

PROGRAM PRZEDMIOTU
Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu :
2023/2024

Nazwa przedmiotu: TEORIA I METODYKA GIER SPORTOWYCH – KOSZYKÓWKA 2023/24			
Wydział	Wychowanie Fizyczne		
Kierunek studiów	Rodzaj studiów	Studia	
W - F	niestacjonarne	I stopnia	
Specjalność			
Nazwa przedmiotu	TEORIA I METODYKA GIER SPORTOWYCH - KOSZYKÓWKA		
Języki w jakich jest (1) i może być realizowany kurs (2)	1. Polski	Suma godzin na przedmiot / Punkty ECTS	
Rok studiów	Semestr studiów	Forma nauczania	Liczba Godzin
2	3	Wykład	3
		Ćwiczenia	15
		Lektorat	
		Praktyka	
		Inne (wpisać)	
Status przedmiotu	Obligatoryjne, podstawowe		
Wymagania wstępne	Brak		
Jednostka prowadząca	Zakład Zespołowych Gier Sportowych		
Osoba odpowiedzialna za program przedmiotu	dr Marek Popowczak, kontakt: tel. 0713473548, marek.popowczak@awf.wroc.pl.		
Osoba(by) prowadząca(ce) zajęcia:	dr Marek Popowczak, mgr Dominik Tomczyk		
Cel(e) przedmiotu.			
Poznanie metodyki nauczania czynności ruchowych wykorzystywanych podczas gry w koszykówkę.			
Poznanie przepisów gry w koszykówkę i minikoszykówkę oraz nabycie umiejętności sędziowania.			
Zrozumienie znaczenia oceny i kontroli umiejętności motorycznych z koszykówki w procesie edukacji fizycznej.			
Poszerzenie niezbędnych umiejętności potrzebnych do organizowania i prowadzenia ćwiczeń, zabaw i gier w koszykówkę uwzględniając umiejętności motoryczne uczestnika.			
Poznanie sposobów dbałości o rozwój właściwości osobowościowych dziecka (w tym ujawniania zachowań asertywnych, empatycznych).			
Poszerzenie umiejętności modyfikowania ćwiczeń, zabaw i gier w koszykówkę w zależności od warunków, celów, wieku i możliwości uczniów.			
Nabywanie niezbędnych umiejętności do sprawnego komunikowania się podczas zajęć ruchowych ukierunkowanych na koszykówkę, dokonywania oceny i kontroli poziomu umiejętności motorycznych dzieci z koszykówki.			
Organizowanie współzawodnictwa w koszykówce i w jej odmianach oraz sędziowanie w zakresie podstawowym grę.			

Zakładane efekty po zakończeniu kursu.**W zakresie: wiedzy teoretycznej i praktycznej.**

- *Student definiuje, wymienia, rozpoznaje i nazywa prawidłowo czynności ruchowe i działania ruchowe związane z atakowaniem indywidualnym i obroną indywidualną w koszykówce. Odtwarza poznane działania ruchowe w indywidualnym ataku i obronie.*
- *Student wyjaśnia, uzasadnia, porównuje, modyfikuje ćwiczenia ruchowe do możliwości uczestników zajęć ruchowych. Ponadto poznaje przepisy gry w koszykówkę i jej odmian.*
- *Demonstruje działania ruchowe w ataku indywidualnym, i w obronie indywidualnej, wykorzystuje poznane informacje do planowania, organizacji i realizacji oraz kontroli procesu kształcenia i wychowania fizycznego.*
- *Student analizuje dokładność wykonywania ćwiczeń ruchowych przez uczestników. Uzasadnia zastosowanie ćwiczeń ruchowych podczas zajęć, podsumowuje realizację ich przez uczestników, tworzy, na podstawie refleksji wiedzy nowe ćwiczenia ruchowe nauczające i doskonalące działania indywidualne w ataku i w obronie.*
- *Ocenia krytycznie prowadzenie ćwiczeń przez innych studentów, wnioskuje na podstawie informacji uzyskanych podczas zajęć ruchowych.*

W zakresie wiedzy teoretycznej i praktycznej.

