

SCENARIUSZ LEKCJI Pilka koszykowa

DATA: 18.03.2014r

KLASA: I,II,III Gimnazjum **LICZBA ĆWICZĄCYCH:** 12 **CZAS TRWANIA:** 45' **MIEJSCE:** sala gimnastyczna

PRZYBORY: 8 pacholców, 6 piłek, 6 materaców, 2 skakanki, laweczka gimnastyczna , dwie piłki lekarskie

UMIEJĘTNOŚCI:

Zadanie główne: *Obwód ćwiczebny – piłka koszykowa.*

Zadanie dodatkowe: *Doskonalenie kozłowania i podań z przed klatki piersiowej.*

MOTORYCZNOŚĆ: *Kształtowanie sprawności ogólnej.*

WIADOMOŚCI: *Układanie obwodu ćwiczebnego.*

POSTAWY: *Samokontrola i samoocena.*

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne, wiadomości, postawy
I część wstępna Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, raport, podanie tematu zajęć.	3'	X X X X X X X X X X N <u>P: na dzisiejszej lekcji wybieram dwie osoby do oceny za zaangażowanie. Na koniec same podadzą ocenę, na którą zasłużyły, a ja ją zweryfikuję.</u>
II część główna A) Gra ożywiająca	Berek lawina – wyznaczamy berka, pozostali uczestnicy rozbiegają się po sali. Złapany przez berka podaje mu rękę i staje się jego pomocnikiem. Liczba berków rośnie jak lawina.	3x	<u>P: Jeżeli widzicie, że kolega źle ćwiczy, to pomóżcie mu w tym, możecie mu pokazać, jak powinno wyglądać dane ćwiczenie.</u> Mocno pracują RR i NN. Proste nogi. Na pełnej szybkości. Powoli tyłem biegniemy i później sprint.
Ćw. RR	Dzieci ćwiczą po przekątnej sali.	2x	
	- krążenie RR w przód naprzemianstronne	2x	
Ćw. NN	- krążenia RR w tył naprzemianstronne	2x	
	- krok skrzyżny	2x	
Ćw. T	- bieg z wysokim unoszeniem kolan	1x	
Ćw. NN	- co 3 krok skłon T	3x	
	- sprint	2x	
	- tyłem do środka, obrót i sprint do końca	1x	
	- skoki na LN	1x	
Ćw. T	- skoki na PN	2x	
Ćw. NN	- skłon T raz z lewej, raz z prawej strony	2x	
	- krok odstawno-dostawny z praca RR	2x	Praca RR jak do obrony w koszykówce. Szybka praca RR i NN.

Ćw. T i NN Ćw. RR	<ul style="list-style-type: none"> - bieg z uderzaniem piętami o pośladki - w marszu na sygnał przysiad i wyskok w górę - krążenie oburącz w przód - j.w. w tył 	1x 2x 2x	Wysoki wyskok.
Ćw. T Ćw. NN	<ul style="list-style-type: none"> Luźna rozsypka. - krążenie bioder, RR na biodrach - wymachy NN w bok 	2x10 2x10 2x8	Wysoko wymachy.
Ćw. RR i NN	<ul style="list-style-type: none"> - wypady na LN i PN - przysiad podparty, wyrzuty NN w tył obunóż - j.w. na przemian 	16x 16x 15x	Szybkie wyrzuty NN Nie zginamy NN w kolanach.
Ćw. mm. brzucha	<ul style="list-style-type: none"> - leżenie tyłem, uginanie T - siad równoważny, wymach NN w bok - j.w. góra – dół 	20x 20x 12x	
Ćw. NN B)	<ul style="list-style-type: none"> - poskoki kuczne 	13'	
Obwód ćwiczebny	Dzieci dobrane w pary ustawiają poszczególne stanowiska. Omówienie poszczególnych stanowisk.		Każda para przygotowuje jedno stanowisko, z którego będzie zaczynać ćwiczenia. Każde stanowisko jest po kolei omówione. Dzieci ćwiczą po 45 sekund na każdym stanowisku bez przerw między poszczególnymi stanowiskami. Przerwa jest dopiero po przejściu całego obwodu i trwa 2 minuty.
		3x	
			<p><u>W: obwód ćwiczebny należy tak ułożyć, aby można było przeprowadzić ćwiczenia na wszelki sposób. Najlepiej, żeby były one różnorodne i wpływały na cały organizm. Ważne jest to, że między zmianą ćwiczeń nie ma przerw, ale przerwa dopiero jest po przejściu całego obwodu.</u></p>
	1. slalom między pachołkami		<p><u>P: nie oszukujemy. Jeżeli nie wykonujecie ćwiczeń, kiedy nie widzę, to oszukujecie samych siebie. To wy będziecie słabsi o tych, którzy ćwiczą. Dlatego radzę, aby każdy ćwiczył w uczciwy sposób. Nie musi wykonywać tego szybko, ale ważne jest to, żeby cały czas ćwiczyć we własnym tempie. Na koniec lekcji dwie osoby się same ocenia.</u></p>

	<p>2. przewrót w przód, złapanie piłki, podanie sprzed klatki piersiowej o ścianę, złapanie piłki i odłożenie na miejsce</p> <p>3. rzuty osobiste do obręczy</p> <p>4. jeden z pary wykonuje klęk podparty, drugi przeskakuje nad nim , a następnie przechodzi pod nim</p> <p>5. skoki przez skakankę na materacu</p> <p>6. wchodzenie na ławeczkę gimnastyczną z piłka lekarską</p>	25'	
<p>III część końcowa</p> <p>Ćw. uspokajające</p> <p>Czynności organizacyjne</p> <p>no- porządkowe</p>	<p>Poskładanie sprzętu.</p> <p>- marsz dookoła sali ze wznosem i opustem RR z głębokimi oddechami</p> <p>Zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie.</p>	<p>1'</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>4'</p>	<p>Każda para sprzęta swoje stanowisko.</p> <p>Marsz dookoła sali.</p> <p>Ocena dwóch ćwiczących.</p>

Zatwierdzenie konspektu przez nauczyciela

Uwagi z omówienia: