

PLAN METODYCZNY LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM
wychowaniefizyczne.net

Zadanie główne:

*Poznajemy elementarne ćwiczenia z zakresu piłki nożnej
Nauka podań i przyjęć wewnętrzną częścią stopy*

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności kondycyjno - koordynacyjnej:

Uczeń

- *poprawi koordynację wzrokowo-ruchową*
- *kształtuje ogólną sprawność fizyczną*
- *wzmocni siłę mm. nóg*

Umiejętności:

Uczeń

- *potrafi wykonać podanie wewnętrzną częścią stopy*
- *potrafi przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy*

Wiadomości:

Uczeń

- *zna prawidłową technikę podania oraz przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy*
- *zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego*

Usamodzielniania:

Uczeń

- współuczestniczy w organizacji lekcji:
 - a) *angażuje się w doskonalenie własnej sprawności*
- dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających:
 - a) *przygotowuje bezpieczne miejsce ćwiczeń*

Data:

Wiek: szkoła podstawowa

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Ilość ćwiczących: 10

Sprzęt i przybory: pachołki, 10 piłek gąbkowych, małe bramki, koszulki czerwone i żółte.

Część lekcji	Czynności ucznia		Czynności nauczyciela	Metody realizacji i uwagi
	docelowe	zadania		
wstępna	nabierze pozytywnej motywacji do udziału w lekcji	śłucha informacji nauczyciela, zapozna się z głównymi zadaniami lekcji	sprawdza gotowość ucznia do lekcji, podaje temat lekcji, objaśnia wpływ przygotowania organizmu na efektywność ćwiczeń, przypomina o zachowaniu bezpieczeństwa w podczas ćwiczeń	pogadanka
główna A	pobudzi organizm do wysiłku, poprawi szybkość oraz koordynację ruchową RR i NN stosuje ćwiczenia oswajające z piłką	bierze udział w zabawie ożywiającej „berek czarodziej” wykonuje ćwiczenia rozgrzewające organizm z piłkami-prowadzenie piłki: przodem, tyłem naprzemiennie LN I PN prowadzenie podeszwą LN I PN jw. tyłem jw. bokiem wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką	objaśnia zasady zabawy, dba o prawidłowy przebieg zabawy, poleca i pokazuje ćwiczenia kontroluje właściwe wykonanie ćwiczeń zwraca uwagę na zachowanie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń	zabawowa naśladowcza
główna B	poznaje prawidłową techniką podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową	wykonuje ćwiczenia czucia właściwej płaszczyzny uderzenia piłki podaje piłkę do partnera w miejscu podaje piłkę w rzędach podaje piłkę w trójkach z dobiegiem podaje piłkę do partnera, przyjęcie ze zmianą kierunku	pokazuje prawidłowe podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy, czuwa nad dokładnością i poprawnością wykonywanych ćwiczeń	naśladowcza naśladowcza

główna B	wykorzystuje poznany element w mini grze szkolnej	bierze udział w mini grze szkolnej	objaśnia zasady zabawy, dba o prawidłowy przebieg zabawy, wskazuje zwycięzców	zabawowa
końcowa	uspokoi organizm po wysiłku ocenia poziom swoich umiejętności	bierze udział w zabawie „minutka z piłkami” słucha, bierze udział w dyskusji	objaśnia zasady zabawy, czuwa nad prawidłowym przebiegiem zabawy oceni i podsumuje lekcję	zabawowa pogadanka

Trochę teorii 😊

Podania wewnętrzną częścią stopy

Podania wewnętrzną częścią stopy stosowane są najczęściej w czasie gry. O przewadze nad innymi podaniami decydują: odległość (niewielka) od partnera, dokładność i uniwersalność.

Technika podania wewnętrzną częścią stopy

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku uderzenia. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylona nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów od strony stawu biodrowego pochylony do przodu, głowa pochylona w dół, wzrok skierowany na piłkę.

