

KOSZYKÓWKA Z WYKORZYSTANIEM TABLICY MULTIMEDIALNEJ

U: Nauka rzutu z dwutaktu po kozłowaniu

S: koordynacja

W: Błędy czasu.

P : Zaangażowanie

Klasa: VII

Czas zajęć: 45 min

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 16

Przybory i przyrządy: pachołki 8, szarfy 12, piłki 16, piłka lekarska (2 kg), tablica multimedialna.

Tok	Treść	Interpretacja treści	Uwagi
Cz. I 15 ‘			
Moment org.-porząd.	Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji, omówienie nowatorskiej formy nauczania z wykorzystaniem możliwości tablicy multimedialnej	W: przepisy gry, objaśnienia w formie filmu	Dwusereg
Zabawa ożywiająca	Uczniowie siedzą na obwodzie koła, podają między sobą piłkę lekarską (2 kg), jeden uczeń w środku koła stara się ją dotknąć.		
Ćw. rr	Uczeń wykonuje krążenia jednej ręki równocześnie kozłując piłkę ręką przeciwną. Na sygnał nauczyciela zmiana ręki.		Bieg dwójkami dookoła sali
Ćw. T w pł. strzałkowej	Na sygnał zatrzymanie w rozkroku, piłka trzymana nad głową. Skłon tułowia w przód, wyprostowanie i przejście do truchtu		Wszystkie ćw. uczniowie wykonują na sygnał nauczyciela
Ćw. mm nóg	Piłka trzymana nad głową, skoki z półprzysiadu do półprzysiadu		
Ćw. T w pł. czołowej	Kozłowanie piłki koło prawej nogi i skłon tułowia w prawo. J.w. w lewo		
Ćw. T w pł. strzałkowej w tył	Piłka trzymana w dłoniach nad głową, wychylenie tułowia w tył.		
Ćw. mm brzucha	Leżenie na plecach, piłka trzymana między nogami, wykonanie leżenia przewrotnego i przejście do „świecy”		5 x
Ćw. mm grzbietu	Leżenie przodem, piłka trzymana na karku, wykonywanie uniesień tułowia w górę.		15 x
Ćw. T w pł.	W siadzie prostym w rozkroku, przetaczanie		

złożonej	piłki dookoła ciała		
Ćw. w podporach	W podporze przodem podrzucanie piłki do góry i przekładanie jej z ręki do ręki.		
Ćw. w podskokach	Wyskok do góry, wylądowanie i przejście do przysiadu podpartego.		8 x
Cz. II 25 ‘			
Element doskonalony	Slalom – 2 rzędy a) kozłowanie piłki przodem b) tyłem i rzut do kosza z wysoku	S: koordynacja	Po 2 razy
Element nauczany	Pokaz poprzez prezentację multimedialną i objaśnienie.		
	Ćw. przygotowawcze : -w truchcie wysoki z L nogi co 3 krok , to samo z P nogi -stojąc pod koszem ok. 2m. rzuty do kosza od tablicy -rzut do kosza z 1 kroku -to samo tylko z 2 kroków -to samo tylko z przeskoku -to samo tylko po 1 koźle -pełna wersja	U: Nauka rzutu z dwutaktu po kozłowaniu S: koordynacja P : zaangażowanie	Po 2 razy każdy Podczas ćwiczeń uczeń kontroluje poprawność wykonanych ćwiczeń (tab.multi)
Gra szkoleniowa	Grają 2-3 zespoły (każdy z każdym)		15 min
Cz. III 5’			
Zabawa uspokajająca	Rzuty wolne do kosza	U: poprawne ułożenie dłoni na piłce(30 sek. film instruktażowy)	Na 2 kosze , Każdy po 5 razy
Ćwiczenie korekcyjne	W marszu , wypady raz L raz P nogą w przód z pogłębieniem W siadzie rozkrocznym , skłony do P i L nogi		
Zakończenie lekcji	Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepszych, pożegnanie.	W: uczeń wie jak można wykorzystać multimedia do ćwiczeń fizycznych.	