

CELE LEKCJI:

- UMIĘTNOŚCI:** uczeń potrafi poprawnie odbijać piłkę sposobem dolnym i górnym, doskonali dokładność odbić.
- WIADOMOŚCI:** uczeń poznaje mechanizmy działania stresu, opanowuje proste techniki radzenia sobie ze stresem, poznaje zabawy doskonalące odbicia.
- SPRAWNOŚCI:** ćwiczenie technik relaksacyjnych, wzmacnianie siły mięśni obręczy barkowej i mięśni oddechowych; rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- POSTAWY:** uczeń wie, na czym polega wypoczynek czynny i bierny, rozumie potrzebę dbania o własny rozwój fizyczny.

MIEJSCE:

boisko szkolne.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

mata, ringo, obręcz, piłka siatkowa.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Przedstawienie dzieciom tematu zajęć.**
3. **Zapoznanie się z komiksem „Detektyw Zdrówko i kłopotliwe bąbelki”.**
4. **Nauka oddychania torem przeponowym** - nauczyciel wydaje polecenia:
 - Połóż obie ręce na brzuchu i zacznij oddychać tak, aby razem z unoszeniem klatki piersiowej unosił się także brzuch. Powtórz kilkanaście razy.
 - Wykonaj powolny, głęboki wdech i wstrzymaj powietrze na 2-3 sekundy. Następnie, jak najszybciej, wykonaj mocny wydech. To ćwiczenie „Bruca Lee”, które pomaga w budowie mocnego wydechu.
 - Wykonaj bardzo szybki, głęboki wdech i wstrzymaj powietrze na 2-3 sekundy. Następnie powoli wydychaj powietrze, sycząc jak wąż.
5. **Berek bąbelek** - nauczyciel wyznacza okrąg, który symbolizuje żołądek. Dzieci otrzymują ringo lub obręcz – to bąbelki, które próbują dostać się do żołądka. Nauczyciel wyznacza trójkę uczniów, którzy będą bronili żołądka przed bąbelkami.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

W związku z tym, że tematem zajęć jest „odbijanie”, głównym zadaniem na dzisiaj będzie odbijanie w siatkówce.

6. **Ściana** - dzieci dzielą się na dwa zespoły. Każdy zespół ustawia się w rzędzie przodem do ściany. Pierwsi z każdego rzędu podrzucają piłkę w górę, a następnie odbijają ją sposobem górnym obręcz i biegną na koniec rzędu. Kolejne osoby w rzędzie odbijają piłkę o ścianę, po czym biegną na koniec. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy dwie kolejki odbić.
7. **Zegar** - nauczyciel dzieli uczniów na pięcioosobowe zespoły oraz wytycza na ziemi tyle kwadratowych pól, ile jest drużyn. Pola te symbolizują zegary. Każda z drużyn podchodzi do swojego zegara i ustawia się w następujący sposób: jeden z uczniów otrzymuje piłkę i staje na środku zegara, pozostałe osoby ustawiają się na godzinach: 12, 3, 6 i 9. Zadaniem dzieci jest odbijanie piłki w taki sposób, by zegar wskazywał odpowiednią godzinę - nauczyciel na głos wypowiada godzinę, a wówczas piłka powinna zostać podana ze środka zegara do dziecka znajdującego się na odpowiedniej pozycji i z powrotem.
8. **Siatka** - dzieci dzielą się na dwie drużyny, które następnie dzielą się na połowy i ustawiają w rzędach naprzeciw siebie po obu stronach siatki. Zawodnicy jednej drużyny odbijają pomiędzy sobą piłkę łukiem nad siatką. Po wykonaniu odbicia przechodzą na koniec swojego rzędu. Wygrywa rząd, który najdłużej utrzyma piłkę w grze (w przypadku młodszych dzieci pozwalamy na dwa lub trzy upadki piłki).
9. **Ćwiczenie mięśni oddechowych z użyciem worka z piaskiem** - dzieci otrzymują woreczki i kładą je na brzuchu. Ich rolą jest obserwowanie, jak brzuch unosi się podczas wdechu i opada podczas wydechu.
10. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ok. 5 minut →