- *Student potrafi, zaplanować i zastosować własne ćwiczenia ruchowe dotyczące działań indywidualnych w ataku i w obronie, wyciągnąć wnioski z prowadzenia zajęć, dokumentować własne opracowania.*
- *Student potrafi wykonać czynności ruchowe związane z działaniami ruchowymi w ataku indywidualnym i w obronie indywidualnej, przeprowadzić ćwiczenia ruchowe. Ponadto potrafi sędziować grę.*

W zakresie kompetencji personalno- społecznych

- *Student odpowiada za realizację zadania(dań); ocenia pracę własną. Potrafi sprawnie komunikować się z innymi osobami.*
- *Student wymienia opinie (poglądy) w grupie podczas zajęć ruchowych poprzez dyskusje; pracuje w zespole przy wykonywaniu zadań ruchowych; potrafi organizować pracę zespołu zadaniowego.*

Treści kształcenia przedmiotu.**Wykład**

Wykład 1. Charakterystyka koszykówki i jej odmian. Podział czynności ruchowych w koszykówce. Minikoszykówka.

Ćwiczenia

Ćwiczenie 1: Systematyka i metodyka nauczania głównych czynności ruchowych w koszykówce (rzutu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa i rzutu w biegu z prawej i lewej strony kosza).

Ćwiczenie 2: Charakterystyka pomocniczych czynności ruchowych w koszykówce w ataku (koźłowania piłki, chwytów i podań piłki, obrotów).

Ćwiczenie 3: Nauczanie przyjmowania postawy obronnej wobec zawodnika z piłką i sposobów poruszania się w obronie. Zapoznanie z przepisami gry w minikoszykówkę.

Ćwiczenie 4: Nauczanie głównych czynności ruchowych z zakresu koszykówki.

Ćwiczenie 5: Nauczanie pomocniczych czynności ruchowych z zakresu koszykówki

Ćwiczenie 6: Doskonalenie dwójkowych form współdziałania w ataku (wyjścia i odejścia do piłki oraz ścięcia i obiegnięcia)

Ćwiczenie 7: Ocena i kontrola wybranej czynności ruchowej z zakresu gry w koszykówkę.

Wymagania: strój sportowy, obuwie sportowe oraz gwizdek sędziowski.

Metody oceny:

- bieżąca kontrola przygotowania studenta do zajęć dotycząca opanowanych zagadnień na ćwiczenia, posiadanego stroju i obuwia sportowego oraz gwizdka,
- końcowa kontrola z teorii i metodyki realizowanego przedmiotu,

- kontrola opanowania przepisów gry i umiejętności sędziowania,
- ocena sprawności ukierunkowanej z koszykówki,
- kontrola kompetencji nauczycielskich prezentowanych przez studenta podczas praktycznego realizowania zagadnień poszczególnych ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa w realizacji przedmiotu:

1. uczestnictwo w zajęciach zgodne z regulaminem studiów
2. strój sportowy (obuwie w zależności od środowiska – hala, boiska otwarte)
3. gwizdek sędziowski
4. opracowanie „Zadania dla studenta” na bieżące ćwiczenia

Warunki zaliczenia przedmiotu:

W zakresie wiedzy:

1. zaliczenie ustne (standaryzowane)
2. zaliczenie pisemne

W zakresie umiejętności:

3. zaliczenie praktyczne
4. zaliczenie w postaci stacji z zadaniami do wykonania
5. realizacja zleconego zadania

W zakresie postaw i zachowań:

6. przedłużona obserwacja przez nauczyciela prowadzącego
7. ocena w opinii nauczyciela za prowadzenie zabaw, ćwiczeń i gier z piłką
8. ocena przez kolegów

