

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa V I

Temat: Doskonalimy rzuty do kosza z różnych pozycji i po kozłowaniu

Temat zgodny z podstawą programową.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Metody: zabawowa, klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowo- ścisła.

Formy: indywidualna, obwód stacyjny, pokaz i objaśnienie

Przybory i przyrządy: piłki koszykowe, tablice do piłki koszykowej.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

postaw- uczeń:

jest aktywny na zajęciach

współdziała w zespole

przestrzega przepisów gry

szanuje przeciwnika

jest kulturalny i koleżeński

wiadomości - uczeń:

zna zasady bezpiecznej pracy w zespole,

wymienia podstawowe przepisy gry w mini piłkę koszykową

omawia technikę wykonania poszczególnych rzutów

umiejętności - uczeń:

stosuje rzuty do kosza z różnych pozycji

rzuca piłkę do kosza różnymi sposobami

rzuca piłkę do kosza po kozłowaniu

sprawności - uczeń:

rozwija koordynację ruchową

rozwija szybkość i zwinność poprzez szybkie zmiany pozycji na boisku

rozwija siłę mięśni ramion poprzez wykonywanie wielu rzutów do kosza

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Czas trwania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
	Część wstępno – przygotowawcza 15 min.		
Organizacja lekcji.	Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu lekcji i zadań do realizacji. Podanie celu lekcji zrozumiałego dla ucznia: Doskonalimy prawidłowe wykonanie rzutów do kosza Nacobezu: Uczeń potrafi prawidłowo technicznie wykonać rzut do kosza z miejsca na	3min.	Zbiórka w dwuszeregu.

	<p>wprost, rzut do kosza dowolnym sposobem z prawej i lewej strony kosza oraz po kozłowaniu</p> <p>Motywacja do czynnego udziału w lekcji.</p>		
Rozgrzewka.	Zabawa ożywiająca- „Berek inicjator”	12 min.	Podczas zabawy ustalamy zasady gry
Zadania ruchowe	<p>Trucht po obwodzie koła – na sygnał nauczyciela:</p> <p>przekładanie piłki z ręki do ręki</p> <p>kozłowanie piłki lewą i prawą ręką</p> <p>kozłowanie piłki wysoko i nisko</p> <p>w miejscu kozłowanie piłki z przodu, z boku, z tyłu</p> <p>toczenie piłki po podłodze wokół własnej osi</p> <p>swobodne podrzuty i chwyt piłki w ręce ze zmianą pozycji</p> <p>przekładanie piłki wokół tułowia, nóg, pod prawym i lewym kolaniem</p> <p>skłony tułowia z piłką w rękach</p> <p>wyrzut piłki w górę, wykonanie obrotu i chwyt piłki w ręce</p> <p>Odbicie piłki od podłoża i chwyt piłki w ręce.</p> <p>Przeskoki obunóż przez piłkę leżącą na podłodze</p> <p>Siad prosty: piłka ułożona między stopami,</p> <p>Podrzuty piłki do góry i chwyt oburącz.</p> <p>Leżenie przodem: wznos tułowia i przetaczanie piłki z lewej ręki do prawej i z prawej do lewej.</p>		Uczniowie pobierają piłki koszykowe, zatrzymują się i ustawiają na obwodzie koła.
	Część główna 25 min.		
Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności fizycznej.	Podział grupy na 4 zespoły, w każdym po 4 ćwiczących.	3 min.	Pokaz, objaśnienie i omówienie poszczególnych zadań. Po zakończeniu ćwiczeń na jednej stacji uczniowie mają za zadanie w ciekawy sposób przemieścić się na następną.
	I STACJA Rzut piłką do kosza jednorącz z miejsca na wprost	3 min.	
	II STACJA Rzut piłką do kosza dowolnym sposobem z prawej i lewej strony kosza	3 min	
	III STACJA Rzut piłką do kosza po kozłowaniu	3 min	
	IV STACJA Rzut piłki do kosza z biegu po podaniu jej przez partnera	3 min	
	Uproszczona gra w Mini Piłkę Koszykową z zastosowaniem poznanych elementów	10 min	Rozegranie mini turnieju systemem

	technicznych		pucharowym. Zdobycie kosza oznacza zwycięstwo
	Część końcowa 5 min.		
Czynności organizacyjno – porządkowe Uspokojenie organizmu. Zakończenie zajęć.	Zabawa uspakajająca „Minutka”. Uczniowie w leżeniu tyłem starają się wyczuć czas i wstają po jednej minucie Zbiórka w rozsypce w siadzie skrzyżnym Omówienie wykonanych zadań, oceny bardzo dobre dla najlepszych uczniów. Zachęcenie uczniów do gry w koszykówkę na jeden kosz w czasie pozalekcyjnym Pożegnanie grupy.	3 min. 2 min.	Ustawienie uczniów -roszypka. Uczniowie spokojnie wychodzą do przebieralni.

Mariola Senyk