

Planowanie pracy nauczyciela wychowania fizycznego

OSNOWA LEKCYJNA



Osnowa lekcji

- ❖ To cykl tematyczny, rozpisanych kolejno tematów. Zazwyczaj cykl obejmuje 6-8 jednostek lekcyjnych.
- ❖ Istotą tego planu jest całościowe uchwycenie kontynuacji określonej koncepcji nauki „krok po kroku” (np. nauka pływania, tańca itp.).
- ❖ Pomaga dostrzec stopniowanie trudności.
- ❖ Polega na zaplanowaniu pierwszych zajęć (które stanowią bazę), a następnie zapisanie zmian w kolejnych jednostkach w odniesieniu do pierwszej lekcji.

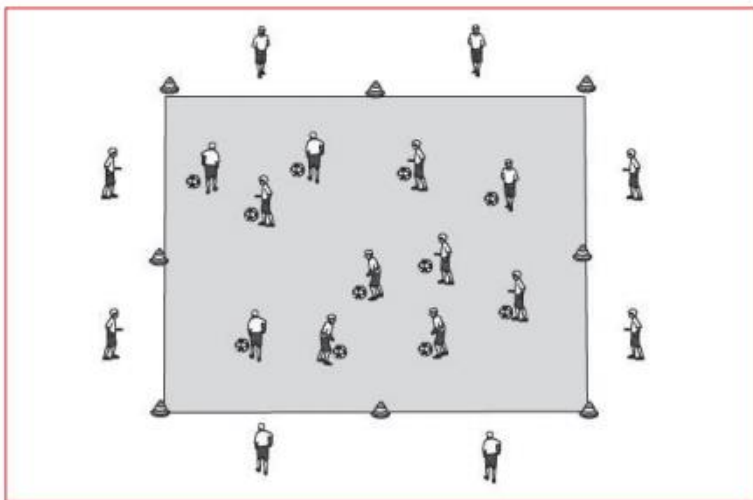


Schemat osnowy lekcyjnej

Część lekcji	Tok lekcji	Temat lekcji:.....	Dozowanie	Zmiany w lekcjach					
				lekcja druga	lekcja trzecia	lekcja czwarta	lekcja piąta	lekcja szósta	
I część wstępna		<i>Szczegółowo rozpisujemy pierwszą lekcję</i>		<i>Zapisujemy tylko zmiany w stosunku do pierwszej lekcji</i>					
II część główna									
III część końcowa									



Opisy i schematy

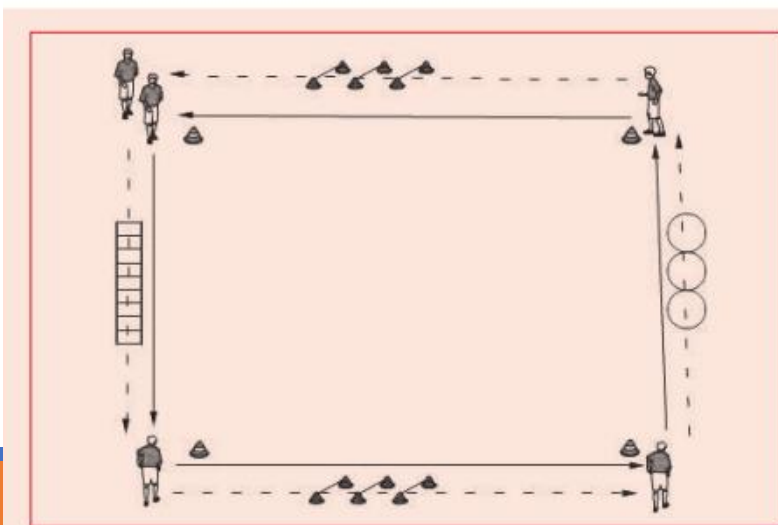


Pole ćwiczenia: kwadrat o bokach 15 m × 15 m

Przybory: jedna piłka na dwóch ćwiczących (piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna)

