

1.

2. Koszykówka – nauka krycia „każdy swego”

a. 1. Cele lekcji

i. a) Wiadomości

Uczeń:

- zna zasady krycia „każdy swego”,
- wie, jak ważna jest obrona podczas gier zespołowych,
- poznaje przepisy gry w koszykówkę.

ii. b) Umiejętności

Uczeń:

- potrafi skutecznie wykonać obronę „każdy swego”,
- doskonalili dokładność chwytów i podań,
- doskonalili kozłowanie.

iii. c) Postawy

Uczeń:

- pracuje sumiennie na zajęciach,
- przestrzega ustalonych reguł,
- doskonalili współpracę w małych zespołach.

iv. c) Sprawność motoryczna

Uczeń:

- rozwija szybkość i wytrzymałość,
- wzmacnia siłę mięśni kończyn dolnych,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

b. 2. Metoda i forma pracy

Frontalna, praca w zespołach dwójkowych i czwórkowych, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa, metoda nauczania ruchu: syntetyczna.

c. 3. Środki dydaktyczne

Piłki do koszykówki

Materace

d. 4. Przebieg lekcji

i. a) Faza przygotowawcza

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa ożywiająca. „Lawina”. Dzieci rozbiegają się po boisku. Wyznaczona osoba bierze piłkę i goni pozostałe. Uczniowie, którzy zostali dotknięci piłką przez goniącego, zabierają piłki i również łapią kolejnych uczestników zabawy.
3. Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Podrzucaamy piłkę w górę, w czasie jej lotu wykonujemy jak najczęściej kłaśnieć w dłonie i chwytamy piłkę. Rozpoczynamy od niewysokich podrzutów, staramy się, by piłka nie spadła na podłogę.
4. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej. Z postawy najszybciej jak potrafimy kładziemy piłkę na podłożu (skłon w przód), wracamy do postawy i znów jak najszybciej zabieramy piłkę (10 powtórzeń).
5. Ćwiczenia nóg. Kozłując piłkę prawą ręką (później lewą), przechodzimy do siadu prostego, następnie do leżenia i wracamy do postawy.
6. Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej. Pozycja wyjściowa: klęk rozkroczny prawą nogą. Trzymając piłkę w górze wykonujemy skłony do nogi rozkroczonej. To samo ćwiczenie robimy w klęku rozkrocznym lewą nogą.
7. Ćwiczenia mięśni brzucha. Z siadu prostego (piłka między stopami) przechodzimy do leżenia tyłem, wnosimy nogi z piłką do leżenia przewrotnego z ramionami w górze i wkładamy piłkę do rąk. Następnie wracamy do siadu prostego i przez skłon w przód zostawiamy piłkę między stopami.
8. Ćwiczenia w płaszczyźnie złożonej. Podrzucaamy piłkę w górę i chwytamy ją za plecami. Następnie wypychamy biodra w przód, uginamy nogi w kolanach i kozłem między nogami przrzucamy piłkę do przodu.
9. Podskoki. Mocno odbijamy piłkę kozłem o podłogę i chwytamy ją w wyskoku.

ii. b) Faza realizacyjna

1. Doskonalenie poznanych elementów. Uczniowie ustawiają się na końcu boiska. Na sygnał nauczyciela rozpoczynają kozłowanie piłki. Nauczyciel stojący po przeciwnej stronie boiska daje znaki dzieciom, jak mają się poruszać: ręka wzniesiona w górę – stoimy w miejscu, prawa ręka podniesiona – biegniemy w lewą stronę, lewa ręka podniesiona – biegniemy w prawo, obie ręce w górze – chwytamy piłkę, na gwizdek – zmieniamy rękę kozłującą.
2. Dzieci dobierają się dwójkami, każda para ma piłkę. Pierwsza osoba biegnie w dowolnym kierunku, pokazuje dowolną liczbę palców na wzniesionej w górze dłoni i zaraz zaciska ją w pięść. Drugi uczeń biegnie dokładnie za partnerem, kozłując piłkę. Głośno odczytując, ile palców pokazuje kolega. Wzniesienie prawej ręki jest dla niego sygnałem do kozłowania prawą ręką, podniesienie lewej ręki – do kozłowania lewą ręką. Po 1-2 minutach uczniowie zamieniają się rolami.
3. Odkładamy na chwilę piłki. Każda para zajmuje wyznaczone miejsce na boisku. Na sygnał nauczyciel każdy z ćwiczących ma za zadanie dotknąć kolano (następnie buta) partnera.

