

Konspekt lekcji koszykówki



Prowadzący: Sławomir Maksimowicz

Poziom: III etap edukacyjny, klasa I gimnazjum, chłopcy.

Temat: Uczymy się rzutów do kosza po dwutakcie.

Cele szczegółowe:

a) w zakresie umiejętności uczeń potrafi:

- wykonać rzut do kosza po dwutakcie popełniając drobne błędy w technice wykonania (poziom podstawowy)
- prawidłowo wykonać rzut do kosza po dwutakcie i umie zastosować ten element w grze (poziom ponadpodstawowy)

b) w zakresie wiadomości uczeń zna:

- technikę wykonania rzutu do kosza z dwutaktu;
- zdrowotne efekty aktywności ruchowej;

c) w zakresie sprawności motorycznej uczeń:

- poprawi koordynację ruchową;
- będzie wzmacniał siłę mięśni ramion, nóg, tułowia;

d) w zakresie usamodzielniania uczeń:

- angażuje się w rozwijanie własnej sprawności

e) w zakresie wychowawczym uczeń:

- zna i przestrzega zasady bezpieczeństwa na zajęciach z wykorzystaniem piłek;
- pozna sens troski o własną sprawność.

Ścieżka edukacyjna: edukacja prozdrowotna – wypoczynek czynny i bierny.

Metody realizacji zadań:

- realizacja zadań ruchowych: naśladowczo-ściśła, zadaniowo-ściśła.
- przekazywanie wiedzy: pokaz, objaśnienie, pogadanka;
- zadania wychowawcze: wysuwanie sugestii, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty, nagradzanie.

Miejsce: sala gimnastyczna

Czas: 45 minut.

Przybory: piłki koszykowe, materac, stojaki.

Przebieg lekcji:

Tok lekcji	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela
	Docelowe	Zadania	
Część wstępna	Uczeń zapozna się z zadaniami lekcji	Słucha informacji nauczyciela, przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.	Nauczyciel zarządza zbiórkę w szeregu, sprawdza gotowość uczniów do zajęć. Przedstawia zadania lekcji (ok. 3 minut).
	Uczeń pobudza organizm do wysiłku.	Uczeń bierze udział w zabawie ożywiającej „Lawina”	Nauczyciel proponuje zabawę ożywiającą (ok. 2 minut)
	Uczeń poprawi koordynację ruchową, będzie wzmacniał siłę mięśni ramion, nóg, tułowia;	<ul style="list-style-type: none"> - w marszu piłka trzymana raz na prawej, raz na lewej dłoni, - „szczypanka”, - w marszu przrzucanie piłki nad głową z prawej do lewej ręki, - ćwiczący poruszają się wokół sali w biegu podzuczając piłkę w górę w przód, - w marszu, naprzemianstronny wymach nóg, przeplatanie piłki pod jedną i pod drugą nogą, - w marszu krążenia piłki wokół tułowia (na sygnał zmiana kierunku krążenia), - w miejscu: krążenia piłki kolejno wokół: głowy, tułowia, kolan, stóp - następnie to samo w sposób ciągły, - w siadzie płaskim wznos nóg w górę, przetoczenie piłki pod nogami, - w leżeniu przodem, wznos klatki piersiowej w górę, przetoczenie piłki pod klatką piersiową, - w rozkroku toczenie piłki między nogami po ósemce, - krążenie piłki wokół prawej i lewej nogi, - przechwyty z naprzemianstronnym trzymaniem piłki, - przechwyty z równoległym trzymaniem piłki, - w rozkroku kozłowanie między nogami z przodu i z tyłu, - podzuczanie piłki stopami i chwyt jej oburącz z przodu. 	Nauczyciel poleca wykonanie ćwiczeń. Nadzoruje ich wykonywanie, pomaga poprawnie wykonywać ćwiczenia. Określa czas wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Nauczyciel obserwuje ćwiczące osoby (razem około 10 minut).
Część główna	Uczeń zapoznaje się z zadaniami do wykonania. Podejmuje aktywnie działania. Wyzwała własną inicjatywę.	Wykonuje próby rzutu do kosza po dwutakcie z prawej strony, z miejsca, z biegu.	Szczegółowo prezentuje i objaśnia zadanie do wykonania. Nadzoruje i pomaga poprawnie wykonywać ćwiczenia. (ok. 15 minut)
	Doskonali poznają technikę w grze szkolnej.	Bierze udział w grze szkolnej.	Proponuje grę szkolną, w której punkty zdobywa się tylko po rzucie z dwutaktu. (ok.8 minut)
Część końcowa	Uczeń uspokaja organizm. Uczeń opowiada o swoich odczuciach i wrażeniach z lekcji.	Wykonuje ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne w leżeniu z ćwiczeniami oddechowymi. Uczeń zanalizuje i oceni poziom swoich umiejętności. Wyraża zdanie na temat aktywności ruchowej człowieka i aktywnego spędzania czasu wolnego.	Nauczyciel uzasadnia celowość technik relaksacyjnych po wysiłku fizycznym (1 – 1,5 minuty). Nauczyciel siada z uczennicami, kieruje dyskusją, przedstawia swoje spostrzeżenia. Nagradza najlepiej ćwiczące osoby. Nastawia pozytywnie do wypoczynku czynnego w czasie wolnym. (5 minut) Pożegnanie.