Cel: podania piłki, chwytaki piłki, kożłowanie, rzuty, odbicia oburącz sposobem dolnym i górnym

Opis: Połowa ćwiczących znajduje się z piłkami wewnątrz kwadratu, druga połowa na obwodzie kwadratu bez piłek. Ćwiczący z piłkami poruszają się w określony przez nauczyciela sposób (zgodnie z celem zajęć) np. kożłując piłkę, prowadząc nogą itd., jednocześnie dążąc do podania piłki na zewnątrz kwadratu i zamiany miejscami z ćwiczącymi na obwodzie. Można stosować bardzo wiele różnorodnych form poruszania się z piłką: zatrzymania na jedno i dwa tempa, przyjmowanie pozycji siatkarskiej, wykonywanie zwodów, drybling itp. Można wpleść ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała

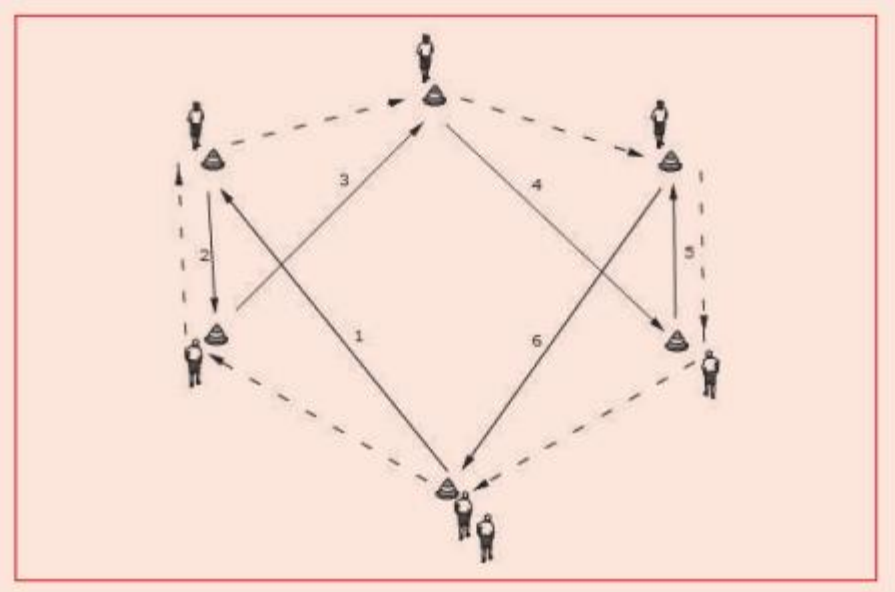
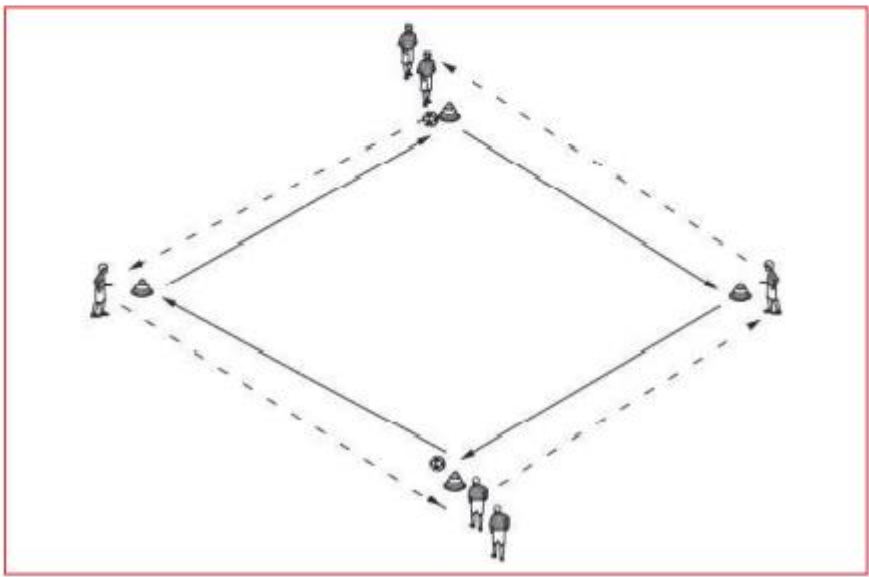
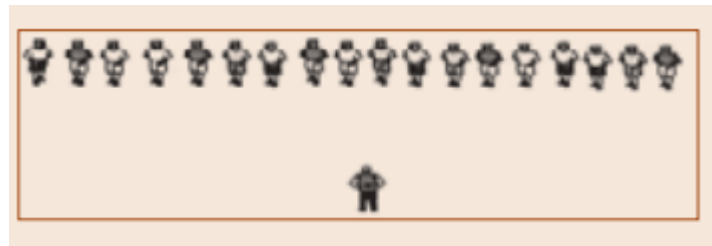
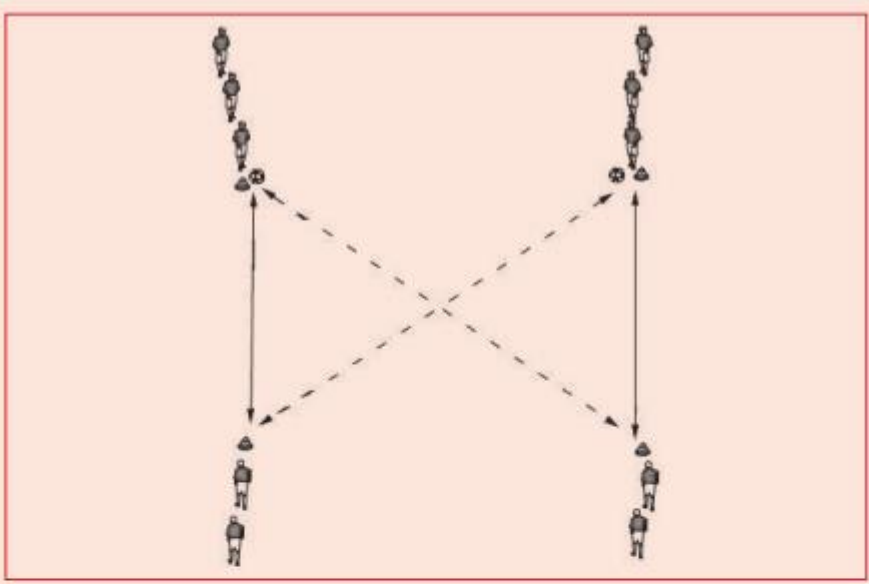


