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-porządkowe  2. Zabawa ożywiająca  3.Ćw. mm. Ramion  4.ćw. mm. Tułowia  5.Ćw. mm. Brzucha  6. ćw. skocznościowe  CZĘŚĆ GŁÓWNA  1.Podania i chwyty piłki  2. Kozłowanie piłki  3.Gra uproszczona  CZĘŚĆ KOŃCOWA  1.Ćw. uspokajająco – korektywne  2. 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 stronę  W leżeniu tyłem uczniowie wykonują nożyce pionowe i poziome  W truchcie podskoki z wymachem ramion  Uczniowie 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 partnerów  Ćw. j.w kozłowanie piłki lewą ręką  Kozłowanie na przemian prawą i lewą ręką  Ustawienie 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 stopach  Marsz rytmiczny z lekkim przeprostem tułowia , łopatki ściągnięte , palce nóg wyprostowane  Zbiórka , omówienie celów lekcji . Pożegnanie. | Zabawowa  Zadaniowa  Zadaniowa  Zadaniowa  Zabawowa  zadaniowa | 4 min.  3 min.  2 min.  3 min.  3 min.  3 min.  3 razy  3 razy  3 razy  3 okrążenia  2 razy 5 min.  3 min.  3 min. | Rzędy w odległości 3- 4 m. Zwracamy uwagę na dokładność  Zwrócić uwagę aby kozłować ręką dalsza od partnera  Zwracamy uwagę na zmianę rąk |