

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL. II

(Opracowanie konspektu w ujęciu czynnościowym)

ZADANIE GŁÓWNE:

Nauka rzutu piłką do kosza z wyskoku.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

UMIEJĘTNOŚCI:

Uczeń potrafi:

- * wykonać ćwiczenia kształtujące z piłką w rytm muzyki,
- * koźlować piłkę prawą i lewą ręką,
- * wykonać wyskok przy rzucie do kosza,
- * zebrać piłkę z tablicy ,
- * podać piłkę jednorącz i oburącz,
- * przyjąć postawę obrońcy,

SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ:

Uczeń:

- * zmieni tempo i rytm biegu,
- * uwolni się od obrońcy przez wyminięcie lub zwód
- * rozwinie orientację ruchową: atak szybki,
- * rozwinie koordynację ruchową,

WIADOMOŚCI:

Uczeń:

- * zna zasady rzutu do kosza z wyskoku,
- * wykorzystuje znajomość przepisów w grze właściwej,
- * wie o konieczności współpracy i współdziałania zespołu w czasie gry,

USAMODZIELNIANIA UCZNIĄ:

Uczeń:

- * samodzielnie przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę przy muzyce,
- * współuczestniczy w rozwijaniu sprawności i dba o bezpieczeństwo współwiczającego,
- * potrafi samodzielnie sędziować grę na lekcji,

POCZYNIANIA WYCHOWAWCZE:

- * wdrażanie uczniów do współodpowiedzialności i rywalizacji związanej z kształtowaniem aktywności ruchowej,
- * współdziałanie uczniów w kontroli i ocenie realizacji zadań,
- * eksponowanie sukcesu i osiągnięć uczniów w czasie gier drużynowych,

METODY REALIZACJI:

- * naśladowcza-ściśła,
- * zadaniowa- ściśła,
- * programowego usprawniania się.

MIEJSC ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

LICZBA UCZNIÓW: 18 (II kl. dziewczęta)

CZA: 45 min

Część lekcji	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela	Metody
	docelowe	zadania		
Wstępna	Zapoznanie z zadaniami lekcji.	- przekazuje informację o stanie gotowości uczniów do udziału w lekcji, - słucha informacji nauczyciela,	- sprawdza gotowość ucznia do zajęć, - wyjaśnia znaczenie umiejętności wykonania wyskoku w czasie rzutu do kosza,	Pogadanka.
Główna A	Pobudzi i przygotuje organizm do wysiłku.	- wykona ćwiczenia rąk i nóg, - wykona ćwiczenia tułowia w podstawowych płaszczyznach - wykona ćwiczenia gibkościowo-koordynacyjne, - wykona ćwiczenia rozciągające, - skoordynuje pracę rąk i nóg, - wykona serię wyskoków w miejscu z markowaniem rzutu ,	- poleca pobranie piłek przez każdego ucznia, - podzieli uczniów na trzy grupy i ustawi ich do ćwiczeń, - objaśni i pokaże technikę wyskoku, - koryguje poprawność wykonywanych ćwiczeń, - czuwa nad odpowiednim tempem zgodnym z rytmem muzyki,	Naśladowcza - ścisła.
Główna B	Doskonali technikę zwodów i minięcia obrońcy. (Ćw. nr 1)	- atakujący kozłuje piłkę w kierunku broniącego : - wykona minięcie lub zwód, - wykona rzut do kosza, - obrońca markuje obronę,	- wyznaczy uczniów atakujących i broniących, - ustala ustawienie przy pierwszym koszu, - przypomina o bezkontaktowej formie gry w koszykówkę, - poleca ćwiczenia i koryguje ich poprawność ,	Zadaniowa- ścisła.
	Zapozna się z techniką rzutu piłką do kosza z wyskoku. (Ćw. nr 2)	- wykona serię rzutów w miejscu z wyskoku , - wykona po kozłowaniu serię rzutów z wyskoku,	- wyznaczy uczniów rzucających do kosza i zbierających piłki z tablicy, - ustala ustawienie przy drugim koszu, - objaśni i pokaże ćwiczenia, - poleca i koryguje ich poprawność,	Naśladowcza - ścisła.

	Doskonali technikę kozłowania. (Ćw. nr 3)	-wykona bieg slalomem z kozłowaniem ze zmianą ręki. -wykona bieg z kozłowaniem piłki ze zmianą tempa i kierunku,	-poleca ustawienie chorągiewek do slalomu, -poleca ćwiczenia i koryguje ich poprawność, -czuwa nad odpowiednim tempem i rytmem wykonywania ćwiczeń,	Zadaniowa- ścista.
	Doskonali taktykę ataku szybkiego. (Ćw. nr 4)	-prowadzi piłkę w dwójkach w stronę kosza, wykonuje rzut z biegu do kosza, -zbiera piłkę z tablicy,	-ustawia uczniów w dwóch rzędach pod koszem, - objaśnia i poleca ćwiczenia, -koryguje poprawność wykonywanych ćwiczeń,	Zadaniowa- ścista.
	Doskonali grę właściwą	-wybierze zespół do gry właściwej, -Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w grze,	-czuwa nad prawidłowym wyborem zespołów , - sędziuje przebieg gry, - wyłoni zwycięzcę rozgrywek	Zadaniowa- ścista.
Końcowa	Uspokoi organizm.	-uporządkuje swoje stanowisko pracy, -wykona serię ćwiczeń korekcyjnych w marszu, -wykona serię ćwiczeń oddechowych w siadzie,	-poleca uporządkowanie stanowisk pracy, -proponuje ćwiczenia korekcyjne i oddechowe, -wyjaśnia celowość stosowania takich ćwiczeń,	Pogadanka. Zadaniowa- ścista.
	Oceni poziom własnych umiejętności.	-przeanalizuje braki w własnych umiejętnościach.	-oceni i podsumuje pracę uczniów na lekcji.	Dyskusja

Opracował : mgr Janusz Hozer