



Doskonalenie celności rzutów do kosza w formie zabaw i konkursów

Andrzej Ostrowski
Magdalena Ostrowska

Scenariusz lekcji **Poradnik metodyczny do programu nauczania** **wychowania fizycznego dla III etapu edukacyjnego**

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

Redakcja merytoryczna: Lidia Grad
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych 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 2023

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons—
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

Autorzy

Andrzej Ostrowski, Magdalena Ostrowska

Przedmiot

Wychowanie fizyczne

Temat lekcji

Doskonalenie celności rzutów do kosza w formie zabaw i konkursów

Adresat lekcji

Uczniowie I klasy liceum – 16 osób.

Etap edukacji

III, w ramach 1 godziny zajęć obowiązkowych.

Miejsce i czas realizacji lekcji

Szkolna sala sportowa, 1 godzina lekcyjna.

Odniesienie do podstawy programowej

Personalistyczna koncepcja wychowania oraz sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa;
- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu;
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe**Wiedza**

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:
 - 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.
- II. Aktywność fizyczna. Uczeń:
 - 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.
- III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:
 - 3) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością.

Umiejętności

Uczeń:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.

II. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Uczeń:

- 3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).

IV. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 3) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

1. wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.

Cel ogólny (główny)

Uczeń:

- wykorzystuje umiejętności techniczne do współpracy w grupie, kształtując własny rozwój i sprawność fizyczną, aktywność fizyczną, uczy się zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń na różnym poziomie w trakcie zabawy i rywalizacji.

Cele operacyjne (szczegółowe)

Uczeń:

- doskonali poruszanie się po boisku w ataku;
- doskonali podania i chwyty w staniu i w biegu;
- doskonali rzuty do kosza z różnych stref boiska.

Cel poznawczy

Uczeń:

- poznaje zabawy i konkursy doskonalące rzuty do kosza, wie, jak wykonać celny rzut z miejsca, biegu, z obroną przeciwnika samodzielnie i zespołowo.

Cel kształcący

Uczeń:

- umie wykonać rzut do kosza, rozwija celność i precyzję ruchów, koordynację wzrokowo-ruchową.

Cele wychowawcze

Uczeń:

- jest zaangażowany w zabawy i konkursy;
- rozwija pozytywne relacje z rówieśnikami;
- wykazuje wytrwałość i zaangażowanie w doskonaleniu celności podań i rzutów;
- współpracuje w grupie;
- stosuje swoje umiejętności dla najlepszego opanowania elementów technicznych rzutów;
- pomaga rówieśnikom, motywując ich do ćwiczeń;
- współpracuje w zespole, dba o dobrą atmosferę w grupie.

Strategie nauczania

- praktyczna (operacyjna) – ćwiczenia utrwalające kształtujące nawyki i umiejętności.

Środki dydaktyczne

- 20 piłek do koszykówki;
- boisko do koszykówki;
- prezentacja multimedialna.

Zastosowanie narzędzi technologii informacyjno-komunikacyjnych

- komputer, tablica interaktywna;
- scenariusz [Doskonalamy celność rzutów do kosza w formie zabaw](#) (PDF, 625 kB; dostęp 27.02.2023).

Formy pracy

- frontalna, zespołowa, indywidualna, w dwójkach.

Metody i techniki pracy

- zabawowa, naśladowcza, programowanego uczenia się, zadaniowa, treningu i uczenia się motorycznego, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego, losowego doboru do zadań.

Opis przebiegu lekcji

Część wstępna

- Czynności organizacyjne: zbiórka klasy, sprawdzenie stanu grupy, krótka pogawędka w celu przypomnienia umiejętności kształtowanych na III etapie edukacji, przypomnienie techniki rzutów do kosza, omówienie przebiegu lekcji, oglądanie krótkiego filmu dydaktycznego dotyczącego rzutów do kosza z akcentem na czynności związane z rodzajami rzutów – [Rzut do kosza – nauka](#) (dostęp 27.02.2023). Nauczyciel prowadzi rozgrzewkę w bezpiecznym miejscu sali sportowej poprzez instruktaż, pokaz zadania, regulację tempa i liczby powtórzeń lub czasu trwania zadania, stosując metodę „Rób to, co ja”.