Pole ćwiczenia: kwadrat o bokach 15 m × 15 m

Przybory: jedna lub dwie piłki w zależności od stopnia zaawansowania ćwiczących (piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna)

Cel: podania piłki, chwytaki piłki, kożłowanie, rzuty, odbicia oburącz sposobem dolnym i górnym

Opis: Ćwiczący podają piłkę po obwodzie w lewą lub prawą stronę, zmieniają miejsce za podaniem. Podczas zmiany miejsca można wykonywać ćwiczenia kształtujące, elementy koordynacyjne (drabinka, obręcz), gimnastyczne (przewroty na materacu itp.), ćwiczenia na płótkach itp.



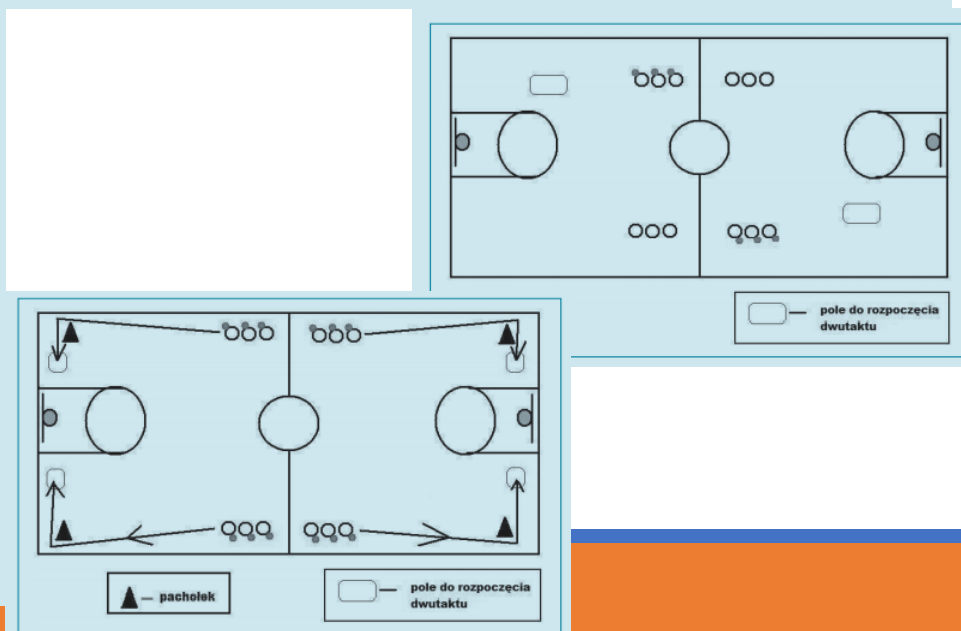
► Koszykówka – zestaw ćwiczeń nauczających i doskonalących dwutakt

I. ĆWICZENIA NAUCZAJĄCE

1. U ustawieni w szeregu na linii bocznej boiska do piłki nożnej. Piłka trzymana oburącz przed klatką piersiową. Na sygnał (kłaśnięcie) U wykonują dwa dynamiczne kroki w przód: pierwszy prawą nogą, po czym następuje wyskok w górę z lewej nogi, ręce w górę. Ćwiczenie wykonujemy przez całą szerokość boiska, następnie wracamy, zaczynając kroki lewą nogą, a wybijając się z prawej nogi.
2. Ustawienie jw., trucht przez całą szerokość boiska, na gwizdek U wykonują dwa kroki zaczynając od nogi prawej i wybijają się z lewej nogi.
3. Ćwiczenie jw., ale U zaczynają kroki nogą lewą, a wybijają się z prawej nogi.
4. U ustawieni w szeregu na linii bocznej boiska do piłki nożnej. Piłka trzymana oburącz przed klatką piersiową. Trucht z koźtowaniem prawą ręką, co 3 m U wykonują dwutakt z wyskokiem w górę z lewej nogi bez rzutu.
5. Ćwiczenie jw., ale koźtowanie lewą ręką i wybicie z prawej nogi.
6. Ustawienie w czterech rzędach, piłka z prawej strony kosza.

U wykonują trucht z koźtowaniem prawą ręką i wykonują dwutakt z rzutem na kosz prawą ręką z prawej strony. Dwutakt rozpoczynają w wyznaczonym do tego polu. Osoby z lewej strony biegną na zbiórkę, po której ustawiają się na koniec kolejki z prawej strony z piłką.

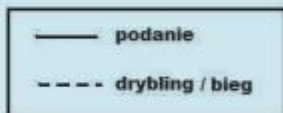
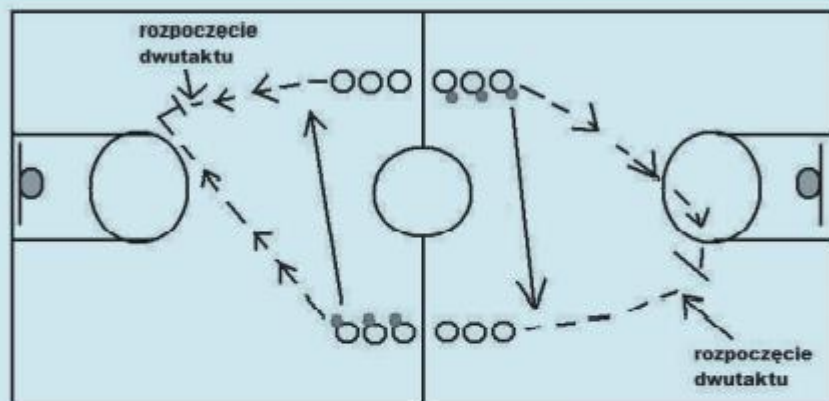
7. Jak wyżej, ale z lewej strony dwutakt, więc koźtowanie lewą ręką i wybicie z nogi prawej, rzut ręką lewą.
8. Jak wyżej z prawej strony, ale bez pola do rozpoczęcia dwutaktu.
9. Jak wyżej z lewej strony.
10. Ustawienie jw., piłki z lewej strony, osoba z prawej biegnie na kosz, dostaje podanie z lewej strony i wykonuje dwutakt z prawej strony (rzut prawą ręką).
11. Jak wyżej, zmiana stron (piłki z prawej strony).



