

Hospitacja doradczo – doskonaląca

Opracowanie: Monika Kuchnia

Przedmiot: SKS

Cel hospitacji: obserwacja: a) motywowania uczniów do aktywności,
b) doboru metod i form organizacyjnych do założonych celów,
c) zachowań uczniowskich podczas pracy zespołowej,
d) umiejętności samooceny uczniów

Temat: Doskonalenie poznanych elementów technicznych.

Klasa: V-VI dziewczyny

Miejsce: salka gimnastyczna

Środki dydaktyczne: piłki koszykowe, pachołki, szarfy

Cel główny: Umiejętność zastosowania elementów techniki podczas gry

Cele operacyjne: Uczniowie potrafią –

- Kozłować z zawracaniem
- Zatrzymać się na jedno tempo i rzucać do kosza
- Podawać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej lub po kozle
- Wykonywać rzut do kosza z biegu

Przebieg zajęć:

I. Rozgrzewka – jedna z uczennic przeprowadza rozgrzewkę dla całej grupy (ćwiczenia na wszystkie grupy mięśniowe), bez piłek.

II. Część główna:

1. „ Berek kozłowany ”- zadaniem wyznaczonego berka jest schwytywanie współwiczających. W trakcie zabawy każdy musi kozłować przez cały czas.
2. „ Kozłowanie z zawracaniem ”- uczniowie kozłują do pierwszej linii PR w truchcie, powrót tyłem na linię startu, kozłowanie do drugiej linii, powrót tyłem do pierwszej, kozłowanie do trzeciej linii, powrót tyłem do drugiej itd. Za drugim razem uczniowie kozłują LR. Zadanie można wykonać w formie rywalizacji, w biegu.
3. „ Do pięciu podań ”- zabawa rzutna z doskonaleniem podań w formie rywalizacji.
4. „ Piłka w kole ”- uczniowie ustawieni są w dużym kole, gdzie odliczają do dwóch. Jedyńki stanowią jedną grupę, dwójki drugą grupę. Wyznaczeni uczestnicy obu grup rozpoczynają podawanie piłki kolejno do swoich sąsiadów- podania oburącz sprzed klatki piersiowej. Wygrywa grupa, której piłka obiegnie wszystkich i wróci szybciej do pierwszego gracza. Za drugim razem uczniowie podają piłkę po koźle.
5. Kozłowanie w truchcie lub biegu, zatrzymanie na jedno tempo i rzut do kosza. Zebranie piłki i wykonanie ćwiczenia na drugim koszu.
6. Rzut do kosza z biegu- kozłowanie, wykonanie dwutaktu i rzut do kosza. Zebranie piłki i wykonanie ćwiczenia ponownie na drugim koszu.
7. Rozegranie sytuacji 1:1- atakujący przemieszcza się pod kosz, gdzie jest obrońca. Jego zadaniem jest ominięcie obrony i rzucenie piłki do kosza. Zawodnik obrony nie dopuszcza do tego, aby atakujący uzyskał punkt. Zmiana ról.
8. Rozegranie sytuacji 2:2- jak wyżej, ale jest dwóch atakujących i dwóch broniących.
9. Gra 3:3 lub 4:4 do pierwszego kosza.
10. Podsumowanie zajęć, pochwała zawodniczek.

Opracowanie i prowadzenie:

Monika Kuchnia