Lekcja otwarta dla nauczycieli i uczniów klas II-ich

Szkoły Podstawowej w Starym Kurowie

Mini-koszykówka

Prowadzący: ***Jarosław Ambroszczyk***

Temat: ***Kozłowanie piłki indywidualnie, zakończone podaniem i chwytem. Rzut piłką do kosza oburącz lub jednorącz po kozłowaniu.***

- Lekcja została zaprezentowana przez klasę III b.

- Po zajęciach uczeń powinien:
  Zapamiętać: teoretyczne podstawy prawidłowego kozłowania piłki,
  Rozumieć: co to znaczy „błąd kroków”,
  Umieć: kozłować piłkę, podać celnie piłkę, prawidłowo chwytać piłkę, oddać dowolny rzut piłką do kosza.

Kryteria oceniania / wymagania.

Konieczne (2) – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w marszu i w truchcie;
Podstawowe (3) – podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, chwyt piłki oburącz;
Rozszerzające (4) – podania i chwyty piłki w trakcie poruszania się krokiem odstawno-dostawnym w parach;
Dopełniające (5) – podanie piłki sprzed klatki piersiowej po kozłowaniu piłki;
Wykraczające (6) – rzut piłką do kosza oburącz lub jednorącz po kozłowaniu piłki.

Ocenie podlegać będą: prawidłowe kozłowanie piłki, podanie piłki sprzed klatki piersiowej.

Przybory: piłki do mini-koszykówki lub do koszykówki, pachołki, szarfy.

PLAN ZAJĘĆ

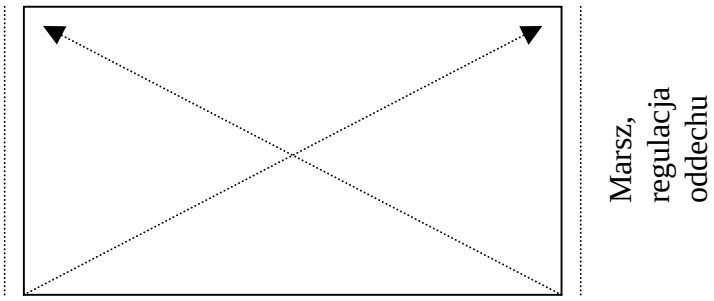
I część wstępna (12 min.)

Zbiórka. Czynności porządkowe (sprawdzenie obecności, sprawdzenie strojów gimnastycznych i obuwia ćwiczących).

Podanie tematu lekcji – krótkie omówienie.

Zabawa ożywiająca „**Berek w parach**”.

Rozgrzewka- ćwiczenia przygotowujące do intensywnego wysiłku wszystkie partie mięśniowe ze szczególnym uwzględnieniem mięśni obręczy barkowej i mięśni ramion.



Uczniowie wykonują ćwiczenia: marsz, trucht lub bieg.

Ćw. RR - dłonie na ramionach, krążenia w przód i w tył,
- dłonie przy klatce piersiowej, łokcie na wysokości barków- odmachy w tył, ca cztery odmach wyprostowanych rąk w tył.

Ćw. NN – bieg po prostej z wysokim unoszeniem kolan – skip A
- bieg po prostej – uderzenia piętami o pośladki – skip B.

Ćw. T – bieg po prostej – dotykamy parkietu na przemian z lewej i z prawej strony.

Ćw RR – prawa reka na biodrze – krążenia w przód i w tył lewej ręki
- lewa ręka na biodrze – krążenia w przód i w tył prawej ręki,
- naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.

Ćw. NN – krok odstawno – dostawny prawo i lewostronny.

Ćw. T – w marszu ramiona w górę, krążenia tułowia w prawą i lewą stronę.

Ćw. RR, NN i T – wyskoki naprzemianstronne z unoszeniem kolana do klatki piersiowej, z przemachem ramion.

Ćwiczenia w ustawieniu po obwodzie koła – uczniowie ustawiają się w odstępach na wyciągnięcie ramion

- 1 -krążenia głową – ćw. mięśni karku,
- 2 -skłony z pogłębieniem w postawie stojącej,
- 3 -skrętoskłony w opadzie tułowia w przód
- 4 -naprzemianstronne wymachy nóg w postawie stojącej, ramiona wyprostowane w przód- lewa noga-wymach do prawej ręki, prawa noga wymach do lewej reki,
- 5- ręce na biodrach – krążenia bioder w prawą i lewą stronę
- 6- ręce uniesione w górę- krążenia tułowia w miejscu
- 7 -trucht w miejscu, splatamy dłonie – krążenia nadgarstków do wewnątrz i na zewnątrz
- 8- ćwiczenia rozluźniające – „pajacyki” w miejscu.

