SCENARIUSZ LEKCJI DLA KLASY II GIMNAZJUM

TEMAT: **Kształtowanie siły i wytrzymałości z elementami ćwiczeń doskonalących technikę piłki koszykowej.**

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

A: SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

UCZEŃ:

- wzmocni siłę nóg i ramion,
- zwiększy zwinność,
- poprawi koordynację wzrokowo – ruchową.

B: UMIEJĘTNOŚCI

UCZEŃ DOSKONALI:

- kozłowanie piłkę prawą i lewą ręką,
- podanie piłki oburącz z przed klatki piersiowej,
- pracę NN w obronie,
- technikę rzutu z pod kosza.

C: WIADOMOŚCI

UCZEŃ:

- poznaje zasady obowiązujące podczas ćwiczeń w obwodzie stacyjnym.

USAMODZIELNIENIE UCZNIA

UCZEŃ:

- obserwuje przebieg ćwiczenia,
- samodzielnie kontroluje swoje działania.

METODY REALIZACJI ZADAŃ

- metoda naśladowcza ścisła,
- metoda zadaniowa – ścisła,
- pogadanka,
- zabawowa.

FORMY ORGANIZACYJNE PRACY Z UCZNIEM

- forma prowadzenia zajęć – frontalna i stacyjna,
- forma podziału uczniów – jednoosobowe stacje.

KLASA - II gimnazjum - chłopcy

MIEJSCE – sala gimnastyczna

CZAS – 45’

LICZBA UCZNIÓW – 12

PRZYRZĄDY I PRZYBORY: - piłki do koszykówki, piłki lekarskie - 2 kg, pachołki, materace, ławeczki gimnastyczne, płotki, szarfy, drabinki gimnastyczne.

CZĘŚĆ LEKCJI	ZADANIA	TREŚĆ	METODY
1	**2**	**3**	**4**
Część wstępna **5'**	Zorganizowanie grupy.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości uczniów do lekcji Poinformowanie uczniów o zadaniach do realizacji. Uświadomienie uczniów jaki cel mają zadania które będą mieli do zrealizowania.	pogadanka
Część główna A **10'**	Zabawa ożywiająca Ćwiczenia kształtujące: */ wszystkie ćwiczenia z piłkami /*	Zabawa " Ogonki " w truchcie: - dowolne wymachy RR, - krążenia RR z piłką trzymaną oburącz, - krążenie piłki dookoła TT, - unoszeni wysokie kolan z przekładaniem piłki z pod kolanami, - podrzucanie piłki w górę i wysoki chwyt oburącz, - toczenie piłki po podłodze z prawej i lewej strony ze zbieraniem piłki z podłoża, - zatrzymanie naskokiem na jedno tempo przełożenie piłki "ósemką" pomiędzy NN, w siadzie prostym NN w rozkroku toczenie piłki dookoła, w leżeniu tyłem piłka w RR wyprostowanych i skłony w przód do siadu, w leżeniu przodem z RR w bok przetaczanie piłki pod uniesioną klatką piersiową, podskoki obunóż nad piłką w dowolnych kierunkach.	zabawowa naśladowcza ścisła
Część główna B **25'**	Realizacja zadań w obwodzie stacyjnym */ na każdej stacji ćwiczy jeden uczeń /*	**OBWÓD STACYJNY** */ wszystkie ćwiczenia wykonywane są przez 30' - każdy uczeń pokonuje obwód 2 x /* **1. Ćwiczenie mm grzbietu** - w leżeniu przodem - jedna piłka lekarska w RR wyprostowanych a druga pomiędzy NN - unoszenie NN i RR w górę, */ jeżeli uczeń nie potrafi wykonać tego ćwiczenia z piłkami wykonuje je bez piłek /* **2. Ćwiczenie zwinnościowe** - przejście jednym krokiem przez płotek - przewrót w przód na materacu - przejście przez płotek - obrót - powtórzenie ćwiczenia, */ wysokość płotka dostosowujemy do wszystkich uczniów /*	zadaniowa ścisła

1	2	3	4
		3. Doskonalenie techniki kozłowania - kozłowanie piłki slalomem ze zmianą RR - zatrzymanie na jedno tempo - obrót piwotem - kozłowanie z powrotem, */ zwracamy uwagę na szybki kozioł i prawidłowe zatrzymanie na jedno tempo /* **4. Ćwiczenie wzmacniające siłę RR** - rzuty piłką lekarską o tablicę i wysoki chwyt piłki, */ zwracamy uwagę na zachowanie ćwiczącego - jak przy zbiórce piłki z tablicy w obronie /* **5. Ćwiczenie rozciągające** - przechodzenie "ósemką " pomiędzy dwoma blisko ustawionymi płotkami w ustawieniu bokiem do płotków, */ każde przejście pod lub nad płotkiem wykonywane jest jednym krokiem - wysokość płotków dostosowana jest dla wszystkich uczniów /* **6. Praca NN w obronie** - poruszanie się krokiem odstawno - dostawnym pomiędzy piłkami ustawionymi w odległości 5 m – przy piłce, za każdym razem chwyt piłki oburącz i uniesienie jej nad głowę, */ korygujemy błędy w ustawieniu NN i RR /* **7. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową i RR** - ugięcia ramion z RR na piłce lekarskiej (NN wyprostowane) */ jeżeli uczeń ma trudności z wykonaniem ugięć ramion, o wyprostowanych NN pozwalamy wykonywać ugięcia w klęku /* **8. Ćwiczenie NN** - z przysiadu podpartego z piłką w RR wyrzut NN w tył - powrót do przysiadu podpartego - wyskok w górę jak do rzutu w wyskoku - powrót do przysiadu, */ akcentujemy wysoki wyskok w górę - ćwiczenie można wykonywać wolniej a dokładniej /* **9. Ćwiczenie w zachowaniu równowagi** - w ustawieniu tyłem do materaca - chwyt piłki oburącz - wyrzut piłki oburącz o ścianę - chwyt piłki oburącz - położenie piłki na podłodze - wykonanie przewrotu w tył i w przód - chwyt piłki oburącz – powtórzenie ćwiczenia, */ zwracamy na prawidłowy chwyt piłki i pracę RR /* **10. Ćwiczenie doskonalące rzuty do kosz z pod tablicy** - rzuty piłką do kosza prawą ręką z prawej strony i lewą ręką z lewej strony - po wykonanym rzucie uczeń kładzie piłkę na podłodze */ ćwiczenie można wykonywać np. 2 kg piłkami lekarskimi lub piłkami o zróżnicowanej wadze /*	

1	2	3	4
		11. Rytmizacja podskoków - przeskoki obunóż przez ławeczkę gimnastyczną, */ podskoki mogą być wykonywane na jednej nodze, obunóż lub w różnych tempach /* **12. Ćwiczenie mm brzucha** - w leżeniu tyłem na skośnej ławeczce - RR chwyt za drabinkę - unoszenie ugiętych NN z piłką pomiędzy stopami, */ ćwiczenie może być wykonywane odwrotnie z NN zaczepionymi za drabinkę a piłka w RR /*	
Część III **5 min**	Uspokojenie organizmu uczniów Czynności organizacyjno - porządkowe	Dowolne ćwiczenia z piłkami w wolnym tempie. Omówienie lekcji i ocena pracy uczniów. Zachęcenie uczniów do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym. Pożegnanie.	zadaniowa