

1.

## 2. Koszykówka – zabawy i gry doskonalące podania

### *a. 1. Cele lekcji*

#### **i. a) Wiadomości**

Uczeń:

- zna zasady „czystej gry”,
- poznaje sposoby doskonalenia elementów technicznych,
- poznaje nowe zabawy.

#### **ii. b) Umiejętności**

Uczeń:

- wykorzystuje elementy techniki gry w koszykówkę w różnych sytuacjach praktycznych,
- doskonalą dokładność chwytów i podań.

#### **iii. c) Postawy**

Uczeń:

- współdziała i współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- uczciwie walczy w celu osiągnięcia najlepszego wyniku,
- potrafi przyznać się do błędu.

#### **iv. c) Sprawność motoryczna**

Uczeń:

- rozwija szybkość i wytrzymałość,
- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

### ***b. 2. Metoda i forma pracy***

Praca w zespołach, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa; metoda nauczania ruchu: syntetyczna.

### ***c. 3. Środki dydaktyczne***

Piłki do koszykówki

Pachołki

Kosze

## **d. 4. Przebieg lekcji**

### **i. a) Faza przygotowawcza**

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa ożywiająca. „Berek na trzy nogi”. Złapana przez „berka” osoba podpira się o podłogę jedną ręką (w skłonie w przód). Aby ją wybawić, inny uczeń musi przejść na czworakach przez „tunel” utworzony z jej ciała.
3. Uczniowie dobierają się w pary, każda para zabiera piłkę.
4. Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Uczniowie siadają przodem do siebie i chwytają ramionami piłkę. Na sygnał nauczyciela starają się przeciągnąć piłkę (i partnera) na swoją stronę.
5. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej. Uczniowie stają parami tyłem do siebie w rozkroku, piłka leży pomiędzy nimi. Na sygnał nauczyciela obaj ćwiczący wykonują jak najszybciej skłon tułowia w przód, starając się przepchnąć piłkę na stronę przeciwnika.
6. Ćwiczenia nóg. Dzieci stają na liniach bocznych boiska w postawie, naprzeciw siebie. Pierwszy ćwiczący kozłuje piłkę w kierunku kolegi, omija go i wraca na miejsce. W czasie biegu partnera drugi ćwiczący biegnie w miejscu wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod kolanami. Liczymy ilość klaśnień.
7. Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej. Uczniowie stają tyłem do siebie, piłka włożona jest między ich plecy na wysokości łopatek. Trzymając się za ramiona wyciągnięte w bok – wykonują skłony boczne w prawo i w lewo tak, by piłka nie zsunęła się w dół.
8. Ćwiczenia mięśni brzucha i nóg. Pozycja wyjściowa: siad ugięty przodem do siebie, jeden z ćwiczących trzyma piłkę stopami. Podaje koledze piłkę stopami, który odbiera ją również stopami (w siadzie równoważnym).
9. Ćwiczenia w płaszczyźnie złożonej. Uczniowie stoją tyłem do siebie w odległości jednego kroku. Równocześnie wykonują skręt tułowia przez to samo ramię i przekazują sobie piłkę.
10. Podskoki. Uczniowie stoją w parach. Jeden z nich podrzuca piłkę w górę, po czym obaj walczą w powietrzu o jej wybicie lub wychwycenie.

### **ii. b) Faza realizacyjna**

1. Dzieci dzielą się na dwie drużyny. Ustawiają się w pozycji do sztafety wahadłowej. Nauczyciel przypomina (lub wyjaśnia), na czym polega „czysta gra”. Prosi dzieci o stosowanie tych zasad podczas zabaw. Na sygnał nauczyciela uczniowie biegną do przeciwległego rzędu, kozłując piłkę (po minięciu pachołka ustawionego około 2 m od każdego rzędu można piłkę podać oburącz sprzed klatki piersiowej). W momencie otrzymania piłki kolejny zawodnik rozpoczyna bieg z kozłowaniem (nie czeka na dobiegnięcie kolegi). Wygrywa zespół, który jako pierwszy wykona zadanie.
2. Sztafeta wahadłowa z podaniem piłki. Pierwszy zawodnik podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej do kolegi stojącego w przeciwnym rzędzie i biegnie na koniec swojego rzędu. Następni uczniowie powtarzają zadanie. Gra toczy się do momentu, aż każdy zawodnik wykona rzut. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona zadanie.
3. Sztafeta taka jak opisana wyżej, jednak teraz po podaniu piłki zawodnik przebiega na koniec przeciwnego rzędu (sztafeta z podaniem i zamianą miejsc za piłką).
4. Powtarzamy sztafety opisane w punkcie drugim i trzecim, ale teraz uczniowie podają piłkę

kozłem.

