KONSPEKT LEKCJI KOSZYKÓWKIDZIEWCZĄT DLA KLASY V – WYCHOWANIE FIZYCZNE

MONIKA AAB

TEMAT – ZADANIE GŁÓWNE: Doskonalenie podań, chwytów o kozłowanie piłki.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

1. Motoryczność – rozwijanie sprawności specjalnej do koszykówki
2. Umiejętności – uczeń potrafi podać i chwycić piłkę , kozłować piłkę
3. Wiadomości – układ rąk przy podaniu i chwycie, zmiana rąk podczas kozłowania

ZADANIE USAMODZIELNIAJĄCE : współdziałanie w zespole

MIEJSCE ZAJĘĆ : sala gimnastyczna

LICZBA ĆWICZĄCYCH :12

FORMY – METODY LEKCJI : zabawowa, zadaniowa

POMOCE : piłki

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TOK LEKCJI | TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZEŃ | METODA REALIZACJI | CZAS ILOŚĆ POWTÓRZEŃ | UWAGI ORGANIZ. - METODYCZNE |
| 1.Czynności organizacyjno-porządkowe2. Zabawa ożywiająca3.Ćw. mm. Ramion4.ćw. mm. Tułowia5.Ćw. mm. Brzucha6. ćw. skocznościowe CZĘŚĆ GŁÓWNA1.Podania i chwyty piłki 2. Kozłowanie piłki 3.Gra uproszczonaCZĘŚĆ KOŃCOWA1.Ćw. uspokajająco – korektywne2. Zakończenie lekcji | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie strojów i obecności. Przedstawienie zadań wiodących lekcji.„ Berek ranny „ Ćwiczący biegają po Sali, wyznaczony berek stara się złapać kogokolwiek z uciekających. Złapany staje się berkiem .Łapie innych trzymając się jednocześnie za miejsce na ciele w które został dotknięty.W parach trzymając się za ręce uczniowie poruszają się krokiem dostawnym na zmianę w prawo i w lewo W marszu skłony w przód co trzy kroki.W siadzie w parach plecami do siebie, trzymają się za siebie wyprostowane w bok. Wykonują skręty tułowia w prawą i w lewą stronęW leżeniu tyłem uczniowie wykonują nożyce pionowe i poziomeW truchcie podskoki z wymachem ramionUczniowie dobrani parami stają naprzeciw siebie w dwóch rzędach. Jedna piłka na parę. Ćwiczą podania i chwyty oburącz sprzed klatki piersiowej.W ustawieniu j.w podania piłki oburącz zza głowy.Ustawienie j.w podania piłki kozłem sprzed klatki piersiowej.Uczniowie z pierwszego rzędu kozłują piłkę prawa ręką wokół swoich partnerówĆw. j.w kozłowanie piłki lewą rękąKozłowanie na przemian prawą i lewą rękąUstawienie dalej w dwóch rzędach „ Jedynki „ wykonują zwrot w prawo i kozłując piłkę biegną slalomem między „dwójkami „Przekazanie piłek i „ dwójki „ wykonują to samo ćwiczenie„ Żywy kosz „Uczniowie podzieleni na dwie drużyny grają w piłkę koszykową z tym ,że kosz zastępuje im własny zawodnik stojący na materacu i łapiący piłkę od „swoich”Marsz po obwodzie Sali na „ raz „ wdech z równoczesnym wspięciem na palce. Na „dwa” wydech i marsz na całych stopachMarsz rytmiczny z lekkim przeprostem tułowia , łopatki ściągnięte , palce nóg wyprostowaneZbiórka , omówienie celów lekcji . Pożegnanie. | ZabawowaZadaniowaZadaniowa ZadaniowaZabawowazadaniowa  | 4 min.3 min.2 min.3 min.3 min.3 min.3 razy3 razy3 razy 3 okrążenia2 razy 5 min.3 min.3 min. | Rzędy w odległości 3- 4 m. Zwracamy uwagę na dokładnośćZwrócić uwagę aby kozłować ręką dalsza od partneraZwracamy uwagę na zmianę rąk |