Wykaz zagadnień związanych z oceną prowadzenia zabaw lub gier ruchowych

I. Organizacja zajęć

1. Wybór miejsca zajęć
 - a. czy miejsce zabawy/ćwiczenia i gry było właściwe (wykorzystanie lin, boiska do koszykówki, czy tablic z obręczami)
 - b. czy było odpowiednich rozmiarów (w zależności od intensywności, możliwości uczestników i formy ruchu)
2. Dobór przyborów i przyrządów oraz ich wykorzystanie
 - a. z jakich przyborów i przyrządów student korzystał,
 - b. czy przybory i przyrządy dobrał właściwie,
 - c. jak student organizował sposób rozdania i zebrania przyborów –czy angażował ćwiczących i niećwiczących uczniów, czy zwracał uwagę na szybkość wykonania tego zadania.
3. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
 - a. czy student sprawdził przygotowanie uczniów do zajęć - zegarki, obuwie, łańcuszki, gumy do zucia itp.,
 - b. czy przybory i przyrządy były właściwe - waga, rozmiar, stan techniczny,
 - c. czy student kontrolował grupę przez cały czas - czy nie odwracał się tyłem do grupy, czy wdrażał do kontroli osoby niećwiczące,
 - d. czy student respektował ustalone przepisy i zasady.
4. Podział i rozmieszczenie grup ćwiczebnych
 - a. w jaki sposób student podzielił grupę na zespoły, przyznał role,
 - b. jakie formy porządkowe stosował – ustawienie w czasie tłumaczenia,
 - c. czy rozmieszczenie grup ćwiczebnych było odpowiednie – odległości, odstępy między zespołami, czy poszczególnymi osobami.
5. Efektywność wykorzystania czasu
 - a. ile czasu student przeznaczył na organizację zabawy, ćwiczenia lub gry – wyjaśnienie zasad, przepisów, rozdanie przyborów, podział, przyznanie ról,
 - b. ile czasu trwała zabawa/gra – czy proporcje między zorganizowaniem i przebiegiem zostały zachowane, czy przerwał ją w odpowiednim momencie (gdy cel został jej osiągnięty, gdy była atrakcyjna czy nużąca)

II. Postawa prowadzącego w czasie zajęć

1. Panowanie nad przebiegiem zabawy/ćwiczenia/gry i zachowaniem ćwiczących
 - a. jak student reagował na zachowanie ćwiczących,
 - b. jak egzekwował jakość wykonywanych zadań,
 - c. czy panował nad grupą i przebiegiem zabawy/ćwiczenia/gry.
2. Umiejętność modyfikacji zabawy/ćwiczenia/gry
 - a. czy student dostrzegał konieczność zmian zadań,
 - b. czy był przygotowany do wprowadzenia alternatywnych rozwiązań,
 - c. czy zmieniał zadania dostrzegając zagrożenie bezpieczeństwa.
3. Komunikacja dydaktyczna
 - a. w jaki sposób student ustawiał się do grupy w czasie przekazywania komunikatów,
 - b. czy wyrażał się w sposób jasny i zrozumiały,
 - c. czy nie ma problemów z dykcją,
 - d. czy odpowiednio moduluje głos,
 - e. czy pokaz i instruowanie były poprawne,
 - f. czy dostrzegał komunikaty od uczestników,
 - g. czy modyfikował zadania, dążąc do rozwijania komunikacji w relacji uczeń-uczeń, uczeń-grupa, grupa-grupa, obserwator-grupa-uczeń.

III. Ocenie podlegają również:

1. Atrakcyjność zabawy/ćwiczenia/gry
 - a. czy jest to zabawa/ćwiczenie/gra popularna, powszechnie znana,
 - b. czy są wykorzystane interesujące przybory,
 - c. czy zawarte są w niej niekonwencjonalne rozwiązania.
2. Stopień trudności podczas organizacji zabawy /ćwiczenia/gry
 - a. ile przyborów jest stosowanych,
 - b. jaki obszar sali gimnastycznej jest wykorzystany,
 - c. jak bardzo skomplikowane są przepisy, zasady.
3. Organizacja przebiegu zajęć
 - a. czy przybory zostały przygotowane przed zajęciami,
 - b. czy w czasie ustalania kolejności prowadzenia poszczególnych zabaw/gier
 - c. wzięto pod uwagę stosowane przybory, podziały, ustawienia,
 - d. czy zmiany prowadzących zabawę/grę odbywały się płynnie.
4. Wypowiedź studenta po przeprowadzeniu zabawy/ćwiczenia/gry – dotycząca osiągniętego celu przez ucznia, jego kreatywnych rozwiązań, świadomości w działaniu.

UWAGA

Ocena końcowa za przeprowadzone/ą ćwiczenie/zabawę/grę nie jest średnią arytmetyczną poszczególnych ocen.