5. „Kto dalej poda piłkę”. Zawodnicy ustawiają się w szeregu na końcowej linii boiska. Na sygnał nauczyciela każdy zawodnik wykonuje podanie w górę do przodu tak, by złapać piłkę z powietrza. Wygrywa grupa, która przemieściła się na drugą stronę boiska, wykonując w sumie najmniej podrzutów piłki.
6. Zawodnicy jednej drużyny ustawieni są naprzeciw siebie na jednej połowie boiska (miejsca oznaczamy pacholkami – odległość około 3 m od siebie), uczniowie z drugiego zespołu stają w rzędzie na wysokości linii rzutów wolnych na drugiej połowie boiska. Na sygnał nauczyciela pierwszy zawodnik drugiego zespołu rozpoczyna bieg z kozłowaniem piłki, obiega drużynę przeciwną, wraca do swojej grupy i przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi. W czasie biegu zawodnicy drugiej drużyny podają piłkę między sobą jak najszybciej, licząc podania. Gdy wszyscy zawodnicy zespołu drugiego skończą bieg, uczniowie zamieniają się rolami. Wygrywa drużyna, która wykona więcej podań w czasie biegu przeciwników.
7. „Piłka goni piłkę”. Zawodnicy obydwu drużyn ustawiają się naprzemian na obwodzie koła (raz członek jednej drużyny, raz drugiej). Dzieci podają piłkę do swoich partnerów oburącz sprzed klatki piersiowej, po obwodzie koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Wygrywa zespół, którego piłka minie piłkę przeciwników.
8. „Piłka goni piłkę po podaniu do środkowego”. Podobna zabawa jak opisana w punkcie siódmym, jednak teraz każda drużyna wyznacza kapitana, który wchodzi do środka koła. Grę zaczynają kapitanowie, podając piłkę do partnerów stojących na obwodzie koła. Kierunek podawania piłki jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara. Zespół wygrywa, jeśli jego piłka minie piłkę przeciwników.
9. Gra „do 5 podań”. Zawodnicy obu drużyn ustawiają się na boisku. Rozpoczynają grę rzutem sędziowskim, obowiązują uproszczone zasady gry w mini-koszykówkę. Drużyna, która wykona pomiędzy sobą pięć „czystych” podań zdobywa 1 punkt (piłka nie może być podawana cały czas między dwoma zawodnikami, po upadku piłki lub dotknięciu jej przez przeciwnika liczenie zaczynamy od początku). Gra toczy się do zdobycia przez jeden z zespołów trzech punktów lub na czas.
10. Gra 2 x 5 minut wg przepisów mini-koszykówki (w młodszych klasach warto jest przedłużyć grę „do 5 podań” zamiast rozpoczynać grę w koszykówkę).

### **iii. c) Faza podsumowująca**

1. Ćwiczenia uspokajające. Dzieci wykonują dowolne rzuty do kosza.
2. Zbiórka w siadzie. Wyróżniamy uczniów, którzy wykazali największe zaangażowanie w zabawach i stosowali zasadę „czystej gry”. Podsumowujemy wyniki zajęć.
3. Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

## **e. 5. Bibliografia**

1. Dudziński, T., *Przewodnik do zajęć z koszykówki*, Oficyna Skrypty nr 89, AWF Poznań 1990.
2. *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, pod red. M. Bronikowskiego, Wydawnictwo eMPi, Poznań 2002.
3. Oszast H., Kasperzec M., *Koszykówka*, AWF Kraków, Kraków 1998.

**f. 6. Załączniki**

brak

**g. 7. Czas trwania lekcji**

45 minut

**h. 8. Uwagi do scenariusza**

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klas: V i VI szkoły podstawowej.