

Scenariusz lekcji z piłki koszykowej.

Klasa: II dziewcząt

Prowadzący: Iwona Szamałek

Czas: 45 min.

Miejsce: sala gimnastyczna

Ilość ćwiczących: 24

Zadanie główne:

- ♦ grupa I: nauka rzutu z biegu z lewej strony po podaniu,
- ♦ grupa II: doskonalenie rzutu z biegu z prawej strony po kozłowaniu,
- ♦ grupa III: nauka zatrzymania na jedno i dwa tempa.

Zadania szczegółowe – cele operacyjne:

- ♦ zapoznanie ucznia z rzutem do kosza z biegu oraz z zatrzymaniem na jedno i dwa tempa,
- ♦ samokontrola podczas wykonywania ćwiczeń,
- ♦ współpraca w zespole.

Metoda pracy: nauczania zróżnicowanego.

Przybory i pomoce: materac, chorągiewki, szarfy, piłki do koszykówki.

| L.p. | Tok lekcji | Treść zabawy lub ćwiczenia | Ilość powtórzeń czas | Graficzny obraz ruchów | Uwagi organizacyjne nauczyciela |
|------|------------------|---|----------------------|-----------------------------------|---|
| I | Część wstępna: | <ul style="list-style-type: none">- zbiórka- powitanie- podanie zadań i celów lekcji- zabawa porządkowa – znajdź swój kolor. | 6' | xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx N | Zbiórka w dwuseregach. Podział zespołu na trzy grupy. |
| | Część główna „A” | Bieg z krążeniem RR w przód, w tył; podskoki na przemian z krążeniem ramion w przód i w tył; marsz ze skłonem w przód i w tył; | | | Zespoły ustawione w rzędzie. |

| | | | | | |
|----|------------------|--|----|----|--|
| II | Część główna „B” | <p>bieg z dotykiem podłogi na przemian p.l.RR z krążeniem ręki w tył; w marszu co trzy kroki siad płaski skłon tułowia w przód; zatrzymanie na jednej nodze i wykonanie „wagi”; skip „A” do 1/3 boiska i przyśpieszenie 5m; to samo skip „C”; bieg zygzakiem; krok odstawno - dostawny; połączenie biegu przodem z przejściem do kroku odstawno - dostawnego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - bieg z krążeniem piłki wokół tułowia, - marsz z przekładaniem piłki pod nogami, - kozłowanie piłki prawą ręką w jedną stronę i lewą ręką w drugą stronę, - kozłowanie piłki na przemian p.l. RR, - kozłowanie piłki dookoła chorągiewki p.l. RR, - po dwóch kozłach podanie oburącz sprzed klatki piersiowej. <p>Grupa I</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokaz, objaśnienie rzutu z biegu z lewej strony po podaniu, - nauka przeskoku przez materac (bez piłki), odbicie przed materacem z prawej nogi, lądowanie na lewą za materacem, następnie krok i odbicie z prawej nogi, wyprowadzamy lewą rękę w górę i markujemy rzut do kosza, - ustawienie ćwiczących jak przy ćwiczeniu powyżej. Z boku materaca stoi ćwiczący i na wyciągniętej ręce trzyma piłkę. Pierwszy z rzędu wybiega i w chwili wykonania pierwszego kroku-przeskoku zabiera piłkę z dłoni, wykonuje drugi krok i wyprowadza rzut, - przebieg ćwiczenia j.w. Prowadzący lub ćwiczący | 8' | 8' | <p>Podział zespołu na sześć grup. Każda grupa podzielona na dwie podgrupy ustawione naprzeciwko siebie. Przygotowanie sprzętu. Zebranie sprzętu.</p> <p>Wcześniejszy podział zespołu na trzy grupy.</p> <p>Przygotowanie sprzętu.</p> <p>Grupa ustawiona w rzędzie z lewej strony.</p> |
|----|------------------|--|----|----|--|

| | | | | | |
|------------|--|---|-------------|--|--|
| | | <p>podają piłkę do wybiegającego. Podanie najpierw na krótką odległość, następnie na coraz większą.</p> <p>Grupa II</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokaz, objaśnienie rzutu z biegu z prawej strony po kozłowaniu, - rzut do kosza po kozłowaniu z prawej strony, drugi rząd w tym samym czasie zbiera piłkę z tablicy, - rozpoczęcie kozłowania lewą ręką, przy chorągiewce zmiana ręki kozłującej i rzut z biegu z prawej strony. Drugi rząd zbiera piłkę. <p>Grupa III</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokaz, objaśnienie zatrzymania na jedno i dwa tempa, - pierwszy z rzędu kozłuje prawą ręką i zatrzymuje się na jedno tempo przed partnerem, przekazuje piłkę partnerowi, który rozpoczyna kozłowanie lewą i zatrzymuje się po drugiej stronie przed partnerem, - j.w. zatrzymanie na dwa tempa. <p>Gra uproszczona – „piłka do kapitana” W grze uczestniczą dwa zespoły po 6 osób. Za linią końcową znajduje się kapitan drużyny. Zadaniem drużyny jest skierowanie piłki (podanie) do swego kapitana. Za podanie z tej samej połowy boiska drużyna zdobywa 2 pkt., za podanie zza połowy 1 pkt.</p> | | | <p>Grupa ustawiona z prawej strony kosza w odległości 10m od kosza.</p> <p>Grupa podzielona na dwa podzespoły ustawione po połowie naprzeciwko siebie w rzędach.</p> <p>Odniesienie sprzętu.</p> <p>Podział grupy na cztery zespoły.</p> |
| III | <p>Część końcowa</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćw. uspokajające - ćw. korektywne - omówienie lekcji | <ul style="list-style-type: none"> - marsz uspakajający dookoła boiska na palcach, - ramiona złożone na plecach, marsz z głębokim wdechem i wydechem, - wskazanie błędów, pokazanie dobrych stron, - wyróżnienie najlepszych uczniów, - pożegnanie. | 2x4' | | Zbiórka w dwuszeregu w siadzie. |