Zalecane lektury:

- 1 Arlet T., „Koszykówka – podstawy techniki i taktyki”, Wyd. AWF, Kraków, 2001.
- 2 Bondarowicz M., „Zabawy w grach zespołowych” Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 2004.
- 3 Dembiński J., Koszykówka. WS-EwS, Warszawa 2009
- 4 Huciński T. i wsp., Koszykówka dla młodych zawodników - wskazówki dla trenerów (tłumaczenie). PZKosz, Warszawa 2002
- 5 Huciński T., Kisiel E., Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 2008
- 6 Ljach W., Koszykówka - podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego, cz. I. AWF, Kraków 2003.
- 7 Łasiński G., Sztuka prezentacji. eMPI2, Poznań 2000.
- 8 Naglak Z., Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. AWF, Wrocław 2005.
- 9 Rzepa T., Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia. AWF, Wrocław 2004

10 FIBA. Oficjalne przepisy gry w koszykówkę 2022. http://refs.kspzk.pl/ref-pliki/_Szkolenie/przepisy_2023.pdf

WYKŁADY



Wykład 1

Temat: Charakterystyka koszykówki i jej odmian. Podział czynności ruchowych w koszykówce. Minikoszykówka.

Zagadnienia:

1. Kryteria zaliczenia przedmiotu i BHP oraz zasady sanitarno-epidemiologiczne na zajęciach.
2. Charakterystyka koszykówki jako gry zespołowej.
3. Historia koszykówki na świecie. Odmiany koszykówki.
4. Ogólny podział i charakterystyka czynności ruchowych występującymi podczas gry w koszykówkę.
5. Wybrane przepisy gry w koszykówkę (przepisy FIBA) i minikoszykówkę.
6. Komunikacja wielokierunkowa i jej elementy podczas realizacji ćwiczeń z koszykówki.

Zadania dla studenta:

1. Przygotuj się do dyskusji dotyczącej charakterystyki koszykówki oraz jej odmian.
2. Zapoznaj się z przepisami gry w koszykówkę i minikoszykówkę.
3. Przygotuj się do dyskusji dotyczącej „komunikacja wielokierunkowa w zespołowych grach sportowych”.

Piśmiennictwo: 3, 4, 5, 7

ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1

Temat: Systematyka i metodyka nauczania głównych czynności ruchowych w koszykówce (rzutu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa i rzutu w biegu z prawej i lewej strony kosza).

Zagadnienia:

1. Zabawy przygotowujące do gry w koszykówkę oparte na działaniach indywidualnych i współdziałaniach dwójkowych.
2. Charakterystyka rzutu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa i rzutu w biegu („dwutaktu”) z prawej i lewej strony kosza.
3. Metodyka nauczania rzut po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa.
4. Metodyka nauczania rzut z „dwutaktu” z prawej i lewej strony kosza.

5. Różne formy gier wykorzystujące rzut po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa.
6. Komunikacja wielokierunkowa oraz relacje między uczestnikami zajęć z koszykówki (nauczyciel, uczeń, grupa uczniów, pozostali uczestnicy). Dostrzeganie, zrozumienie, interpretacja komunikatów podczas realizacji ćwiczeń, zabaw i gier wykorzystujące rzutu w biegu „dwutaktu”.

Zadania dla studenta:

1. Zapoznaj się z zasadami poprawnego wykonania rzutów z miejsca (po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa, oraz z najczęściej popełnianymi w tych czynnościach ruchowych błędami.
2. Zapoznaj się z zasadami poprawnego wykonania rzutu z „dwutaktu” oraz z najczęściej popełnianymi w tej czynności ruchowej błędami.
3. Pisemnie opracuj: zabawę doskonalącą czynności ruchowe występujące w koszykówce, zestaw ćwiczeń nauczających rzut po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa, zestaw ćwiczeń nauczających rzut w biegu „dwutaktu”.
4. Przygotuj się jako prowadzący do sprawnego komunikowania z uczestnikami zajęć ruchowych z koszykówki (uwzględnij postawę prowadzącego, pozycję wobec grupy, styl komunikowania się).

