

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Prowadzący: MIROSŁAW KARWIŃSKI

Klasa: If

Data:

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory, przyrządy:

- boisko do piłki koszykowej
- kosze
- piłki koszykowe
- szarfy

Metody kształcenia:

- zadaniowa
- zabawowo - klasyczna
- kompleksowa
- bezpośredniej celowości ruchu

Formy prowadzenia zajęć:

- frontalna
- w parach, w trójkach
- w małych grupach

Zadanie główne (temat lekcji): Piłka koszykowa – doskonalenie rzutu z biegu do kosza. Nauka trójkowego ataku szybkiego

Zadania szczegółowe:

Umiejętności: nauka trójkowego ataku szybkiego

Motoryczność: kształtowanie szybkości, koordynacji ruchowej i zręczności

Wiadomości: taktyka ataku trójkowego

Zagadnienia wychowawcze: współzawodnictwo w zespole

Tok lekcji	Treść lekcji	Czas dozowania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
<p>Część I Ćwiczenia kształtujące mm RR, NN, T</p>	<p>Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji 1) Bieg z piłką po obwodzie, na sygnał wyrzut piłki i złapanie jej nad głową z przyjęciem postawy koszykarza 2) Bieg z kozłowaniem piłki 1 gwizdek prawa ręka, 2 gwizdki lewa ręka 3) W biegu piłka trzymana oburącz na sygnał krążenie RR z piłką w lewą i prawą stronę 4) W biegu przełożenie piłki nad biodrami z lewej i z prawej strony 5) W biegu podanie sprzed klatki piersiowej do biegnącego współćwiczącego 6) ćw. jw. podanie kozłem 7) W biegu – piłka trzymana w RR na wysokości klatki piersiowej – na sygnał</p>	<p>2'</p> <p>12'</p>	<p>Zbiórka w szeregu</p> <p>Bieg dookoła sali co 2 ćwiczący ma piłkę zachowane odstępy między ćwiczącymi</p>

1	2	3	4
<p>Część główna Ćwiczenia techniczne</p> <p>omówienie taktyki ataku trójkowego</p>	<p>wyskok obunóż z dotknięciem kolanami do piłki.</p> <p>8) W biegu – piłka trzymana w RR na wysokości bioder na sygnał skiping A dotykając kolanami piłki</p> <p>9) Toczenie piłki LR i PR (na gwizdek zmiana RR)</p> <p>10) W siadzie prostym kozłowanie piłki jedną ręką następnie rzut do partnera siedzącego naprzeciwko – ten po kozłowaniu piłkę odrzuca i kozłowanie drugą ręką</p> <p>11) Siad prosty – unosząc LN do góry kozioł pod nogą z PR do LR następnie unosząc PN – kozioł z LR do PR</p> <p>12) Stojąc wyrzut piłki przed sobą i złapanie za sobą</p> <p>13) ćw. jw. wyrzut za sobą a złapanie przed sobą</p> <p><u>Ustawienie w parach</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1- biegnie cały czas do przodu bez piłki w kierunku kosza, 2 – biegnie z piłką kozłując i rzuca piłkę do kosza, 1-zbiera piłkę krzyżując się po rzucie przebiegają na koniec rzędów. • Bieg na kosz z kozłowaniem i podanie w parach 1- rzuca, 2 zbiera piłkę i krzyżując się przebiegają na koniec rzędów (4 podania) • Szybki bieg na kosz bez kozłowania z wymianą piłek między ćwiczącymi • 1- piłkę po ziemi (piłka musi się toczyć), 2 w biegu chwyta toczącą się piłkę wykonuje kozioł i rzuca piłkę do kosza, następnie przebiegają skrzyżnie na koniec rzędów <p>Atak szybki trójkowy = omówienie taktyki ataku trójkowego</p> <p>Wybranie 3 wariantów ataku trójkowego:</p> <p>1) Trzech ćwiczących ustawionych w jednej linii – środkowy ma piłkę pierwsze podanie następuje od środkowego do prawoskrzydłowego prawoskrzydłowy chwyta piłkę i podaje ją do wybiegającego środkowego, a ten podaje do lewoskrzydłowego, który kończy akcję rzutem. Środkowy zbiera piłkę i cała trójka przebiega na koniec swych rzędów.</p>		<p>W parach</p> <p>Jedna piłka na parę</p> <p>Dwa powtórzenia</p> <p>Dwa powtórzenia</p> <p>Dwa powtórzenia (uwaga na kroki)</p> <p>Dwa powtórzenia</p> <p>Ustawienie w trójkach</p> <p>Trzy powtórzenia za każdym razem inne ustawienie w trójkach</p>

