

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z PIŁKI KOSZYKOWEJ

**Prowadząca:** Ewelina Wójcik- Pawlik

**Data:** 10.02.2014r.

**Klasa:** VI b, dziewczęta

## ZADANIA GŁÓWNE LEKCJI:

**Nauka rzutu do kosza z biegu**

**Doskonalenie chwytów i podań**

## ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

**Motoryczność:** Kształtowanie skoczności, szybkości, koordynacji.

**Wiadomości:**

Uczeń:

- Przypomina poznane dotychczas przepisy gry w mini koszykówkę
- Przestrzega zasad fair play
- Zna zasady zachowania bezpieczeństwa na sali gimnastycznej
- Poznaje prawidłowe nazewnictwo ćwiczeń

**Wychowawcze:** Uczeń aktywnie współpracuje w zespole

**Przybory:** Piłki koszykowe, koszulki-znaczniki, materac, koła hola hop, linka.

**Miejsce ćwiczeń:** Sala gimnastyczna.

**Liczba ćwiczących:** 14

**Metody:** bezpośredniej celowości ruchu, ścisła, zadaniowa, zabawowa.

**Formy:** Indywidualna, frontalna, w parach.

Tok lekcji	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas dozowania	Uwagi organizacyjno - metodyczne
<b>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>	1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności.	<b>11 minut</b>	
<b>1. Czynności organizacyjno - porządkowe</b>	2. Podanie celów i zadań lekcji.		
	3. Motywacja do ćwiczeń, wprowadzenie pogodnego nastroju	3 minuty	* Zbiórka w szeregu
<b>2. Ćwiczenia kształtujące</b>	Zabawa ożywiająca „Berek ranny”.		
<b>Zabawa ożywiająca</b>	Wyznaczona osoba jest berkiem i stara się schwytać współćwiczące, uciekające po całej sali. Jeśli berkowi uda się kogoś dotknąć wówczas dotknięta uczennica staje się berkiem, ale równocześnie musi trzymać się	Ok.2 minut	* Nauczyciel zwraca uwagę, aby dziewczęta cały czas trzymały rękę na
<b>Ćwiczenia z wykorzystaniem linki</b>	jedną ręką za to miejsce, które zostało przez dotknięcie	10x w przód	„zranionym” miejscu
<b>Ćwiczenia RR</b>	„zranione”.	10x w tył	* Krążenie muszą być wykonane obszernie w przód i w tył
	<b>W biegu:</b>		
	- Chwył linki jednoręcz- krążenia PR i LR w przód i w tył.		

