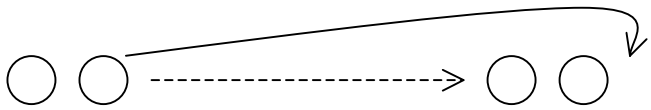
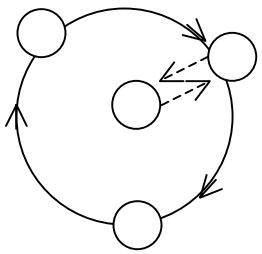
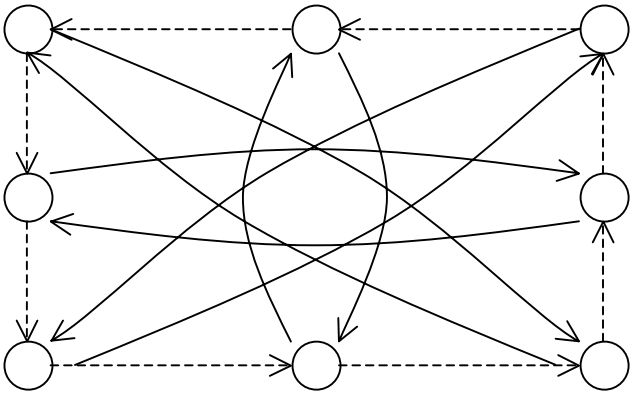
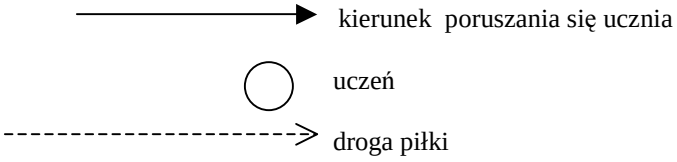
KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z MINI PIŁKI KOSZYKOWEJ

Temat lekcji: Doskonalenie chwytów i podań oburącz sprzed klatki piersiowej.
Cele lekcji: - doskonalenie chwytów i podań oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i truchcie,
- zapoznanie uczniów z przepisem 3sekund, 5s. oraz 10s.
- umiejętność współpracy w zespole.

Sprzęt: mini piłki koszykowe, stojaki, szarfy, stoper
Miejsce: Sala gimnastyczna.
Liczba ćwiczących 16.
Klasa; VI- szkoła podstawowa.
Prowadzący: Weychan Andrzej.

Tok lekcji	Zadania Szczegółowe	Czas	Uwagi
Część wstępna	„**A**” 1.Zbiórka. 2.Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. 3.Podanie tematu lekcji „Doskonalenie chwytów i podań oburącz sprzed klatki piersiowej”. 4.Zabawa ożywiająca „ Berek z kozłowaniem piłki koszykowej”. „**B**” 1.Trucht z piłkami po obwodzie koła – krążenia piłką nad głową, dookoła głowy, wokół tułowia. 2.W truchcie toczenie piłki P i L ręką. 3. W truchcie toczenie piłki P i L nogą. 4.W truchcie przekładanie i przerzucanie piłki w płaszczyźnie czołowej na wyprostowanych RR z P do L ręki i na odwrót. 5.W marszu przekładanie naprzemianstronne piłki na wysokości kolan. 6.W marszu przetaczanie naprzemianstronne piłki pomiędzy stopami. 7.W miejscu toczenie piłki pomiędzy stopami po torze ‘ósemki”. 8. Kozłowanie w miejscu P i L ręką w różnych pozycjach: postawa, klęk prosty, przysiad, siad prosty, leżenie tyłem i przodem. 9. Zabawa „Pięć Podań”	5’ 10’	Uczniowie ustawieni w dwuszeregu. Cała rozgrzewka z piłkami koszykowymi Ćwiczenia z piłkami mogą prowadzić uczniowi podając swoje ćwiczenia. Zabaw trwa do trzech zwycięstw zespołu. Chwyt I podanie oburącz.
Część główna	„**A**” 1.Zabawa z piłkami „Dzień i noc” 2.Podanie piłki sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca za piłką  3.Podanie piłki przez ucznia znajdującego się w środku 	14’	W tej części lekcji uczniowie poruszają się marszem a następnie w miarę poprawnego wykonywania ćwiczenia truchtem. Zwróć uwagę na chwyt i podanie - symetryczność ułożenia dłoni i RR Można zmieniać kierunki poruszania się uczniów.

	4.Podaj piłkę i zmień miejsce.  „**B**” 1.Gra „Żywy kosz” 2.Gra szkolna uproszczona – mini kosz.	10’	Uczniowie po podaniu piłki zmieniają miejsce wg. strzałek. Piłka podawana jest w wyznaczonym kierunku. Przy prawidłowym wykonaniu ćwiczenia można dodać drugą piłkę. Gra bez kozłowania. Uczeń zastępujący kosz stoi w wyznaczonym miejscu szarfa Nie może się poruszać. Gra szkolna, uproszczona bez kozłowania. Uczniowie poznają przepis 3,3,10 sekund
Część Końcowa	1.Ćwiczenia uspokajające. 2.Omówienie lekcji - najczęściej występujących błędów przy podaniach i chwytach oburącz sprzed klatki piersiowej. 3.Ocena dla wyróżniających i angażujących się uczniów. 4.Pożegnanie.	6’	Marsz na palcach, piętach, zewnętrznych częściach stopy. Korygowanie wad postawy