

# **Scenariusz zajęć wychowania fizycznego unihokej**

**Temat:** Gry i ćwiczenia oswajające z piłeczką i kijem.

**Data:** 10.01.2014

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Klasa:** III GIM., VI SP

**Czas:** 45 min.

**Prowadzący:** mgr Edyta Schwarz

**Metody:** zabawowa, zadaniowa.

**Formy:** indywidualna, zespołowa.

**Sprzęt:** kije i piłeczki unihokejowe, bramki, pachołki.

**Treści wynikające z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla uczniów z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych i gimnazjalnych (zał. nr 3):**

- gry i ćwiczenia służące rozwijaniu sprawności psychofizycznej,
- wykorzystywanie nabytych umiejętności ruchowych w życiu codziennym,
- przygotowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.

**Cel główny:** podniesienie umiejętności gry w unihokeja.

### Cele szczegółowe:

1. Nauczanie umiejętności panowania nad piłeczką i prawidłowego trzymania kija.
2. Utrwalenie podstawowych przepisów gry w unihokeja.
3. Współpraca w zespole.

### Przebieg zajęć

Części lekcji	Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczenia	Czas	Uwagi
Część wstępna	<b>Ćwiczenia porządkowo-organizacyjne.</b>	Przywitanie, wprowadzenie uczniów do tematu lekcji. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.	3'	Siad skrzyżny w kole.
	<b>Zabawa ożywiająca</b>	<b>„Kto ma mniej piłek”-</b> Drużyny stoja na swoich połowach boiska, na sygnał wybijają piłeczki na stronę przeciwnika. Wygrywa drużyna która ma mniej piłek na swojej połowie ( po zatrzymaniu czsu).	4'	Rozsyпка
	<b>Rozgrzewka</b>	<b>Ćwiczenia rozgrzewające:</b> - wymach ramion w	4'	

		<p>przód trzymając kij oburącz,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymach ramion w bok przekładając kij z prawej do lewej ręki,</li> <li>- kij trzymany przed sobą :nawracanie nadgarstkiem p i l rr,</li> <li>- j.w. oburącz,</li> <li>- przekładanie kija ósemką między nogami,</li> <li>- przeskoki nad kijem w przód i w tył,</li> <li>- skręty TT (kij przylega do pleców w dole łokciowym),</li> <li>- w siadzie prostym trzymając kij oburącz przed sobą dotykamy stóp,</li> <li>- w leżeniu przodem unoszenie ramion,</li> <li>- w leżeniu na plecach zakładamy kij pod kolana i dociągamy do klatki piersiowej.</li> </ul>		
Część główna	Ćwiczenia oswajające z piłeczką i kijem	<p><b>1.Prowadzenie piłeczki bokiem na prawą a następnie na lewą rękę w marszu i w biegu.</b></p>	3'	W szeregu
		<p><b>2.Prowadzenie piłeczki przodem z przekładaniem kija nad nią i lekkim uderzaniem jej z prawej i z lewej strony.</b></p>	3'	W szeregu
		<p><b>3.Wyścigi rzędów:</b> - z dowolnym</p>	3'	Dwa rzędy

		<p>prowadzeniem piłeczki, - slalomem ze strzałem do bramki, - z prowadzeniem piłeczki tyłem.</p> <p><b>4.Przyponienie podstawowych przepisów gry w unihokeja:</b></p> <p>-z którego miejsca rozpoczynamy grę?  -pokażcie pole bramkowe?  - jak wysoko możemy podnosić kij?</p> <p><b>5.Gra uproszczona</b></p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>10'</p>	<p>Podział na drużyny</p>
<b>Część końcowa</b>	<b>Zabawa uspokajająca</b>	„Król strzelców” - konkurs rzutów karnych	5'	Rząd
	<b>Ćwiczenia porządkowe</b>	Omówienie l-cji, podsumowanie rywalizacji drużyn, porządkowanie sprzętu.	3'	Siad skrzyżny w kole

Opracowała: Edyta Schwarz