<p>Ćwiczenia NN</p> <p>Ćwiczenia RRI NN</p> <p>Ćwiczenia NN Ćwiczenia z piłką w parach</p> <p>Zabawa z linką- „ Staw”</p> <p><b>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</b></p> <p><b>1. Nauka rzutu do kosza z biegu</b></p>	<p>- Linka trzymana obiema RR- poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym w prawą i lewą stronę</p> <p>- Chwyt linki jednym LR na sygnał przełożenie linki nad głową bieg wewnątrz koła (zmiana kierunku biegu).</p> <p>Chwyt linki LR, podskoki na PN</p> <p>Chwyt linki PR, podskoki na LN</p> <p>P.w- w lekkim rozkroku. Ćwiczący wykonują do siebie toczenie piłki po podłożu.</p> <p>P.w- w siadzie rozkrocznym..Ćwiczące wykonują do siebie toczenie piłki po podłożu.</p> <p>P.w- w leżeniu przodem. Ćwiczący wykonują do siebie toczenie piłki po podłożu.</p> <p>Uczennice ustawiają się na zewnątrz koła, trzymając się za ręce. Na sygnał nauczyciela ćwiczący przeciągają się za ręce, starając się wciągnąć uczestniczkę do koła.</p> <p>dziewczęta ustawiają się z prawej strony kosza przy materacu. Wykonują przeskok przez materac. Odbicie z LN, lądowanie za materacem na PN, następnie wykonują krótki krok wybicie w górę z LN. Po wykonaniu kroków imitują rzut do kosza. J.w tylko z rozbiegu</p> <p>Uczennice ustawiają się za linią połowy boiska. Przy materacu stoi 1 osoba z piłką w rękach. Ćwiczące po kolei podbiegają do materaca wykonują przeskok przez</p>	<p>1</p> <p>0</p> <p>x</p> <p>1</p> <p>0</p> <p>x</p> <p><b>28 minut</b></p> <p>2 razy</p> <p>2 razy</p> <p>2 razy</p>	<p>*Zmiana kierunku poruszania się-na hasło nauczyciela</p> <p>*Wolne RR odwiedzone w bok</p> <p>*ćwiczące ustawione przodem do siebie w odległości ok.6m.</p> <p>*Linka ułożona na podłożu kształcie koła</p> <p>* Nauczyciel zwraca uwagę, aby drugi krok był krótszy i aby ćwiczące wykonywały wyskok w górę, a nie w przód</p> <p>Materac jest ułożony w odległości ok. 3m ok. kosza</p> <p>* Piłkę podaje niećwicząca, lub nauczyciel</p>
<p><b>Doskonalenie podań i chwytów</b></p>	<p>materac. Po pierwszym kroku przejmują piłkę z rąk, a po 2 kroku wykonują rzut do kosza</p> <p>- Ćwiczenie j.w, tylko bez materaca</p> <p>- Ćwiczące wykonują podania oburącz sprzed klatki piersiowej na wprost i biegną do rzędu na wprost.</p> <p>- Ćwiczące wykonują podania oburącz sprzed klatki piersiowej na wprost i biegną do rzędu obok.</p> <p>- Ćwiczące wykonują podania oburącz sprzed klatki piersiowej na wprost i biegną do rzędu po przekątnej.</p>	<p>2 razy</p> <p><b>6 minut</b></p>	<p>*Dziewczęta ustawiają się w szeregu i odliczają do 4. Nauczyciel wskazuje miejsce ustawienia wszystkich zespołów.</p> <p>xxxx.....###</p> <p>o o o</p> <p>o.....</p> <p>...***</p> <p>xxxx</p> <p>.....</p> <p>...###</p>

<p><i>Gra uproszczona</i></p> <p><b>KOŃCOWA</b></p> <p><b>1. Ćwiczenia uspokajające</b></p>	<p>- Ćwiczące wykonują podania oburącz sprzed klatki piersiowej po przekątnej i biegną do rzędu nawprost.</p> <p>„Żywy kosz”</p> <p>Ćwiczące podzielone na dwie drużyny. Każda drużyna ma swojego kapitana. Gra rozpoczyna się rzutem sędziowskim. Zadaniem każdej drużyny jest doprowadzenie piłki do swojego kapitana, który znajduje się na linii końcowej. Za każdy chwyt drużyna otrzymuje 2 punkty.</p> <p>-Leżenie tyłem, NN ugięte. Uczennice trzymają kawałki watki. Starają się dmuchać na watkę tak, aby ona jak najdłużej utrzymywała się w powietrzu.</p>		<p>o o o</p> <p>o.....</p> <p>...***</p> <p>xxxx</p> <p>.....</p> <p>...###</p> <p>o o o</p> <p>o.....</p> <p>...***</p> <p>xxxx</p> <p>o o o o</p> <p>###</p> <p>***</p> <p>* Kapitan stoi w kole hola hop, z którego nie może wychodzić. Gdy kapitan opuści koło drużyna traci piłkę.</p> <p>* Nauczyciel musi zwrócić szczególną uwagę, aby zawodniczki nie biegały z piłką i nie wykonywały błędów kroków.</p>
<p><b>2. Zakończenie lekcji</b></p>	<p>Zbiórka w szeregu.</p> <p>Omówienie przebiegu lekcji.</p> <p>Uporządkowanie i odniesienie przyrządów i przyborów.</p> <p>Pożegnanie.</p> <p>Wymarsz do szatni.</p>		<p>* Zbiórka w szeregu.</p> <p>Przybory odnoszą niećwiczące, lub osoby wyznaczone przez nauczyciela. Prowadzący nagradza plusami najaktywniejsze uczennice.</p>

Opis:

LN- lewa noga

PN- prawa

noga PR-

prawe ramię

LR- lewe ramię

RR- ramiona

NN- nogi

P.W- pozycja wyjściowa

