

# Scenariusz zajęć wychowania fizycznego II klasa

*Temat: Nauka gry w siatkówkę*

## Cele lekcji:

- ✓ *Zwiększenie sprawności fizycznej*
- ✓ *Rozwijanie cech motorycznych, orientacyjnych i koordynacyjnych*
- ✓ *Rozwijanie zręczności, siły i równowagi*

## Umiejętności:

- *Zapoznanie się z podstawowymi elementami gry w siatkówkę ( odbicia piłki sposobem dolnym oraz górnym)*

## Forma pracy:

- *Indywidualna*
- *Grupowa*

## Metody:

- *Zabawa zadaniowa*
- *Pokaz*
- *Działanie praktyczne*

## Akcesoria treningowe:

- ❖ *Drabinki*
- ❖ *Pachołki*
- ❖ *Piłki*

*Czas:45min.*

<b>Przebieg zajęć</b>		
Kroki	<i>Idziemy :z pięty na palce na paluszkach na piętach na zewnętrznej stronie stóp na wewnętrznej stronie stóp</i>	
Rozgrzewka biegowa	<i>Bieg+krążenie ramion do przodu (lewą, prawą) Krążenie ramion do tyłu (lewą, prawą) Krążenie ramion naprzemianstronnie Poruszamy się krokiem odstawno dostawnym Przeplatanka</i>	
Rozciąganie	<i>Prawa dłoń łąpie głowę z lewej strony i dociąga do prawego barku,to samo robimy w drugą stronę Prawą ręką trzymamy lewą rękę i dociskamy do klatki piersiowej Wykonujemy skłon dotykając podłogi, następnie robimy przysiad Wykonujemy skłony (prawo,lewo) Wypad do przodu,prawą ręką dotykamy podłogi,lewą unosimy w górę Krążenie nadgarstków Krążenie stawa skokowego</i>	



3) Stoimy na lewej nodze, prawą umieszczamy w kratkę, następnie dostawiamy lewą, to samo robimy w drugą stronę

4) Skaczymy: raz w kratkę, następnie na zewnątrz kartki

5) Poruszamy się bokiem

