

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

PROWADZĄCY: ALDONA ZAGRABSKA

KLASA: VIA

MIEJSCE ĆWICZEŃ: SALA GIMNASTYCZNA

PRZYRZĄDY: KOSZE DO MINI KOSZYKÓWKI

PRZYBORY: PIŁKI DO MINI KOSZYKÓWKI

TEMAT LEKCJI: DOSKONALENIE TECHNIKI DWUTAKTU Z PRAWEJ I LEWJ STRONY KOSZA

ZADANIA: WYKORZYSTANIE POZNANYCH ELEMENTÓW W PRAKTYCE PODCZAS GRY

WSPÓLDZIAŁANIE W ZESPOLE, SAMOKONTROLA, SAMODOSKONALENIE

UMIĘJĘTNOŚCI: UCZEŃ POTRAFI WYKONAĆ W SPOSÓB PRAWIDŁOWY DWUTAKT Z OBU STRON KOSZA

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA: UCZEŃ ROZWIJA KOORDYNACJĘ WZROKOWO-RUCHOWĄ

WIADOMOŚCI: UCZEŃ WIE JAK NALEŻY WYKONAĆ DWUTAKT Z OBU STRON KOSZA, ZNA PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W MINI PIŁKĘ KOSZYKOWĄ

AKCENY WYCHOWAWCZE: POMOC KOLEŻEŃSKA, ROZWIJANIE ZASAD SPORTOWEGO WSPÓŁZAWODNICTWA

TOK LEKCJI RODZAJ ZADAŃ	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE NAZWA I OPIS ĆWICZENIA ZADANIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNE I METODYCZNE
Część wstępna lekcji -czynności organizacyjne - zabawa ożywiająca	1 Zbiórka- raport 2 Przywitanie, sprawdzenie obecności 3 Podanie zadań lekcji 4 Berek zaczarowany- uczeń stara się zaczarować jak najwięcej osób	1min 1min 1min 4min	Ustawienie w szeregu Dzieci są w luźnej rozsypance osoba zberkowana staje w miejscu z nogami szeroko rozstawionymi na boki, odberkować ją może każdy, kto nie jest zaczarowany poprzez prześlizgnięcie się pod nogami. Na początek wyznaczam jednego berka, z czasem w celu zintensyfikowania zabawy wprowadzam drugiego berka
Część główna lekcji z piłkami -ćwiczenia doskonalące technikę -ćwiczenia samodosko- nalące	1 Ćwiczenia kształtujące z piłkami -kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po całej sali -kozłowanie w półobrocie w prawą i lewą stronę -podrzucanie piłki nad głowę, łapiemy ją w dwie ręce i kozłujemy - kozłowanie między nogami - ósemki między nogami 2 Ćwiczenia doskonalące dwutakt z prawej strony -stoiemy 4m od kosza z prawej strony, wykonujemy dwutakt z miejsca - to samo ćwiczenie tylko z lewej strony kosza - jedna osoba stoi 3m od kosza trzymając piłkę na prawym ręku, osoba ćwicząca zabiera piłkę z rąk kolegi robiąc w tym czasie dwutakt na kosz - ćwiczenie jak wyżej tylko z lewej strony kosza - uczniowie wykonują dwutakt na kosz na wprost po obrocie w kole rzutów sędziowskich	5min 10 min 6 razy 6 razy 6 razy 6 razy 10 razy	Uczniowie wykonują ćwiczenia indywidualnie, przemieszczając się po całej sali gimnastycznej Ćwiczenia wykonywane są w miejscu przodem do nauczyciela Podział grupy na dwa zespoły ćwiczebne. Każdy zespół ćwiczy po przeciwnej stronie sali gimnastycznej pod koszem. Wyznaczam najsprawniejszą osobę, która wykonuje poprawnie technicznie dwutakt o przestrzeganiu zasad prawidłowego ćwiczenia w grupie Należy przypomnieć o zmianie ustawienia nóg w dwutakcie z lewej strony, i zmianie ręki rzucającej do kosza Jeśli nie ma niećwiczących, wyznaczam jedną osobę do trzymania piłki pod koszem z pośród uczniów, zmiana następuje po 2 seriach. Następny z kolejki ustawia się pod koszem. Ćwiczenie jak wyżej ze zmianą ustawienia przed koszem i zmianą ręki Ćwiczenie jest wykonywane kolejno, przypomnieć trzeba, że jeśli wykonujemy obrót pr.ręką to w lewą stronę a lewą ręką to w prawą stronę Cały czas ćwiczymy na dwa kosze
Nauka zastosowania technik i taktyki podczas gry zespołowej	3 Wykorzystanie poznanych elementów dwutaktu z prawej i lewej strony kosza w grze szkolnej	15 min	Podział uczniów na dwa 6 osobowe zespoły według umiejętności. Jeden z rezerwowych mierzy czas trwania gry wyznaczony przez nauczyciela. Po każdej grze następuje zmiana rezerwowych i omówienie podstawowych błędów. Po skończonej grze należy ogłosić wynik i

			przeprowadzić podsumowanie rywalizacji.
Część końcowa lekcji	<p>1 Ćwiczenia oddechowe i uspokajające -w siadzie po turecku na obwodzie koła ręce na kolanach. Na sygnał nauczyciela wznos rąk do góry i robimy wdech, następnie ręce wyciągamy daleko przed siebie i robimy wydech</p> <p>2 Omówienie lekcji</p> <p>3 Pożegnanie z klasą sprowadzenie do szatni</p>	<p>3 min</p> <p>10 razy</p> <p>3min</p> <p>2min</p>	<p>Wszyscy uczniowie wykonują ćwiczenie uspokajające</p> <p>Ustawienie w szeregu. Pochwała najaktywniejszych uczniów, którzy potrafili wykorzystać poznane elementy dwutaktu w grze.</p>