Piśmiennictwo: 1, 2, 3, 7.

Ćwiczenie 2

Temat: Charakterystyka pomocniczych czynności ruchowych w koszykówce w ataku (kożłowania piłki, chwytów i podań piłki, obrotów).

Zagadnienia:

1. Podział i charakterystyka kożłowania piłki, chwytów i podań piłki oraz obrotów.
2. Zabawy i ćwiczenia doskonalące kożłowanie piki i obroty.
3. Współdziałanie poprzez wykorzystanie chwytów i podań piłki podczas gry jako wyraz poznania drugiego ucznia (jego umiejętności motorycznych i emocji). Podanie piłki jako komunikat o zrozumieniu sytuacji i myśli partnera oraz wyraz intencji podającego.
4. Gry szkolne doskonalących chwyt i podania piłki oraz gry uproszczone doskonalące kożłowanie.
5. Kontrola wiedzy z zakresu znajomości przepisów gry w koszykówkę.
6. Test sprawności ukierunkowanej (czynności ruchowe: start z piłką do kożłowania, kożłowanie po slalomie, rzut w biegu – „dwutakt”, zbiórka piłki po rzucie i rozpoczęcie kożłowania, rzut po zatrzymaniu na jedno tempo).

Zadania dla studenta:

1. Opracuj pisemnie i przeprowadź trzy ćwiczenia doskonalące kożłowanie piłki (ze zmianą ręki kożłującej, ze zmianą kierunku kożłowania, ze zmianą tempa kożłowania).
2. Opracuj pisemnie i przeprowadzenie zadanie doskonalące chwyt i podania piłki (uwzględniając zasady poprawnego wykonania ich).
3. Opracuj pisemnie i przeprowadź grę szkolną doskonalącą umiejętność zastosowania chwytów i podań piłki.
4. Zademonstruj start z piłką do kożłowania, kożłowanie piłki po slalomie, rzut w biegu („dwutakt”), zbiórkę piłki po rzucie i rozpoczęcia kożłowania, rzut po zatrzymaniu na jedno tempo. Za każdą prawidłowo wykonaną czynność ruchową otrzymuje się 1pkt.
5. Przygotuj się do testu z przepisów gry w koszykówkę i sygnalizacji sędziowskiej.

Piśmiennictwo: 1, 3, 5, 10.

Ćwiczenia 3 - 7 prowadzone są przez studentów

Ćwiczenie 3

Temat: Nauka przyjmowania postawy obronnej wobec zawodnika z piłką i sposobów poruszania się w działaniach obronnych.

Zagadnienia:

1. Zasady poprawnej postawy obronnej wobec zawodnika z piłką.
2. Sposoby poruszania się w obronie (krok odstawno-dostawny).
3. Scenariusz lekcji zespołowych gier sportowych dotyczący nauczania przyjmowania prawidłowej postawy wobec zawodnika z piłką lub nauczania poruszania się krokiem odstawno-dostawnym.
4. Sędziowanie podczas gry w koszykówkę.

Zadania dla studenta:

1. Opracuj pisemnie i zrealizuj scenariusz lekcji wychowania fizycznego z zakresu koszykówki nauczającej postawy obronnej wobec zawodnika z piłką lub poruszania się krokiem odstawno-dostawnym.
2. Przygotuj się do sędziowania gry w koszykówkę.

Piśmiennictwo: 3, 4, 9, 10.

Ćwiczenie 4

Temat: Nauczanie głównych czynności ruchowych z zakresu koszykówki. Zapoznanie z grą w minikoszykówkę.

Zagadnienia:

1. Rola minikoszykówki w szkolnym wychowaniu fizycznym, w rozwoju osobowości ucznia oraz w doskonaleniu indywidualnych działań (w ataku z piłką i w obronie).
2. Scenariusz lekcji zespołowych gier sportowych dotyczący nauczania wybranej, głównej czynności ruchowej (rzutu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa czy rzutu z „dwutaktu” z lewej strony kosza)
3. Sędziowanie podczas gry w minikoszykówkę.

Zadania dla studenta:

1. Opracuj pisemnie i zrealizuj scenariusz lekcji wychowania fizycznego z zakresu koszykówki nauczającą wybraną, główną czynność ruchową.
2. Przygotuj się do sędziowania w grze w minikoszykówkę.