Najczęstsze błędy: tułów cofnięty, noga postawna za daleko od piłki, uderzenie przednią częścią stopy, palce stóp skierowane w złym kierunku, odchylenie tułowia w chwili uderzenia piłki, noga uderzająca wyprostowana w stawie kolanowym, krzyżowanie nóg, nieprawidłowe ustawienie ciała (bokiem do piłki)

Opis ćwiczeń:

Berek czarodziej

Zabawa o charakterze ożywiający. Osoba, która zostanie dotknięta przez berka, wykonuje szeroki rozkrok. Aby „wybawić złapaną osobę należy przejść pomiędzy jego nogami. Zmiana berka po 2 minutach

Nauka swobodnego operowania piłką

- prowadzenie ze zmianą kierunku,
- jw. w szybszym tempie,
- podbijanie piłki prostym podbiciem LN i PN,
- podbijanie piłki udem LN i PN,
- toczenie piłki podeszwą tyłem,
- toczenie piłki podeszwą przodem,
- przetaczanie piłki podeszwą do wewnątrz LN i PN,
- w wolnym truchcie, prowadzenie piłki dowolnym sposobem,
- wyrzut piłki oburącz w przód, chwyt piłki przed sobą.

Ćwiczenia oswajające z piłką (żonglerka)

- podbijanie stopą piłki od podłoża,
- żonglerka piłki PN,
- żonglerka piłki LN,
- żonglerka piłki PN i LN na zmianę,
- żonglerka PN i LN w powietrzu,
- jw. na zmianę,
- żonglerka piłki w różnych formach-marszu, truchcie,
- żonglerka w grupie: po jednym, kilku uderzeniach.

Ćwiczenie czucia właściwej płaszczyzny uderzenia piłki

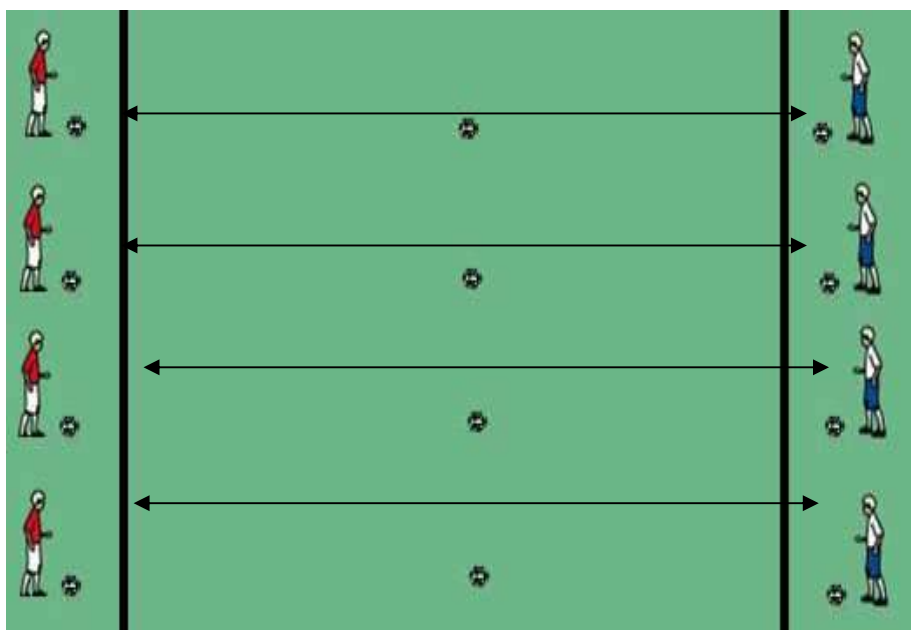
Ćwiczący A z doskoku uderza piłkę przyciśniętą stopą przez partnera. Ćwiczący A kontroluje właściwe ustawienie stopy. Ćwiczenie wykonywane z dużą częstotliwością, dynamicznie. Po 2 minutach zmiana ról.

Ćwiczący równocześnie doskakują do piłki ustawionej między nimi (uderzają ją), kontrolują ustawienie stóp w momencie uderzenia.



Podania w dwójkach

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Podania piłki w dwójkach z przyjęciem piłki podeszwą. Przyjęcie piłki jedną nogą, drugą podanie.



