

KONSPEKT Z KOSZYKÓWKI

Temat: Nauka rzutu po kozłowaniu - dwutakt.

KLASA: VI

ILOŚĆ UCZNIÓW: 12

CZAS TRWANIA: 45 min.




MIEJSCE: Sala gimnastyczna

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: piłki, szarfy



Zadanie główne: rzut do kosza po dwutakcie

Zadania szczegółowe:



- **umiejętności:**

-  uczeń potrafi dokonać podanie z biegu po kozłowaniu,
-  uczeń potrafi wykonać kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej
-  uczeń będzie umiał wykorzystać poznane elementy techniczne – dwutakt po 1 koźle




- **motoryka:**

-  uczeń rozwinie zwinność poprzez szybkie zmiany pozycji, ułożenie ciała, kierunku poruszania się
-  rozwinie orientację poprzez rozpoznanie zmian w usytuowaniu przedmiotów i osób,

- **wiadomości:**

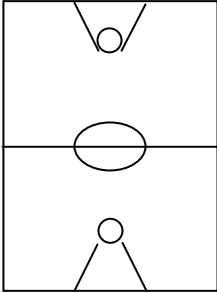
-  uczeń zna i stosuje zasadę „fair play”,
-  uczeń wie, jakie są przepisy związane z błędem kroków

- **akcent wychowawczy:**

-  - uczeń przeżywa radość i satysfakcję ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych,
-  współdziała w grupie,
-  przestrzega zasadę „fair play”

METODY I FORMY: Pogadanka, forma zabawowa, zadaniowa ścisła, forma fragmentów gry.

ŚCIEŻKA EDUKACYJNA: edukacja prozdrowotna – kształtowanie właściwego stosunku do pozytywnych i negatywnych emocji.

B) Część główna	26-28 min	
<p>Kształtowanie i doskonalenie umiejętności oraz rozwijanie sprawności</p>	<p>2 min.</p> <p>2 min.</p> <p>2 min.</p> <p>4 min.</p> <p>6 min.</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p>	<p style="text-align: center;">←-----●U1 U2●-----→</p> <p>Zmobilizować do zwiększonej koncentracji i szybkości podań poprzez zabawę. N nadzoruje i kontroluje czas trwania i dokładność ćwiczenia. Zmiana ćwicz. w parze po 1</p> <p>Metoda zadaniowa</p> <p>U. odstawiają 1 piłkę w wyznaczone miejsce przez N. 1 piłka na parę. W czasie kozłowania nie patrzemy na piłkę. Uczniowie ćwiczą na zmianę.</p> <p>Każdy uczeń posiada piłkę</p>  <p>Ćwiczą równocześnie dwie grupy. Uczeń po zakończeniu ćwicz. pozost. na końcu przeciwnego rzędu.</p> <p>Po wykonaniu każdej fazy nauczania dwutaktu z prawej strony w czasie tej samej lekcji wykonujemy rzut z lewej strony kosza, którego technika jest odbiciem lustrzanym rzutu z prawej strony tzn. kozioł wykonujemy RL, rzut RL a dwutakt rozpoczynamy od LN.</p>
<p>1. Uczniowie ustawieni w dwójkach naprzeciw siebie wzdłuż sali gimnastycznej w odległości 2m, każdy z piłką. Naprzemianstronne podania jednorącz PR i LR.</p>		
<p>2. Uczeń U₁ podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej, U₂ kozłem</p>		
<p>3. Uczniowie ustawieni w dwójkach na liniach bocznych (3-4 m) od siebie. U₁ wykonuje kozłowanie P i LR. Zbliżając się do współchw. kozłuje ręką dalszą wokół współćwiczącego do połowy odległości dzielącej. U wykonuje zatrzymanie na 1 tempo, obrót i oddaje piłkę U₂. tyłem wraca na swoje miejsce.</p>		
<p>4. Ustawienie z prawej strony boiska, każdy z piłką - kozłowanie litery S poza kołami w zaznaczonych miejscach wykonujemy zmianę ręki kozłującej, na końcu wykonujemy rzut po zatrzymaniu z półdystansu.</p>		
<p>5. Dwutakt Najpierw uczniowie ustawiają piłkę przed sobą na parkiecie i ćwiczą dwutakt bez piłki</p>		
<p>a) 1 krok - LN ● PN</p>		
<p>U. chwyta oburącz piłkę odbitą od podłoża, wykonując równocześnie 1 krok dwutaktu (długi i płaski pozwalający zbliżyć się do kosza), następnie stawia drugi krok na nodze lewej (krótki, pozwalający odbić się graczowi w dynamicznie górę). Po odbiciu z nogi lewej należy przenieść kolano nogi prawej zgięte pod kątem 90° do przodu. W trakcie 2 kroku piłka powinna być przeniesiona nad głowę i rzucona do kosza w taki sposób jak przy rzucie jednorącz z miejsca. Po dwutakcie U. powinien znaleźć się w pozycji wygodnej do rzutu (barki prostopadłe do kierunku rzutu), pod kątem 45° do tablicy i rzucać piłkę o tablicę. Lądowanie powinno odbyć się na dwie NN w miejscu odbicia.</p>		
<p>b) 1 krok + 2 krok LN ● PN LN</p>		
<p>c) LN, kozioł, PN+LN-->wyskok i rzut do kosza</p>		
<p>d) wykonanie dwutaktu po 2 i 3 kozle</p>		

Forma fragm. gry	6. U. dobierają się trójkami i ustawiają za linią końcową boiska. U. 1,2,3 wykonują w jedną stronę kosza podania w trójkach ze zmianą miejsc, zakończone rzutem na kosz z dwutaktu. U. który wykona rzut np. U ₁ staje się od tej chwili obrońcą a U ₂ i U ₃ atakującym na przeciwny kosz.	6 min.	N. udziela pochwał za prawidłowe wykonanie ćwiczenia. Dodatkowo za rzut w dwutaktu.
Gra właściwa	Podział grupy na 4 zespoły. Grają 2 zespoły na 1 połowie, 2 na drugiej.	4 min.	Doskonalenie dwutaktu w czasie gry. Dodatkowe punkty za prawidł. wykonanie dwutaktu.
C) Część końcowa		5 min.	
	1. Ćwiczenia korekcyjne (w marszu RR w górę, spokojne odechy) i uspokajające np. „minutka” 2. Omówienie lekcji		Uczniowie leżąc tyłem, odliczają 60 sek. i wstają.

TECHNIKA DWUTAKTU

Pierwszy krok dwutaktu jest długi i płaski, wykonywany z pięty. Drugi krok jest krótki, po którym następuje wybiecie w górę i przeniesienie rąk i piłki nad czoło. Łokieć ręki z piłką jest skierowany do wnętrza, a wzrok przed siebie. Wyrzut piłki następuje po wyprostowaniu ręki w stawie łokciowym po tzw. strzepnięciu nadgarstka oraz po nadaniu rotacji wstecznej końcami palców. Lądowanie wykonujemy na obie stopy, z zachowaniem równowagi z rękami trzymanymi powyżej barków, gotowymi do zbiórki np. po niecelnym rzucie.

LEGENDA:

LN - Lewa noga

PN - Prawa noga

RR - Ręce

● - Piłka koszyk.

U_{1,2,3..} - Zawodnicy

→ - Kierunek kozłującego piłkę

↗ - Krok do dwutaktu

==> - Rzut do kosza

→ - Droga piłki

----> - Droga zawodnika