

## KONSPEKT LEKCJI WF – KOSZYKÓWKA

**Temat: Gry i zabawy doskonalące umiejętności techniczne w piłce koszykowej (koźlowanie, zatrzymanie na jedno tempo, dwutakt, podania sprzed klatki piersiowej, rzut).**

### Cele lekcji:

- **Umiejętności:** Uczeń potrafi wykonać koźlowanie piłki prawą i lewą ręką, potrafi wykonać zatrzymanie na jedno temp, rzut, dwutakt
- **Sprawność fizyczna:** Kształtowanie koordynacji wzrokowo - ruchowej
- **Wiadomości:** Uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć, zna przepisy dotyczące poruszania się zawodnika z piłką

Tok lekcyjny- rodzaje i nazwa zadania	Opis zadań/ ćwiczeń	Czas, dozwolenie	Metody: Real. Zadań, ruch., przekaz. Wiedz., wychow.	Uwagi organizacyjno metodyczne, integracja, ścieżki edukacyjne
<p>I-CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Czynności organizacyjno porządkowe</p> <p>2. Ćw. biegowe przygotowujące organizm do wysiłku.</p> <p>Zabawa ożywiająca</p> <p>Ćwiczenia w biegu</p>	<p>-Zbiórka, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć, podanie tematu lekcji, motywacja</p> <p><b><u>Zabawa ożywiająca:</u></b> „Lisek”</p> <p>Cała grupa ma szarfy poza 3 osobami. Grupa wkłada sobie szarfy z tyłu za spodenki, tworząc z nich tzw. „ogonki”. Nauczyciel sygnalizuje start. Grupa koźluje piłki (każdy z piłką), jednocześnie uciekając przed goniącymi ich „liskami”. Grupa koźlująca musi ochronić również ogonek. Co jakiś czas nauczyciel przerywa zabawę, by sprawdzić kto nie ma ogonka. Osoby nie posiadające ogonka w danej chwili wykonują zadanie dodatkowe, np. pajacyki.</p> <p><b><u>Rozgrzewka w biegu.</u></b></p> <p>- Nauczyciel tworzy z tyczek/pachołków slalom. Uczniowie mają za zadanie w truchcie pokonać slalom. - Za pachołkami ustawiona jest ławeczka gimnastyczna – uczniowie pokonują ją w dowolny (bezpieczny) sposób.</p>	<p>12 min</p>	<p>- pogadanka</p> <p>- zabawowa</p> <p>- zadaniowa ścisła - naśladowcza- ścisła - pokaz - objaśnienie - instruowanie</p>	<p>- zbiórka w dwuszeregu</p> <p>- rozdanie szarf - wybranie 3 osób bez szarf - zatrzymanie co jakiś czas zabawy - zadanie dodatkowe dla osób nieposiadających „ogonków”</p> <p>- rozstawienie toru - nauczyciel zwraca uwagę na dokładność</p>