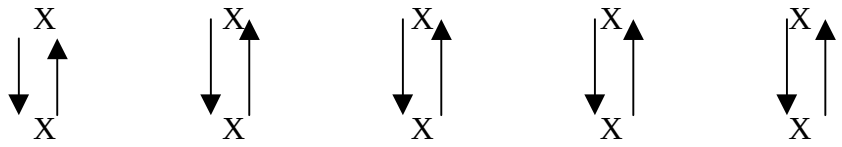
Część główna: 27 min.

Każde dziecko bierze piłkę - ustawienie w dalszym punkcie sali – ćwiczenia oswajające z piłką

- krążenia piłki wokół tułowia,
- podrzuty piłki w górę – chwyty piłki,
- kozłowanie piłki dowolnym sposobem w miejscu.

Ustawienie w parach naprzeciw siebie – odległość 4 –6 m

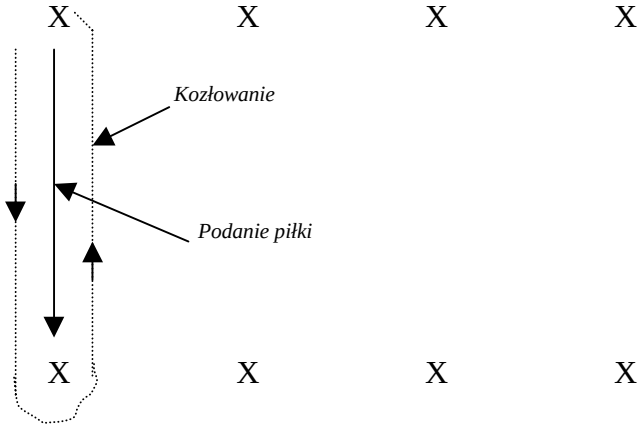
Każda para ćwiczy jedną piłką



- podania piłki w parach.
  1. prawą ręką
  2. lewą ręką
  3. oburącz zza głowy
  4. oburącz kozłem zza głowy
  5. oburącz sprzed klatki piersiowej

Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowe wykonywanie poszczególnych ćwiczeń. Ilość powtórzeń zależna od poziomu umiejętności klasowej.

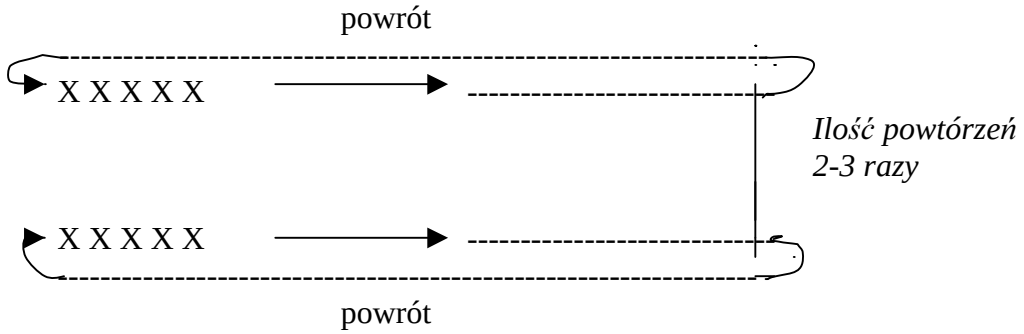
Ustawienie w parach naprzeciw siebie – odległość 8-12 m



Nauczyciel demonstruje ćwiczenia i zwraca uwagę na prawidłowość wykonania.

Kozłowanie piłki do partnera, wokół niego, powrót kozłując na miejsce – podanie piłki do współćwiczącego, który powtarza ćwiczenie.

Ustawienie w zespołach 5-6 osobowych w odległości 3-4 metrów.



Ilość powtórzeń 2-3 razy

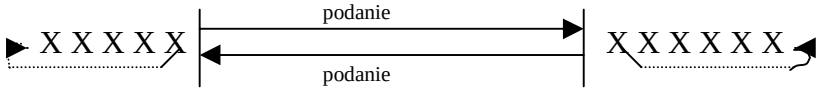
Poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym twarzą do siebie – podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej – chwyty piłki.

Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowość wykonywania ćwiczeń oraz na ład i porządek podczas ćwiczeń.

Ustawienie w zespołach 5-6 osobowych na przeciw siebie.

