

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Gry zespołowe - mini koszykówka

Temat: Nauka i doskonalenie elementów technicznych (kozłowanie, podanie, rzuty) w zabawach i grach

Kl. V

Liczba uczniów : 18

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: piłka, szarfy

Metody: zabawowa, ścisła

Formy: praca w zespołach, współzawodnictwo

Czas trwania: 45 min

Prowadząca: B. Ciastowska

Data: 23.01.2014

Cele nauczania w zakresie:

- Umiejętności – uczeń potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką w biegu – slalomem, podawać i chwycić piłkę w biegu, rzucać do kosza z miejsca i dwutaktu
- Wiadomości – uczeń zna przepisy gry (zna błąd kroków, podwójnego kozłowania) uczeń wie jak wykonać rzut do kosza z dwutaktu
- Motoryczność (sprawność) – uczeń wzmacnia skoczność, koordynację wzrokową-ruchową. poprawia szybkość i zwinność
- Kształtowanie postaw – uczeń zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć – stosuje je, uczeń zna zasady fair play

TOK LEKCJI	TREŚCI Nazwa Gry, zabawy	CZAS Ilość powtórzeń	METODA REALIZACJI ZADAŃ	UWAGI ORGANIZACYJNE
I część wstępna - czynności organizacyjne	Zbiórka , powitanie	1 '		Ustawienie w szeregu
Zabawa ożywiająca	Berek, berek parami	3'	Zabawowa	Jedna z par goni
II część Rozgrzewka Ćwiczenia kształtujące	Ćwiczenia w dwójkach	10'	Zadaniowa, ścisła	Krążenia jednorącz w przód i w tył, prawą i lewą ręką Krążenia oburącz równoczesne w przód i w tył Skip A, C Krok odstawno-dostawny Czworakowanie przodem i tyłem
Ćwiczenia rozciągające	Ćwiczenia w dwójkach			W parach na obwodzie koła – - skłony tułowia w przód - skłony tułowia w bok - ćwiczenia mięśni brzucha - ćwiczenia skocznościowe
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„ król dryblingu”	5'	Zabawowa	Kozłowanie w kole, z wybijaniem piłki

Ćwiczenia specjalistyczne kształtujące szybkość reakcji	Start z różnych pozycji wyjściowych	4 razy	Zadaniowa	Ćwiczenia w parach, współzawodnictwo
Ćwiczenia przyjmowania postawy koszykarskiej	Zatrzymanie się z piłką po kozłowaniu		Ściśła	W parach
Zabawa rzutna	„kto więcej trafi”			Kozłowanie w slalomie zakończone rzutem z dwutaktu
Elementy techniczne Rzut do kosza	Rzut do kosza po dwutakcie			W zespołach, współzawodnictwo, do 10 trafnych
Fragmenty gry	Podanie w trójkach ze zmianą miejsc			Ćwiczenie w trójkach ze zmianą miejsc, z rzutem do kosza
Gra uproszczona	Gra z pomocnikami	10'		Gra 4x4 z pomocnikami, podania oburącz
III część – końcowa				
Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne	Ćwiczenia na drabinkach, zwis	5'		Uspokojenie organizmu
Zabawa uspokajająca	Pantomima sportowa zakończenie			

