

## Lekcja 2 Unihokej

### **Metodyka nauczania elementów techniki gry**

W nauczaniu techniki gry w unihokeja stosując wytyczne metodyki wychowania fizycznego, materiał dzielimy następująco:

1. Indywidualne poruszanie się zawodnika po boisku w ataku i obronie
2. Podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu
3. Strzały
4. Prowadzenie piłki
5. Zwody

### **Poruszanie się zawodnika z kijem po boisku**

Do podstawowych elementów techniki i taktyki poruszania się zawodnika po boisku należą:

#### **Postawa**

Postawa zawodnika w unihokeju charakteryzuje się rozkroczo - wykroczną pozycją ustawienia stóp, co pozwala na dogodniejsze starty w różnych kierunkach. Kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione równolegle, rozstawione na szerokość bioder. Tułów lekko pochylony w przód.

#### **Sposoby trzymania kija**

- uchwyt oburącz ciasny, w bliskim położeniu obu dłoni;
- uchwyt oburącz szeroki, trzymany nachwytem oburącz w szerokim położeniu dłoni;
- uchwyt jednorącz prawą lub lewą ręką.

#### **Zadanie domowe na ocenę:**

Proszę przygotować prezentację, krótko opisując dowolną grę ruchową (podstawowe przepisy, sprzęt, liczba uczestników itp.) Prace proszę przesłać na e-mail:

[a.niechwiadowicz@sp1.goleniow.pl](mailto:a.niechwiadowicz@sp1.goleniow.pl) Macie na to 2 tygodnie, czyli na wasze prace czekam do piątku 17.04.2020r.

Pozdrawiam

Anna Niechwiadowicz