1	2	3	4
<p>Część końcowa uspokojenie</p>	<p>2) Trzech ćwiczących rozstawionych w jednej linii –środkowy ma piłkę. Środkowy rozpoczyna akcję – podaje do prawoskrzydłowego, a następnie przebiega na prawe skrzydło i biegnie na kosz. Prawoskrzydłowy zbiega z piłką na miejsce środkowego i podaje piłkę do lewoskrzydłowego, który kończy akcję rzutem. Środkowy zbiera piłkę i cała trójka krzyżując się przebiega na koniec rzędów. Zamiana miejsc w trójkach (3 powtórzenia). 3) Ustawienie ćw. j.w. środkowy ma piłkę, kozłując porusza się do przodu i podaje piłkę do lewoskrzydłowego sam biegnie bez piłki pod kosz. W tym czasie prawoskrzydłowy przebiega kozłując piłkę na lewe skrzydło - lewoskrzydłowy przebiega na prawe skrzydło za plecami prawoskrzydłowego. Podanie piłki z lewego skrzydła na prawe zakończone rzutem. Środkowy asekuje i zbiera piłkę z tablicy. Zamiana miejsc w trójkach (3 powtórzenia). Gra szkolna z wykorzystaniem ataku trójkowego (dobry wariant)</p> <p>- W marszu wznos RR w górę – wdech, opust - wydech - w marszu rozluźnienie RR i NN poprzez „strząśnięcia” we wszystkich płaszczyznach</p> <p>- z klęku podpartego przechodzenie do siadu klęcznego w opadzie T i przenoszenie ciężaru ciała z lewej strony na prawo i na odwrót</p> <p>Zbiórka i wyróżnienie najlepiej ćwiczących uczniów i omówienie najczęściej występujących błędów, zebranie przyborów i pożegnanie.</p>	<p>20’</p> <p>2’</p> <p>2’</p>	<p>Ustawienie w trójkach</p> <p>Grają 2 zespoły, zespoły oczekując na swą grę ćwiczą wyjście do piłki w zabawie polegającej na podaniach piłki do swoich kolegów z zespołu bez kozłowania. Przeciwny zespół stara się przechwycić piłkę i robi to samo co pierwsza drużyna</p> <p>Przybory zbierają nie ćwiczący, bądź dyżurni</p>

Standard osiągnięć:

A) WIADOMOŚCI

- 1 Uczeń wie, jak przemieszczać się z piłką i zakończyć bieg rzutem do kosza
- 2 Uczeń zna technikę kozłowania i rzutu na kosz
- 3 Uczeń zna najczęściej popełniane błędy przy podaniach i rzutach do kosza
- 4 Uczeń zna korzyści płynące w pracy w zespole

B) UMIEJETNOŚCI

- 1 Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza z biegu z wymiana piłki ze współwiczającym bądź indywidualnie
- 2 Uczeń potrafi wykonać wybrany wariant ataku trójkowego

C) POSTAWY

- 1 Uczeń wykazuje właściwą postawę do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni ubiór do ćwiczeń
- 2 Uczeń wykazuje pozytywny stosunek do własnej aktywności ruchowej i chętnie uczestniczy w zajęciach, jest systematyczny, bardzo aktywny.