

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

Prowadzący: Piotr Czeszyk
Klasa: pierwsza
Ilość ćwiczących: 15
Miejsce: sala gimnastyczna
Przybory: piłki do koszykówki, znaczniki

Temat: **Koszykówka – nauka rzutu do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa.**

Zadanie główne: nauka rzutu do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa.
Zadanie dodatkowe: doskonalenie poznanych elementów technicznych- podania, kozłowanie, piwot.
Umiejętności: wykonanie rzutu do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa
Motoryka: zwinność, skoczność, koordynacja ruchowa
Wiadomości: różnica między zatrzymaniem na 1 i 2 tempa, błąd kroków, piwot,
Akcent wychowawczy: dyscyplina, reakcja na sygnały, współpraca w grupie.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi
Czynności organizacyjne	1. Zbiórka w dwuszeregu, 2. Przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. 3. Podanie tematu i celów zajęć.	5 min.	
Rozgrzewka	Berek z piłką: berek i uciekający poruszają się kozłując piłkę Ćwiczenia z piłką 1. Krążenie w przód jednorącz- druga ręka kozłuje piłkę. 2. W truchcie podrzut piłki w górę i chwyt w wysoku („zbiórka”). 3. Krążenia piłki wokół głowy, T, NN, w górę i w dół. 4. Podrzut piłki w górę i jej chwyt za plecami, podrzut piłki za plecami i złapanie z przodu. Ćwiczenia w dwójkach z piłką: 1. Ćwiczący kozłując piłkę porusza się za współćwiczącym, zmieniającym kierunek biegu.	15 min.	Ćwiczenia wykonywane są prawą i lewą ręką

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Bieg z kozłowaniem – współwiczący zastawia drogę, poruszając się krokiem odstawno-dostawnym 3. Ćwiczący ustawieni twarzą do siebie poruszają się – jeden przodem, drugi tyłem – podając piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej. 4. Jw. – podania kozłem. 5. Ćwiczący stają jeden za drugim w odległości ok. 3 metrów – zawodnik kozłując piłkę omija współwiczącego, obiegając go i podaje do niego piłkę jednorącz za plecami, po czym zamieniają się rolami. 6. Jw. – zawodnik przed podaniem wykonuje piwot i podaje oburącz sprzed klatki piersiowej. 		
<p>Nauka rzutu do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa</p>	<p>Pokaz i omówienie ćwiczenia</p> <p>Ćwiczenia bez piłki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg i zatrzymanie na dwa tempa w określonym miejscu. 2. Jw. – zatrzymanie na sygnał. <p>Ćwiczenia z piłką</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczący ustawieni twarzą do siebie poruszają się (zawodnik A przodem zawodnik B tyłem) podając sobie piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej- zawodnik A chwytając piłkę zatrzymuje się na dwa tempa. 2. Ustawienie jw. – zawodnik A markuje rzut do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa. 3. Ustawienie jw. – zawodnik A zatrzymuje się na dwa tempa po kozle i markuje rzut do kosza. 4. Ćwiczący ustawieni obok siebie twarzą do kosza – bieg z podaniem piłki oburącz sprzed klatki piersiowej zakończony rzutem do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa. 5. Gra szkolna z akcentem na zatrzymanie na dwa tempa. 	<p>20 min.</p>	

Ćwiczenia uspokajające	1. Rzuty do kosza z miejsca.	2 min.	
Czynności końcowe	1. Sprzątanie sprzętu. 2. Zbiórka. 3. Omówienie lekcji. 4. Pożegnanie.	3 min.	