Jeżeli grupa jest zaawansowana - podania bez przyjęcia

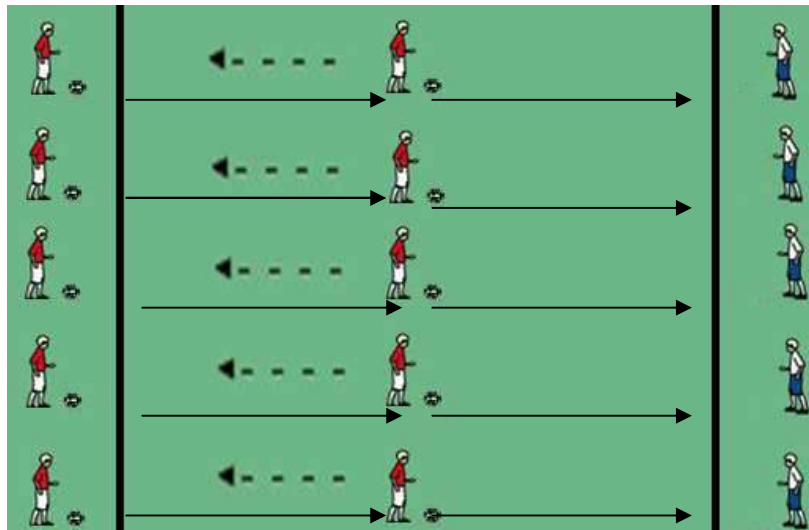


Wskazówka

Zwracamy uwagę na technikę podań oraz przyjęć. Stała odległość między ćwiczącymi. Po kilku minutach wybieramy najlepszą parę, która na środku zaprezentuje poprawną technikę podania i przyjęcia. Stale korygujemy pojawiające się błędy.

Podania piłki w trójkach z dobiegiem

Ćwiczący ustawieni w trójkach, ćwiczący A w środku. Ćwiczący B podaje do środka, A przyjmuje piłkę, podaje do Ćwiczącego C, powtórzenie ćwiczenia. Po 2' zmiana środkowego.



Wskazówki

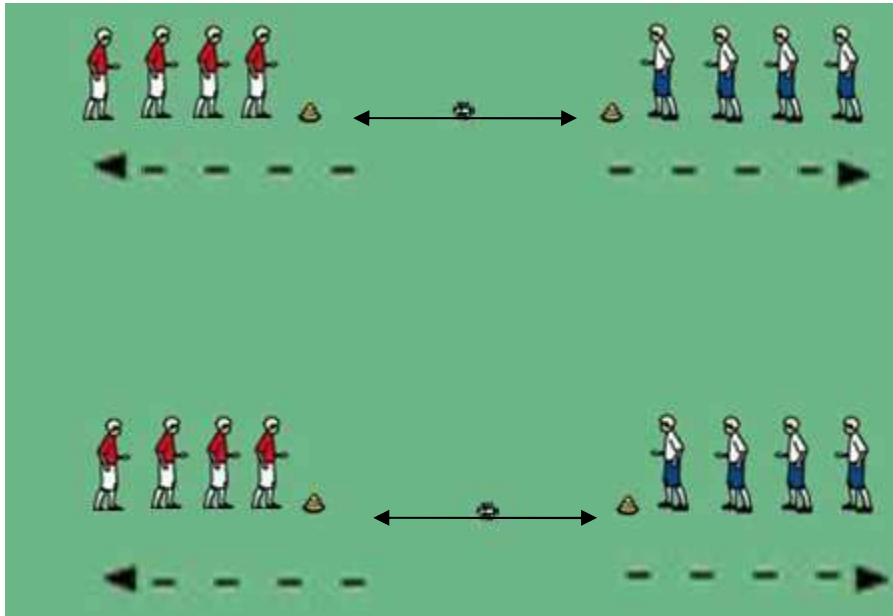
Zalecamy różne przyjęcia piłką (prostym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem, podeszwą). Inny wariant ćwiczenia:

Ćwiczący A i B (z piłkami) ustawieni na przeciwnych liniach, C w środku. Ćwiczący A podaje do środkowego, który podaje piłkę z powrotem, odwraca się, otrzymuje po daniu od Ćwiczącego B, powtarza zadanie.

Uderzenie w rzędach

Uczniowie ustawieni w czterech rzędach. Dwa rzędy ustawione naprzeciw siebie, tworzą jedną drużynę. Zadaniem każdej drużyny jest wymiana między sobą podań. Ćwiczący po wykonaniu podania, biegnie na koniec swojego rzędu.

Drużyny muszą wykonać jak największą liczbę podań w określonym czasie lub wykonać określoną liczbę podań np. 50 (wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona zadanie).



Ćwiczenie może mieć charakter zabawy.

