

## scenariusz zajęć lekcyj w-f

**TEMAT:** Doskonalenie dwutaktu oraz kozłowania piłki

**KLASA :** IV

**MIEJSCE :** sala gimnastyczna

**CZAS :** 45 minut

**PRZYBORY :** piłki do koszykówki, szarfy, znaczniki

**LICZBA UCZNIÓW :** 10

### Cele główne lekcji w zakresie:

- Umiejętności:** dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących postawę ciała i przygotowujących organizm do wysiłku fizycznego, opanowanie i zastosowanie ćwiczonych elementów w grze.
- Motoryczności:** kształtowanie siły, szybkości, zwinności i sprawności koordynacyjnej.
- Wiadomości:** znajomość wpływu ćwiczeń ruchowych na rozwój sprawności kondycyjno-koordynacyjnej oraz podstawowych zasad i przepisów gry.
- Wychowania:** współdziałanie z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania oraz przestrzeganie zasad „fair play”

**Metody realizacji zadań ruchowych:** zabawowa, naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu

Zadania szczegółowe	Opis ćwiczenia	Czas	Uwagi metodyczno – organizacyjne
<b>1.CZĘŚĆ WSTEPNA</b> -zbiórka -sprawdzenie obecności -podanie tematu -rozgrzewka	<ul style="list-style-type: none"><li>• bieg cztery okrążenia sali</li><li>• skip A</li><li>• skip C</li><li>• bieg tyłem</li><li>• ćw. siłowe</li><li>• berek z kozłowaniem</li><li>• krążenia ramion</li><li>• berek</li><li>• ćwiczenia w rozsypce (rozciągające i wzmacniające)</li><li>• ćwiczenia biegowe – szybkościowe</li></ul>	12	Uwaga skierowana na dyscyplinę oraz staranność i dokładność ćwiczeń
<b>2.CZĘŚĆ GŁÓWNA</b> - kozłowanie oraz dwutakt	<ul style="list-style-type: none"><li>• każdy uczeń ma piłkę i kozłuje po sali i omija pozostałych ćwiczących</li><li>• uczniowie dobrani w pary mają jedna piłkę, kozłując prawą bądź lewą ręką piłkę uczeń stara się to robić tak by jego partner nie wybił mu piłki.</li><li>• uczniowie ustawieni w rzędzie za przygotowują się do kozłowania w slalomie. W jedna i drugą stronę kozłuje uczeń piłkę raz prawą i lewą ręką. Omijając pachotek z lewej strony uczeń kozłuje prawą ręką. Z drugiej strony odwrotnie.</li><li>• Uczniowie kozłują piłkę w stronę kosza podają piłkę do nauczyciela bądź osoby nie ćwiczącej piłkę poczym robiąc naskok na piłkę robią pierwszy krok dwutaktu i</li></ul>	18	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kozłując ćwiczący stara się nie patrzeć pod nogi tylko do góry</li><li>• Uczeń omijając pachotki musi pilnować by odpowiednią ręką kozłować piłkę</li><li>• Podczas wykonywania dwutaktu uczeń powinien pilnować by zaczął go wykonywać od odpowiedniej nogi oraz zachował odpowiednia liczbę kroków w dwutakcie</li></ul>

<p>- gra</p>	<p>wykonują pozostałe kroki dwutaktu i wykonują rzut. W wykonaniu dwutaktu uczeń przeskakuje przez znaczniki co pomaga mu w odpowiednim wykonaniu. Po rzucie uczeń zbiera piłkę i wykonuje to samo ćwiczenie na drugi kosz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczniowie wykonują slalom po dłuższej stronie Sali. Po zakończeniu slalomu uczeń wykonuje dwutakt już bez pomocy nauczyciela. Po rzucie zbiera piłkę i wykonuje to samo ćwiczenie na drugi kosz..</li> <li>• gra szkolna</li> </ul>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gra prowadzona zgodnie z przepisami obowiązującymi w koszykówce. Nauczyciel może przerwać grę w celu zwrócenia uwagi na jakiś element techniczny</li> </ul>
<p><b>3.CZĘŚĆ KOŃCOWA</b> -uspokojenie organizmu oraz zakończenie zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• marsz dookoła sali – wspinanie się na palce, głębokie oddychanie</li> <li>• zabawa uspokajająca „minutka”</li> <li>• zbiórka i podsumowanie zajęć</li> </ul>	<p>5</p>	