► Koszykówka – zestaw ćwiczeń nauczających i doskonalących dwutakt

II. ĆWICZENIA DOSKONALĄCE

1. U ustawienie w rzędach na środku boiska. Piłki z lewej strony, podanie do partnera i wyjście na pozycję obrońcy pasywnego, U z prawej strony wykonuje bieg z koźlowaniem i dwutakt z prawej strony zakończony rzutem do kosza prawą ręką.

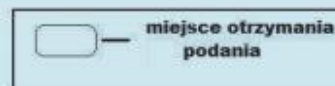
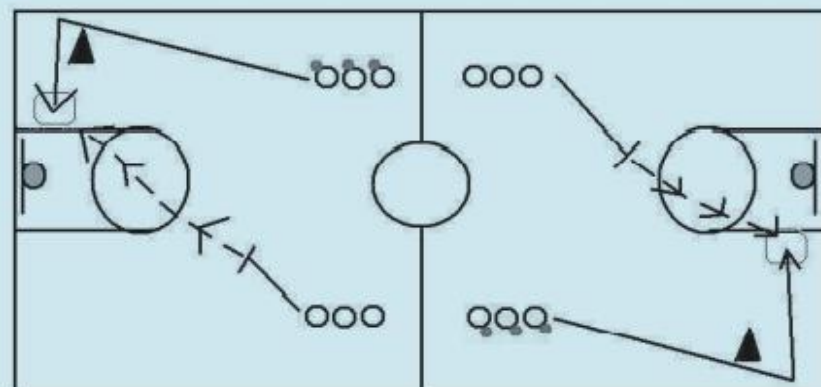


2. Ćwiczenie jw., ale z drugiej strony (dwutakt z lewej strony, rzut do kosza lewą ręką).
3. Ćwiczenie jw., ale z obrońcą aktywnym.
4. Ćwiczenie jw., ale z prawej strony (rzut prawą ręką).
5. U wykonują dwutakt z lewej i prawej strony z boku boiska (z lewej strony rzut lewą ręką, z prawej strony rzut prawą ręką).

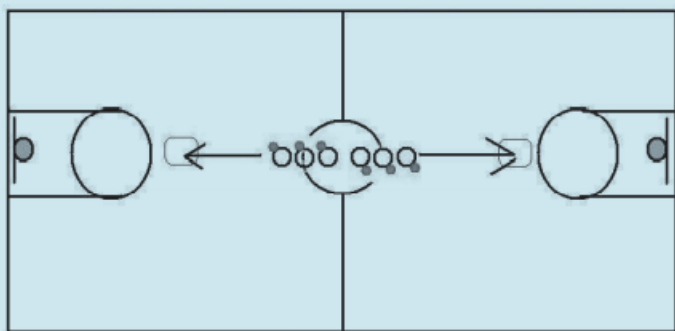
6. Ćwiczenie jw., ale rzut hakiem:
1.1.1.a. Z prawej strony rzut lewą ręką
1.1.1.b. Z lewej strony rzut prawą ręką.
7. Ćwiczenie jw., z przejściem pod koszem i rzut hakiem.