<p>Ćwiczenia kształtujące</p>	<p>- Powrót do slalomu + wykonanie dowolnego ćwiczenia w truchcie (np. krążenie ramion na przemian w przód/w tył, krok odstawno – dostawny, przeplatanka, skip A, skip C, podskoki naprzemienne..itd..)</p> <p><b><u>Rozgrzewka w miejscu</u></b></p> <p><u>Ćwiczenia z piłkami do koszykówki</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrzut piłki w górę + klaśnięcie w dłonie z przodu i z tyłu</li> <li>- wyrzut piłki w górę + klaśnięcie z tyłu i z przodu</li> <li>- wyrzut piłki w górę + 2 x klaśnięcie z przodu, raz z tyłu (i odwrotnie)</li> <li>- kozłowanie piłki PR + przejście do klęku + do leżenia + wstanie + zmiana strony</li> <li>- krążenie piłki wokół bioder (w jedną i drugą stronę)</li> <li>- krążenie tułowia trzymając piłkę oburącz</li> <li>- przysiady</li> <li>- przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę</li> <li>- siad prosty + skłon</li> <li>- siad rozkroczny + skłony do PN, środka i LN</li> <li>- siad klęczny + ukłon japoński z piłką</li> <li>- leżenie przodem + grzbiety</li> <li>- leżenie tyłem + brzuszki (trzymając piłkę)</li> <li>- leżenie tyłem + unoszenie bioder + toczenie piłki po biodrami</li> <li>- leżenie tyłem + leżenie przewrotne (piłka między stopami)</li> </ul> <p><b><u>Bez piłek</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pajacyki</li> <li>- podskoki obunóż</li> <li>- j.w + na boki</li> <li>- j.w + przód – tył</li> <li>- j.w + skręty w biodrach</li> <li>- wymachy ramion w pionie</li> <li>- wymachy ramion w poziomie</li> <li>- agrafka</li> <li>- rozciąganie łydek, ud, stawów skokowych i nadgarstków</li> <li>- 5 dowolnych ćwiczeń</li> </ul>	<p>28 min</p>	<p>- pokaz - objaśnienie - instruowanie</p>	<p>- z piłkami do koszykówki - nauczyciel pokazuje ćwiczenia - nauczyciel koryguje błędy na bieżąco</p> <p>- ćwiczenia bez piłek</p> <p>- materace z dwóch stron Sali. Podział na drużyny. Gra</p>
<p>II- CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>Gry i zabawy</p>	<p><b><u>1 „Piłka na materac”</u></b></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zadaniem drużyny atakującej jest położenie piłki na materac drużyny przeciwnej.</li> <li>- Zawodnicy atakujący przemieszczają się po boisku wykonując między sobą podania.</li> <li>- Drużyna przeciwna próbuje przechwycić piłkę.</li> </ul> <p><b><u>2. „Cyferki”</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dwie drużyny.</li> <li>- Ćwiczący siedzą w dwóch rzędach obok siebie.</li> <li>- Jedna piłka ustawiona po środku.</li> <li>- Nauczyciel wymienia głośno numer, np. dwa.</li> <li>- Dwójki ruszają po piłkę.</li> <li>- Kto pierwszy przejmie piłkę, rusza na kosza cały czas kozłując i wykonuje dwutakt.</li> <li>- Za każdą dobrze wykonaną czynność otrzymuje jeden punkt dla drużyny.</li> <li>- Osoba, która nie przejęła pierwszej piłki, biegnie pod kosz i zbiera piłkę, którą rzucił ćwiczący.</li> <li>- Jeśli złapie piłkę, z lotu (nie odbije się od podłogi), może wykonać rzut do kosza.</li> <li>- Jeśli jest celny – zdobywa 1 punkt dla drużyny.</li> <li>- Jeśli osoba wykona wszystkie czynności poprawnie (przechwyt piłki, kozłowanie + dwutakt, celny rzut) może otrzymać w rundzie maksymalnie 3 punkty.</li> </ul> <p><b><u>3. „Kto wykona więcej podań?”</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dwie drużyny.</li> <li>- Jedna drużyna wykonuje między sobą podania oburącz przed klatki piersiowej.</li> <li>- Ich wyznacznikiem czasowym jest druga drużyna, która w tym czasie wykonuje kozłowanie piłki i dwutakt.</li> <li>- Zadanie wykonuje po kolei każda osoba z drużyny.</li> <li>- Jeśli wszyscy wykonają dwutakt, drużyna podająca piłkę kończy zadanie i liczenie podań.</li> <li>- Jeśli piłka w czasie podań wyleci z rąk (lub ktoś jej nie złapie) podania liczone są od początku.</li> </ul> <p><b><u>4. „Wyrzuć – rzuć”</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-bezpośredniej celowości ruchu</li> <li>- zabawowa</li> </ul>	<p>toczy się na takich samych zasadach jak w piłce koszykowej poza kozłowaniem.</p> <p>- w tych samych drużynach. 3 punkty – za wszystkie poprawnie wykonane czynności, punkt mniej w razie błędu. 1 punkt dla drużyny, która wykona „dobitkę”</p> <p>- liczenie podań od początku w razie wypadnięcia lub nie złapania piłki</p> <p>- każda osoba jest raz blisko kosza i</p>
--	--	--	--

<p>III-CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>- zabawa uspokajająca</p> <p>– czynności końcowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dwie drużyny. Jedna drużyna (A) rozstawiona jest na połowie Sali.</li> <li>- Druga drużyna (B) ustawiona jest w rzędzie na drugiej części – przy linii środkowej.</li> <li>- Pierwsza osoba z drużyny B wyrzuca piłkę na część drużyny A w dowolne miejsce i rusza z całą swoją grupą do biegu wokół swojej połowy Sali.</li> <li>- W tym czasie drużyna A musi złapać piłkę i w maksymalnie 3 podaniach podać piłkę do osoby stojącej najbliżej kosza.</li> <li>- Ta zaś wykonuje max 2 kozły i zatrzymanie na jedno tempo i rzuca do kosza.</li> <li>- Jeśli drużyna A wykona zadanie przed drużyną B zdobywa 1 punkt.</li> <li>- Następnie drużyna A wykonuje przejście zawodników o 1 miejsce.</li> <li>- Podobnie drużyna B zmienia kolejność – pierwsza osoba idzie na koniec kolejki.</li> <li>- Zmiana po wszystkich przejściach.</li> </ul> <p>1 Propozycja jednej z zabaw pod poniższym linkiem: <a href="http://sporttopestka.pl/20-zabaw-na-koniec-lekcji-wf-u/">http://sporttopestka.pl/20-zabaw-na-koniec-lekcji-wf-u/</a></p> <p>2. Zbiórka, wyłonienie zwycięskiej drużyny, pożegnanie.</p>	<p>5 min</p>	<p>- zabawowa</p> <p>- pogadanka</p>	<p>każda osoba raz wyrzuca piłkę (wprowadza) drużynie przeciwnej</p> <p>- zbiórka drużynami, frontem do nauczyciela - podliczenie punktów i wyłonienie zwycięzcy (brawa) - pożegnanie – przybicie „piątki” z nauczycielem</p>
--	--	--------------	--------------------------------------	---