

Zadanie główne: ***Doskonalenie podstawowych elementów techniki w piłce koszykowej.***

Zadania szczegółowe w zakresie:

sprawności motorycznej

uczeń:

- wzmocni mięśnie NN i RR;
- zwiększy zakres ruchomości w stawach;
- poprawi szybkość reakcji;

umiejętności

uczeń potrafi:

- poruszać się po boisku z piłką i bez piłki;
- efektywnie operować piłką;
- kozłować i podawać piłkę;
- rzucać do kosza z miejsca;

wiadomości

uczeń:

- zna zasady ćwiczeń kształtujących;
- zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń;
- zna ćwiczenia kształtujące sprawność specjalną;

usamodzielnienia

uczeń:

- dostrzega potrzebę samodoskonalenia:
 - samodzielnie dobiera i wykonuje ćwiczenia doskonalące kozłowanie;
- wdraża się do samooceny:
 - ocenia umiejętność podań, chwytów i kozłowania.

Czas trwania: 45 minut

Opracowanie i prowadzenie:
mgr inż. Rafał Łukasik

Część lekcji	Czynności ucznia		Czynności nauczyciela	Metody
	docelowe	zadania		
1	2	3	4	5
Część wstępna	Przygotuje się do aktywnego i świadomego udziału w lekcji.	<ul style="list-style-type: none">• ustawi się na zbiorce;• słucha informacji nauczyciela;• pozna zadania lekcji;	<ul style="list-style-type: none">• sprawdza gotowość do zajęć;• podaje zadania lekcji;• wyjaśnia wpływ sprawności na szybkość przyswajania nowych struktur ruchowych;• zwraca uwagę na zachowanie bezpieczeństwa w czasie zajęć	Pogadanka

Część główna A	<p>Przygotuje organizm do wysiłku . Poprawi orientację ruchowo-przestrzenną.</p> <p>Zwiększy zakres ruchomości w stawach Poprawi zdolność operowania piłką i szybkość reakcji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • bierze udział w zabawie ożywiającej <i>Król dryblingu i kozłowania</i>: <ul style="list-style-type: none"> - kozłuje piłkę na wyznaczonym boisku, starając się jednocześnie wytrącić piłkę innym ćwiczącym, - po stracie piłki przechodzi na drugą część boiska i wykonuje dowolne ćwiczenia doskonalące kozłowanie; • wykonuje ćwiczenia z piłką na wyznaczonym boisku: <ul style="list-style-type: none"> - trucht, - cwał, - przeplatankę, - krok odstawno- dostawny, - skip A, - skip C, - toczenie piłki po podłożu poruszając się krokiem odstawno- dostawnym; • wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką w postawie stojącej: <ul style="list-style-type: none"> - rozciąganie palców dłoni o piłkę, - podrzuty i chwyt piłki jednorącz, - podrzuty i chwyt piłki dolną i górną częścią dłoni, na zmianę, - podrzuty piłki z chwytem po kozle tuż nad ziemią, - krążenia piłki wokół szyi, - krążenia piłki wokół bioder, - krążenia piłki wokół kolan, - krążenia piłki po ósemce po podłożu, - chwyt piłki w pięty, podrzut w górę w tył i chwyt w dłonie, - chwyt piłki w palce stóp, podrzut w górę w przód i chwyt w dłonie, - podrzut piłki oburącz przed sobą i chwyt oburącz za sobą, - chwyt piłki z przodu, opuszczonej z przodu znad głowy, po klaśnięciu dłońmi z tyłu, - chwyt piłki z tyłu, opuszczonej w tył znad głowy, po klaśnięciu dłońmi z przodu, 	<ul style="list-style-type: none"> • poleca zabawę • podaje zasady jej przebiegu; • wyznacza boisko i zmniejsza je stopniowo w miarę odpadania kolejnych uczniów; <ul style="list-style-type: none"> • poleca ćwiczenia; • czuwa nad odpowiednim tempem i dokładnością wykonania ćwiczeń; <ul style="list-style-type: none"> • poleca ustawienie w rozsympce • kontroluje poprawność i tempo ćwiczeń; • czuwa nad zachowaniem bezpieczeństwa; <ul style="list-style-type: none"> • motywuje uczniów do doskonalenia sprawności specjalnej; 	<p>Zabawowa klasyczna</p> <p>zadaniowa-ściska</p>
1	2	3	4	5
Część główna A		<ul style="list-style-type: none"> - przechwyty piłki z przodu do tyłu w postawie koszykarskiej z PR z przodu, do LR z tyłu i na zmianę, - przechwyty piłki po kozle między NN w postawie koszykarskiej; • wykonuje ćwiczenia w siadzie prostym: <ul style="list-style-type: none"> - podania piłki nad głowę z PR do LR i odwrotnie, RR wyprostowane w bok, - wyrzuty piłki jednorącz w górę z chwytem w rękę przeciwną, - podbicie piłki leżącej na ziemi i przejście do kozłowania, - kozłowanie PR, - kozłowanie LR; 	<ul style="list-style-type: none"> • przypomina i demonstruje postawę koszykarską; <ul style="list-style-type: none"> • poleca ćwiczenia • wyróżnia najlepiej ćwiczących; • poprawia błędy; 	<p>zadaniowa-ściska</p>