8. Dwutakt z boku kosza z przejściem pod koszem po podaniu od partnera z drugiej strony.

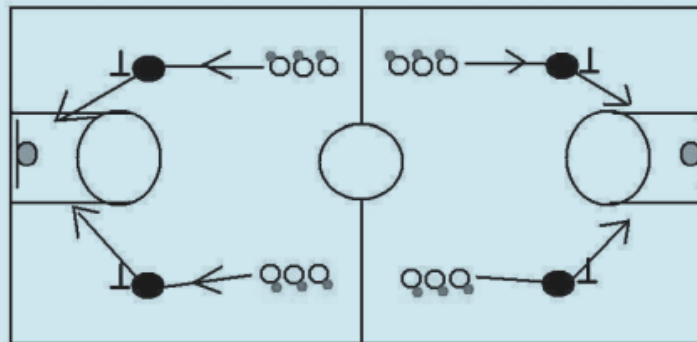


9. Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach na środku boiska w przeciwnym kierunku, każdy ma piłkę. U wykonuje bieg z koźlowaniem i dwutakt na wprost kosza.



□ — pole do rozpoczęcia dwutaktu

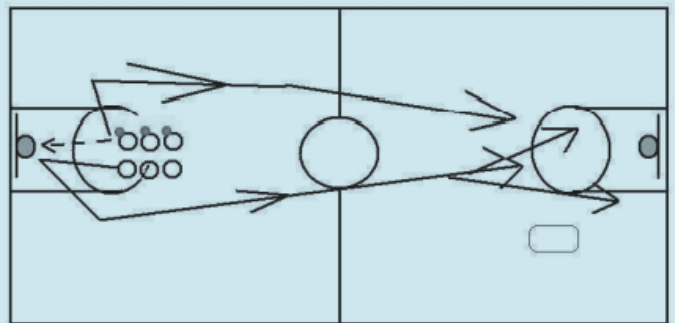
13. Ustawienie w czterech rzędach naprzeciwko dwóch koszy. U wykonują dwutakt z markowaniem podania przed tyczką.



● — miejsce markowania podania

⊥ — tyczka

10. Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach naprzeciwko kosza. Jedyńka rzuca do kosza (rzut osobisty), dwójka zbiera i wykonuje szybki atak na kosz przeciwny zakończony dowolnym dwutaktem. Jedyńka biegnie na zbiórkę.

