do siebie – ćwiczący trzymają się pod łokcie, wykonują wspólnie przysiad *Tyłem do siebie, stykając się plecami. RR	W: Gdzie powstała gra rugby??	1-2 min. 5-6 min. N: czuwa nad zabawą 6-7 min. N: zwraca uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń; dozuje ilość

	<p>wyciągnięte w bok. Ćwiczący trzymając się za ręce wykonują skłony boczne raz w jedną raz w drugą stronę.</p> <p>*Twarzą do siebie – ćwiczący wykonują wagę przodem w dłoniach trzymając jedną piłkę.</p> <p>*Siad rozkroczny naprzeciw siebie w odstępnie 3 m – podanie piłki do partnera z przejściem do leżenia.</p> <p>*W leżeniu przodem twarzą do siebie –</p> <p>równoczesne wznosy piłki do rugby w górę</p> <p>* W leżeniu tyłem wyciskanie oporu partnera nogami.</p> <p>* W podporze przodem – jedna ręka toczy piłkę do ćwiczącego – zmiana ręki.</p> <p>* Wyrzut piłki do współćwiczącego w wyskoku.</p>		
<p>Część II główna: Nauka techniki chwytu piłki</p>	<p>4. Pokaz i objaśnienie prawidłowej techniki chwytu i rzutu piłki do rugby przez Nauczyciela.</p> <p>5. Uczniowie dobrani w pary stoją oddaleni od siebie 4 m – chwytu i podania piłki do rugby.</p> <p>6. Podania w dwójkach i trójkach w biegu.</p> <p>7. Gra „Do pięciu podań” – uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Zespół, który posiada piłkę do rugby ma za zadanie wykonać 5 celnych podań, drużyna przeciwna stara się przechwycić piłkę i również wykonać 5 podań między sobą.</p> <p>6. Gra „W dwa ognie” piłką do rugby.</p> <p>7. Gra uproszczona w rugby – uczniowie podzieleni na dwa zespoły ustawieni frontem do siebie, kopacz drużyny przeciwnej wykonuje kop w stronę przeciwnika. Drużyna po chwycie piłki</p>	<p>U: Nauka techniki podania w rugby.</p> <p>S: Kształtowanie siły, zwinności i koordynacji wzrokowo-ruchowej.</p> <p>W:Zasady gry w rugby.</p> <p>P: Współdziałanie w zespole.</p>	<p>20 min.</p> <p>N: podział na zespoły; czuwa nad bezpieczeństwem.</p>

	stara się minąć przeciwnika podając piłkę tylko do tyłu.		
Część III końcowa: -ćw. rozluźniające i rozciągające. -czynności porządkowo organizacyjne.	11. Uczniowie wykonują najpierw napięcie mm czworogłowych w półprzysiadzie. a potem rozciągnięcie mm przyciągając piętę do pośladka w chwycie za staw skokowy. Zmiana nogi. 12. Napięcie mm tylnej części ud w pozycji klęku na jednej nodze, rozciąganie mm poprzez wyprost nogi i skłon tułowia do niej wraz z rękami. 13. Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najaktywniejszych uczniów. Zakończenie zajęć.	W: Jakie znacie zasady gry w rugby i w którym kraju narodziła się ta dyscyplina sportu??	5-6 min. 3-4 min.

Opracowała: Aneta Frąckowiak