



**DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI GRY
W PIŁKĘ KOSZYKOWĄ W FORMIE
PALANTA KOSZYKARSKIEGO**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

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 – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
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 umiejętności gry w piłkę koszykową w formie palanta koszykarskiego.

Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija elementy techniczne niezbędne do gry w piłkę koszykową.
- **Poznawczy:** Uczeń zna zasady gry w palanta koszykarskiego, poznaje nowe zabawy, omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
- **Kształujący:** Uczeń doskonali dokładność chwytów i podań, rozwija szybkość i wytrzymałość, wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego, wykonuje i stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza po podaniu.
- **Wychowawczy:** Uczeń respektuje zasadę „czystej gry” poprzez szacunek dla rywali, gra uczciwie w celu osiągnięcia najlepszego wyniku, buduje więzi społeczne poprzez wspólną aktywność sportową, panuje nad emocjami w czasie gry, nie buduje przejawów agresji i niesportowych zachowań, podporządkowuje się decyzjom sędziego.

Metody:

metoda zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, programowego uczenia się i usprawniania.

Techniki:

metoda „tak-nie”.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

Środki dydaktyczne:

pachołki, chorągiewki, piłki do koszykówki, kosze, prezentacja multimedialna na temat „Palant koszykarski”.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

Nauczyciel sprawdza obecność, wyświetla prezentację o grze.

Zabawa ożywiająca „berek po liniach”. Uczniowie biegają po liniach na wyznaczonym polu, nauczyciel wyznacza berka – goniącego, który po dotknięciu innego ucznia staje się uczestnikiem zabawy. Zabawa trwa 3–5 minut.

Ćwiczenia kształtujące w truchcie parami od jednego do drugiego kosza, w jedną stronę, środkiem, z powrotem na zewnątrz. Jednoczesne krążenia ramion w przód i potem w tył, skłony tułowia z prawej i z lewej strony, bieg tyłem, skip A, skip C, krok

odstawno-dostawny na prawą nogę z klaśnięciem do partnera i po dwóch krokach na lewą, przekładanka na prawą nogę i potem na lewą, podskoki na prawą nogę i potem na lewą, marsz w wypadzie i skręty tułowia. Ćwiczenia kształtujące w miejscu parami, różne rodzaje podań piłki:

- podanie piłki prawą ręką, przysiad, podanie piłki prawą ręką,
- podanie piłki za głową, sprzed klatki, hakiem, tyłem w skłonie między nogami, tyłem za siebie,
- w bliższej odległości brzuszki z piłką podaną do partnera, grzbiety z piłką podaną po podłożu,
- kulanie piłki wokół siebie w siadzie.

Część główna:

1. Zabawa sztafeta po kole – nauczyciel omawia zasady gry i dzieli uczniów losowo na dwie drużyny. Jeśli uczniów jest dużo, ćwiczą parami – są ustawieni pod koszami w rzędach na linii rzutów osobistych przodem do siebie – na sygnał prowadzącego biegną zgodnie z uchem wskazówek zegara dookoła koła środkowego i wracając szeregu – przybijają piątkę i startuje kolejny uczeń z szeregu.
2. Nauczyciel omawia zasady gry, uczniowie grają ok. 15–20 minut.
 - Jedna drużyna staje w bazie-gnieździe, uczniowie z drugiej drużyny stoją rozproszeni w środku, gotowi do przyjęcia piłki.
 - Grę rozpoczyna uczeń, stojący w bazie-gnieździe, rzuceniem piłki koszykowej w środek boiska i po dokładnym podaniu w wyznaczone pole, biegnie przez 4 bazy (rozstawione jak w palancie) do bazy-gniazda. Drużyna przeciwna jak najszybciej łapie piłkę i podaje do ucznia stojącego najbliżej kosza, który rzuca piłkę z linii rzutów osobistych do kosza. Jeśli nie trafi, dobija z tego miejsca, gdzie złapie piłkę, tak długo aż trafi, a gdy trafi mówi „stop”. Gdy uczeń dobiegnie pierwszy przed trafieniem do kosza, mówi „stop”. Drużyna zdobywa 1 punkt za dobiegnięcie przed trafieniem do kosza lub za trafienie do kosza przed dobiegnięciem ucznia przeciwnej drużyny do bazy.

Część końcowa:

1. Nauczyciel staje z uczniami w kole. Ręce w górę, uczniowie wykonują skłon i rozluźniają mięśnie grzbietu, rozciągają mięśnie ramion, szyi, nóg.
2. Metoda „tak-nie”. Nauczyciel prosi, by uczniowie ocenili własne umiejętności w grze, stając z jego prawej lub z lewej strony. Ci uczniowie, którzy stanęli na „tak” przypominają zasady tym, którzy ich nie pamiętają. Po przedstawieniu zasad otrzymują ocenę. Uczniowie pomagają nauczycielowi sprzątnąć sprzęt sportowy.

Komentarz metodyczny

Lekcja gry doskonalącej umiejętność biegu interwałowego, podań i rzutu do kosza. Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczeństwo i zasady czystej gry. Wyróżniający się uczniowie dostają ocenę. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo podczas ćwiczeń włączają się i zachęcają innych uczniów do zabaw i ćwiczeń,
- niedosłyszący i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą mogą podjąć ćwiczenia, są one o umiarkowanej intensywności i mają charakter zdrowotny,
- z niepełnosprawnością intelektualną i z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem,
- z dużą skoliozą mają przeciwwskazania do ćwiczeń wykonywanych jednostronnie.

Bondarowicz Marian, *Zabawy w grach sportowych*, WSIP, Warszawa 1995.