

Wychowanie Fizyczne kl.7ab chł.

Temat: Poznajemy zasady bezpiecznej organizacji wybranej gry rekreacyjnej (kwadrant)

Temat: Skok w dal z miejsca.

Cele:

- 1.Propagowanie gier i zabaw rekreacyjnych
- 2.Aktywne spędzanie czasu wolnego
3. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej

Ćwiczenia gimnastyczne nie tylko działają zbawiennie na mięśnie, stawy, układ kostny, oddechowy, krwionośny, pokarmowy, ale także (a może przede wszystkim) na samopoczucie i zdrowie psychiczne. Dlatego bardzo ważnym jest, by już szkolne dzieci przyzwyczajone były do uprawiania jakiejś aktywności fizycznej, nawet w zwykłych zabawach, bo tylko ona może wykształcić w dzieciach nawyk korzystania z dobrodziejstw ruchu, a także ukształtować go w sobie na tyle mocno, by kontynuować go w swym dorosłym życiu i przekazać swoim dzieciom. Aktywność fizyczna dzieci sprzyja także ich zdrowiu, wspiera odpowiedni rozwój kostno-stawowy organizmu, wspomaga koordynację ruchową i uczy dzieci współpracy grupowej. Zabawy ruchowe wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie, dają dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. Zabawa ruchowa jest przygotowaniem do społecznego współdziałania i współżycia, uczy dziecko przystosowania się do całego zespołu, utrwalają wiele pojęć i wiadomości, kształtują nawyki kulturalne, pozytywne cechy charakteru, a w szczególności dyscyplinę. Każda zabawa i gra musi być zorganizowana w bezpiecznym miejscu i bezpiecznych warunkach. Dlatego ważne jest ,aby przeprowadzić ją na odpowiednim terenie.Może to być sala gimnastyczna, boisko szkolne czy podwórko.

Oto przykładowa gra o wyjątkowo prostych zasadach:

"KWADRANT " PRZEPISY - PRZEBIEG GRY

Gra ruchowa o prostych zasadach, możliwa do przeprowadzenia w różnych grupach wiekowych (od 7 lat do)

LICZBA GRACZY – dowolna, ale parzysta, najlepiej 10 - 20 graczy

BOISKO - kwadrat o boku 10-15 kroków oparty jednym wierzchołkiem o linię prostą, dzielącą boisko na dwie części: pole wybijania tzw. „gniazdo” i pole chwytania, tzw. „pole walki”. „Gniazdo” wyznacza się w punkcie zetknięcia się wierzchołka kwadratu z linią ; jest to półkole o promieniu 1 m stanowiące ograniczoną przestrzeń do podbijania piłki przez graczy. W trzech pozostałych wierzchołkach kwadratu ustawia się chorągiewki wysokości 1,5 m.

Miejsce do przeprowadzenia gry może być boisko szkolne, polana leśna, sala gimnastyczna, teren o równej nawierzchni.

PRZYBORY – piłka siatkowa

USTAWIENIE - jedna drużyna rozstawia się wewnątrz pola kwadratu na polu walki, druga zaś, równa liczebnie , w szeregu z lewej strony ” gniazda”, twarzą w kierunku pola walki, przy gracz oznaczony jest kolejnym numerem.

CEL GRY - każdy z graczy w gnieździe powinien tak podbić piłkę, aby po podbiciu jej miał jak najwięcej czasu na obiegnięcie dookoła kwadratu, przez co zdobywa jeden punkt dla swojej drużyny; każdy z graczy na ” polu walki” powinien jak najwięcej przyczynić się do zajęcia „gniazda „ przez jego drużynę.

PRZEBIEG GRY –pierwszy gracz drużyny będącej w gnieździe wchodzi do półkola i podbija piłkę w taki sposób, aby upadła na pole walki lub poza jego obrębem. Gdy mu się to uda, biegnie do pierwszej chorągiewki z prawej strony boiska, a jeśli oceni, że zdąży nim chwytający odrzuci piłkę do gniazda, biegnie dalej, do drugiej chorągiewki .Po bardzo silnym podbiciu piłki może obieć całe boisko. Jeśli podbicie jest słabsze dobiega do pierwszej lub najwyżej drugiej chorągiewki

gdzie staje trzymać się jej. Po podbiciu piłki przez następnego gracza ma możliwość ukończyć bieg i zdobyć punkt.

Stojący na polu walki starają się w jakikolwiek sposób chwycić piłkę. Jeśli odrzucają ją tak do gniazda, że przekroczy granicę w czasie, gdy podbijający znajduje się między chorągiewkami, wówczas jest on „skuty” i udaje się na miejsce znajdujące się obok półkola, z prawej jego strony. Gracza obiegającego chorągiewki można także bezpośrednio skuć piłką. Jeśli graczowi uda się obiegać boisko i wrócić na pole wybijania, wówczas zdobywa jeden punkt dla swojej drużyny. Zwycięża drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów w określonym czasie.

ZMIANA PÓL NASTĘPUJE GDY:

1.wszyscy gracze drużyny podbijającej zostaną skuci wskutek nieumiejętnego podbicia lub nieukończenia biegu.

SKUCIE GRACZY NASTĘPUJE GDY:

1 piłka nie zostanie odbita

2 po wykonaniu odbicia piłka znajdzie się poza obrębem półkola,

3 piłka nie zostanie odbita lub upadnie przed linią, albo potoczy się- tzw. szczur,

4 gracz, który dobiegnie do chorągiewki i czeka na dalszy bieg, nie dotyka lub nie trzyma się jej.

Gracz, który obiegnie boisko zdobywa punkt.