

## Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla klasy I c chłopców.

Temat lekcji : Doskonalenie podań i chwytów oraz kozłowania w piłce koszykowej.  
Nauczanie gry „ Do 5 podań ”. Ścieżka prozdrowotna.

Cel główny lekcji: uczeń poznaje zasady gry „ Do 5 podań ”.

Cele operacyjne lekcji w zakresie:

### 1. *Sprawności motorycznej:*

- uczeń zwiększy szybkość reakcji,
- uczeń poprawi koordynację wzrokowo – ruchową.

### 2. *Umiejętności:*

- uczeń potrafi kozłować piłkę,
- uczeń potrafi celnie podać i złapać piłkę.

### 3. *Wiadomości:*

- uczeń poznaje przepisy i zasady nowej gry,
- uczeń wie, które ćwiczenia wpływają na zwiększenie jego zdolności technicznych i koordynacyjnych,
- uczeń przyswaja wiadomości z zakresu sędziowania ( gestykulacji sędziego ).

### 4. *Usamodzielnienia:*

- uczeń uczestniczy w organizacji lekcji ( wykonuje ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego ),
- Uczeń angażuje się w doskonaleniu własnej sprawności technicznej,
- Uczeń oceni swoje umiejętności z zakresu podań i chwytów oraz kozłowania w grze zadaniowej.

*Metody realizacji zadań ruchowych:*

- zabawowo – klasyczna,
- zadaniowo – ścisła,
- naśladowczo – ścisła,
- problemowa,
- bezpośredniej celowości ruchu.

*Metody przekazywania wiedzy:*

- opis,
- pogadanka,
- pokaz,
- instruowanie
- objaśnianie.

*Metody wychowawcze:*

- działanie przykładem osobistym,
- wyrażanie aprobaty i dezaprobaty,
- metoda wpływu sytuacyjnego,
- metoda wpływu osobistego,
- metoda wpływu środowiskowego,
- przydzielanie ról społecznych,
- nagradzanie i karanie wychowawcze.

*Metoda nauczania ruchu:*

- metoda syntetyczna.

*Formy organizacyjne ćwiczeń:*

- frontalna,
- indywidualna,
- grupowa.

*Ścieżki edukacyjne:*

- ścieżka prozdrowotna.

*Czas lekcji : 45 min.*

*Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.*

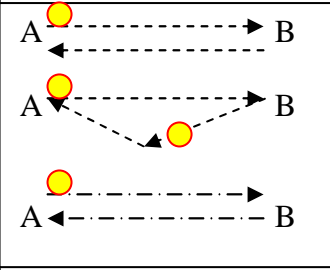
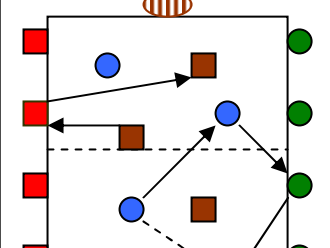
*Liczba uczniów: 14 ćwiczących: 14.*

*Data: 07. 02.2007 r.*

*Przyrządy i przybory: boisko, dwa kosze, piłki koszykowe, szarfy, stoper, pachołki, kreda, gwizdek.*

