

Scenariusz lekcji nr 2

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z piłki koszykowej.

Opracował: Tomasz Kotwica

Data: 20.02.2014

Metody realizacji: naśladowcza ścisła, zadaniowa

Temat: „Doskonalenie podań i chwytów piłki koszykowej”.

Klasa: 1 d (Technikum)

Czas: 45 minut

Miejsce ćwiczeń: hala gimnastyczna

Przybory i przyrządy: piłki, pachołki, tyczki

Cele lekcji w zakresie:

- **Umiejętności:** uczeń potrafi wykonać podanie do partnera i chwycić piłkę oburącz.
- **Wiadomości:** uczeń zna zasady poruszania się z piłką.
- **Motoryczności:** uczeń kształtuje wytrzymałość.
- **Wychowania:** uczeń potrafi współpracować w zespole, stosuje samodyscyplinę.

Tok lekcji	Treści	Czas	Uwagi metodyczno – organizacyjne
Część wstępna 1. Czynności organizacyjno – porządkowe. 2. Rozgrzewka.	<ul style="list-style-type: none">- przywitanie klasy- sprawdzenie obecności- sprawdzenie przygotowania uczniów do lekcji- przedstawienie tematu lekcji- krótkie przedstawienie zadań do zrealizowania- motywacja uczniów do ćwiczeń1. Rozgrzewka z piłkami:<ul style="list-style-type: none">- krążenia ramienia w przód i w tył, druga ręka kozłuje piłkę- piłka w dłoniach skipy A, B, C- kozłowanie wysokie- kozłowanie niskie- krążenia piłki wokół bioder, głowy- przenoszenie piłki pod nogą- kozłowanie piłki tyłem- wyścigi z piłkami	3min 12min	Uczniowie ustawieni w szeregu. Sprawdzenie odpowiedniego stroju na zajęcia (sportowe obuwie z białą podeszwą, biała koszulka oraz ciemne spodenki, brak biżuterii i innych dodatków, włosy spięte). Uczniowie ustawieni na bocznej linii boiska do koszykówki.
Część główna 1. Ćwiczenia	1. Podania piłki w biegu zakończone rzutem spod kosza:	15min	Nauczyciel objaśnia i tłumaczy kolejne

<p>podaj i chwytów piłki oraz gra właściwa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - w powietrzu oburącz sprzed klatki piersiowej, uczniowie poruszają się krokiem odstawno – dostawnym - tak samo j.w podanie kozłem - tak samo jak wyżej podanie zza głowy - tak samo j.w podanie jedną ręką - bieg przodem podania jedną ręką po uprzednim kozłowaniu - odbicie piłki o tablicę, drugi uczeń zbiera piłkę i podaje ją do wychodzącego na wolne pole partnera, który kończy akcję rzutem spod kosza <p>2. Gra 4x4.</p>	<p>10min</p>	<p>ćwiczenia.</p> <p>Uczniowie ustawieni na linii końcowej boiska do kosza na szerokość 4m od siebie. Ćwiczenia wykonywane w dwójkach.</p> <p>Nauczyciel sędziuje.</p>
<p>Część końcowa 1. Ćwiczenia rozciągające. 2.Omówienie zajęć.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg w siadzie oraz w leżeniu - podsumowanie zajęć; wyróżnienie najlepiej ćwiczących, omówienie najczęściej popełnianych błędów - pogadanka na temat higieny osobistej 	<p>2min 3min</p>	<p>Nauczyciel przypomina uczniom o kąpieli po zajęciach i ogólnym dbaniu o higienę osobistą.</p>