

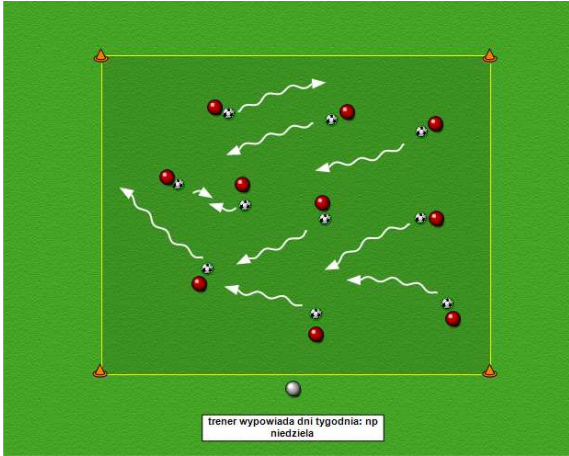
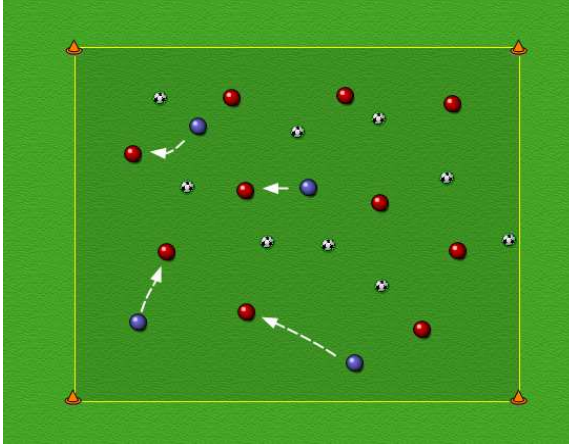
TEMAT : GRY I ZABAWY OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ NOŻNĄ

Liczba ćwiczących: 16

Przybory: piłki, grzybki, koszulki, tyczki, , pachołki.

Czas zajęć: 60 min.

Klasa: III

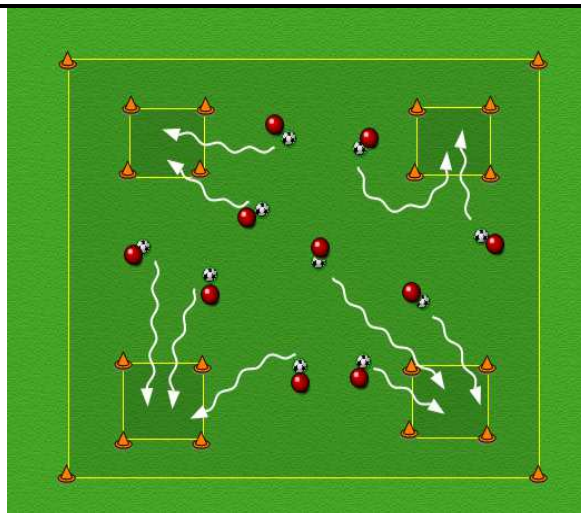
Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
<p><i>Część wstępna</i></p>	<p>1. Zbiórka , przywitanie</p> <p>2. Wprowadzenie</p> <p>Dowolne prowadzenie piłki w grupie (w określonym polu), podrzuty i chwytaki piłki w RR, kozłowanie piłki PR i LR.</p> <p>3. Zabawa „dni tygodnia”:</p> <p>W ograniczonym polu ćwiczący z piłkami, trener wypowiada nazwę dnia tygodnia, a dzieci reagują w odpowiedni sposób (np. poniedziałek- podają sobie ręce w parach, środa- kucają obok piłki, niedziela- tańczą w parach itd.)</p> <p>4. Zabawa „berek – bocian”:</p> <p>W ograniczonym polu zawodnicy bez piłek oraz 4 „berków” a pomiędzy nimi leżące piłki. „Berek” stara się wyłapać wszystkich zawodników- złapani stają się „bocianami” (stają na jednej nodze i rozstawiają ręce w bok), pozostali ćwiczący mogą uratować ich poprzez poprowadzenie dowolnej z piłek ręką lub nogą dookoła nich.</p>	<p>ok. 2’</p> <p>ok. 5’</p> <p>ok. 5’</p> <p>ok. 5’</p>	<p>* sprawdzam przygotowanie grupy do zajęć</p> <p>* podpowiedzi i pobudzanie wprowadzające odpowiedni rytm zajęć.</p>  

**Część
główna**

5. Zabawa „Ocean i fala”:

Wszyscy zawodnicy z piłkami poruszają się po wyznaczonym polu („oceanie”)- na komendę trenera : „fala!”, starają się jak najszybciej dostać na jedną z czterech „wysp” oznaczonych pachołkami.

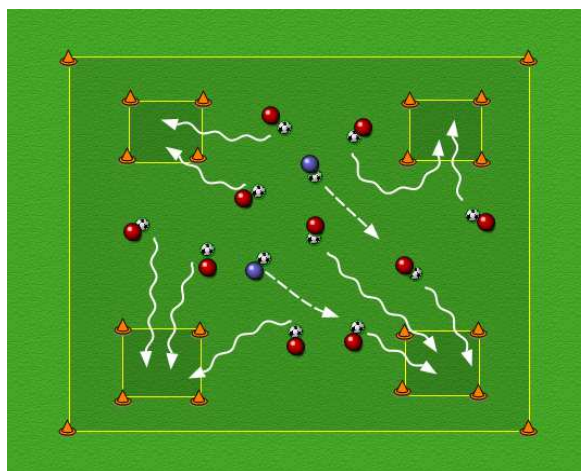
ok. 5’



6. Zabawa „Piraci i skarby”:

Organizacja ćwiczenia j.w – dodatkowym utrudnieniem są dwaj „Berków” („piraci”)- którzy na sygnał trenera zostawiają swoje piłki i starają się zabrać skarby (piłki) pozostałych ćwiczących przed ucieczką na jedną z „wysp”.

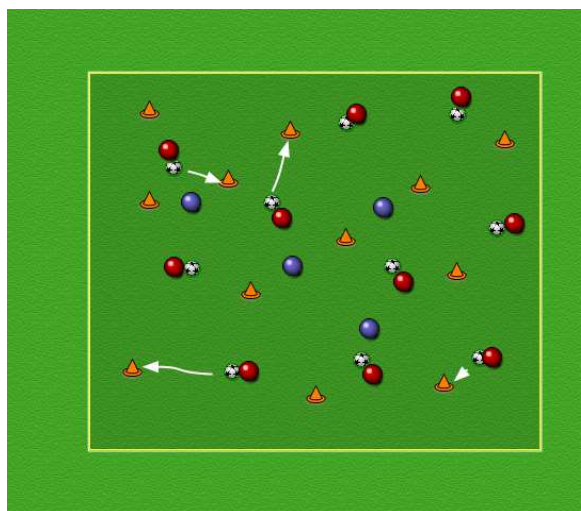
ok. 5’

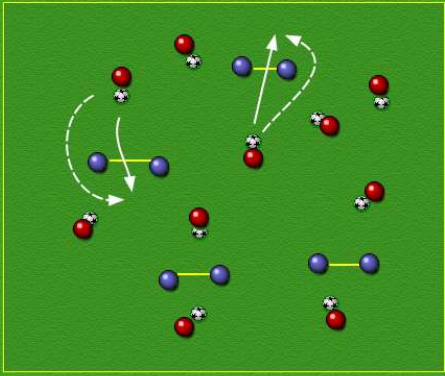



7. Zabawa „bingo”.

W ograniczonym polu grupa zawodników z piłkami oraz obrońcy- na sygnał trenera zawodnicy z piłkami starają się przewrócić jak najwięcej pachołków, a obrońcy ustawiają je. Po upływie określonego czasu wygrywa drużyna, która będzie miała więcej ustawionych/ przewróconych pachołków.

ok. 5’



	<p>8. Zabawa „ruchome bramki”</p> <p>W ograniczonym polu zawodnicy z piłkami – cztery pary ćwiczących trzymając w ręku palik tworzy „żywe bramki”. Dzieci starają się zdobyć jak najwięcej bramek:</p> <p>a) uderzenie przez bramkę, a obieg z boku</p> <p>b) uderzenie przez bramkę i przejście pod palikiem</p>	ok. 5’	
	<p>9. Gra uproszczona 4x4</p> <p>Gra na 4 bramki, gramy na dwóch boiskach równocześnie, zmiany grających zespołów co 5’.</p>	ok. 20’	 <p>* bramki powinny być duże, żeby padało dużo bramek (strzelone gole dają dużo radości)</p>
Część końcowa	<p>10. Zabawa uspokajająca : „słupki - poprzeczka” .</p>	ok.3’	