



SCENARIUSZ LEKCJI:

POMYSŁOWA ROZGRZEWKA

CZĘŚĆ 3: PIŁKA KOSZYKOWA – ĆWICZENIA DOSKONALĄCE PODANIA PIŁKI OBURĄCZ I JEDNORĄCZ

Opracowanie: Michał Sumara

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

- ➔ Postawa i wiadomości: systematyka podań w koszykówce
 - ➔ Umiejętności: uczeń doskonali prawidłową technikę indywidualną w zakresie podań piłki jednorącz i oburącz w parach
 - ➔ Sprawność motoryczna: uczeń kształtuje siłę kończyn górnych
- Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna
Liczba ćwiczących: 24
Sprzęt: piłki do koszykówki (24 sztuki), pachołki (9 sztuk), taśma lub plaster

CZĘŚĆ I. – WSTĘPNA

1. Część organizacyjna: _____ *Ustawienie frontalne w szeregu.*
 - podanie celów lekcji,
 - organizacja grupy.
2. Zabawa w 8 podań. _____ *Dwie drużyny (np. podział na 1-ki i 2-ki).
Różne warianty zabawy.*
3. Podział ćwiczących na 2 grupy.
 - a) Bieg z przekładaniem piłki z ręki do ręki. _____ *Każdy z piłką.*
 - b) Bieg z przekładaniem piłki dokoła tułowia. _____ *Ćwiczymy naprzemiennie*
 - c) Bieg z przekładaniem piłki pod nogą. _____ *(najpierw 1-ri, potem 2-ri).*
 - d) Bieg z podrzucaniem piłki oburącz i jednorącz.
 - e) Bieg – zadanie dodatkowe – kozłowanie piłki w różnym układzie.
4. Ćwiczenia z wykorzystaniem ściany. _____ *Na dwie strony sali sportowej.*
 - a) Podania piłki o ścianę oburącz w różnym układzie ćwiczeń.
 - b) Podania piłki jednorącz o ścianę w różnym układzie ćwiczeń.

5. Ćwiczenia w parach. _____ Piłka na parę.
- a) Piłka w piłkę i przepychamy.
 - b) Piłka za piłkę i przeciągamy.
 - c) „Walka kogutów” – opieramy ręce o piłki i przepychamy partnera. _____ Ustalamy rękę kozłującą.
 - d) Berek.
 - e) Podania piłki prawa-lewa, lewa-prawa.
 - f) Podania piłki tylko prawą.
 - g) Podania piłki tylko lewą.
 - h) Podania piłki po przetożeniu dokoła tułowia.
 - i) Jedna osoba górą, druga dołem.
 - j) Jedną ręką kozłujemy – drugą podajemy do partnera.
 - k) Kozłujemy naprzemiennie prawą i lewą ręką – chwytamy i podajemy piłkę tą ręką, na którą otrzymaliśmy podanie.

Michał Sumara – nauczyciel WF w Szkole Podstawowej nr 88 im. Stefana Żeromskiego w Krakowie.



SP nr 88 im. S. Żeromskiego w Krakowie.