

Konspekt ZGS (Unihokej)

S: Koordynacja

U: Doskonalenie elementów techniki

W: Ogólne przepisy gry

Klasa: V

Liczba: 30

Czas: 45'

Miejsce: Sala gimnastyczna

Przybory: kije, bramki, piłeczki

Tok	Treść	Interpretacja	Uwagi
I cz. MOP	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, Podanie zadań lekcji.	W: ogólne przepisy gry	Dwuszereg
Zabawa ożywiająca	Bieg za liderem(zmiana lidera) Gra na utrzymanie(10 podań)-podają, rzucają i chwyatają jednorącz piłeczkę do unihokeja. Można wyk. Max. 5 kroków z piłką. Jak najczęściej podawać.		Podział na 2 grupy
Ćw. rr	Kij trzymany oburącz, przekładamy do tyłu za plecy i z powrotem. Trzymamy j.w. boksujemy (naprzemianstronne ugięcia i wyprosty rr)	S: koordynacja	Każdy ma kij
Ćw. T w pł strz	Skłon w przód przekładamy kij pod stopami podnosząc palce następnie pięty, to samo w drugą str.	S: koordynacja	
Cw.NN	Chwyt oburącz kija RR w przód, wymachy NN dotykając kija		
Równowaga	Chwyt j.w. przekładanie NN nad kijem do przodu i z powrotem		
Ćw. T w pł pop	RR w bok, kij wzdłuż RR na plecach skręty poprzeczne		
Ćw. T w pł złoż	j.w. tylko poprzedzone skłonem w przód		
Ćw. mm brzucha	Siad równoważny, przekładanie NN nad kijem i z powrotem przez ugięci NN		
Grzbiet	Leżenie przodem, chwyt oburącz kija, zaczepienie stopami i kołyska		
Podpory	Kije na podłodze, podpór przodem przeskoki RR nad kijem na jedną i drugą str., to samo na boki po przełożeniu kija pionowo do osi ciała		

Podskoki	Tworzymy kwadrat z kijów 4 ćw. Twarzą w jedną str. skaczą po kwadracie(dookoła) nie zmieniają kierunku wzroku 2 skacze na boki i 2 w przód i w tył		
Część II	2 po jednej str. sali, 2 po drugiej. Prowadzenie na drugą str. i przekazanie. J.W. tylko podanie po przyjęciu i przebiegnięcie za piłką J.W. bez przyjęcia-próba bez przebiegania Prowadzenie po prostej, podanie do tyłu, os. z tyłu podaje na drugą str. itd. Podanie, przyjęcie i strzał na bramkę(na 2 bramki). Po podaniu idzie za piłką i on otrzymuje podanie. Po strzale odchodzi na koniec rzędu.	U: doskonalenie podania do tyłu, przodu i przyjęcie S: koordynacja U: doskonalenie strzału na bramkę W: zasady bezpieczeństwa	1 piłka na czwórkę
GRA	Drużyny 4 os. Mini turniej (4 min na mecz)		
Część III			
Ćw. uspokajająco-korekcyjne	„Rzuty karne”- strzał na pustą bramkę z połowy boiska		Dwuszereg
M.O.P	Zbiórka, omówienie lekcji, pożegnanie		