- Ćwiczenia kształtujące z piłkami do koszykówki w truchcie – uczniowie ustawieni w szeregu ćwiczą:
 - a. krążenia ramion naprzemienne w przód i w tył z przekładaniem piłki z przodu;
 - b. przerzucanie piłki z ręki do ręki nad głową;
 - c. przekładanie piłki wokół tułowia w prawą, potem w lewą stronę;
 - d. toczenie piłki raz prawą, raz lewą ręką;
 - e. krok odstawno-dostawny, przekładanie piłki z przodu z ręki do ręki;
 - f. marsz, następnie trucht – co trzeci krok wypad i przekładanie piłki pod nogą wykroczną;
 - g. podrzucenie piłki w górę w przód – dobiegnięcie i chwyt piłki w lekkim wyskoku.
- Uczniowie z ADHD (od ang. *attention deficit hyperactivity disorder*) mogą wykonać więcej ćwiczeń, z cukrzycą i alergią wykonują ćwiczenia adekwatnie do swoich możliwości, niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą blisko nauczyciela, uczniowie z niepełnosprawnością ruchową ćwiczą na podstawie specjalnych zadań podanych przez nauczyciela. Uczniowie uzdolnieni ruchowo pełnią funkcję liderów i animatorów, motywują do ćwiczeń. Uczniowie niedowidzący sami określają odległość, z której rzucają do kosza, z niedostosowaniem społecznym ćwiczą w dwójkach.

Część główna

- Zabawa „Berek rzutny”. Nauczyciel podaje miejsce i sposób rzutu do kosza, uczniowie wykonują rzuty przez określony przez nauczyciela czas. Wszyscy uczniowie oprócz berka mają piłkę, uczeń, który po rzucie nie odzyska piłki, staje się berkiem. Wariant 2 – 3 uczniów bez piłki.
- Zabawa „Musi – nie musi” – uczniowie stają ustawieni w rzędzie przodem do kosza na wyznaczonej przez nauczyciela linii i trafiają do kosza po kolei – jeśli pierwszy uczeń trafi, to kolejny uczeń musi trafić do kosza – gdy nie trafi, podaje piłkę – jeśli pierwszy uczeń nie trafi, to kolejny uczeń nie musi, ale może trafić.
- Zabawa „Król rzutów” – uczniowie są ustawieni w szeregu na linii rzutów osobistych i po kolei rzucają do kosza. Jeśli uczeń trafi do kosza, przesuwa się na kolejną pozycję. Po przejściu wszystkich pozycji przechodzi pod kosz na „króla”. Uczniowie rzucają po kolei do kosza, a „król”, jeśli jakiś uczeń nie trafi, zbiera piłkę i dobija ją do kosza. Jeśli trafi, uczeń cofa się o jedno miejsce – jeśli nie trafi, zostaje w tym samym miejscu.
- Konkurs „Kto szybciej trafi”. Nauczyciel dzieli losowo uczniów na dwie grupy – uczniowie odliczają od 1 do 8. Uczniowie ustawiają się w szeregu blisko linii środkowej boiska przodem do swojego kosza – nauczyciel losuje kostką i mówi numer – uczeń o danym numerze ma za zadanie jak najszybciej trafić do kosza z biegu i mówi „trafiłem” – nauczyciel mówi „stop” – zespół zdobywa punkt. Konkurs do 10 punktów.
- Konkurs „21” – uczniowie w ustalonej kolejności rzucają do kosza – jeśli uczeń trafi, zdobywa 1 punkt, rzuca z linii rzutów osobistych za 2 punkty. Jeśli trafi, rzuca z linii za 3 punkty – kolejny uczeń po nietrafionym rzucie łapie piłkę, która może odbić się raz lub w zależności od możliwości uczniów dwa razy. Uczniowie grają tak długo, aż pierwszy zdobędzie 21 punktów.

Część końcowa

- Ćwiczenia o charakterze uspokajającym: w siadzie klęcznym, siadzie prostym toczenie piłki w przód i w tył, starając się przetoczyć ją za stopami i za plecami – raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Uczniowie pomagają nauczycielowi uporządkować sprzęt sportowy.
- Zbiórka – nauczyciel omawia przebieg lekcji, wyróżnia najbardziej zaangażowanych uczniów i podsumowuje lekcję, podaje temat kolejnych zajęć i linki do analizy techniki i gry w koszykówkę w ramach pracy własnej.