Liczmy, ile dotknięć udało nam się wykonać. Wygrywa uczeń, którego różnica dotknięć („ja kolege” minus „kolega mnie”) jest największa.

4. Nauczyciel pokazuje i objaśnia, na czym polega obrona „każdy swego”. Szczególną uwagę zwraca na niską pozycję i przepisy dotyczące obrony (minimalizuje ryzyko faulu).
5. Pary ustawiają się na boisku na linii środkowej. Połowa grupy ćwiczy w kierunku jednego kosza, druga – w kierunku kosza przeciwnego. Jeden uczeń kozłuje piłkę, starając się dojść do kosza i wykonać rzut, drugi z rękami założonymi z tyłu próbuje zastąpić drogę koledze i nie dopuścić go do kosza. Po wykonaniu rzutu ćwiczący zamieniają się rolami i powtarzają zadanie.
6. Piłki leżą na linii środkowej boiska, zawodnicy stoją na jego linii końcowej. Na sygnał nauczyciela wszyscy startują, starając się jak najszybciej dobiec do swojej piłki. Ten uczeń z pary, który zdobył piłkę jest atakującym, drugi zaś – obrońcą. Atakujący stara się dojść pod przeciwny kosz i wykonać rzut, a obrońca próbuje wybić mu piłkę lub zmusić go do błędu.
7. Ćwiczenie w czwórkach. Dwie osoby podają piłkę między sobą na ograniczonej powierzchni, a kolejne dwie starają się piłkę przechwycić lub zmusić kolegów do błędu (zagrania niezgodnego z przepisami, np. podwójnego kozłowania, rzutu na aut.). Uczeń, który popełni błąd zamienia się rolą z kolegą przechwytyjącym piłkę.
8. „Atak zwinnych”. Dwójka dzieci (atakujący) staje na linii środkowej boiska twarzą w kierunku kosza. Broniący (pozostała dwójka uczniów) ustawiają się przodem do atakujących w odległości około 2 m. Na sygnał nauczyciela atakujący starają się przedostać pod kosz (za pomocą zwodów, biegu ze zmianą tempa i kierunku, uwolnień od przeciwnika) i wykonać rzut do niego. Obrońcy próbują zachować pozycję między atakującymi a koszem. Atakujący wygrywają, gdy piłka dotknie obręczy (w klasach starszych – trafi do kosza). Po 1-2 minutach uczniowie zamieniają się rolami.
9. „Żywy kosz”. Grupa dzieli się na dwie drużyny. Około 2 m od linii końcowych boiska kładziemy materace, na których staje po jednym uczniu z każdego zespołu. Pełni on rolę kosza. Gra rozpoczyna się rzutem sędziowskim na środku boiska. Każda z drużyn stara się wykonać rzut do gracza stojącego na materacu tak, by mimo krycia go przez przeciwnika mógł on schwytać piłkę, nie schodząc z materaca. Żaden z graczy (prócz „żywych koszy”) nie może wchodzić na materac ani go dotykać. Za schwywanie piłki przez kolegę na materacu drużyna otrzymuje 1 punkt, natomiast 2 punkty, jeśli „żywy kosz” dostał „czyste” podanie. Obowiązują przepisy jak w mini-koszykówce.

iii. c) Faza podsumowująca

1. Ćwiczenia uspokajające. Dowolne rzuty do kosza.
2. Ćwiczenia korektywne. Zwis tyłem na drabinkach.
3. Zbiórka w siadzie. Wyróżniamy uczniów, którzy najlepiej kryli przeciwnika. Przypominamy sygnalizację sędziowską (mówimy, jaki błąd, uczniowie pokazują sygnalizację). Chwalimy uczniów, którzy sumiennie pracowali na zajęciach. Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

e. 5. Bibliografia

1. Dudziński, T., *Przewodnik do zajęć z koszykówki*, Oficyna Skrypty nr 89, AWF Poznań 1990.
2. *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, pod red. M. Bronikowskiego, Wydawnictwo eMPi, Poznań 2002.

3. Oszast H., Kasperzec M., *Koszykówka*, AWF Kraków, Kraków 1998.

f. 6. Załączniki

brak

g. 7. Czas trwania lekcji

45 minut

h. 8. Uwagi do scenariusza

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klas: IV i V szkoły podstawowej.