

Piłka koszykowa

Temat: Doskonalenie rzutu z dwutaktu po kozłowaniu.

Lekcja z udziałem zawodnika koszykarskiej drużyny juniorów „Kuźnia Stalowa Wola”.

Cele główne lekcji:

Umiejętności: rzut z dwutaktu po kozłowaniu, rzut z lini rzutów osobistych.

Motoryczność: kształtowanie zwinności, szybkości, siły mm rr i nn.

Wiadomości: technika rzutu z dwutaktu po kozłowaniu, technika rzutu z miejsca, przepisy gry: błąd kozłowania, błąd kroków, błąd połowy, przewinienie osobiste.

Akcent wychowawczy: współpraca z partnerem i w zespole, przestrzeganie poznanych przepisów gry, propagowanie ruchu jako formy spędzania czasu wolnego.

Metody: zadaniowa ścisła, zabawowa.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut.

Klasa: VI b – dziewczynki.

Liczba ćwiczących: 12

Przybory: piłki koszykowe, słupki, szarfy.

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi organizacyjno - metodyczne	
Część I 1. Czynności organizacyjno – porządkowe	1. Zbiórka, sprawdzenie obecności i stroju. 2. Przedstawienie gościa. 3. Podanie tematu lekcji.	3 min	Zbiórka w dwuszeregu.	
	2. Zabawa ożywiająca	1. W truchcie kozłowanie piłki pr. i l. ręką. Na sygnał ćwiczący przybierają z góry zapowiedzianą pozycję np. siad skrzyżny, waga, przysiad podparty itp.		2 min
	3. Rozgrzewka	1. Piłka leży na podłodze. Ćwiczący wprowadzają piłkę w kozioł poprzez uderzenie jej dłonią luźną w nadgarstku. 2. Kozłowanie piłki w miejscu l. i pr. ręką. 3. Podrzut piłki raz pr. raz l. ręką, chwyt oburcz.		10 min
		4. Skłony w przód z pogłębieniem. 5. Przekładanie piłki pod nogą ugiętą w kolanie, raz pr. raz l. 6. Przysiady. 7. Skłony boczne z przerzucaniem piłki z jednej ręki do drugiej. 8. Stanie na jednej nodze, drugą prostą unosimy w bok. Zmiana nogi. 9. Leżenie przodem, rr w bok. Przetaczanie piłki z jednej ręki do drugiej, poprzez uniesienie klatki piersiowej.		x 5 x 10 x 6 x 8

	<p>10. W leżeniu tyłem, unoszenie złączonych nóg do pionu.</p> <p>11. W siadzie płotkarskim skłony tułowia raz do prawej, raz do lewej nogi.</p> <p>12. Przysiad podparty, prawa noga w tył. Podskokiem zmiana nóg.</p> <p>13. Podskoki w miejscu obunóż.</p> <p>Podskoki ze skretem tułowia.</p> <p>14. Przebieżki</p> <ul style="list-style-type: none"> - skipping A - skipping B - krok odstawno-dostawny 	<p>x 10</p> <p>x8</p> <p>x8</p>	<p>Nogi proste w kolanach.</p> <p>Ręce ugięte w łokciach, dłonie na wysokości bioder.</p>
	<p><u>Część II – główna</u> Realizacja zadania głównego</p> <p>1. Opis i pokaz techniki rzutu z dwutaktu po kozłowaniu.</p> <p>2. Trucht dookoła sali, pod koszami markowanie rzutu z dwutaktu bez piłek.</p> <p>2. Ćwiczący w dwóch rzędach przed koszem. Prawa strona wykonuje dwutakt po kozłowaniu, lewa zbiera piłkę i podaje następnemu zawodnikowi z prawej strony.</p> <p>3. Ćwiczący w dwóch grupach, pod dwoma koszami. Wyrzut piłki w górę i do przodu, dobiegnięcie, chwyt piłki, przejście do kozłowania i rzut z dwutaktu.</p> <p>4. Ćwiczenie w parach. Dwójki ustawione na końcu sali. Jedna osoba na środku linii końcowej, druga po prawej stroni. Lewa strona kozłowanie piłki do połowy sali, podanie do partnera. Partner chwytą piłkę, przechodzi do kozłowania i rzuca do kosza z dwutaktu.</p> <p>5. Rzuty z miejsca z linii rzutów osobistych – dwie grupy pod dwoma koszami.</p> <p>6. Gra szkolna – dwie drużyny dziewczynek.</p> <p>7. Gra szkolna - dziewczynki kontra chłopcy z klasy szóstej.</p>	<p>15 min</p> <p>4 min</p> <p>5 min</p>	<p>Opis techniki rzutu – nauczyciel. Pokaz – koszykarz.</p> <p>Zwrócenie uwagi na prawidłową pracę ręki i nóg.</p> <p>Po wykonaniu zadania, zmiana w rzędach.</p> <p>Po wykonaniu zadania i przekazaniu piłki, powrót na koniec swojego rzędu.</p> <p>Po wykonaniu zadania, zmiana w dwójkach.</p> <p>Opis i pokaz – koszykarz. Zwrócenie uwagi na prawidłowe ułożenie piłki na dłoni i prawidłową pracę ręki, nóg i tułowia. Sędziuje koszykarz.</p> <p>Koszykarz gra w drużynie dziewczynek ale nie może rzucać do kosza.</p>

<u>Część III – końcowa</u>			
Ćwiczenia uspokajające	1. Marsz dookoła sali, wdechy i wydechy ze wznosem r.	1 min	
Zakończenie lekcji	1. Omówienie zajęć. 2. Pokaz „wsadów”. 3. Pytania do gościa. 4. Pożegnanie i podziękowanie gościowi.	5 min	Pokaz w wykonaniu koszykarza.