

PLAN METODYCZNY LEKCJI W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM WYCHOWANIE FIZYCZNE, KLASA I GIMNAZJUM

Zadanie główne (temat lekcji): **Doskonalimy rzut do kosza po dwutakcie**

Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:

Sprawności motorycznej

Uczeń:

- poprawi koordynację wzrokowo – ruchową
- poprawi skoczność
- wzmocni siłę mm. nóg i rąk

Umiejętności

Uczeń:

- potrafi wykonać rzut do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące prawidłową pracę nadgarstka prawej i lewej ręki

Wiadomości

Uczeń:

- zna przepisy dotyczące błędów kroków
- zna zasób ćwiczeń poprawiających skoczność

Usamodzielniania

Uczeń:

- angażuje się w samodoskonaleniu techniki wykonania dwutaktu:
 - ocenia poprawność i koryguje błędy w wykonaniu ćwiczeń
- angażuje się w organizowanie lekcji:
 - samodzielnie dobiera ćwiczenia kształtujące pracę nadgarstka prawej i lewej ręki

Uwagi:

- plan metodyczny opracowany został dla klasy I gimnazjum
- liczba uczniów: 16 (chłopcy)
- przybory: piłki koszykowe
- data prowadzenia 09.01.2004

Autor:

Robert Joachimiak

Zespół Szkół Sportowych Aleksandrów Łódzki

Część lekcji	Czynności uczniów		Czynności nauczyciela	Uwagi
	Docelowe	Zadania		
Część wstępna	- zapozna się z zadaniami lekcji	-słucha informacji nauczyciela - przygotowuje się do świadomego i aktywnego udziału w lekcji	- sprawdza gotowość uczniów do zajęć - zapoznaje ucznia z tematyką zajęć - wyjaśnia rekreacyjne walory koszykówki	- pogadanka
Część główna A	- pobudzi i przygotowuje organizm do wysiłku	- bierze udział w zabawie „berek krzyżak” - wykona: ćwiczenia RR, NN, i T w miejscu i w truchcie (z użyciem piłek) - ćwiczenia kształtujące pracę nadgarstka prawej i lewej ręki	- poleci do wykonania zabawę i opisz jej przebieg - proponuje zaplanowane przez siebie ćwiczenia - czuwa nad poprawnością wykonania ćwiczeń	- zabawowa klasyczna - zadaniowa ściśta - zadaniowa ściśta
Część główna B	- doskonalili technikę rzutu do kosza po dwutakcie	Uczeń wykona serię rzutów do kosza: - rzut do kosza po 1 koźle prawą i lewą ręką - rzut do kosza po wielokrotnym koźlowaniu prawą i lewą ręką - rzut do kosza po podaniu od partnera prawą i lewą ręką - prowadzenie piłki w parach zakończone dwutaktem - prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do kosza	- przypomni przepisy dotyczące błędów kroków - poleca ćwiczenia i koryguje poprawność ich wykonania - dokonuje podziału uczniów na zespoły dwójkowe - poleci pięciokrotne wykonanie ćwiczenia lewą i prawą ręką (z lewej i z prawej strony kosza)	- pogadanka - zadaniowa ściśta

	<ul style="list-style-type: none"> - poprawi technikę indywidualną (rzut do kosza po dwutakcie) - akceptuje potrzebę samooceny umiejętności wykonania rzutu do kosza po dwutakcie 	<ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w zabawie „trafiony” (rzut do kosza po kozłowaniu, drużyna, która jako pierwsza zaliczy 10 celnych koszy wygrywa.) zabawę przeprowadzamy z lewej i z prawej strony kosza 	<ul style="list-style-type: none"> - dokonuje podziału uczniów na 2 zespoły - poleci do wykonania zabawę i opisz je - czuwa nad poprawnym przebiegiem zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> - zadaniowa ściśła
Część końcowa	<ul style="list-style-type: none"> - uspokoi organizm po wysiłku 	<ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w zabawie „król” 	<ul style="list-style-type: none"> - poleci do wykonania zabawę i opisz je - czuwa nad poprawnym przebiegiem zabawy 	<ul style="list-style-type: none"> - zadaniowa ściśła
	<ul style="list-style-type: none"> - oceni poziom własnych umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> - słucha informacji nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> - wskaże i omówi najczęściej występujące błędy w technice podczas rzutu do kosza po dwutakcie - podkreśli rolę wykonywanych ćwiczeń w kształtowaniu skoczności - omówi pracę i zaangażowanie ucznia w lekcji - wyróżni uczniów i zespoły najlepiej wykonujące ćwiczenia 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanka