

Temat:

Wykorzystujemy piłki do ćwiczeń i zabaw ze współzawodnictwem zespołowym.

Umiejętności: Doskonalenie chwytów i rzutów piłki.

Sprawność: Rozwijanie sprawności kondycyjnej(szybkość) i koordynacyjnej.

Wiadomości:

Akcent wychowawczy: Stosowanie zasady fair play w sporcie i w życiu.

Czas trwania: 45 min

Liczba ćwiczących: 20 osób

Przybory i przyrządy: ławeczka gimnastyczna, piłki lekarskie, 20 piłek do siatkówki lub innych, 4 koła hula hop.

Klasa I ab dziewczęta gimnazjum

Część wstępna

Ćwiczenia kształtujące z piłkami z gimnastyki artystycznej:

Ćwiczenia ożywiające

1. marsz i bieg z rzutem piłki w górę oraz chwytem po obwodzie koła,
2. krok polkowy z odbijaniem piłki z boku obręcz o podłogę po stronie nogi wykroczonej.

Ćwiczenia RR

1. p.w. postawa - rzut w górę i chwyt z wykonywaniem zadań w czasie lotu piłki, np. klaśnięcie z przodu i z tyłu lub przysiad z akcentem dłońmi o podłogę,
2. p.w. postawa, rr w przód, dłonie w górę, piłka leży na dłoniach: na 1 – z resorowaniem nn rzut piłki w górę, na 2 – z resorowaniem nn i amortyzacją chwyt piłki na grzbiety złączonych dłoni.

Ćwiczenia w pl. strzałkowej – skłony w przód

1. p.w. siad prosty, piłka z lewej strony – przetoczenie piłki lr w kierunku stóp, podanie do pr nie zginając nn, ze skłonem w przód, z wyprostem przetoczenie do siebie z prawej strony do p.w. To samo zaczynając w drugą stronę,
2. p.w. siad klęczny ze skłonem w przód, rr w bok, piłka pod lr; na 1 – z wyprostem do klęku przetoczenie piłki przodem do pr; na 2 – p.w. piłka pod pr.

Ćwiczenia nn

1. p.w. postawa, piłka w pr; na 1 – wymach pn w przód z równoczesnym odbiciem piłki o podłogę pod nogą, na 2 – dostawienie nogi i chwyt piłki do lr, na 3,4 – to samo z wymachem ln,
2. p.w. rozkrok, rr w bok, piłka w jednej ręce; balans z przenosem ciężaru ciała z jednej nogi na drugą z równoczesnym przerzucaniem piłki z jednej ręki do drugiej góra nad głową.

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej

1. p.w. postawa, piłka trzymana oburącz w dole; na 1,2 – wznos piłki blisko ciała w górę, na 3 – skłon w lewo, na 4 – wyprost, na 5 – skłon w prawo, na 6 – wyprost, na 7 – odbicie z przodu o podłogę, na 8 – chwyt piłki,
2. p.w. postawa, rr w bok, piłka na prawej dłoni; na 1,2 – przetoczenie piłki po ręce i klatce piersiowej do pr, wyciągnięcie ręki w bok ze skłonem w prawo, na 3,4 – to samo drugą stroną.

Ćwiczenia równoważne

1. p.w. postawa – mocne odbicie piłki o podłogę, cały obrót i chwyt oburącz,
2. p.w. postawa, piłka trzymana oburącz; na 1,2 – waga przodem, rr z piłką w górę, na 3 – przełożenie piłki za plecami, na 4 – p.w. i to samo na drugiej nodze.

Ćwiczenia mm brzucha

1. p.w. siad prosty, piłka z boku – wznos nn do siadu równoważnego i przetoczenie piłki pod nogami na drugą stronę,
2. p.w. siad prosty – piłka między stopami: na 1,2 – wznos nn do leżenia przewrotnego i przechwyt piłki do rąk, na 3,4 – powrót do siadu i włożenie piłki między stopy.

Ćwiczenia mm grzbietu i skłony w tył

1. p.w. leżenie przodem, rr w bok, piłka w pr; na 1,2 – przetoczenie piłki w lewo pod klatką piersiową, z odchyleniem tułowia w górę, na 3,4 – to samo w drugą stronę,
2. p.w. postawa, piłka trzymana oburącz: na 1,2 – skłon w tył, rr z piłką w górę, na 3 – rzut piłki na podłogę z tył, na 4 – chwyt piłki z ½ obrotu.

Ćwiczenie w płaszczyźnie złożonej i poprzecznej

1. p.w. postawa - piłka na prawej dłoni wyciągniętej w przód: na 1,2,3,4 – ósemka z piłką leżącą na dłoni (nie przytrzymywać piłki palcami). Ruch odbywa się: w bok, w tył i nad głowę, odwracając rękę tak, aby dłoń była zawsze zwrócona do góry. Odwróconą dłoń kierujemy następnie w przód i w bok, po czym uginając rękę w łokciu przenosimy dłoń z piłką w tył i do wewnątrz pod ramieniem, wyprowadzając ją w przód koło klatki piersiowej. Ruchowi towarzyszy bardzo obszerny ruch tułowia. To samo z piłką na lewej dłoni.

Podskoki

1. p.w. postawa – odbijanie piłki oburącz z przodu z równoczesnymi podskokami obunóż,
2. p.w. postawa – mocne uderzenie piłką o podłogę oburącz i naśladowanie dalszych odbić puszczonej swobodnie piłki podskokami obunóż, schodząc coraz niżej do przysiadu i przyspieszając tempo tak jak piłka. To samo wykonać, potem chwycić piłkę po pierwszym odbiciu, naśladowując dalsze, trzymając piłkę w ręce.

