

Tomasz Cichowski

w/m

SCENARIUSZ

TYP ZAJĘĆ Zajęcia pozaszkolne z kręglarstwa.
TEMAT Nauka rozbiegu do rzutu kulą do kręgli.
CELE OGÓLNE: Nauka wyjściowej postawy kręglarskiej.

- Nauka prawidłowego rozbiegu.
- Nauka prawidłowego nałożenia kuli na deskę wyrzutu.
- Rozwijanie umiejętności właściwego współdziałania w grupie i stosowania zasad B H P.
- Kulturalne spędzanie czasu wolnego, aktywnego uczestnictwa w życiu szkoły.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: – Kręgle, kule do kręgli, papierowa taśma klejąca, plastikowe butelki ponapojach.

FORMA PRACY - indywidualna i zbiorowa,

METODA - werbalna i pokazowo-naśladowcza, czynna, stawianie zadań do wykonania, praca w grupach,

CZAS - godzina zegarowa,

UCZESTNICZY – grupa 14 uczniów,

TERMIN - 17.03.2014r. godz. 14⁰⁰ – 15⁰⁰.

MIEJSCE - kręgielnia OSiR.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

I część wstępna

1. Zbiórka uczestników w szkole, sprawdzenie obecności i stroju sportowego.
2. Przejście na teren kręgielni.
3. Zapoznanie uczniów z tematem zajęć.

4. Przygotowanie uczniów do zajęć – przypomnienie zasad BHP.
5. Przeprowadzenie rozgrzewki.
6. Podział uczniów na grupy 2-osobowe.
7. Ustawienie uczniów przy przydzielonych torach.
8. Czas na indywidualną rozgrzewkę na torze (oddanie 10 rzutów próbnych).

Czas na realizację części wstępnej 15 minut.

II część zasadnicza.

1. Omówienie kręglarskiej postawy wyjściowej.
2. Nauka prawidłowego rozbiegu
 - ćwiczenia w prawidłowym wykonaniu trzech kroków kręglarskich,
 - ćwiczenia zachowania odpowiedniego rytmu,
 - indywidualne oznaczenie początku rozbiegu,
 - ćwiczenia prawidłowego utrzymania kierunku tułowia w momencie wyrzutu i tuż po nim,
 - nauka prawidłowego wyhamowania po wyrzucie kuli.
3. Nauka prawidłowego nałożenia kuli na deskę wyrzutu.
 - oznaczenie taśmą punktu nasadzenia kuli,
 - egzekwowanie chodzenia po rozbiegu w linii prostej,
 - egzekwowanie odpowiedniego nasadzenia poprzez ograniczanie wolnego miejsca na desce plastikową butelką,
 - egzekwowanie utrzymania postawy po wyrzucie.

Czas na realizację części zasadniczej 35 minut.

III część podsumowująca.

1. Zbiórka wychowanków, omówienie przebiegu zajęć oraz uporządkowanie miejsca zajęć.
2. Przejście do szatni, przemarsz do szkoły.

Czas na realizację części podsumowującej 10 minut.

EWALUACJA

Uczeń zna: prawidłową postawę kręglarską, zna zasady wyznaczania rozbiegu.

Uczeń potrafi: wykonać prawidłowy rozbieg i zatrzymanie, nasadzić kulę w odpowiednim miejscu na desce wyrzutu oraz kulturalnie i aktywnie spędzać czas wolny.