Klasa 6 Wychowanie fizyczne - dziewczęta

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 4.05.2020**

Temat **: Historia koszykówki, od czego zaczęla się gra?**

Wprowadzenie

*„Nawet gdy będę stary i siwy, i nie będę już mógł grać, nadal będę kochał tę grę”*

*/Michael Jordan/*

Któż nie słyszał o Michaelu Jordanie? To właśnie on jest uznawany za najlepszego zawodnika wszech czasów. Cóż to za gra, za którą szaleje tylu ludzi na świecie? Kiedy to wszystko się zaczęło?

Przed poznaniem dokładnej techniki, czy przepisów gry, poznaj proszę najważniejsze informacje dotyczące kosza. Będzie to taki krótki wstęp. Małymi krokami będziesz poznawać uroki tej gry.

Koszykówka to bardzo szybka gra, która przynosi wiele emocji i radości. Jest bardzo efektowna i przepełnioną sportowymi akcjami.

O co w niej chodzi?

To proste, występują dwie drużyny, które kozłują piłkę, rzucają nią do kosza i zdobywają punkty – jeden, dwa lub trzy za kosz, w zależności od odległości wykonywanego rzutu. Z reguły zawodowe drużyny potrafią zdobyć w sumie 150-220 punktów. Wow…sporooo, co?

James Naismith

James Naismith – to twórca koszykówki. Ta gra powstała przede wszystkim z powodu, by zająć czymś studentów podczas zimy. Naismith wymyślił koszykówkę w 1891 roku na uniwersytecie w Springfield w stanie Massachusetts, oczywiście w Stanach Zjednoczonych.

Nauczyciel spisał podstawowe zasady, było ich trzynaście. Jednak z biegiem lat przepisy i zasady zostały wzbogacone o kolejne.

FIBA, NCAA, NBA

W dzisiejszych czasach, nad rozgrywkami światowymi stoi FIBA, gdzie według jej zasad toczone są mecze. Natomiast w Ameryce Północnej są nieco inne przepisy. Mowa tu o rozgrywkach uniwersyteckich NCAA oraz ligowych – słynnym – NBA.

Odmiany koszykówki

Możemy wyróżnić zwykłe pięcioosobowe drużyny, ale należy wspomnieć o streetballu, czyli grze ulicznej.

W latach czterdziestych XX wieku rozwinęła się koszykówka na wózkach inwalidzkich. Obecnie jest jedną z najbardziej popularnych dyscyplin na igrzyskach paraolimpijskich i wśród osób niepełnosprawnych.

Koszykówka w liczbach i czasie

W koszykówce liczy się naprawdę każda sekunda. Każda sekunda jest na wagę złota i przybliża do zwycięstwa.

* 15 – minut. Tyle wynosi czas na przerwę w połowie meczu.
* 4 – kwarty po 10 minut. Tyle wynosi czas gry w FIBA.
* 4 – kwarty po 12 minut. Tyle wynosi czas gry w NBA.
* 2 – części po 20 minut. Tyle wynosi czas gry w NCAA.
* 8 – sekund. Tyle wynosi czas, w którym drużyna od otrzymania piłki musi przekroczyć z nią linię środkową boiska, jeśli tego nie uczyni, popełni błąd połowy, tzw. błąd 8 sekund.
* 5 – sekund. Tyle wynosi czas, w którym wprowadzając piłkę do gry zza linii bocznej, zawodnik ma pięć sekund na podanie.
* 24 – sekundy. Tyle wynosi czas na oddanie rzutu drużyny posiadającej piłkę.
* 1 – minuta. Tyle wynosi czas, który bierze trener na żądanie.
* 10 – sekund. Tyle wynosi czas, w którym zawodnik musi oddać rzut wolny po wcześniejszym faulu. Jeśli zdobędzie kosz, zdobywa dla swojej drużyny 1 punkt.

**Data: 5.05. 2020**

Temat **: Przepisy gry w koszykówkę, wymiary boiska.**

Wprowadzenie

[0](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fsporttopestka.pl%2Fboisko-do-koszykowki-wymiary-boiska-do-pilki-koszykowej%2F)[4](http://sporttopestka.pl/boisko-do-koszykowki-wymiary-boiska-do-pilki-koszykowej/)

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2015/04/koszykowka_boisko_b.jpg)

***Jeśli grasz w koszykówkę, masz ją na wf-ie, albo ją po prostu lubisz, to warto byś poznał troszkę teorii.***

***Czy wiesz jakie wymiary ma boisko do koszykówki? A jakie posiada linie? Jakie są pola gry?***

***O tym i o innych sprawach dotyczących boiska, dowiesz się czytając ten wpis.***

***Konkrety, konkrety i jeszcze raz konkrety…***

**Wymiary boiska**

* 28×15 metrów (długość x szerokość)

**Boisko**

Ma być płaska oraz twarda powierzchnia, tak by mogła odbijać się od niej piłka. Nie mogą być na nim jakiekolwiek przeszkody.

