

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat lekcji: Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Klasa: II

Powadząca: Agnieszka Krekora

Przyrządy: kosze i tablice do koszykówki, drabinki

Data:

Miejsce: Sala gimnastyczna

Przybory: Piłki siatkowe

Zadanie szczegółowe w zakresie:

- **umiejętności:** prawidłowe odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym
- **sprawności motorycznej:** poprawa koordynacji ruchowej, szybkości reakcji
- **wiadomości:** uczeń poznaje sprawność specjalną siatkarzy
- **w zakresie akcentów wychowawczych:** uczeń rozumie potrzebę samodoskonalenia sprawności fizycznej

Metody:

- **Realizacji zadań ruchowych:** Zabawowo-klasyczna, zadaniowa – ścisła, naśladowcza – ścisła.
- **Przekazywania wiedzy:** Pokaz, opis, objaśnienie
- **Wychowawcze:** Wpływu osobistego

Tok lekcyjny – rodzaje zadań	Nazwa i opis zadania /ćwiczenia /	Czas / Dozowanie	Uwagi organizacyjne i metodyczne
I Część wstępna <i>Moment organizacyjny – porządkowy</i>	Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów i sprzętu.	2’	Zbiórka w dwuszeregu.
<i>Zabawa ożywiająca</i>	„Wyścig szeregów” Obydwie drużyny startują na sygnał prowadzącego i biegną na drugą linię boiska. Przegrana drużyna robi 5 pompek lub przysiadów. Start z różnych pozycji: ze stania przodem i tyłem, z klęku podpartego, z siadu prostego, z leżenia przodem i tyłem.	5’	Ustawienie 2-ch drużyn w szeregu na liniach bocznych boiska do siatkówki. Prowadzący zwraca uwagę na bezpieczne mijanie się obu drużyn.
<i>Zabawa ożywiająca. Forma rozgrzewki ogólnorozwojowej.</i>	„Wędrujący gwizdek” Jedna osoba dostaje gwizdek i pokazuje ćwiczenie. Po wykonaniu, go przez ćwiczących – podaje gwizdek następnej osobie. Gwizdek wędruje od jednej osoby do ostatniej. Przy drugim okrążeniu wykonujemy ćwiczenia rozciągające. (Jest to forma rozgrzewki ogólnorozwojowej w postaci zabawy.)	8’	Ćwiczący tworzą duże koło.
II Część główna <i>Doskonalenie odbicia piłki sposobem oburącz górnym z wykorzystaniem kosza i tablicy do koszykówki</i>	1. Odbicia piłki do kosza z różnych odległości i z ustawienia pod różnym kątem do tablicy. 2. Jw., ale w wyskoku 3. Odbicie piłki o tablicę, a następnie do kosza. 4. Odbicie piłki od kosza z ustawienia bokiem do niego. 5. Odbicia piłki do kosza z ustawienia tyłem do niego.	8’	Podział na grupy (tyle ile jest koszy). Ustawienie kilkuosobowej grupy przed swoim koszem. Prowadzący zwraca uwagę na dokładne wykonywanie ćwiczeń.
<i>Doskonalenie odbicia sposobem oburącz dołem</i>	1. Ustawienie ćwiczących w dwójkach, w odległości 3-4 m od siebie. Jeden ćwiczący rzuca piłkę łagodnym łukiem na wysokość kolan partnera. Ten odbija ją sposobem dolnym. 2. W dwójkach, odległość 9 m. Jeden z ćwiczących rzuca piłkę łagod-	8’	Uczniowie dobierają się w pary. Prowadzący pokazuje i objaśnia ćwiczenia, koryguje błędy.

<p><i>Zabawa doskonaląca odbicia</i></p>	<p>nym łukiem na 3 m przed partnera. Po odbiciu piłki od podłogi partner w doskoku na dwie nogi przyjmuje ją sposobem dolnym i kieruje do partnera. 3. Jedna osoba wykonuje odbicia piłki sposobem oburącz górnym, druga oburącz dolnym.</p>		
<p>III CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>„Kto więcej razy odbije piłkę” I. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w kole. II. Ustawienie w rzędzie, w odległości 3m od ściany. Ćwiczący odbijają piłkę o ścianę sposobem dolnym i wycofują się na koniec własnego rzędu.</p>	2x5’	Podział na dwie drużyny. Po 5’ zmiana. Ćwiczący liczą ilość odbić, wygrywa drużyna, która miała ich najwięcej.
<p><i>Zabawa uspakajająca</i></p>	<p>„Minutka”</p>	2’	
<p><i>Moment organizacyjny – porządkowy</i></p>	<p>Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności uczniów. Pożegnanie.</p>	2’	Zbiórka w dwuszeregu. Dyżurni odnoszą sprzęt do magazynku.