Część główna B	Poprawi technikę kozłowania.	<ul style="list-style-type: none"> • kozłuje piłkę PR i LR w postawie koszykarskiej; - z zamkniętymi oczami, - z zatrzymaniem na jedno i dwa tempa, - z przejściem od pozycji wysokiej do niskiej i odwrotnie, - ze zmianą tempa i kierunku biegu; • wykonuje ćwiczenia w parach: - kozłowanie piłki w swobodnym truchcie po sali z obieganiem współwiczającego (na zmianę), - kozłowanie piłki z jednoczesnym wybijaniem piłki partnerowi i ochroną swojej, - kozłowanie piłki z jednoczesną próbą klepnięcia partnera w podudzie i ochroną swojego podudzia, bez zgubienia piłki; 	<ul style="list-style-type: none"> • objaśnia i pokazuje ćwiczenia; • koryguje błędy • czuwa nad bezpieczeństwem ćwiczących; • dzieli ćwiczących na pary; • poleca ćwiczenia; • wyróżnia najlepiej ćwiczące pary; 	Zadaniowa- ściła
	Poprawi technikę podań, chwytów i rzutów.	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podania piłki w parach, w miejscu i z wyjściem na pozycję: - przed klatki piersiowej, - kozłem, - znad głowy, - PR - LR • wykonuje serie rzutów do partnera, z zadaniami dodatkowymi po każdym rzucie: - obrót o 360 stopni, - przysiad i wyskok w górę, - dobiegnięcie do wyznaczonej linii; • uczestniczy we fragmencie gry 1x1: - startuje na sygnał nauczyciela (wyrzut piłki), - stara się przechwycić piłkę przed partnerem, - po przechwycie piłki kończy akcję rzutem do kosza, - po przechwycie piłki przez współwiczającego broni dostępu do kosza; 	<ul style="list-style-type: none"> • poleca ćwiczenia; • kontroluje dokładność wykonania; • wyróżnia najlepiej ćwiczące pary; • podaje zadania dodatkowe • omawia zadanie; • wyróżnia najlepiej ćwiczących; 	zadaniowa- ściła
1	2	3	4	5
Część	Uspokoi organizm po wysiłku.	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia oddechowe w marszu: - wdech ze wznosem ramion w górę - wydech ze skłonem tułowia w przód; 	<ul style="list-style-type: none"> • poleca marsz dookoła sali i ćwiczenia oddechowe; 	Zadaniowa- ściła

	<p>Wdroży się do samooceny i zaktywizuje do samodoskonalenia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ocenia prawidłowość podań, chwytów i kozłowania poprzez odpowiednią sygnalizację dłonią; - kciuk w górę- bardzo dobrze, - pięść w górę- wymaga dalszej pracy, - kciuk w dół - jeszcze bardzo słabo; • słucha informacji nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia zasady samooceny; • omawia i podsumowuje lekcję; • zachęca uczniów do aktywności ruchowej w czasie wolnym. 	<p>Dyskusja</p> <p>Pogadanka</p>
--	---	---	---	----------------------------------