

Scenariusz zajęć -Piłka koszykowa doskonalenie podań

Koszykówka to sport idealny dla dzieci. Rozwija zarówno ciało jak i umysł-można współdziałać w drużynie i świetnie się bawić we własnej klasie.

Temat: Koszykówka -doskonalenie podań

Liczba ćwiczących 20

Czas trwania 45min

Miejsce ćwiczeń : sala gimnastyczna

Przybory: piłki koszykowe, piłki siatkowe, piłki tenisowe, szarfy.

CELE SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

- Poznawczym: uczeń dokładnie wykonuje ćwiczenia oraz poznaje różne rodzaje piłek podczas wykonywania podań
- Kształcącym: uczeń doskonali płynność i swobodę wykonywania podań
- Wychowawczym: uczeń kształtuje samodyscyplinę, samokontrolę , zaradność
- Motoryczności uczeń doskonali sprawność ogólną , szybkość i zwinność
- Umiejętności: uczeń umie współpracować i poznaje nowe elementy
- Wiadomości; uczeń współdziała w grupie w celu osiągnięcia zwycięstwa , zna zasady fair-play

CZĘŚĆ WSTĘPNA

-16 MINUT

- 1 Zbiórka i powitanie
2. Sprawdzenie obecności
- 3 Podanie tematu zajęć.

4. Zabawa ożywiająca "Berek przyjaciel" -4min.

Jedna osoba jest berkiem (w rękę trzyma szarfę, stara się złapać kolegę by przekazać mu szarfę. Jeśli kolega złapie za rękę dowolnego zawodnika jest nieuchwytny -berek musi łapać kogoś innego.

5. Rozgrzewka -12 min

Uczniowie ustawiają się w 2 rzędach do pachołka wykonują ćwiczenia

- ♦ bieg przodem
- ♦ bieg tyłem
- ♦ Przeplatanka
- ♦ podskoki naprzemienne
- ♦ krok odstawno-dostawny
- ♦ skip A
- ♦ skip C
- ♦ krążenie prawej ręki w przód
- ♦ krążenie prawej ręki w tył
- ♦ krążenie lewej ręki w przód
- ♦ krążenie lewej ręki w tył



- ◆ *krążenie ramion na przemian w przód*
- ◆ *krążenie ramion na przemian w tył*
- Z powrotem wracają truchtem*
- ◆ *brzuszek*
- ◆ *podskoki w miejscu.*

CZĘŚĆ GÓWNA

- 24min

1. Doskonalenie podań w miejscu.

Uczniowie dobierają się w pary, stają naprzeciw siebie. W miejscu doskonalą podania oburącz sprzed klatki piersiowej.

- ◆ *piłkę tenisową*
- ◆ *piłkę siatkową*

♦ piłka koszykową

2. Zabawa 5 podań

Nauczyciel dzieli klasę na zespoły np. 4 po 5 osób. Dwie drużyny rywalizują pozostałe kibicują.

Drużyna musi wykonać 5 podań między sobą aby zdobyć punkt. Drużyna obrońców im przeszkadza.

Zabawę zaczynamy piłką tenisową potem siatkową i koszykową.



CZĘŚĆ KOŃCOWA

-5min

1. Zabawa "Kłaśnij zanim złapiesz"

Klasa ustawia się w kole. Nauczyciel z piłką do koszykówki staje w środku i podaje piłkę oburącz (przypominając prawidłową technikę podań). Uczeń przed złapaniem piłki musi klasnąć. Jeśli nie kłaśnie -siada skrzyżnie.

2. Podsumowanie lekcji i ocena aktywnych uczniów

3. Pożegnanie i przypomnienie zasad fair-play.

♥ Różny rodzaj piłek ma ułatwić chwyt i podania.

Nie należy za szybko wprowadzać podań w biegu.

♥♥ Nauczyciel zwraca uwagę by obrońcy zachowywali się zgodnie z przepisami obrony w piłce koszykowej i zasady fair-play.