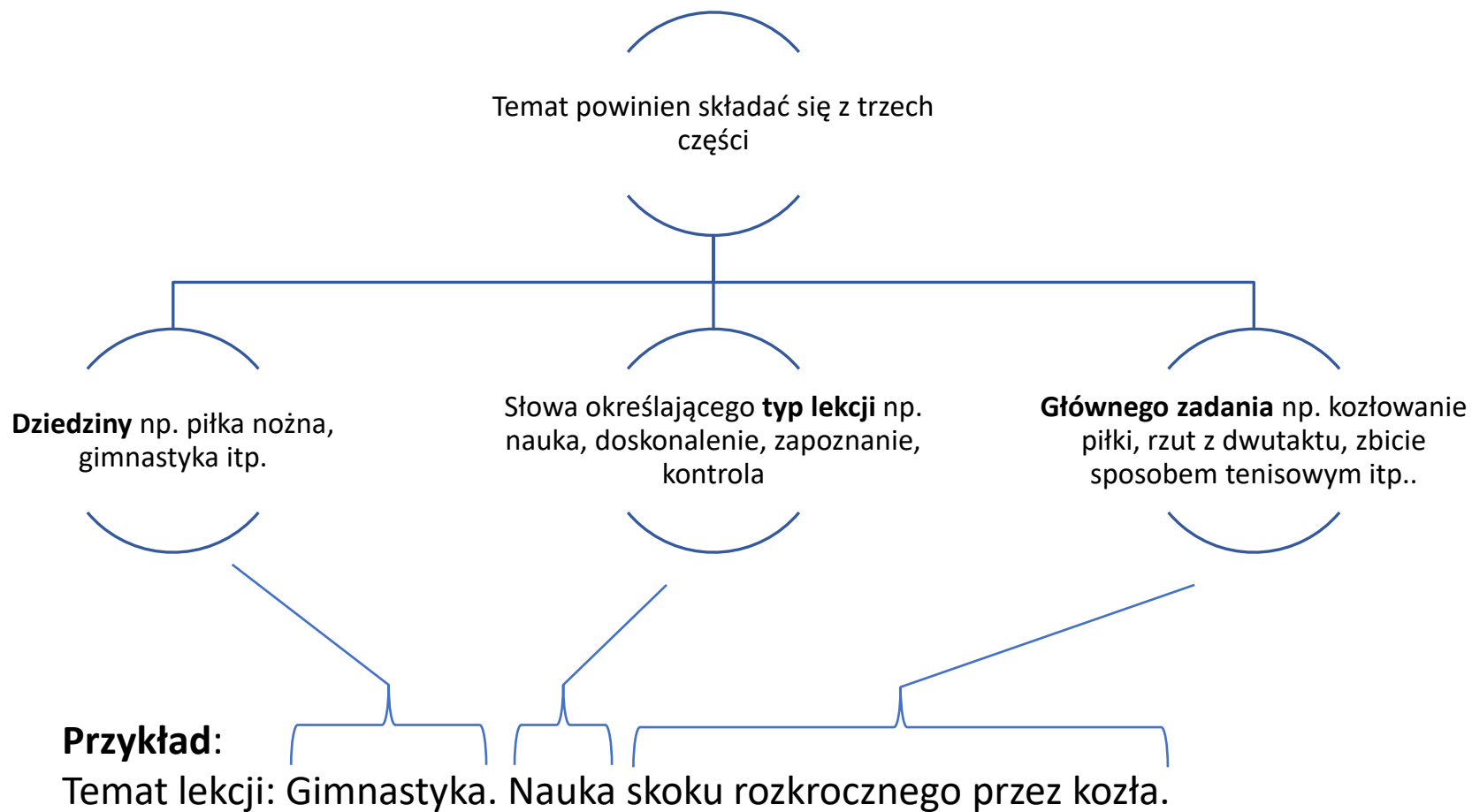


11. Ćwiczenie jw., ale jedynka staje się obrońcą (zaczyna grać w obronie od połowy boiska).
12. Ćwiczenie jw., ale dwójka podczas dwutaktu rzuca piłkę o tablicę, a jedynka wykonuje dwutakt zakończony celnym rzutem do kosza (może złapać i rzucić do kosza w jednym locie).

II. ĆWICZENIA DOSKONALĄCE

- **Koszykówka** – zestaw ćwiczeń nauczających i doskonalących dwutakt

Budowa tematu lekcji



Formułowanie celów operacyjnych lekcji

Cele zapisujemy w formie wynikowej dot. one:

- ❖ **Umiejętności** – uczeń potrafi... / umie wykonać... (zapis zmiany w jego umiejętnościach).
- ❖ **Motoryczności** – uczeń wzmocni... / rozwinie... / kształtuje (zapis zmiany w jego sprawności fizycznej).
- ❖ **Wiadomości** – uczeń wie/zna... (zapis zmiany w jego wiedzy).
- ❖ **Wychowania (postawy)** – uczeń rozumie/odczuwa/docenia... (zapis zmiany w jego osobowości).

Cele operacyjne lekcji

- ❖ Na każdej lekcji nauczyciel realizuje określone cele, których powinien być świadomy.
- ❖ Cele operacyjne tzn. do zrealizowania na „dzisiejszej” jednostce lekcyjnej z wszystkimi uczniami. To inaczej szczegółowe cele. Na każdej lekcji realizuje się inne.
- ❖ Muszą być formułowane w sposób precyzyjny.
- ❖ Powinny być realne do osiągnięcia dla każdego ucznia.
- ❖ Warto przedstawić je uczniom.