Piśmiennictwo: 3, 4, 6, 9.

Ćwiczenie 5

Temat: Nauczanie pomocniczych czynności ruchowych z zakresu koszykówki.

Zagadnienia:

1. Scenariusz lekcji zespołowych gier sportowych dotyczący nauczania wybranej, pomocniczej czynności ruchowej (kożłowania piłki, chwytu i podania piłki oraz obrotów).
2. Sędziowanie podczas gry w koszykówkę.

Zadania dla studenta:

1. Opracuj pisemnie i zrealizuj scenariusz lekcji wychowania fizycznego z zakresu koszykówki nauczającą wybraną, pomocniczą czynność ruchową.
2. Przygotuj się do sędziowania w grze w koszykówkę.
3. Opracuj grafik gier turniejowych, według tabeli Bergera na zasadzie „każdy z każdym”

Piśmiennictwo: 3, 5, 6, 9.

Ćwiczenie 6

Temat: Doskonalenie dwójkowych form współdziałania w ataku (wyjścia do piłki, odejścia, ścięcia i obiegnięcia).

Zagadnienia:

1. Podział i charakterystyka dwójkowych form współdziałania w ataku.
2. Różnice między ścięciem i obiegnięciem, wyjściem do piłki i odejściem.
3. Scenariusz lekcji zespołowych gier sportowych dotyczący doskonalenia jednej formy współdziałania dwójkowego (wykorzystując formy fragmentów gier: 2x1 - dwóch atakujących i jeden obrońca, 2x2 - dwóch atakujących i dwóch obrońców).
4. Sędziowanie podczas gry
5. Kontrola opanowanej wiedzy z zakresu koszykówki, minikoszykówki przez studentów w formie kolokwium.

Zadania dla studenta:

1. Przygotuj charakterystykę dwójkowych form współdziałania w ataku.
2. Zapoznaj się z różnicami między ścięciem i obiegnięciem, wyjściem i odejściem
3. Opracuj pisemnie i zrealizuj scenariusz lekcji wychowania fizycznego z zakresu koszykówki doskonalącą jedną formę współdziałania dwójkowego w ataku.
4. Przygotuj się do sędziowania w fragmentach gier lub w grze uproszczonej.
5. Przygotuj się do podsumowania wiedzy opanowanej w ćw. 1-5.

Piśmiennictwo: 3, 6, 8, 9.

Ćwiczenie 7

Temat: Ocena i kontrola wybranych czynności ruchowych z zakresu gry w koszykówkę.

Zagadnienia:

1. Ocena i kontrola czynności ruchowych w ataku i obronie przez uczestnika zajęć ruchowych.
2. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego z zakresu gry w koszykówkę podczas, której uczestnicy poddani byłiby kontroli i ocenie wybranych czynności ruchowych z koszykówki.
3. Sędziowanie w grze w koszykówkę (uproszczonej lub szkolnej).
4. Ocena czynności ruchowych zaprezentowanych podczas testu sprawności ukierunkowanej (czynności ruchowe: start z piłką do kozłowania, kozłowanie po slalomie, rzut w biegu – „dwutakt”, zbiórka piłki po rzucie i rozpoczęcie kozłowania, rzut po zatrzymaniu na jedno tempo). Za każdą prawidłowo wykonaną czynność ruchową student otrzymuje 1pkt. Uzyskanie 1 i 2 pkt. – ocena niedostateczna, 3 pkt. – dostateczna, 4 pkt. – dobra i 5 pkt. – bardzo dobra.

Zadania dla studenta:

1. Opracuj pisemnie i zrealizuj scenariusz lekcji kontrolującej (oceniającej) wybrane czynności ruchowe z koszykówki.
2. Zademonstruj start z piłką do kozłowania, kozłowanie po slalomie, rzut w biegu („dwutakt”), zbiórkę piłki po rzucie i rozpoczęcia kozłowania, rzutu po zatrzymaniu na jedno tempo.
3. Przygotuj się do sędziowania gry w koszykówkę (uproszczonej lub szkolnej)

Piśmiennictwo: 3, 4, 8, 10.