Komentarz metodyczno-dydaktyczny

Zgodnie z zasadami edukacji włączającej nauczyciel:

- przed lekcją przygotowuje środki audio, przybory;
- omawia z uczniami zasady bezpieczeństwa;
- pyta uczniów, czy są gotowi do zajęć i czy dobrze się czują;
- obserwuje ćwiczących, przemieszczając się wzdłuż boiska, miejsc ćwiczeń;
- akcentuje aspekty bezpieczeństwa i nadzoruje ćwiczących w zakresie sposobów asekuracji, zwraca uwagę na zachowanie się uczniów, reaguje na przypadki zmęczenia;
- podając nowe zadanie i objaśniając je grupie, ustawia się tak, aby wszyscy dobrze widzieli instruktaż i słyszeli objaśnienia oraz uwagi ogólne;
- dostosowuje intensywność i złożoność ćwiczeń i zadań do możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się uczniów z niepełnosprawnościami, w tym uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim. Wybór form indywidualizacji nauczania wynika z rozpoznania potencjału każdego ucznia. Nauczyciel dobiera zadania tak, aby z jednej strony nie przerastały one możliwości ucznia (uniemożliwiały osiągnięcie sukcesu), a z drugiej nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami;
- dostosowuje metody pracy do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), np. poprzez przygotowanie instrukcji do wszystkich zadań na lekcji w formie pisemnej; przygotowanie karty pracy z zadaniami o podwyższonym stopniu trudności dla uczniów szczególnie uzdolnionych; branie pod uwagę czynników warunkujących właściwą atmosferę pracy w grupach oraz możliwość integracji uczniów ze zróżnicowanym potencjałem intelektualnym i społecznym;
- dla uczniów szczególnie uzdolnionych ruchowo organizuje dodatkowe ćwiczenia – uczniowie ci mogą demonstrować sposób wykonania kolejnych ćwiczeń;
- dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, w tym specyficznymi trudnościami w uczeniu się, organizuje ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne;
- dla uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym organizuje zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne poprzez ćwiczenia w grupie z rówieśnikami, jednocześnie o niższym natężeniu, tempie i trudności wykonania.

Elementy interdyscyplinarności na lekcji wychowania fizycznego

- Część główna lekcji ma za zadanie kształtowanie umiejętności rzutów, przydatnych do gry w piłkę koszykową, a także rozwijanie wiedzy o roli poszczególnych czynności i faz w grze zespołowej.

- W ramach wiedzy i wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku „Edukacja zdrowotna” do realizacji tematu lekcji nauczyciel włącza uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych.
- Uczniowie w trakcie lekcji zdobywają wiedzę na temat komponentów sprawności fizycznej, które są powiązane ze zdrowiem (*health-related fitness*, H-RF).
- W trakcie lekcji kształtowane są kompetencje w zakresie bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach, kompetencje w zakresie udziału w rywalizacji sportowej, kompetencje społeczne, osobiste i w zakresie uczenia się.
- Realizując lekcje w trybie zdalnym, nauczyciel analizuje wspólnie z uczniami techniki i grę w koszykówkę. Zachęca do samorozwoju i pracy własnej.
- Podczas ewaluacji lekcji:
 - a. w trybie stacjonarnym nauczyciel poleca, by uczniowie ocenili własne umiejętności w zakresie rzutów do kosza, przeprowadzając ćwiczenie „Tak/nie”;
 - b. w trybie zdalnym poleca uczniom wykonanie przed kamerą markowanych rzutów do kosza. Udziela informacji zwrotnej i podsumowuje działania uczniów.

Andrzej Ostrowski – doktor habilitowany, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, pracownik Zakładu Sportów Wodnych tejże Uczelni, trener I klasy w pływaniu, II klasy w piłce siatkowej, autor lub współautor 10 pozycji zwartych o tematyce sportów wodnych oraz około 150 artykułów o charakterze naukowym. Twórca lub współtwórca kilkunastu wynalazków lub wzorów użytkowych Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej, uczestnik i laureat wielu konkursów, targów i wystaw innowacji w kraju i za granicą.

Magdalena Ostrowska – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, nauczycielka wychowania fizycznego w XXVII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych związanych z gimnastyką, aerobikiem, sportami wodnymi, zespołowymi grami sportowymi, lekkoatletyką.