

Konspekt lekcji wychowania fizycznego dla I klasy gimnazjum

Temat: Piłka koszykowa – doskonalenie elementów techniki z akcentem na kozłowanie piłki prawą i lewą ręką

Cele operacyjne

1. Motoryczność

- uczeń potrafi kształtować swoje cechy motoryczne w ćwiczeniach kompleksowych
- posiada zdolność skoordynowania ruchów w czasie

2. Umiejętności (uczeń potrafi)

- kozłować piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku i tempa
- prawidłowo wykonać dowolny rzut do kosza po kozłowaniu
- wykorzystać zdobyte umiejętności w różnych formach gier

3. Wiadomości

- zna najczęściej spotykane błędy przy kozłowaniu piłki
- utrwali znajomość przepisów gry
- rozumie znaczenie uprawiania koszykówki w aspekcie zdrowotnym

4. Postawy

- umie współpracować w parach i w grupie
- w swoich działaniach kieruje się dyscypliną i samodyscypliną
- respektuje zasady „fair-play” i współzawodnictwa zespołowego

CZEŚĆ I. WSTĘPNA

- czynności organizacyjno-porządkowe
- motywacja do uczestnictwa w lekcji
- zabawa ożywiająca „Berek z kozłowaniem”

CZEŚĆ II.

A. ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE (z piłkami)

- kozłowanie piłki RP i RL z jednoczesnym krążeniem RL i RP w przód i w tył
- bieg z przerzucaniem piłki z RL do RP
- przekładanie piłki podskokiem pod NP i NL w biegu
- skrętoskłony z piłką w marszu
- toczenie piłki RP i RL
- w marszu co 3 kroki skłon tułowia w przód

- wyrzut piłki nad głową i chwyt oburącz
- ósemka piłką między kolanami w marszu
- prowadzenie piłki głową na czworakach
- opłatanie piłki wokół bioder i kolan – RP i RL, NP i NL
- żonglerka piłką wg inwencji twórczej ucznia

CZEŚĆ II.

B. ĆWICZENIA STOSOWANE

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki i tempa, zakończone rzutem z dwutaktu (lub dowolnym)
- kozłowanie piłki zakończone dowolnym rzutem do kosza w formie współzawodnictwa w dwójkach
- podania piłki kozłem w dwójkach i w trójkach zakończone rzutem z miejsca
- gra 1x1 w określonej strefie boiska
- rozegranie piłki 2x1, 3x2 zakończone rzutem do kosza
- gra do 5 podań

CZEŚĆ III. KOŃCOWA

- ćwiczenia uspakajające i korekta postawy
- krótka analiza braków i samoocena własnych umiejętności
- czynności organizacyjne kończące lekcję