

## KONSPEKT ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA DZIECI Z WYKORZYSTANIEM SPRZĘTU DO UNIHOKEJA

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Ilość ćwiczących:** 14 - 16.

**Czas trwania:** 35 minut.

**Przybory:** kije do unihokeja - dla każdego dziecka,  
pachołki - 4,  
krążki - 20,  
piłeczki do unihokeja - dla każdego dziecka,  
bramki do unihokeja - 4.

**Zadania główne:**

- Ćwiczenia wyrabiające sprawność do gry w unihokeja,
- Wykonanie ćwiczeń równoważnych w utrudnionych warunkach,
- Kształtowanie motoryki w zakresie zwinności, zręczności, szybkości.

Tok	Treść	Czas	Wskazówki organizacyjno - metodyczne
<b>Część I (wstępna)</b>			
Czynności organizacyjne.	Zbiórka, przywitanie dzieci, przedstawienie i omówienie zadań zajęć.	2'	Dzieci siedzą w półkolu w siadzie skrzyżnym. Kije, dla każdego ułożone pojedynczo na podłodze z boku sali. Piłeczki i krążki ułożone w kartonie. Po omówieniu zadań powstają i maszerują rzędem pobierając kije do unihokeja.
Zabawa orientacyjno – porządkowa.	<b>Uważaj na sygnał</b> Dzieci trzymają kije do unihokeja oburącz za końce, biegają w różnych kierunkach z omijaniem innych. Na sygnał gwizdkiem zatrzymują się w miejscu. Na inne sygnały wykonują określone ćwiczenia: - tupnięcie przez prowadzącego nogą to położenie kija poziomo na głowie i marsz do przodu, - klaśnięcie w dłonie to zatrzymanie się w rozkroku, wykonanie skłonu w przód tak, aby kij wraz z nogami tworzył literę A, - na okrzyk <i>hop, hop</i> wszystkie dzieci opierając kij o podłoże starają się nim „rysować” kółka, kwadraty lub inne figury.	3'	Ustawienie w rozsypce.

<p>Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące do zajęć.</p>	<p>A. Dzieci trzymają kij oburącz za końce. Na polecenie przechodzą przez niego jedną, potem drugą nogą. Przesuwają kijek za plecami. Wznoszą go nad głowę i przenoszą do przodu.</p> <p>B. Leżenie przodem, kij trzymany oburącz za końce w wyciągniętych do przodu rękach: - podniesienie kija w przód w górę i wytrzymanie, - podniesienie kijem czoła, skłon tułowia w tył, ramiona zgięte w łokciach uniesione lekko nad podłogą.</p> <p>C. Leżenie tyłem, kij trzymany oburącz wysoko w górze. Przekładanie nóg przez kij do przodu i do tyłu.</p> <p>D. Bieg w różnych kierunkach z omijaniem luźno stojących pachołków. Na sygnał każde dziecko zatrzymuje się przy pachołku.</p>	<p>1'</p> <p>2'</p> <p>1'</p> <p>2'</p>	<p>Ustawienie w rozsypce tak, aby każde dziecko mogło swobodnie ćwiczyć. Przechodzenie można ćwiczyć od tyłu. Wtedy kij w fazie początkowej znajduje się za plecami dziecka. Zwróć uwagę na dokładne ułożenie rąk i trzymanie kija.</p> <p>W czasie biegu można wydawać polecenia różnego trzymania kija, np. oburącz nad głową, w jednej ręce pionowo, oburącz przed sobą itp. Przy jednym pachołku może stanąć kilkoro dzieci lub sięść w siadzie skrzyżnym. Po powyższym ćwiczeniu dzieci trzymając w ręku kije przechodzą na wyznaczoną połowę sali.</p>
<p><b>Część II (główna)</b></p> <p>Zabawa orientacyjno – porządkowa.</p>	<p><b>Znajdź swój kij</b> Każde dziecko układa swój kij na jednej połowie sali i stara się zapamiętać gdzie leży, następnie na klaśnięcie wszyscy przebiegają na drugą połowę sali i ustawiają się w jednym rzędzie, twarzą do kijów. Każdy stara się paluszkami pokazać gdzie leży jego kij. Na sygnał gwizdkiem skaczą na prawej nodze dzieci starają się odnaleźć swój kij. Zabawę powtarzamy zmieniając nogę skaczącą.</p>	<p>3'</p>	<p>Po zabawie dzieci odkładają na wyznaczone miejsce kije i biorą po jednej piłeczce i przechodzą do rozsypki na wyznaczonym polu.</p>

