

Tomasz Kamiński

Piłka koszykowa – doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Temat: Piłka koszykowa – doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką.

Klasa: zespół edukacyjno – terapeutyczny.

Czas trwania lekcji: 45 minut.

Miejsce lekcji: sala gimnastyczna.

Liczba uczniów: 12.

Pomoce: piłki do koszykówki, stojaki, szarfy, obręcze, puszki, CD.

Zadania szczegółowe:

1. W zakresie sprawności motorycznej uczniów:
 - rozwinię siłę rąk,
 - rozwinię moc,
 - rozwinię koordynację ruchową.
2. W zakresie umiejętności uczniów potrafi:
 - kozłować piłkę prawą i lewą ręką,
 - wykonać podanie obręcz sprzed klatki piersiowej,
 - wykonać chwyt piłki obręcz,
 - wykonać rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.
3. W zakresie wiadomości uczniów:
 - pozna wybrane przepisy gry (uzyskanie kosza i jego wartość, przepis o krokach, sposób wykonania podań).
4. Aspekt wychowawczy:
 - współdziałanie w grupie w celu właściwego wykonania ćwiczenia,
 - wdrażanie do bezpiecznego wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Formy realizacji zadań:

- zabawowa,
- naśladowcza,
- ścisła.

Formy organizacyjne pracy z uczniami:

- podział na grupy i drużyny,
- frontalna oraz indywidualna.

Metody przekazu wiadomości:

- pokaz z objaśnieniem,
- pogadanka.

Formy realizacji ścieżki przedmiotowej:

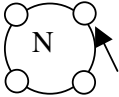
- ekologiczna,
- prozdrowotna.


Piśmiennictwo:


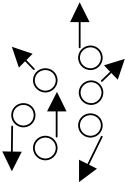
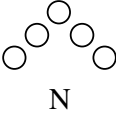
Trześniowski R.: Gry i zabawy ruchowe.

Kołodziejowie M. J.: Wybrane lekcje wychowania fizycznego.

Tok lekcji:

Tok lekcji	Zadania	Czas	Uwagi organizacyjno-metodyczne		Uwagi
1	2	3	4	5	6
Część wstępna Zorganizowanie grupy ćwiczebnej i sprawdzenie gotowości do lekcji. Motywacja do aktywnego uczestnictwa w lekcji.	Zbiórka Raport Powitanie Podanie celów lekcji Zabawa ożywiająca „Piłka wzwyż”.	8 min.		Zbiórka w szeregu, nauczyciel przed frontem ćwiczących. Na obwodzie koła ćwiczący trzymają się za ręce i jednocześnie posuwają się rytmicznie podskokami w prawo lub lewo. Prowadzący stojący w środku koła rzuca piłkę do góry, gdy ona spadnie na ziemię ćwiczący przerywają koło, przybierając z góry zapowiedzianą postawę, np. równoważną, na czworakach itp. Po chwili zabawa toczy się dalej.	<p>○ dziecko N nauczyciel → kierunek ruchu</p> <p>Pobudzenie organizmu do wysiłku.</p>

<p>Część główna A</p> <p>Ćwiczenia kształtujące.</p>	<p>Ćwiczenia z piłkami w marszu, biegu. Ćw. ramion i tułowia. Ćw. skoczności. Ćw. tułowia w pł. złożonej.</p> <p>Ćw. techniczne:</p> <p>Kozłowanie.</p> <p>Podania i chwyt.</p>	<p>8 min.</p>		<p>W rozsypce na sali gimnastycznej:</p> <ol style="list-style-type: none"> kozłowanie piłki w marszu prawą i lewą ręką, piłka krąży- przekładanie z ręki do ręki dookoła tułowia, podskoki z piłką, na 3-4 podskok wysoki, marsz dookoła sali- toczenie piłki po parkiecie lewą i prawą ręką. <p>Ćwiczenia w dwójkowej kolumnie ćwiczebnej:</p> <ol style="list-style-type: none"> kozłowanie piłki w staniu, klęku, przysiadzie, podania piłki oburącz na wysokości kl. piersiowej, podania piłki po koźle, podejście ćwiczących na odległość 2-3 m., podania piłki jednorącz kozłem, kozłowanie piłki ze zmianą miejsca z partnerem, 	<p>Pobranie piłek odbywa się w marszu dookoła sali, zdanie w ten sam sposób.</p> <p>Zbiórka w szeregu, odliczenie do dwóch i ustawienie w dwójkowej kolumnie.</p> <p>Zwrócić uwagę na dokładność wykonywania ćwiczeń.</p>
--	---	---------------	---	--	---

<p>Część końcowa</p>	<p>Ćwiczenia uspokajające. Zakończenie lekcji.</p> <p>Zabawa „Pajęcza nić”.</p>	<p>7 min.</p>	  	<p>Marsz uspokajający dookoła sali, pobranie puszek.</p> <ul style="list-style-type: none"> - wysokie unoszenie kolan i uderzenia o puszkę, - toczenie puszki po sali, - puszka krąży wokół tułowia. <p>Ćwiczący w rozsypce w takt muzyki ciągną nić pajęczą z jednej dłoni do drugiej zmieniając stopniowo odległość i kierunek ruchu rąk.</p> <p>Omówienie dokładności kozłowania ze zmianą ręki kozłującej.</p> <p>Ocenianie osób wyróżniających się na lekcji, sportowe pożegnanie, zakończenie.</p>	<p>Zwrócić uwagę na prawidłową postawę.</p> <p>Zwracać uwagę na rytmiczne ruchy rąk.</p>
-----------------------------	---	---------------	---	---	--

Konspekt opracował Tomasz Kamiński