

KONSPEKT LEKCJI ZGS (KOSZYKÓWKA)

OPRACOWAŁ: mgr Andrzej Soja

TEMAT: Doskonalenie poznanych elementów technicznych w koszykówce

KLASA: II A chłopcy

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 12

CZAS TRWANIA: 45'

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: piłki koszykowe, pachołki, plansze, koszulki (znaczniki), gwizdek

CELE OPERACYJNE:

Uczeń potrafi:

1. Zastosować odpowiedni ćwiczenia do rozgrzewanej partii mięśni (część I wstępna lekcji)

2. Prawidłowo kozłować piłkę i wykonać zatrzymanie po kozłowaniu (część II główna lekcji)

- technika wykonania kozłowania w biegu – po wykonaniu startu piłka prowadzona jest z boku tułowia) z prawej lub lewej strony, prowadząc piłkę kozłujemy ją do wysokości bioder, lub wykorzystując radę Auerbacha: „Kozłuj na taką wysokość, na jaką jest ci najwygodniej, kozłuj tak szybko, jak na to pozwala ci twoja własna szybkość”; palce rąk kontaktując się z piłką ułożone są nieco z tyłu piłki, praca kończyny górnej kozłującej polega na zginaniu i prostowaniu stawu łokciowego i promieniowo-nadgarstkowego; celem ochraniać piłki ciałem i wolną ręką, należy kozłować ręką dalszą od przeciwnika (pachołka)

- technika wykonania zatrzymania – w momencie ostatniego odbicia piłki od podłoża zawodnik łapie piłkę i wykonuje zatrzymanie się przez naskok na obydwie stopy i równoczesne ustawianie stóp na podłożu (w jednym tempie) – stopy mogą być ułożone równolegle lub jedna przez drugą; zatrzymanie się może nastąpić również przez kolejne ustawienie stóp na podłożu w wykroku (w dwóch tempach)

wykonując zatrzymanie na jedno lub dwa tempa zawodnik obniża środek ciężkości ciała przez ugięcie kończyn dolnych w stawach biodrowych i kolanowych oraz zgięcie grzbietowe w stawach goleniowo-skokowych

3. Prawidłowo chwytać i podawać piłkę (część II główna lekcji)

a) chwyt górny i dolny oburącz

technika wykonania – w momencie chwytu piłki kończyny górne są nieznacznie ugięte w stawach łokciowych, ręce zgięte grzbietowo w stawach promieniowo-nadgarstkowych, palce rąk obejmujące piłkę są rozluźnione i szeroko rozstawione, kciuki obu rąk i palce wskazujące znajdują się w bliskiej odległości od siebie (tworzą tzw. „koszyczek”), dłonie nie powinny kontaktować się z piłką;

gdy piłka leci poniżej bioder stosujemy chwyt dolny - dłonie odwrócone są na zewnątrz, palce skierowane w przód, w skos w dół, postawa chwytającego jest obniżona przez ugięcie kończyn dolnych w zależności od wysokości lotu piłki

b) podanie oburącz sprzed klatki piersiowej

technika wykonania – piłka trzymana jest na wysokości klatki piersiowej, palce rąk szeroko rozstawione obejmują piłkę z boku i lekko z tyłu, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych ułożone są blisko tułowia, podający stoi w małym wykroku – rozkroku, stopy ustawione równolegle, wyrzut piłki następuje dzięki szybkiemu wyprostowi kończyn górnych w stawach

łokciowych oraz zgięciu dłoniowym w stawach promieniowo-nadgarstkowych, po podaniu grzbiety dłoni skierowane są do siebie

c) podanie oburącz znad głowy

technika wykonania – piłka trzymana jest nad głową w rękach, palce rąk szeroko rozstawione, ułożone z tyłu i lekko z boku piłki, kończyny górne lekko ugięte w stawach łokciowych wysunięte są w przód; podający stoi w postawie typowo koszykarskiej (w małym wyroku – rozkroku), przy wyprowadzeniu podania kończyny górne zostają wyprostowane w stawach łokciowych i wysunięte w takim ich położeniu, aby nie znalazły się poniżej głowy, ręce zostają mocno zgięte w stawach promieniowo nadgarstkowych, palce szeroko rozstawione opuszczone w dół

d) podanie oburącz kozłem

technika wykonania – podający stoi w małym wyroku – rozkroku, kończyny dolne zgięte są w stawach, piłka trzymana jest na wysokości pasa; palce rąk ułożone tak jak przy podaniu oburącz sprzed klatki piersiowej, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych ułożone są blisko tułowia, łokcie lekko odwiedzone w bok; wyprowadzenie podania następuje przez całkowity wyprost kończyn górnych w stawach łokciowych i wysunięcie ich w przód w kierunku podłoża, w chwili wyrzutu piłki ręce zostają zgięte dłoniowo w stawach nadgarstkowo-promieniowych; kończyny dolne przy wyprowadzaniu podania prostują się i ciężar zostaje

