



DOSKONALIMY CELNOŚĆ RZUTÓW DO KOSZA W FORMIE ZABAW

ANNA ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Doskonalimy celność rzutów do kosza w formie zabaw.

Klasa:

I liceum i I technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń doskonali celność rzutów.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje zabawy doskonalące celność rzutów do kosza, wie, jak wykonać celnie rzut do kosza.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać rzut do kosza, rozwija celność i precyzję ruchów, koordynację wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest zaangażowany w zabawy, rozwija pozytywne relacje z innymi, wykazuje wytrwałość i zaangażowanie w doskonaleniu celności podań i rzutów, współpracuje w grupie.

Metody:

zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, programowego uczenia się i usprawniania, kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

tak/nie, kształcenia multimedialnego, doboru losowego do ćwiczeń.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

Środki dydaktyczne:

piłki do koszykówki, pacholki, prezentacja multimedialna: *Rzuty do kosza*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność. Uczniowie przedstawiają prezentację o technice rzutów do kosza. Nauczyciel zachęca uczniów do ćwiczeń, wzbudza pozytywne nastawienie.
2. Ćwiczenia kształtujące z piłkami do koszykówki w truchcie – uczniowie ustawieni w szeregu, nauczyciel demonstruje ćwiczenia, poruszając się przed uczniami:
 - a. krążenia naprzemienne w przód i potem w tył z przekładaniem piłki z przodu,
 - b. przerzucanie piłki z ręki do ręki nad głową,

- c. przekładanie piłki wokół tułowia w prawą, potem w lewą stronę,
- d. toczenie piłki do połowy prawą ręką, od połowy lewą,
- e. krok odstawno-dostawny, piłka przekładana z przodu z ręki do ręki,
- f. marsz, co trzeci krok wypad i przekładanie piłki pod kolanami,
- g. marsz, co trzeci krok skłon tułowia w przód z piłką trzymaną oburącz, przełożenie piłki pod kolanami po 8,
- h. podrzucenie piłki w górę w przód – dobiegnięcie i chwyt piłki.

Uczniowie z ADHD mogą wykonać więcej ćwiczeń i dostosować tempo do swoich możliwości.

Część główna:

1. Uczniowie uzdolnieni ruchowo pełnią rolę liderów i animatorów, motywując do ćwiczeń. Uczniowie niedowidzący określają odległość, z której mogą rzucać do kosza. Jeżeli w grupie są uczniowie z niedostosowaniem społecznym, dzielimy uczniów na małe grupy.
2. Zabawa rzutna „kto szybciej trafi”. Nauczyciel dzieli losowo uczniów w zależności od dostępnych koszy na dwa, trzy lub cztery zespoły i uczniowie odliczają od 1 do 6. Uczniowie ustawiają się w szeregu blisko linii środkowej boiska przodem do swojego kosza – nauczyciel losuje kostką numer i mówi cyfrę – uczeń o danym numerze ma za zadanie jak najszybciej trafić do kosza z biegu i mówi „trafiłem” – nauczyciel mówi „stop” – zespół zdobywa punkt.
3. Zabawa rzutna „musi nie musi” – uczniowie stają ustawieni w rzędzie przodem do kosza na wyznaczonej przez nauczyciela linii i trafiają do kosza po kolei – jeśli pierwszy uczeń trafi, to kolejny uczeń musi trafić do kosza – jak nie trafi, podaje piłkę – jeśli pierwszy uczeń nie trafi, to kolejny uczeń nie musi, ale może trafić.
4. Zabawa 21 (lub 50) – uczniowie w ustalonej kolejności rzucają do kosza – jeśli uczeń trafi, zdobywa 1 punkt, rzuca z linii rzutów osobistych za 2 punkty. Jeśli trafi, rzuca za linią za 3 punkty – kolejny uczeń po nietrafionym rzucie łapie piłkę, która może odbić się raz lub w zależności od możliwości uczniów dwa razy. Uczniowie grają tak długo, aż pierwszy zdobędzie 21 (lub 50) punktów.
5. Zabawa w „króla” – uczniowie są ustawieni w szeregu na linii rzutów osobistych i po kole rzucają do kosza. Jeśli uczeń trafi do kosza, przesuwa się dalej. Po przejściu wszystkich miejsc lub na końcu, gdy trafi, przechodzi pod kosz na „króla”. Uczniowie rzucają po kolei do kosza, a „król”, jeśli jakiś uczeń nie trafi, zbiera piłkę i dobija ją do kosza. Jeśli trafi, uczeń cofa się o jedno miejsce – jeśli nie trafi, zostaje w tym samym miejscu.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające. Uczniowie ustawieni w szachownicy: w siadzie klęcznym rolują piłkę w przód i z powrotem. W siadzie prostym rolują piłkę w przód, starając się przetoczyć ją za stopami i za plecami – raz w jedną, raz w drugą stronę.

2. Metoda tak/nie – nauczyciel prosi, by uczniowie ocenili własne umiejętności: czy potrafią celnie rzucać do kosza? Uczniowie stają z jego prawej strony, jeśli odpowiedzą „tak”, lub z lewej, jeśli odpowiedzą „nie”. Nauczyciel wybiera losowo uczniów, którzy wykonują rzuty do kosza.
3. Uczniowie pomagają nauczycielowi sprzątnąć sprzęt sportowy. Podsumowanie lekcji.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności z działu **gry zespołowe**. Rozwija umiejętność budowania pozytywnych relacji z innymi. Trudności mogą mieć uczniowie niedowidzący.