

Zajęcia pozalekcyjne z koszykówki w XV LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Zjednoczonej Europy

Prowadzący: Małgorzata Józwiak

CELE OGÓLNE:

- propagowanie koszykówki wśród młodzieży
- dbanie o prawidłowy rozwój młodzieży i utrzymanie jej dobrej sprawności fizycznej
- wdrażanie młodzieży do aktywnego i zdrowego stylu życia
- zachęcanie młodzieży do spędzania czasu wolnego na zajęciach sportowych
- przygotowanie drużyny do rozgrywek powiatowych, rejonowych, wojewódzkich
- propagowanie idei fair-play w życiu sportowym i pozasportowym
- integracja środowiskowa szkolnego

W WYNIKU REALIZACJI TREŚCI POZNAWCZYCH I KSZTAŁTUJĄCYCH UCZEŃ POWINIEN :

1) zdołać wiadomości dotyczące:

- podstawowych zasad atakowania i obrony
- gry 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 , szkolnej i właściwej
- zasad wykonywania zasłon
- zasad krycia „każdy swego”
- zasad rozgrywania przewag 2:1, 3:2
- zasad zbiórki piłki z tablicy i podania do szybkiego ataku
- kozłowania w postawie wysokiej i niskiej oraz w styczności z obrońcą
- rzutu do kosza z po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa, po dwutakcie , osobistego

2) opanować i doskonalić umiejętności i postawy w zakresie:

- efektywnego współdziałania w zespole
- planowania i organizowania czasu wolnego dla podnoszenia sprawności fizycznej
- analizowania własnych błędów
- zdrowej rywalizacji
- samokontroli
- techniki gry
- taktyki gry

PLANOWANE FORMY REALIZACJI: indywidualna i zespołowa

PLANOWANE METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ:

- pokaz i objaśnianie ruchu i sytuacji (metoda kompleksowa)
- nauczanie gry we fragmentach
- gra właściwa

ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

- treningi
- obserwacja meczy ligowych – Klub Kibica
- udział w turniejach organizowanych przez GOKF

ZAKŁADANE KRYTERIA SUKCESU:

- regularne uczestnictwo w zajęciach
- reprezentowanie szkoły w „Licealiadzie” organizowanej przez GOKF

ZAJECIA DOBYWAC SIĘ BĘDĄ: środa 15.25 – 16.10

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

Rodzaj zadania	Planowane treści	Umiejętności - ćwiczenia
Nauka i doskonalenie techniki gry	<ul style="list-style-type: none">- nauka i doskonalenie indywidualnego poruszania się zawodnika w ataku i obronie- nauka i doskonalenie podań i chwytów w miejscu i biegu- nauka i doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu, ze zmianą ręki kozłującej oraz w styczności z przeciwnikiem- nauka i doskonalenie zatrzymań, piwotów z piłką i bez piłki- nauka i doskonalenie rzutu z biegu po podaniu i kozłowaniu	<ul style="list-style-type: none">- podania w dwójkach, trójkach, w miejscu i biegu- sprinty, starty, zatrzymania- krzyżówka zakończona rzutem na kosz- rzuty w dwójkach z półdystansu- kozłowania slalomem, ze zmianą ręki kozłującej przez obrót- kozłowanie w styczności z obrońcą – gra 1 x 1- zbiórka piłki z tablicy bronionej i podanie do

Rodzaj zadania	Planowane treści	Umiejętności - ćwiczenia
	<ul style="list-style-type: none"> - nauka i doskonalenie rzutów w wyskoku po kozłowaniu - nauka i doskonalenie rzutu z półdystansu oraz za trzy punkty - nauka i doskonalenie zasłon oraz zwodów z piłką i bez piłki - nauka i doskonalenie zbiórki piłki z tablicy i podań do szybkiego ataku 	<ul style="list-style-type: none"> szybkiego ataku w dwójkach - zbiórka piłki z tablicy i dobitka - zasłony wykonywane do zawodnika z piłką i bez piłki
<p>Nauka i doskonalenie umiejętności taktycznych</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gry dwójkowe i trójkowe we fragmentach gry - gra 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 - obrona indywidualna każdy swego - obrona strefowa 2:3 - pierwsze podanie do rozgrywającego po zbiórce piłki w obronie - rozgrywanie przewag 2:1, 3:2 - atak pozycyjny na obronę każdy swego i strefową - gra właściwa 	<ul style="list-style-type: none"> - gry dwójkowe i trójkowe na całym boisku oraz na jeden kosz - gra 1 x 1 na całym boisku i w ograniczonym polu - obrona strefą w formie ścisłej we fragmentach gry i w grze właściwej - podanie do rozgrywającego we fragmentach gry oraz w formie ścisłej - rozgrywanie przewag we fragmentach gry - atak pozycyjny w formie ścisłej i grze właściwej