



**DOSKONALIMY UMIEJĘTNOŚCI  
KOSZYKARSKIE PRZEZ  
GRY I ZABAWY**

**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](http://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 koszykarskie przez gry i zabawy.

## Cele:

- **Główny:** Uczeń potrafi aktywnie uczestniczyć w grach i zabawach.
- **Poznawczy:** Uczeń potrafi wyjaśnić, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
- **Kształcący:** Uczeń umie wykonać chwyt i podanie, potrafi rozwinąć szybkość i wytrzymałość, wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.
- **Wychowawczy:** Uczeń potrafi zastosować zasadę „czystej gry”, jest zaangażowany w ćwiczenia.

## Metody:

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

## Techniki:

metoda „tak-nie”, kształcenia multimedialnego, metoda doboru losowego.

## Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, w parach.

## Środki dydaktyczne:

piłki do koszykówki, pachotki, koła hula-hop, płotki lekkoatletyczne, prezentacja multimedialna „Koszykówka”.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność, wyświetla prezentację o grze w koszykówkę.
2. Zabawa z kozłowaniem i zamianą piłki. Uczniowie biegają po sali, kozłując w różnych kierunkach, stosując zasadę bezpieczeństwa. Na sygnał nauczyciela uczniowie odkładają piłkę na podłozu i szukają innej.
3. Ćwiczenia kształtujące z piłkami do piłki koszykówki:
  - a. krążenia prawej ręki w przód, lewa kozłuje piłkę,
  - b. krążenia lewej ręki w przód, prawa kozłuje piłkę,
  - c. przrzucanie piłki z ręki do ręki nad głową,
  - d. toczenie piłki do połowy prawą ręką, od połowy lewą,
  - e. krok odstawno-dostawny, piłka w wyprostowanych ramionach przed sobą,
  - f. przeplatanka do połowy na prawą stronę, od połowy na lewą stronę,
  - g. marsz, co 3 krok kolana wysoko i przekładanie piłki pod kolanami,
  - h. skłon tułowia w przód z piłką trzymaną w rękach.

**Część główna:**

1. Ćwiczenia kształtujące w parach z piłkami w miejscu, następnie w truchcie:
  - a. podania sprzed piersi,
  - b. podania kozłem,
  - c. podania znad głowy,
  - d. podania prawą ręką na zmianę z lewą ręką.
2. Ustawienie grupy w parach, prowadzenie piłki w parach z podaniem do współwiczającego po kozłowaniu w biegu z rzutem na kosz.
3. Koszykarski tor przeszkód:
  - a. Przejście pod płotkiem lekkoatletycznym z piłką trzymaną oburącz.
  - b. Bieg po kopercie, kozłując piłkę.
  - c. Bieg slalomem.
  - d. Rzut do kosza.
  - e. Bieg koordynacyjny przez koła hula-hop.
  - f. Obiegnięcie wokół pachotka kozłując.
  - g. Podrzucenie wysoko piłki, przeskok nad wyznaczoną linią w górę i złapanie piłki.
  - h. Bieg z kozłowaniem.
4. Uczniowie grają w grę do 5 podań z ruchomymi koszami. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na 2 drużyny. Uczniowie są rozproszeni na boisku, nauczyciel wykonuje rzut sędziowski, uczniowie podają między sobą piłkę, piłka nie może upaść na podłoże. Po wykonaniu między sobą pięciu podań i trafieniu w ruchomy kosz, zdobywają punkt, po zdobyciu punktu ze środka zaczyna grę drużyna przeciwna. Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie 3 punkty.

**Część końcowa:**

1. Uczniowie poruszają się lekkim truchtem. Ćwiczenia rozciągające przy drabinkach.
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. Nauczyciel ocenia uczniów za poprawne wykonanie zadania. Po przedstawieniu zasad, otrzymują ocenę.
3. Uczniowie pomagają nauczycielowi sprzątnąć sprzęt sportowy.

**Komentarz metodyczny**

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (opis w programie nauczania).