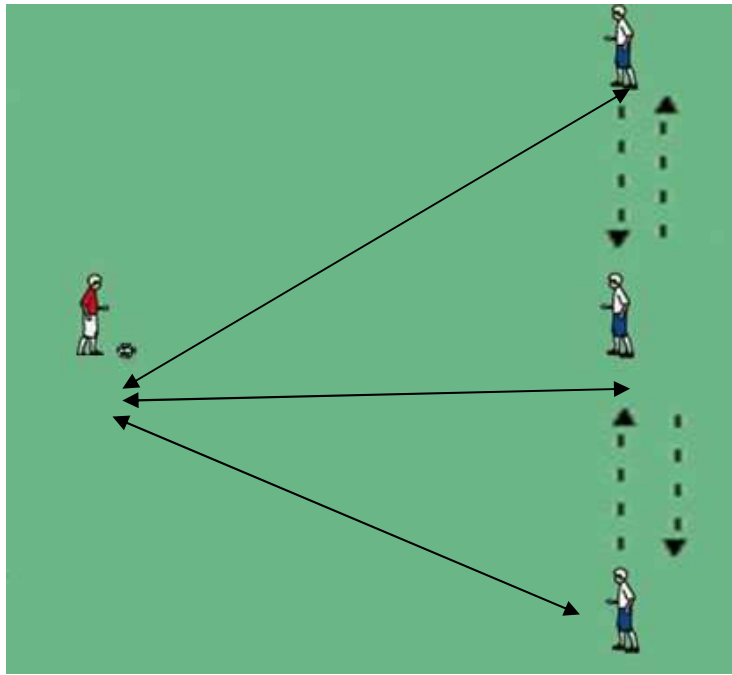


Wskazówki

Wybieramy do pomocy jedną osobę (niećwiczący), który pomoże nam w sędziowaniu.
 Punkty karne są przyznawane za przekroczenie pachołka w momencie podania. Inny wariant:
 Ćwiczący po podaniu, biegnie na koniec przeciwnego rzędu.

Podanie ze zmianą kierunku biegu

Uczniowie dobrani w dwójki, naprzeciw siebie, ćwiczący A cały czas stoi w jednym miejscu, ćwiczący B porusza się zgodnie z kierunkiem podań.



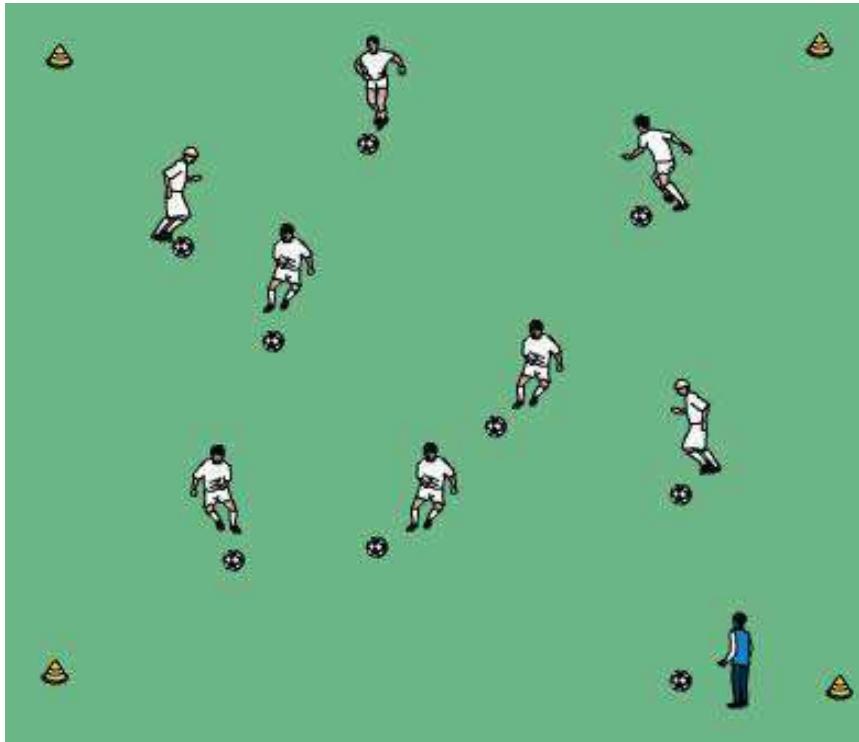
Zabawa „Minutka z piłką”

Przybory i urządzenia: ½ boiska do piłki nożnej, 4 pachołki, 14 piłek

Liczba uczestników: 14 uczniów

Przebieg i organizacja zabawy:

Zawodnicy prowadzą piłkę w wyznaczonym polu. Każdy z nich odlicza od momentu rozpoczęcia ćwiczenia minutę. Zawodnik, który stwierdzi, że minęło 60s zatrzymuje piłkę podeszwą. Wygrywa uczeń, który będzie najbliższym rzeczywistego czasu.



WSKAZÓWKA

Zabawa ma charakter uspokajający, więc należy ją przeprowadzić na końcu lekcji, aby wyciszyć organizm po wysiłku fizycznym. Zabawa musi zostać przeprowadzona w kompletnej ciszy, aby nie dekoncentrować uczestników.