*Opracowanie i prowadzenie lekcji: mgr Michał Ignatiuk*

Tok lekcyjny Rodzaje zadań	Opis zadania ( ćwiczenia )	Metody: realizacji zadań ruchowych, przekazywania wiedzy, wychowawcze	Dozo- wanie czas	Zadania integracyjne, uwagi organizacyjne i metodyczne
I. część wstępna 1. czynności organizacyjno - porządkowe	1. Wejście do sali gimnastycznej, zbiórka, raport, powitanie, sprawdzenie stanu gotowości do zajęć. 2. Podanie tematu lekcji, celu głównego oraz celów szczegółowych. 3. Pogadanka na temat higieny ciała i otoczenia w którym przebywamy. 4. Motywacja uczniów do intensywnych ćwiczeń na lekcji.	opowiadanie  pogadanka  nagradzanie wychowawcze	2'	Zbiórka w dwuszeregu. Grupowy zdaje raport.  Nauczyciel krótko charakteryzuje i dokonuje kontroli higieny ciała oraz stroju. Wyróżnienie uczniów najlepiej ćwiczących ocenami
2. Zabawa ożywiająca	5. „Berek bez piłki” – wszyscy uczestnicy zabawy oprócz berka posiadają piłki. Uciekający poruszają się po boisku tylko kozłując piłkę. Berek ma za zadanie złapać uciekających uczestników zabawy. Gdy tak się stanie następuje zmiana.	zabawowo – klasyczna, objaśnianie, przydzielanie ról społecznych	3'	Nauczyciel wyznacza berka, określa teren zabawy, zwraca uwagę na poprawność kozłowania piłki.
II. część główna 3. Ćwiczenia z piłką. a) w truchcie  b) w miejscu	6 Ćwiczenia w truchcie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kozłowanie piłki PR, krążenia LR,</li> <li>• j.w. zmiana RR,</li> <li>• kozłowanie piłki na zmianę P i L RR,</li> <li>• krok odstawno – dostawny,</li> <li>• krok skrzyżny,</li> <li>• skip A, C,</li> <li>• toczenie piłki po podłożu,</li> <li>• w marszu przekładanie piłki przy wypadach T w przód,</li> <li>• trucht, krążenia piłką wokół G, T, NN,</li> </ul> 7. Ćwiczenia w miejscu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• w rozkroku krążenia T, piłka w RR,</li> <li>• w rozkroku przetaczanie piłki między NN (ósemka),</li> <li>• w rozkroku przenoszenie ciężaru ciała z przetaczaniem piłki,</li> <li>• klęk prosty, RR z piłką w górze, skłon T w tył,</li> <li>• leżenie przodem, przetaczanie piłki pod klatką piersiową,</li> <li>• siad równoważny, przetaczanie piłki pod uniesionymi NN.</li> </ul>	zadaniowo – ściśła,  naśladowczo – ściśła,  instruowanie, pokaz, opis  działanie przykładem osobistym,  wyrażanie aprobaty i dezaprobaty	10'	Nauczyciel prowadzi rozgrzewkę, zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń, objaśnia i pokazuje ćwiczenia.  Objaśnienie skrótów : PR – prawa ręka, LR – lewa ręka, RR – ramiona, NN – nogi, G – głowa, T – tułów.  Uczniowie w rozsypce. Nauczyciel prezentuje ćwiczenia.  Nauczyciel czuwa nad poprawnym wykonywaniem ćwiczeń przez uczniów.

4. Ćwiczenia specjalistyczne doskonalące chwyt piłki.	8. Ćwiczenia specjalistyczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kozłowanie piłki w postawie stojącej, w klęku, siadzie, leżeniu przodem, leżeniu tyłem, każdym palcem RR,</li> <li>• trucht, podrzut piłki i chwyt w wysoku,</li> <li>• j.w. z klaśnięciem w dłonie z przodu i tyłu,</li> <li>• podrzut piłki trzymanej z tyłu, chwyt z przodu,</li> <li>• podrzut piłki, chwyt w siadzie prostym.</li> </ul>	bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowo – ścisła, pokaz, instruowanie.	4'	Ćwiczenia dostosowane do umiejętności i możliwości uczniów, stopniowanie trudności.
5. Ćwiczenia w parach.	9. Ćwiczenia doskonalące umiejętności podań i chwytów oraz kozłowania. <ul style="list-style-type: none"> <li>• A i B podają do siebie piłkę półgórą z przed klatki piersiowej,</li> <li>• j.w. podania piłki z krokiem w przód przy wyrzucie i w tył przy chwycie</li> <li>• A i B mają 2 piłki, A podaje do B z przed klatki piersiowej, B podaje do A kozłem, później zmiana.</li> <li>• A i B stoją naprzeciw siebie, A porusza się kozłowaniem, obiega B i wraca. B ćwiczy jak A.</li> </ul>	zadaniowo ścisła opis, pokaz, działanie przykładem osobistym, objaśnianie	8'	<p>Ćwiczący dobierają się w pary i ustawiają się naprzeciwko siebie w odległości 3-4 m.</p>  <p>-----▶ podania  - - - -▶ kozłowanie  ● piłka  A, B uczniowie</p>
6. Nauczanie nowej gry szkolnej doskonalącej podania i chwyt.	10. Gra „Do 5 podań” Drużyny mają za zadanie wymienić między sobą 5 podań. Jeśli drużyna wymieni między sobą 5 podań a przeciwnicy nie przejmą piłki to zespół zdobywa 1 pkt.	zadaniowo ścisła, opis, objaśnianie, wpływu sytuacyjnego,	8,5'	Nauczanie nowej gry. Podział kl. na 4 zespoły, podział boiska na 2 połowy.
7. Gra szkolna doskonaląca elementy techniczne.	11. Gra 3 x 3 i 4 x 4 z pomocnikami. Drużyny 3 osobowe grają w mini - koszykówkę, pozostałe drużyny stoją przy liniach bocznych i współpracują ze swoimi drużynami na boisku. Po 4 min. Zmiana.	zadaniowo ścisła	8'	
III. Część końcowa.	12. „Wahadło” zwis na drabinkach, NN luźno imitują ruch wahadła w zegarze.	bezpośredniej celowości ruchu, opis,	0,5'	
Ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne Moment porządkowy	13. Zbiórka, podsumowanie lekcji, nagrodzenie najlepiej ćwiczących, pożegnanie.	pogadanka, nagradzanie wychowawcze	1'	Uczniowie w szeregu, pożegnanie okrzykiem fair play – ok.