4. Zastosować znane sobie przepisy gry w koszykówkę

| Część | Tok lekcji | Treść |
|------------------------|--|---|
| I wstępna 12-15 min | 1. Organizacyjno-porządkowa 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami 3. Ćwiczenia wszystkich partii mięśni według inwencji uczniów - ćw. ramion - ćw. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w przód - ćw. nóg - ćw. tułowia w płaszczyźnie czołowej - ćw. równoważne - ćw. tułowia w płaszczyźnie w tył - ćw. mięśni brzucha - ćw. tułowia w płaszczyźnie złożonej - ćw. w podporach - ćw. w podskokach | zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podani zadań lekcji w truchcie dookoła sali w miejscu, w kole |
| II główna 20-25 min | Podział grupy na 3 zastępy I zastęp technika – elementy doskonalenie: kozłowanie piłki i zatrzymanie po kozłowaniu | Uczniowie wykonują kolejno: - kozłowanie piłki slalomem między pachołkami - zatrzymanie po kozłowaniu na dwa lub na jedno tempo - chwyt i podanie oburącz o ścianę - kozłowanie piłki po prostej - kozłowanie piłki slalomem między pachołkami |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | <p>II zastęp technika – elementy doskonalone: podanie i chwyt piłki</p> <p>III zastęp technika – elementy doskonalone: rzut do kosza w biegu po kozłowaniu piłki</p> <p>Gra szkolna</p> | <p>uczniowie wykonują podania i chwyt piłki w parach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej - podanie oburącz znad głowy - podanie oburącz kozłem <p>uczniowie wykonują:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza w biegu po kozłowaniu piłki <p>gra w koszykówkę; sędziowanie</p> |
| <p>III końcowa 3-5 min</p> | <p>ćwiczenia uspokajające</p> <p>zakończenie lekcji</p> | <p>uczniowie prezentują dowolne dyscypliny sportu w postaci pantominy, pozostali odgadują, jaka to dyscyplina</p> <p>zbiórka, podsumowanie lekcji, pożegnanie</p> |

I STACJA

KOZŁOWANIE PIŁKI W BIEGU I WYKONANIE ZATRZYMANIA

Ustawienie:

- jeden z drugim przed pachołkami, każdy ćwiczący ma piłkę

Wykonanie ćwiczenia:

- kozłowanie piłki slalomem między pachołkami do białej linii
- na wysokości białej linii zatrzymanie na jedno lub dwa tempa
- następnie rzut o ścianę oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt piłki
- kozłowanie dalej po prostej do kolejnych pachołków i między pachołkami kozłowanie znowu slalomem

II STACJA

PODANIE I CHWYT PIŁKI

Ustawienie:

- w dwójkach naprzeciwko siebie (gdy ćwiczących jest nieparzysta liczba utwórz pary i jedną trójkę), jedna piłka na dwójkę (lub trójkę)

Wykonanie ćwiczenia:

- chwyt i podania piłki:
 - oburącz sprzed klatki piersiowej
 - oburącz znad głowy
 - oburącz kozłem

III STACJA
RZUT DO KOSZA W BIEGU PO KOZŁOWANIU PIŁKI

Ustawienie:

- przodem do kosza po prawej stronie w rzędzie

Wykonanie ćwiczenia:

- wykonanie dwutaktu z prawej strony kosza zakończonego rzutem

ARKUSZ HOSPITACJI DIAGNOZUJĄCEJ

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne

Temat lekcji: Doskonalenie poznanych elementów technicznych w koszykówce

Klasa: II a -12 chłopców

Prowadzący: mgr Andrzej Soja

Hospitujący: mgr Marian Gajda

Data hospitacji: 11.02.2004

Cel hospitacji: Monitorowanie umiejętności technicznych w koszykówce

OBSERWACJE UCZNIÓW

| Standardy | Wskaźniki | Stopień realizacji | | | |
|---|---|--------------------|-----------|------------|------|
| | | wszyscy | większość | mniejszość | nikt |
| 1. uczeń zna praktyczne podstawy techniki koszykówki. | 1. uczeń umie zastosować odpowiednie ćwiczenia dla rozgrzewanej partii mięśni. | | + | | |
| | 2. Uczeń potrafi prawidłowo kozłować piłkę i wykonywać zatrzymanie po kozłowaniu. | | + | | |
| | 3. Uczeń potrafi prawidłowo chwytać i podawać piłkę. | + | | | |
| | 4. Uczeń zna rodzaje podań i chwytów piłki. | + | | | |
| | 5. Uczeń umie rzucić do kosza w biegu po kozłowaniu | + | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | 6. Uczeń zna przepisy gry w koszykówkę i potrafi je zastosować w grze. | + | | | |
| | 7. Uczeń potrafi współpracować w zespole | | + | | |

opracował: mgr Andrzej Soja