

KONSPEKT LEKCJI RUGBY TAG

Zadania lekcji:

- U: nauka gry w rugby Tag
 S: szybkość, wytrzymałość,
 W: podstawowe zasady gry w rugby Tag
 P: współdziałanie w zespole

Warunki prowadzenia zajęć:

- Miejsce: sala gimnastyczna
 Stan klasy: 12osób
 Czas 45min
 Sprzęt: piłki do rugby, tagi, obręcz,

Tok lekcyjny	TREŚĆ	INTERPRETACJA	UWAGI
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1 czynności organizacyjn o- porządkowe	Zbiórka, powitanie, raport, podanie zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.	W: podstawowe zasady gry w rugby	Ustawienie w szeregu. Rozpoczynamy zabawę na gwizdek N.
2 zabawa ożywiająca	„Berek z piłką” trzech berków posiadających piłkę osoba dotknięta piłką staje się berkiem. Zabawa trwa 1min kto po tym czasie będzie berkiem wykonuje zadanie ruchowe.		Nie wolno rzucać piłką. Zabawę powtarzamy 3x
II CZĘŚĆ GŁÓWNA Ćwiczenia oswajające z piłką	1. Start sprzed linii początkowej, bieg do linii końcowej, tam przyłożenie piłki, powrót z piłką i oddanie jej partnerowi do rąk. 2. j.w z podanie piłki oburącz do partnera z odległości ok. 2m 3. j.w. na linii końcowej ustawiona obręcz. Uczeń biegnie z piłką, wykonuje przyłożenie pozostawiając piłkę w obręczy i wraca na koniec rzędu, Następny uczeń biegnie do obręczy zabierając piłkę i wraca do biegiem do rzędu wykonując podanie do następnego ucznia. 4. Grupy ustawione naprzeciwko siebie, bieg wahadłowy z przekazywanie piłki oburącz do partnera z odległości ok. 3m. 5. Ćwiczenie w parach, Ustawieni na linii początkowej, bieg z podaniem piłki partnerowi do tyłu.	P: współdziałanie w zespole W: podstawowe zasady gry	Podział na 2 rzędy N koryguje błędy podczas wykonywania ćwiczeń

<p>Fragmenty gry</p>	<p>Zabawa „Pięć podań”. Podział na 2 drużyny. Zadaniem drużyny jest wykonanie pięciu podań tak, aby drużyna przeciwna nie przejęła piłki ani aby piłki nie spadły na podłogę.</p> <p>1. Podział na dwie grupy: obrona i atak. Atakujący startują z linii początkowej z piłką, ich zadaniem jest wykonać przyłożenie na linii końcowej, zadaniem obrońcy jest zerwanie taga atakującemu. Akcja 1:1. 2. j.w. atak wykonuje dwóch uczniów, z wykonywaniem podań zgodnie z zasadami gry do tyłu. Akcja 2:1 3. jw. Akcja 2:2</p>	<p>S: szybkość, wytrzymałość W: zasada podania w tył</p>	<p>Każdy wykonuje ćwiczenie 2x. Zmiana ról.</p>
<p>CZĘŚĆ III KONCOWA</p>	<p>Ćwiczenia rozluźniająco- rozciągające z wykorzystaniem drabinek.</p>		
<p>Czynności organizacyjne- porządkowe</p>	<p>Zbiórka, pożegnanie, podsumowanie przebiegu zajęć, wyróżnienie najlepszych uczniów, najlepiej ćwiczących.</p>	<p>W: Przypomnienie przez uczniów podstawowych zasad gry w rugby tag</p>	<p>Szereg</p>