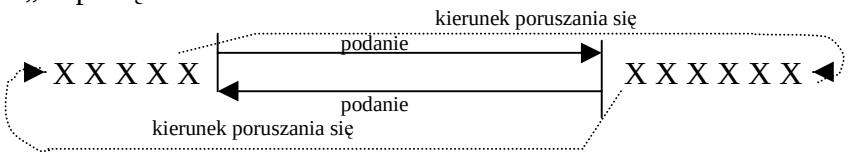
Sztafeta wahadłowa z podaniem piłki – „od piłki” i „za piłką”

A Sztafeta „od piłki”



Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej- po podaniu bieg na koniec własnego rzędu – partner z przeciwległego rzędu powtarza to samo.

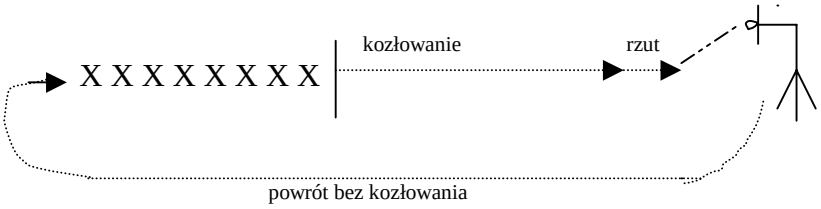
B Sztafeta „za piłką”



Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej – po podaniu bieg na koniec przeciwnego rzędu (obowiązuje zasada ruchu prawostronnego). Partner z przeciwległego rzędu powtarza to samo.

Nauczyciel dokładnie tłumaczy i pokazuje uczniom ćwiczenie, czuwa nad prawidłowym jego wykonaniem. Ilość powtórzeń w zależności od potrzeb.

Ustawienie w rzędzie z piłkami- około 10 m od kosza.



Kozłowanie piłki zakończone rzutem piłką do kosza jednorącz lub oburącz, zbiórka piłki, powrót na koniec rzędu.

Nauczyciel demonstruje uczniom prawidłowe wykonanie ćwiczenia.

Na zakończenie części głównej – mini-gra w koszykówkę lub w grę z elementem koszykówki np.: „do pięciu podań”.

Część końcowa: 6 min.

Marsz po obwodzie koła: - ćw. Oddechowe, ćw. Korekcyjne.

- marsz - wznos RR w górę – wdech
- marsz - opust RR w dół - wydech
- marsz - j.w. dodajemy do wydechu skłon w dół,
- marsz - splatamy ręce na plecach, chwyt za łokcie, ściągnięcie łopatek, krótki marsz w tej pozycji.

Zbiórka.
Omówienie zajęć, pożegnanie.

Lekcja otwarta została przeprowadzona w obecności nauczycieli i uczniów klas drugich Szkoły Podstawowej w Starym Kurowie dnia 20 maja 2003 r. Pokaz obserwowało 4 nauczycieli oraz 34 uczniów.

Udział uczniów z klasy II nie ograniczał się tylko do biernej obserwacji, ponieważ w części głównej po zaprezentowaniu wszystkich ćwiczeń przez uczniów klasy III, dziesięciu wybranych drugoklasistów zostało zaproszonych do wykonania kilku prostych ćwiczeń i muszę podkreślić, że uczniowie poradzili sobie z ćwiczeniami bardzo dobrze.

Lekcja w tej formie w klasie III jest podsumowaniem kilku lekcji z mini-koszykówki, w których ćwiczone były elementy: podań i chwytów piłki, podań piłki sprzed klatki piersiowej, kozłowania piłki indywidualnie, oraz dowolnych rzutów piłką do kosza z miejsca i po kozłowaniu.

Lekcja nadaje się do przeprowadzenia zarówno w sali gimnastycznej jak i na szkolnym boisku do koszykówki.

Na podstawie własnych obserwacji mogę stwierdzić, iż bardzo ważna podczas takiej lekcji jest właściwa atmosfera, a przede wszystkim postawa nauczyciela, który powinien bardzo dokładnie wytłumaczyć i zaprezentować uczniom prawidłowe wykonanie ćwiczeń, a jednocześnie nie wykazywać żadnych oznak zniecierpliwienia czy zdenerwowania gdy dziecko nieprawidłowo wykona ćwiczenie. Uczeń, któremu nie udało się prawidłowo wykonać ćwiczenia spokojnie zachęcony i umotywowany z większym zaangażowaniem i ochotą przystępuje do ponownej próby prawidłowego wykonania ćwiczenia. Niezbędne jest także przy tak dynamicznej formie lekcji przestrzeganie dyscypliny i zasad bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.

Jarosław Ambroszczyk
nauczyciel wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej
w Starym Kurowie