

Lekcja zdalna

Data: 20-24

Klasa: IV, V, VI, VII, VIII

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Nauczyciel: Adam Boroń

Wstęp:

We wcześniejszych lekcjach mieliście okazję sprawdzić swoją wiedzę z różnych dyscyplin sportu. Teraz pora zapoznać się dokładniej z przepisami piłki siatkowej. Zapoznajcie się z podstawowymi przepisami gry, ale za nim się tym zajmiecie wykonajcie

1. 15 pajacyków
2. 15 pompek
3. 15 brzusków
4. 20 pad, przysiad, wyskok w górę
5. Wykonaj 4 ćwiczeń rozciągających utrzymując w pozycji 20 sekund.

Przebieg lekcji:

Temat: Piłka siatkowa – przepisy gry.

1. Cele lekcji (wiedza i umiejętności, które ma opanować uczeń):

- Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej.
- Umie wykorzystać przepisy w grze.

2. Zagadnienia do lekcji:

- Czy znam przepisy gry w siatkówkę?

3. Podręcznik, strona, ćwiczenia, materiały dodatkowe:

4. Linki do materiałów:

<https://drive.google.com/file/d/1IH9niGxvobnhJkP-PKwykvy3ifMJmj0w/view>

5. Polecenia dla ucznia

- Wykonaj rozgrzewkę

-zapoznaj się z przepisami gry w siatkówkę.

6. Sposób sprawdzenia wiedzy/umiejętności – czego nauczyciel będzie wymagał po powrocie do szkoły (przykładowe pytania lub zadania):

- omów podstawowe przepisy gry w siatkówkę.