Nazwy linii

* Linie boczne
* Linie końcowe
* Linia środkowa
* Linie wprowadzania piłki
* Linie rzutów wolnych

**Linie boczne**

Są liniami ograniczającymi boisko. Należy pamiętać, że nie są one częścią boiska.

**Linie końcowe**

Są również liniami, które ograniczają boisko i podobnie jak linie boczne nie stanowią części boiska.

**Linia środkowa**

* Ustalona jest równolegle do końcowych linii
* Jest między punktami środkowymi bocznych linii oraz jest ona przedłużona o 15 cm za każdą linią boczną
* Jest to część pola obrony

Przy okazji opiszę również *koło środkowe* oraz *półkola rzutów wolnych*

***Koło środkowe***

* Wyznaczone na środku boiska
* Promień wynosi 1,80 m
* Jeśli jest pomalowane wewnątrz, to kolor musi być taki jak kolor obszarów ograniczonych

***Półkola rzutów wolnych***

* Promień wynosi 1,80 m
* Środki półkoli pokrywają się z środkowymi punktami linii rzutów wolnych

**Linie wprowadzania piłki**

* Dwie linie
* Długość wynosi 15 cm
* Wyznaczane są na zewnętrznej stronie boiska na linii bocznej, po stronie przeciwnej sędziowskiego stolika

**Linie rzutów wolnych**

* Wyznaczone są równolegle do każdej linii końcowej
* Dalsza krawędź jest oddalona o 5,80 m od wewnętrznej krawędzi końcowej linii
* Długość to 3,60 m

Przy okazji opiszę *obszary ograniczone* oraz *miejsca wzdłuż tych obszarów.*

***Obszary ograniczone***

* To części boiska w kształcie prostokąta
* Określone są na podłodze liniami końcowymi oraz liniami przedłużonymi rzutów wolnych, a także liniami, które zaczynają się na liniach końcowych, a kończą na zewnętrznych krawędziach linii rzutów wolnych, a dokładniej ich przedłużeń
* Poza liniami końcowymi, linie te należą do obszarów ograniczonych
* Wnętrza obszarów są pomalowane w jednym kolorze

Jeśli chodzi o linie, to są one w białym kolorze, a ich szerokość wynosi 5

**Pola gry**

Pola gry mamy następujące:

* Obrony
* Ataku
* Rzutów za 3

**Pole obrony**

Składa się z:

* Kosza danej drużyny
* Powierzchni tablicy kosza od strony boiska
* Części boiska ograniczonej linią końcową za własnym koszem i liniami bocznymi oraz linią środkową

**Pole ataku**

Składa się z:

* Kosza przeciwników
* Powierzchni tablicy kosza przeciwników od strony boiska
* Części boiska ograniczonej linią końcową za koszem przeciwników, liniami bocznymi, krawędzią linii środkowej bliższą kosza przeciwników

**Pole rzutów za trzy punkty**

Jest to obszar boiska w całości, poza następującymi liniami:

* Dwoma liniami, które są równoległe.

Zaczynają się na linii końcowej oraz prostopadle w stosunku do niej. Krawędzie zewnętrzne są wyznaczone 90 cm od wewnętrznych krawędzi bocznych linii.

* Łuku

Jego promień wynosi 6,75 m. Pomiar następuje od punktu, który można znaleźć pod środkiem kosza, do krawędzi zewnętrznej linii tegoż łuku. Połączony jest z liniami równoległymi

Do pola rzutów za trzy punkty nie należy linia rzutów za trzy punkty.

Mam nadzieję, że te informacje są dla ciebie jasne i przydatne .

**Data: 6.05. 2020**

Temat : **Ćwiczenia oswajające z piłką.**

Wprowadzenie

Zapraszam do przetestowania nowej platformy edukacyjnej e-wf.

Jeżeli link Ci się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=ZT14PSPEcXeUWnwC24nflohoZrBCGzaF609jVbHpakgfUT63Rc>

**Data: 7.05. 2020**

Temat : **Podstawy kozłowania.**

Wprowadzenie

Jeżeli link Ci się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=djOaAFY4ZvnlJ5E04zwI9f8PwLRaYTgoBfjl17QVIQWnAyVAyo>