Część główna

- Zabawy z dużą ilością piłek ze współzawodnictwem zespołowym.
- Rywalizacja odbywa się w dwóch zespołach.
- Osoba nie ćwicząca mierzy czas i zapisuje punkty.

Wyścig szeregów ze zdobywaniem piłek

Członkowie dwóch zespołów ustawieni naprzeciw siebie na dwóch liniach równoległych przodem do siebie (np. na liniach końcowych boiska do siatkówki). Na linii środkowej ułożona nieparzysta liczba piłek. Na sygnał uczennice startują w kierunku piłek, starając się zdobyć jak największą ich liczbę (zawodniczka może zabrać tylko jedną piłkę). Wygrywa zespół, który zdobywa więcej piłek. Zabawę powtarzamy, zmieniając pozycje wyjściowe do startu lub limit zabranych jednorazowo piłek przez zawodniczkę.

Bombardowanie

Zespoły ustawione naprzeciw siebie na końcowych liniach wyznaczonych pól, posiadają równą ilość piłek można np. wykorzystać linie ataku boiska do siatkówki. Na linii środkowej leży piłka lekarska. Na sygnał zespoły, celując do dużej piłki, starają się kolejnymi rzutami trafić w piłkę, aby przesunąć ją w stronę przeciwnego szeregu. Zadanie to wykonują np. w czasie 1 min. Po upływie tego czasu, sprawdzamy, gdzie leży piłka lekarska. Wygrywa zespół, któremu udało się przesunąć piłkę na pole przeciwnika. Zespoły w czasie bombardowania wykorzystują wszystkie piłki, które po rzutach przeciwniczek znajdują się po ich stronie sali. Rzuty do piłki lekarskiej można jednak wykonywać tylko z wyznaczonej wcześniej linii.

Wąż w kole

Jeden zespół staje na obwodzie koła, drugi – „tworząc „węża” – wewnątrz koła. Gracze stojący na obwodzie koła podają między sobą piłkę tak, aby trafić w ostatniego gracza rzędu – „wężę”, który unikając trafienia kręci „ogonem”. Gra toczy się na czas, np. liczymy trafienia w „ogon węża” w ciągu 1 minuty. Który zespół zdobędzie więcej trafień – wygrywa. Grę powtarzamy, zmieniając osobę na ognie węża.

Piłka w rzędach

Dwa zespoły dzielą się na dwa rzędy, których jedna połowa staje naprzeciwko drugiej w odległości np. 10 m. Pierwszy z każdego rzędu rzuca piłkę do pierwszego z rzędu z naprzeciwka, sam zaś biegnie na koniec swego rzędu. Gracz, który otrzymał piłkę natychmiast odrzuca ją następnemu z rzędu

z naprzeciwka itd. Piłka przechodzi w ten sposób z rąk do rąk. Zespół, który szybciej wykona określoną liczbę podań bez upadku np. 20 – wygrywa rywalizację. Jeżeli piłka upadnie – liczenie prawidłowych podań zaczynamy od początku.

Początek

Uczestnicy zabawy w zespołach ustawieni na całej długości sali w niewielkich odległościach od siebie. Pierwszy z zespołu posiada w bazie kilka piłek, które podaniami przesyła na koniec swojego zespołu. Piłka nie może ominąć żadnego członka zespołu. Zespół, który jako pierwszy przetransportuje piłki na drugą stronę – wygrywa. Zabawę można powtórzyć, dodając zadanie, że piłki muszą wrócić z powrotem do punku wyjścia.

Celowanie do bieżących

Każda członkini zespołu pierwszego posiada jedną piłkę, ustawiając się w szeregu, w pewnej odległości od ustawionej ławeczki gimnastycznej. Dziewczeta z drugiego zespołu mają za zadanie po kolei przebiegać po ławeczce. W tym czasie koleżanki z zespołu przeciwnego starają się „ubić” jak najwięcej przeciwniczek. Liczymy trafienia od pasa w dół. Wygrywa zespół, któremu udało się więcej razy „ubić” koleżanki z zespołu przeciwnego.

Rzucanka siatkarska utrudniona.

Zespoły stają po przeciwnych stronach siatki w rozsypce, posiadając równą ilość piłek. Na sygnał, w określonym czasie np. 1 min mają za zadanie odrzucać ze swojej strony boiska piłki, które wrzucą przeciwniczki. Po sygnale kończącym grę nie wolno rzucać już piłek na drugą stronę. Zespół, po stronie którego znajduje się mniejsza liczba piłek – wygrywa.

Część końcowa

Zabawa uspokajająca:

- **Minutka** – uczennice leżąc na placach, oddychają swobodnie i odliczają każda sobie czas 1 minuty. Jeżeli któraś uzna, że minęła 1 minuta - wstaje. Wygrywa ta osoba, która będzie najbliższej określonego czasu, czyli 1 minuty.
- Podsumowanie rywalizacji zespołowej. Podanie wyników.
- Omówienie ciekawych rozwiązań taktycznych.
- Wyróżnienie najaktywniejszych dziewcząt indywidualnie.
- Zachęcanie do zabaw z piłką w czasie wolnym.
- Pożegnanie sportowe między zespołami i nauczycielem.