

# **„Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową z piłkami do koszykówki, piłką do tenisa i skakanką”**

## Scenariusz lekcji

### 1. CELE LEKCJI

#### Wiadomości

##### Uczeń:

- wie jakie walory niosą ze sobą ćwiczenia koordynacyjne,
- wie o wpływie koordynacji ruchowej na pozostałe cechy motoryczne,
- kojarzy koordynację ruchową z elementami gier zespołowych,
- pamięta proste sekwencje ruchu,
- rozpoznaje własne uzdolnienia motoryczne,
- wie, co to jest rytm,
- wie w jakich dziedzinach życia poczucie rytmu jest nieodzowne,
- wie, dlaczego należy systematycznie podejmować wysiłek o charakterze wytrzymałościowym,
- rozumie, że intensywność tętna zależy od wysiłku fizycznego.

#### Umiejętności

##### Uczeń:

- umie skakać na skakance,
- potrafi samodzielnie utrzymać tempo i rytm przeskoków przez skakankę,
- potrafi skakać na skakance w różnorodny sposób,
- wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne,
- powtórzy proste sekwencje ruchu,
- potrafi zbadać w każdej chwili swoje tętno,
- samodzielnie dobiera ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową,
- potrafi zastosować proste techniki relaksacji,

## 2. METODY PRACY

- metoda naśladowcza-ściśła,
- metoda zadaniowa- ściśła

## 3. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- skakanki,
- piłki tenisowe,
- piłki do koszykówki,
- piłka do futsalu.

## 4. PRZEBIEG LEKCJI

### a) faza przygotowawcza

- sprawy organizacyjno-porządkowe,
- podanie tematu, motywowanie do wykonywania ćwiczeń,
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji,

### b) faza realizacyjna

### Zabawa ożywiająca:

Berek „Kto ma piłkę jest bezpieczny”

### Ćwiczenia z dwiema piłkami do koszykówki w marszu:

- podrzut obu piłek jednorącz,
- j.w. w czasie gdy piłki są w locie – obrót o 180 stopni,
- j.w. – obrót o 360 stopni,
- żonglerka – lewa podrzuca do prawej, prawa przekłada do lewej,
- j.w. zmiana RR,
- piłka na piłce,
- piłka o piłkę,
- 2 razy piłka o piłkę i 3 sek. piłka na piłce,
- podrzut piłki raz jednej, raz drugiej oburącz,
- j.w. + dwa razy piłka o piłkę,
- podrzut raz jednej, raz drugiej piłki jednorącz LR,
- j.w. PR,

- LR koźtuje, PR podrzuca,
- PR koźtuje, PR podrzuca,
- koźtowanie obiema piłkami na przemian,
- koźtowanie obiema piłkami jednocześnie.

#### Ćwiczenia ze skakanką:

- przeskoki przez skakankę w biegu przodem co drugi krok (LN) kręcąc skakanką do przodu,
- przeskoki przez skakankę w biegu przodem co drugi krok (PN) kręcąc skakanką do przodu,
- przeskoki przez skakankę w biegu przodem co krok kręcąc skakanką do przodu,
- przeskoki przez skakankę w biegu przodem co drugi krok (LN) kręcąc skakanką do tyłu,
- przeskoki przez skakankę w biegu przodem co drugi krok (PN) kręcąc skakanką do tyłu,
- przeskoki przez skakankę w biegu przodem co krok kręcąc skakanką do tyłu,
- przeskoki przez skakankę w biegu tyłem co drugi krok (LN) kręcąc skakanką do tyłu,
- przeskoki przez skakankę w biegu tyłem co drugi krok (PN) kręcąc skakanką do tyłu,
- przeskoki przez skakankę w biegu tyłem co krok kręcąc skakanką do tyłu,
- przeskoki przez skakankę w biegu tyłem co drugi krok (LN) kręcąc skakanką do przodu,
- przeskoki przez skakankę w biegu tyłem co drugi krok (PN) kręcąc skakanką do przodu,
- przeskoki przez skakankę w biegu tyłem co krok kręcąc skakanką do przodu.

#### Ćwiczenia w dwójkach

Naprzeciw siebie, każdy ma jedną piłkę do koszykówki i piłka tenisowa na dwójkę:

- koźtowanie w postawie koszykarskiej LR, PR podaje piłkę do partnera,

- j. w. zmiana RR,
- j. w. podanie do R kozłującej.

c) gra

Piłka nożna z kozłowaniem piłki słabszą ręką

## 5. CZĘŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczenia oddechowe przy użyciu skakanek.

Omówienie przebiegu lekcji, pożegnanie.