

Konspekt lekcji wychowania fizycznego- koszykówka poruszanie się po boisku bez piłki

Piotr Nowak

Konspekt lekcji wychowania fizycznego-koszykówka poruszanie się po boisku bez piłki.

PLAN METODYCZNY LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM wychowaniefizyczne.net

Zadanie główne:

Nauka poruszania się po boisku bez piłki-koszykówka

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności kondycyjno - koordynacyjnej:

Uczeń

- *poprawi koordynację wzrokowo-ruchową*
- *kształtuje ogólną sprawność fizyczną*

Umiejętności:

Uczeń

- *potrafi prawidłowo poruszać się po boisku*

Wiadomości:

Uczeń

- *pozna prawidłową technikę poruszania się po boisku*
- *wie prawidłowo poruszać się po boisku w różnym tempie i kierunku*
- *zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego*

Usamodzielniania:

Uczeń

- współuczestniczy w organizacji lekcji:
 - a) *angażuje się w doskonalenie własnej sprawności*
 - dba o bezpieczeństwo własne i współuczniacych:
 - a) *przygotowuje bezpieczne miejsce ćwiczeń*

Data:

Wiek: IV-VI szkoła podstawowa

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Ilość ćwiczących: 10

Sprzęt i przybory: pachołki, koszulki czerwone i żółte.

Postępowanie indywidualne w atakowaniu:

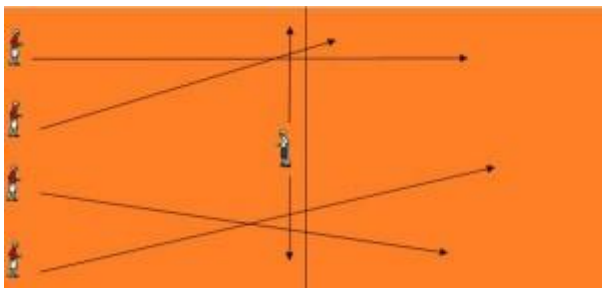
- Poruszanie się bez piłki
- zmiana szybkości
- zmiana kierunku

- zatrzymanie się i zwody
- Poruszanie się z piłką
- rozpoczęcie kozłowania
- kozłowanie
- zatrzymanie się z piłką
- zwody
- podawanie piłki
- rzuty

Zestaw ćwiczeń-poruszanie się po boisku bez piłki

Zabawa „Murarz”

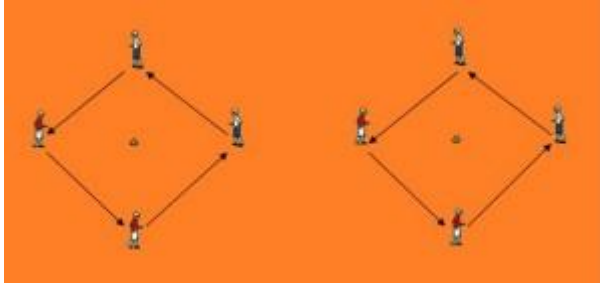
Jeden uczeń („murarz”) ustawia się na środkowej linii boiska, pozostali ustawieni na linii końcowej. Na gwizdek uczniowie biegną na drugą stronę boiska, nie dając się złapać „murarzowi”. Złapana osoba dołącza i automatycznie staje się drugim „murarzem”.



Ćwiczący ustawieni w szeregu na końcowej. Na gwizdek, start z różnych pozycji.

- twarzą do kierunku biegu
- bieg tyłem
- siad prosty
- siad skrzyżny
- siad rozkroczny
- podpór przodem
- podpór tyłem
- leżenie przodem
- leżenie tyłem
- pozycje kombinowane

Bieg wokół pachołka. Na gwizdek zmiana:



- sposobu poruszania się,
- tempa biegu,
- kierunku biegu.

Uczniowie ustawieni jak na rysunku. Na gwizdek biegą do środka i każdy stara się postawić stopę w kwadracie. Start z różnych pozycji wyjściowych.

