

Konspekt lekcji wychowania fizycznego- koszykówka.

Temat: PK- Doskonalenie rzutów do kosza

Cel ogólny:

- Kształtowanie umiejętności gry w piłkę koszykową

Cele operacyjne:

- Umiejętności: uczeń potrafi oddawać rzuty do kosza z różnych pozycji
- Sprawność motoryczna: uczeń jest w stanie skoordynować bieg z kozłowaniem piłki prawą i lewą ręką.
- Wiadomości: uczeń wie, jaka jest technika zatrzymania na jedno i dwa tempa
- Akcent wychowawczy: uczeń zdaje sobie sprawę, że musi reagować na sygnały nauczyciela i bacznie obserwować ćwiczenia pokazywane przez nauczyciela, aby prawidłowo wykonywać ćwiczenia.

Przyrządy i przybory: szarfy, piłki do koszykówki, gwizdek, pacholki, piłka do siatkówki

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas ćwiczeń: 45 min

Klasa: V

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część I- wstępna (10 min)			
1. zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć	Zbiórka w szeregu, powitanie. Sprawdzenie obecności i strojów.	1'	Ustawienie w szeregu
2. motywacja do zajęć	Podanie tematu zajęć. Pogadanka na temat możliwości wykorzystania umiejętności gry w koszykówkę.	1'	
3. rozgrzewka- psychomotoryka, profilaktyka	1. Zabawa ożywiająca- „Berek z wybawianiem” Uczniowie stoją w rozsypce. Dwóch uczniów zostaje wyznaczonych do roli berków (każdy z berków posiada szarfę). Uczniowie dotknięci przez berka zatrzymują się i stają w rozkroku. Uczniowie, którzy nie zostali jeszcze dotknięci przez berka, mogą wybawiać uczniów zatrzymanych wcześniej przez berka, poprzez przejście na czworakach między nogami stojących.	2'	Uczniowie ustawieni są w rozsypce. Dwóch uczniów oznaczonych jest szarfami.
	2. Uczniowie zabierają piłki do koszykówki i maszerują z piłkami dookoła sali.	1'	
	3. Uczniowie biegną dookoła sali i w biegu wykonują ćw. RR: <ul style="list-style-type: none"> • krążenia pR w przód i w tył (piłkę trzymają w IR) • krążenia IR w przód i w tył (piłkę 	1'	Uczniowie ustawieni na obwodzie koła. Nauczyciel w środku koła lub na

	<p>trzymają w pR) Zatrzymanie 4. ćw. T strz. p.w.- stojąc w rozkroku, trzymając piłkę w rękach, RR wyprostowane w górę- skłon T w przód, wyprost T 5. ćw. NN uczniowie poruszają się krokiem odstawno-dostawnym dookoła sali (twarzą do środka sali, a po sygnale tyłem do środka sali) Zatrzymanie 6. ćw. T czoł. p.w.- stanie w lekkim rozkroku, trzymając piłkę w rękach, RR wyprostowane w górę; skłon tułowia w bok w prawo i w lewo 7. ćw. siłowe p.w.- podpór przodem, piłka leży przy jednej z rąk; toczenie piłki pod klatką piersiową z jednej do drugiej ręki 8. ćw. T strz. w tył p.w.- leżenie przodem, RR wyprostowane w górę, piłka w rękach; skłon tułowia w tył z uniesieniem piłki nad podłogę. 9. ćw. B p.w.- leżenie tyłem, ręce za kark splecione, nogi zgięte, piłka między stopami; skłon tułowia w przód 10. ćw. T złoż. p.w.- stanie w rozkroku, RR zgięte, piłka w rękach, skrety T, przeniesienie piłki w tył 11. ćw. równoważne- marsz wzdłuż linii bocznych i końcowych boiska na palcach ramiona wzniesione w górę, piłka trzymana nad głową w rękach 12. podskoki dookoła sali piłka między NN.</p>	<p>30''= 8 razy 1' 30''= 6 razy 20''= 8 razy 20''= 4 razy 20''= 10razy 20'' 20'' 20''</p>	<p>jego obwodzie w zależności od ćwiczeń.</p>
--	--	---	---

Część II- główna (30 min)

<p>4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.</p>	<p>Zabawa rzutowa – uczniowie dobierają się w cztery zespoły, każdy zespół zajmuje pozycje przy jednym z koszy w siadzie skrzyżnym jeden za drugim uczniowie wykonują rzuty do kosza z 4 różnych pozycji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spod kosza • Z dwutaktu • Z linii rzutów osobistych • Z dystansu ok. 4 m <p>Po skończonym ćwiczeniu uczniowie podliczają pkt. i podają wyniki nauczycielowi</p>	<p>1' 1' 12' 15' 1'</p>	<p>Nauczyciel demonstruje poszczególne rzuty i przypomina zasady zabawy rzutowej</p> <p>Każdy uczestnik zabawy rzutowej zapisuje ilość zdobytych pkt. w poszczególnych seriach w tabeli na tablicy</p> <p>Nauczyciel koryguje ewentualne błędy w technice i dopilnowuje by rywalizacja odbywała się wg przyjętych</p>
--	---	--	---

Część III- końcowa (5min)			
5. uspokojenie organizmu	Ustawienie się w rozsypanie. Uczniowie wykonują ćwiczenia rozciągające w siadzie skrzyżnym i w siadzie prostym. Swobodne podskoki- rozluźnienie rąk i nóg. Zabawa „Bum” Uczniowie kolejno mówią liczby. Jeżeli kolejną liczbą jest liczba składająca się z cyfry 3, bądź jest liczbą podzielną przez 3, uczniowie zamiast tej liczby mówią „bum”. Uczeń, który się pomyli odchodzi z zabawy.	1’	Uczniowie stają w rozsypanie.
6. czynności organizacyjno- porządkowe	Omówienie lekcji- technika wykonania zatrzymania na dwa tempa.	2’30’’	Uczniowie siedzą skrzyżnie w kole.
7. nastawienie do pracy samodzielnej	Pochwała za pracę na zajęciach.	1’	Uczniowie ustawieni w dwuszeregu.
		30’’	