

LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA DRUGIM ETAPIE EDUKACYJNYM

TREŚĆ ZADANIA NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	METODY REALIZACJI ŚRODKI DYDAKTYCZNE	CZAS TRWANIA DOZOWANIE
1.Zbiórka w szeregu - Sprawdzenie gotowości do zajęć - Podanie tematu i zadań lekcyjnych - Omówienie zasad bezpiecznej zabawy 2.Zabawa „Berek fala” - zabawę prowadzimy na boisku do koszykówki. Jeden z ćwiczących jest berkiem. Ma za zadanie chwycać pozostałych, gdy chwyci kogoś z uciekających, dalej gonią we dwójkę, trzymając się za ręce.. wszyscy złapani trzymają się za ręce goniąc pozostałych. Zabawa trwa do momentu wyłapania wszystkich uciekających. Ćwiczenia kształtujące RR, NN i T Bieg dookoła pacholków: • naprzemianstronne krążenia RR w tył • obustronne krążenia RR w przód i w tył • skip A • skip C • wieloskoki • przeplatanki • w marszu co trzeci krok skłon (zbieranie grzybów) • w marszu co trzeci krok wyskok w górę (zrywanie jabłek) Bieg w parach ze zmianą tempa biegu.	Pogadanka Metoda zabawowo klasyczna Metoda zadaniowo ścisła	2’ 5’ 5’
CZĘŚĆ GŁÓWNA 28’		
TREŚĆ ZADANIA NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	METODY REALIZACJI ŚRODKI DYDAKTYCZNE	CZAS TRWANIA, DOZOWANIE

3. Każdy uczeń ma piłkę. w postawie krążenie piłki dookoła bioder - w postawie krążenie piłki dookoła głowy - w postawie krążenie piłki dookoła kolan - w rozkroku przenoszenie piłki po ósemce między nogami - w postawie podrzut piłki - klaśnięcie - chwyt - w postawie podrzut piłki - klaśnięcie z przodu, za plecami - chwyt piłki (można dokładać 2,3 klaśnięcia) - w postawie podrzut piłki - dotknięcie podłogi oburącz - chwyt piłki - podrzut piłki z przodu nad głową, chwyt z tyłu za plecami - w marszu przekładanie piłki między nogami, piłkę przekładamy od środka na zewnątrz - w marszu tyłem przekładanie piłki między nogami - siad rozkroczny - toczenie piłki opuszkami palców dookoła wyprostowanych w stawach kolanowych nóg i dookoła tułowia - w siadzie prostym przetaczanie piłki z prawej do lewej ręki przez wznos prostych nóg w górę - w leżeniu przodem przetaczanie piłki pod klatką piersiową, przez wznos tułowia w górę - w leżeniu tyłem przetaczanie piłki pod biodrami - w leżeniu tyłem wyrzut piłki w górę, chwyt po przetoczeniu przez lewy lub prawy bark - w postawie w rozkroku ręka prawa trzyma piłkę z przodu między nogami, lewa z tyłu, puścić piłkę, zmienić układ rąk, złapać piłkę - w postawie w rozkroku trzymamy piłkę oburącz z przodu między nogami, puścić piłkę i złapać ją ponownie przekładając ręce równolegle za siebie. 4. Ćwiczenia w parach - jeden kozłuje piłkę, ochrania ją ciałem, a drugi wybija - jeden z pary kozłuje piłkę do pacholka i powrotem, poczym wykonuje rzut do współwiczającego. - rzuty do kosza z miejsca - rzuty do kosza z biegu - rzuty do kosza z dwutaktu 5. Konkurs rzutów do kosza 5 rzutów do kosza. Za celny kosz uczeń otrzymuje 2 pkt.. dziecko które uzyska największą ilość punktów wygrywa. 6. Gra szkolna w min i koszykówkę.	Metoda zadaniowo ściśła Metoda zadaniowo ściśła	10' 5' 5' 8'
CZĘŚĆ KOŃCOWA 5'		
TREŚĆ ZADANIA NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	METODY REALIZACJI ŚRODKI DYDAKTYCZNE	CZAS TRWANIA, DOZOWANIE