<p>Zabawa na czworakach.</p>	<p><b>Kocięta z piłeczkami</b>  Na wyznaczonym polu dzieci chodzą na czworakach i jedną ręką toczą piłeczkę. Na sygnał starają się ze swojego miejsca tak potoczyć piłeczką aby wpadła do jednej z czterech bramek stojących na końcowych liniach wyznaczonego pola. Dziecko, które trafiło do bramki swoją piłeczkę może otrzymać 1 punkt.</p>	<p>3'</p>	
<p>Zabawa bieżna (z elementami zręczności).</p>	<p><b>Kto trafi do bramki</b>  Dzieci ustawione w dwóch rzędach na linii startu. Każde dziecko ma kij i piłeczkę. Na sygnał pierwsza para rozpoczyna bieg, prowadzi kijem piłeczkę i z zaznaczonej linii przed bramką stara się piłeczką trafić do bramki. Celna piłeczka w bramce - to jeden punkt dla zastępu. Po wykonaniu zadania przez pierwszą parę, następne wykonują to samo. Można wprowadzić rywalizację pomiędzy rzędami przy powtórzeniu zabawy.</p>	<p>4'</p>	<p>Czworo wyznaczonych dzieci idzie po kije i rozdaje ćwiczącym (każde dziecko ma w dalszym ciągu swoją piłeczkę). Wszystkie przechodzą do ustawienia w dwóch rzędach na końcu sali. Prowadzący w odpowiedniej odległości ustawia naprzeciwko rzędów po jednej bramce, a przed bramką zaznacza linię rzutów (dla dzieci młodszych mniejsza odległość linii od bramki, dla dzieci starszych większa). Po zabawie prowadząca zbiera piłeczki (np. do kartonu) a dzieci układają ze swoich kijów długą, krętą linię.</p>
<p>Ćwiczenia równowagi.</p>	<p>A. Dzieci, jedno za drugim, maszerują wzdłuż linii utworzonej z kijów starając się stawiać stopy bardzo blisko kijów i trzymają ręce uniesione w bok, które pomagają utrzymać równowagę.  B. Ćwiczenie jak wyżej, tylko każde dziecko stara się na paluszkach przejść z jednego krążka na drugi nie dotykając podłogi.</p>	<p>1'  1'</p>	<p>W czasie marszu dzieci, osoba prowadząca rozkłada wzdłuż linii z kijów krążki w niedużych odległościach od siebie.</p>

Indywidualne dowolne formy ruchu.	Każde dziecko samodzielnie ćwiczy mając do dyspozycji kij, piłeczkę, krążek, pachołki.	5'	
<b>Część III (końcowa)</b>			
Ćwiczenia wyprostne.	Siad klęczny, kij trzymany za końce, wzniesiony do góry. Głęboki skłon tułowia w przód z oparciem rąk o podłogę, następnie wyprost.	5'	Każde dziecko bierze swój kij i jedną piłeczkę. Prowadząca zbiera krążki i pachołki. Dzieci przechodzą do rozsypki. Ustawienie w rozsypce.
Ćwiczenia stóp.	W siadzie podpartym odsuwanie piłeczki palcami stóp i przyciąganie.		
Ćwiczenia uspokajające.	A. Każda czwórka dzieci układa kwadrat z kijów i następnie siadają skrzyżnie, każdy przy swoim boku kwadratu. B. W dalszym ciągu siad skrzyżny. Każde dziecko bierze swój kij w dwie ręce, wznosi wyprostowane ręce do góry - wdech, opuszcza ręce w dół - wydech. C. Wszystkie dzieci powstają, marsz w rytmie muzyki, śpiew znanej piosenki, odłożenie przyborów.		Dzieci dobierają się czwórkami.
Podsumowanie Zakończenie zajęć.	Powtórzenie zadań lekcji, pochwalenie najlepiej ćwiczących, omówienie błędów.	2'	

---

*Opracowanie: mgr Bogumiła Ruszkowska*