

## Scenariusz lekcji bibliotecznej on-line

**Typ szkoły:** szkoła podstawowa

**Temat lekcji:** Uczymy się przyjęcia i prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.

**Klasa (przedział klasowy):** 4-6

**Przewidywany czas zajęć:** 35 minut

**Cele lekcji**

**Cele ogólne:**

1. kształtowanie siły, zwinności, koordynacji ruchowej, gibkości ciała,
2. zapoznanie z techniką przyjęcia i prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.

**Cele operacyjne**

**Uczeń:**

1. zna technikę przyjęcia i prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy,
2. potrafi przyjąć i prowadzić piłkę wewnętrzną częścią stopy.

**Metody nauczania**

1. ćwiczenia praktyczne

**Formy pracy:**

1. indywidualna

**Środki dydaktyczne:** komputery z dostępem do Internetu, strona internetowa, piłka.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ

#### Część wstępna (10 min.)

W zależności od formy komunikacji on-line z uczniami nauczyciel serdecznie wita uczniów i podaje temat lekcji: Uczymy się przyjęcia i prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. Po krótkim wprowadzeniu w temat nauczyciel prosi, aby uczniowie wykonali rozgrzewkę:

**Rozgrzewka :**

- 30 sekund truchtu,
- około 1 minuty szybszego biegu (może to być bieg w miejscu)

- krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- bieg w miejscu ok. 30 sekund;
- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym;
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan;
- skrętoskłony 12 x
- krążenia bioder
- wykrok prawej nogi w przód z pogłębieniem 5x
- wykrok lewej nogi w przód z pogłębieniem 5x
- przysiad z wyskokiem w górę 10x
- krążenia kolan (do środka, na zewnątrz, w prawo i w lewo)
- przysiady 10x

### **Część główna (20min.)**

Po wykonaniu ćwiczeń rozgrzewki, nauczyciel prosi o wykonanie tych ćwiczeń, które przedstawione są na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

Jeżeli ktoś z uczniów czuje dodatkową potrzebę ćwiczeń z piłką nauczyciel przedstawia kolejne, bardziej wymagające ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=sMcAYa0K3Vo>

### **Podsumowanie: (5 min.):**

Na zakończenie ćwiczeń nauczyciel prosi uczniów, żeby każdy z nich przeprowadził ćwiczenia rozciągające:

1. pozycja stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy (wykonujemy parę kroków w przód cały czas trzymając się za stopy lub za sznurówki) 5x,

2. w siadzie rozkrocznym, skłony do jednej i do drugiej nogi 6x na każdą stronę,
3. leżenie przodem na brzuchu, prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył 5x,
4. stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie, chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry 5x na każdą stronę.

**Netografia:**

Treningi dla twojego dziecka w domu [Przełądany 11.08.2021] Dostęp z:

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

ćwiczenia piłkarskie w domu [Przełądany 11.08.2021] Dostęp z:

<https://www.youtube.com/watch?v=sMcAYa0K3Vo>

**Autor scenariusza:** Agnieszka Białecka