

Konspekt zajęć z wychowania fizycznego

Data dodania: 2010-06-05 09:47:24

Autor: Joanna Grabias

Konspekt zajęć z mini piłki nożnej dla klasy II Szkoły Podstawowej. Temat: Nauka podań wewnętrzną częścią stopy.

KONSPEKT Z MINI PIŁKI NOŻNEJ

1) Temat: **Nauka podań wewnętrzną częścią stopy.**

2) Klasa: II

3) Data: 10. 05. 2010r.

4) Ilość ćwiczących: 20

5) Miejsce ćwiczeń: boisko szkolne

6) Przybory i przyrządy: 21 piłki do mini- piłki nożnej, bramki do unihoka.

7) Zadania szczegółowe:

a) umiejętności:

- uczeń umie prowadzić piłkę nogami,
- potrafi trafić do bramki,
- uczeń wyrobi celność podań do partnera,
- umie uderzyć piłkę wew. częścią stopy,
- potrafi prowadzić piłkę w marszu i w biegu.

b) wiadomości:

- uczeń zna zasady, przepisy, gier i zabaw z mini-piłki nożną.

c) motoryczność:

- kształtowanie koncentracji ruchowo-wzrokowej, orientacji w przestrzeni.
- kształtowanie zręczności, szybkości i wytrzymałości.

d) postawy: uczeń angażuje się, czynnie współdziała w grupie.

8) Metody prowadzenia zajęć: pokazowa, naśladowcza ścisła, zadaniowa-ścisła.

9) Literatura:

— M. Bukowi, J. Csaknady, *Piłka nożna dla juniorów*. SiT Warszawa 1957.

— Aneks do programu wychowania fizycznego dla klas I-IV *Mini- gry sportowe*; R. Trzeźniowski, *Gry i zabawy ruchowe*, Warszawa 1987.

— M i J Kołodziejowie, *Wybrane zagadnienia wychowania fizycznego w nauczaniu początkowym*. FOSZE Rzeszów 1996.

Część toku	Treść zadania i jego realizacja	Dozowanie-ilość powtórzeń	Uwagi organizacyjne
1	2	3	4
Część I wstępna (10 minut)	<p>1. Zbiórka- w dwuszeręg u przed nauczyciel em</p> <p>Powitanie- czołem klasa, sprawdzenie gotowości do zajęć.</p> <p>Podanie zadań lekcji.</p> <p>1. Zabawa orientacyjn o porządkow a.</p> <p>Dzieci biegają z piłką po całym boisku. Kiedy prowadzący</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>4'</p>	

zagwiżdże raz,
dzieci prowadzą
piłkę prawą
nogą krótko, na
dwa
gwizdki-lewa
nogą.

Kiedy trzy razy-
dzieci
zatrzymują piłkę
stopą w
miejscu.

1. Ćwiczenia
ogólnorozw-
ojowe

a) ćwiczenia
kształtujące NN

b) ćwiczenia
tułowia

- w
płaszczyźnie
strzałkowej,

- w
płaszczyźnie
czołowej,

- w
płaszczyźnie
poprzecznej,

- w
płaszczyźnie
kombinowanej.

Część II główna (30 minut) 1. Metodyka nauczania uderzania wewnętrzną częścią stopy. 4'

Pokaz i objaśnienie. 4'

Zwróć uwagę na prawidłowe ułożenie nogi podczas uderzania piłki.

2. Zabawa bieżna.

„Dogoń
przezoń piłkę”

Prowadzący
rzuca piłkę po
ziemi w
zależności od
zadania. Mocniej- 4'
kiedy dziecko
mają dogonić,
lżej- kiedy ma
ja przegonić.

Dzieci
ustawione są w 4'
szeregu na
końcu boiska.
Prowadzący
otrzymuje od
każdego
ćwiczącego
piłkę. Kiedy
dziecko wykona
zadanie wraca z
piłką na koniec
szeregu.

Przypomnienie
jak powinno się
uderzać
wewnętrzną
częścią stopy.
Pokaz innych
uderzeń-
różnice.

Ćwiczenia
techniki strzału: 10'

Ustawienie w
czterech
zespołach
wzdłuż jednego
boku boiska. Po
przeciwnej
stronie boiska
stawiamy małe
bramki lub
wbijamy dwie
tyczki. Dzieci 4'
wewnętrzną
częścią stopy
uderzają piłkę
do bramki z
odległości 7m.

Udzielenie
przed meczem
wskazówek
dotyczących
zasad gry.
Należy zwrócić
uwagę na
poprawny
wyrzut piłki z
autu.

Ćwiczenia

techniki
podania:

Dzieci w parach
podają do siebie
piłkę
wewnętrzną
częścią stopy,
raz P raz LN.

Każde dziecko
dostaje piłkę.

3. Gra szkolna w
mini — piłkę
nożną.

Podział klasy na
dwa zespoły.
Wybór
bramkarzy,
ustawienie
obrońców,
pomocników i
napastników.
Podczas gry nie
zwracamy
uwagi na
spalone. Czas
gry 2x5'.

4. Indywidualne
ćwiczenie
techniki gry.

— Prowadzenie
piłki po całym
boisku
wewnętrzną
częścią stopy,
na przemian

raz L raz PN.

- Przyjęcia piłki:

Dzieci biorą
piłkę w ręce,
podrzucają ją do
góry a
następnie mają
zastopować
piłkę
podeszwową
częścią stopy.

Część III
końcowa

(5 minut)

1. Zabawa o 3'
charakterze
relaksacyjnym.

Dowolna
zabawa z piłką-
rękami, nogami.
Siad prosty.
Toczenie piłki
na nogach
złączonych, od 2'
stóp d brzuch

i odwrotnie.
Unosimy nogi
do góry i piłka
toczy się w
kierunku
brzucha.
Unosimy T
(biodra) piłka
wędruje do nóg.

2. Zbiórka,
omówienie i
podsumowanie
lekcji.

Opracowała: Joanna Grabias

Literka.pl Literka.pl