**RUCH W SZKOLE**

wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne organizowane w ramach podstawy programowej **(obszar nr 1)**

**SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 5B**

TEMAT : Nauka rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt) – mini koszykówka.

PROWADZĄCA : Izabela Skrzecz.

DATA : 17.01.2014r.

**CELE LEKCJI :**

**Umiejętności** : kozłowanie prawą i lewą ręką rzut po kozłowaniu.

**Sprawność fizyczna** : kształtowanie szybkości i koordynacji ruchowej.

**Pomoce :** piłki koszykowe, tyczki.

**Metody pracy** : analityczna i syntetyczna.

**Formy pracy** : zabawowa , ścisła, naśladowcza.

 **PRZEBIEG ZAJĘĆ**

**1.CZYNNOŚCI ORGANIZACYINO – PORZĄDKOWE**

Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Podanie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów i sprzętu.

**2. PRZYGOTOWANIE DO WYSIŁKU**

**Pięć podań.**Podział na zespoły, zawodnicy każdego muszą wykonać między sobą 5 podań, wówczas zdobywają 1 pkt.

**3. RZUTY PO KOZŁOWANIU**

1. Praca nóg po kozłowaniu. Ćwiczący stoi w narożniku boiska i rozpoczyna kozłowanie piłki, od połowy boiska przyspiesza i rzuca piłkę do kosza. To samo ćwiczenie wykonuje gracz ustawiony w przeciwległym narożniku po przekątnej. Wariant pracy nóg z kozłowaniem:

- skip A, obroty z lewą ręką w tył i kozłowanie piłki prawą,

- skip B i jw.,

- skip C i kozłowanie prawą ręką,

- stopy złączone, skoki z boku na bok, kozłowanie prawą ręką,

- rozkrok – skoki w rozkroku i kozłowanie prawą ręką,

- szeroko – wąsko, skoki do rozkroku i powrót do stóp złączonych z kozłowaniem prawą ręką,

- stepowanie na palcach, kozłowanie prawą ręką.

2. Dogoń piłkę. Ćwiczący stoją za linią końcową boiska, każdy z piłką. Wyrzucają ją bardzo mocno przód tak, aby turlała się po parkiecie, doganiają ją, wykonują jeden kozioł i rzucają ją do kosza.

3. Złap piłkę. Ustawienie jw., ćwiczący wyrzucają piłkę wysoko do góry w przód, biegną i łapią ją w wyskoku za linią 3 metrów pola do siatkówki, rozpoczynają kozłowanie i rzut piłki do kosza.

4. Wyścigi z okrążeniem tyczki. Dwie drużyny ustawione w przeciwległych narożnikach po przekątnej boiska. Na sygnał – „start” kolejni zawodnicy zaczynają wykonywać zadanie dopiero wtedy, gdy poprzedni zakończy swoje celnym rzutem do kosza. 5. Dwa rogi. Ćwiczący podzieleni na dwie grupy, każdy z piłką, ustawieni w dwóch rogach boiska. Na linii rzutów wolnych znajduje się tyczka, każdy ćwiczący kozłując okrąża tyczkę, po czym rzuca piłkę do kosza. Zadanie wykonują na zmianę zawodnicy raz z jednego raz z drugiego rzędu.

**4.PODSUMOWANIE LEKCJI**

Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności i osiągnięć uczniów. Pożegnanie.

Izabela Skrzecz

**SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 6B**

**TEMAT** : Nauka kozłowania piłki ręką prawą i lewą w pozycji średniej i wysokiej – mini piłka ręczna.

**PROWADZĄCA** : Izabela Skrzecz.

**DATA** : 05.02.2014r.

**CELE LEKCJI**

**Umiejętności** : kozłowanie prawą i lewą ręką z boku przed sobą.

**Sprawność fizyczna** : bieg z kozłowaniem i zmianą kierunku.

**Wiadomośc**i : kiedy i w jakich sytuacjach należy kozłować piłkę.

**Postawy i motywacje** : nienadużywanie indywidualnego zagrania, jakim jest kozłowanie.

**Pomoce** : piłki ręczne, tyczki, kreda, pachołki.

**Metody pracy** : analityczna.

**Formy pracy** : zabawowa, ścisła, naśladowcza.

 **PRZEBIEG ZAJĘĆ**

**1. CZYNNOŚCI ORGANIZACYJNO - PORZĄDKOWE**

Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń, stanu przyborów i sprzętu.

**2. PRZYGOTOWANIE DO WYSIŁKU**

**Żuraw**. Berek biega za pozostałymi uczestnikami zabawy, którzy uciekają w różne strony. Kto chce uniknąć złapania, staje na jednej nodze, podkładając pod kolano drugiej ugiętej nogi – rękę, którą równocześnie chwyta się za nos. Jeśli berek zdąży kogoś dotknąć, zanim ten przyjmie postawę żurawia, wówczas dotknięty zostaje berkiem.

**3. ĆWICZENIA W FORMIE ŚCISŁEJ**

Ćwiczący – ustawieni co 5 kroków od siebie, poruszają się wzdłuż boiska do siatkówki, każdy z piłką ręczną. Kozłowanie piłek :

- w miejscu, prawą i lewą ręką – na zmianę,

- w marszu, 3 kozły prawą, 3 kozły lewą,

- w miejscu z postawy do leżenia, prawą lub lewą ręką,

- w wolnym i szybkim biegu,

- ze zmianą tempa, między tyczkami ze zmianą ręki kozłującej (należy kozłować ręką dalszą od tyczki).

**Tam i z powrotem**. Dwa zespoły o równej liczbie zawodników są ustawieni w dwóch szeregach na linii środkowej i odwróceni do siebie plecami; każdy ćwiczący ma piłkę. Oba zespoły startują równocześnie i kozłując piłki, biegną jak najszybciej do swoich linii zewnętrznych. Po dobiegnięciu do nich, wracają na poprzednie miejsce. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

**Sztafeta wahadłowa**. Dwa zespoły, każdy podzielony na dwa rzędy o równej liczbie ćwiczących. Rzędy są ustawione naprzeciw siebie, jeden na linii startu, drugi – mety. Na sygnał, startują pierwsi zawodnicy z pierwszych rzędów i biegną kozłując piłkę do partnerów na wprost, podają ją i stają na końcu rzędu, do którego przybiegli. Wygrywa zespół, który dokładniej i szybciej wykona zadanie.

**Wyścig z utrudnieniem**. Dwie drużyny o równej liczbie zawodników są ustawione na linii startu – mety w rzędach. Na sygnał, pierwsi zawodnicy biegną, kozłując piłkę, po drodze przewracają pachołki znajdujące się na trasie, dobiegają do tyczek, a wracając stawiają pachołki. Cały czas kozłując piłkę. Po wykonaniu zadania przekazują ją następnemu. Wygrywa szybsza i dokładniejsza drużyna.

**4. ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE**

Leżenie tyłem, w dłoniach piłka ułożona w udach. Wdech z jednoczesnym przeniesieniem rąk z piłką górą za głowę. Wydech z przeniesieniem piłki do położenia na brzuchu.

**5. PODSUMOWANIE LEKCJI**

Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności i osiągnięć uczniów. Pożegnanie.

Izabela Skrzecz