

Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką

Data dodania: 2009-09-19 19:36:02

Autor: Magdalena Kuć

Umieszczam konspekt, który zawiera liczne gry doskonalące kozłowanie. Powyższe ćwiczenia ułatwią uczniom naukę kozłowania.

Klasa IV - dziewczęta

Czas trwania lekcji - 45 minut

Pomoce - piłki do koszykówki, pachołki

TEMAT: Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką.

Umiejętności:

- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką;
- doskonalenie celności rzutu, podania;
- doskonalenie podań sprzed klatki piersiowej oburącz i chwyt piłki koszykowej;

Psychomotoryczność:

- kształtowanie szybkiej orientacji przestrzennej;
- zwinność;

Wiadomości:

- uczennica zna zasady prawidłowego kozłowania piłki koszykowej;
- wybrane przepisy gry w piłkę koszykową.
- zna różne gry doskonalące technikę kozłowania

Aspekt wychowawczy:

- współdziała w zespole;
- samodzielność i samokontrola w doskonaleniu znanych umiejętności.

Forma realizacji zadań:

- zabawowa
- naśladowcza

Metody prowadzenia zajęć:

- dwójkowej - ćwiczenie zapewniające prawidłowe wykonanie zadania przez wszystkich na każdej pozycji
- problemowa - uczeń zorganizuje w grupie

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Uwagi
CZĘŚĆ WSTĘPNA		
Czynności organizacyjne	Zbiórka. Zorganizowanie grupy ćwiczebnej, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie celów lekcji i sposobów ich realizacji.	Zbiórka w szeregu przed frontem ćwiczących.
Zabawa ożywiająca	"Szereg-rząd" Podział na dwie grupy. Dzieci rozbiegają się po wyznaczonym terenie. Na sygnał rządu ustawiają się w rzędzie z ułożeniem rąk w skrzydełka, natomiast po usłyszeniu szeregu w szereg dodatkowo ustawiając się na palcach z ramionami do góry.	Zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie rąk (poz. skrzydeł). Zespół, który najpierw wykona zadanie wygrywa.
CZĘŚĆ GŁÓWNA-A		
Ćwiczenia kształtujące	Ćwiczenia bez piłki ramion, nóg i tułowia we wszystkich płaszczyznach. (w 2 kolumnach) <ul style="list-style-type: none"> • naprzemianstronne krążenia ramion w przód, w tył, krążenia jednoczesne; • skłony tułowia w przód; • bieg wysokim unoszeniem kolan. • cwał bokiem 	Zwrócić uwagę na dokładność wykonywania poszczególnych ćwiczeń.

Dostęp do pełnej treści możliwy po zalogowaniu.