

Nazwa przedmiotu: KOSZYKÓWKA 3x3	
Blok przedmiotów: zajęcia do wyboru (praktyczne) Kierunek studiów: SPORT Rok studiów: II rok Semestr: 3 (stacjonarne) Rodzaj studiów: stacjonarne, I stopnia	
Stopień, imię i nazwisko wykładowców prowadzących kurs: mgr Dominik Tomczyk, dr Marek Popowczak	Języki w jakich może być realizowany kurs: j. polski
Liczba godzin kursu: 15 Studia: stacjonarne	
Poziom przedmiotu: podstawowy	
Formuła nauczania: ćwiczenia	
Cel(e) przedmiotu: • Poszerzanie niezbędnych umiejętności potrzebnych do organizowania i prowadzenia ćwiczeń, zabaw i gier z piłką ukierunkowanych na koszykówkę 3x3. • Zapoznanie przyszłych animatorów z metodycznymi zasadami nauczania czynności ruchowych charakterystycznych dla gry w koszykówkę 3x3 (związanymi z głównymi i pomocniczymi działaniami, w ataku i obronie). • Nauczanie doboru zabaw, ćwiczeń i gier w koszykówki 3x3 do realizacji celów kultury fizycznej. • Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry koszykówki 3x3. • Wdrażanie do gry zasady „fair play”. • Zapoznanie ze sposobem organizacji turnieju koszykówki 3x3 (przykładowy system rozgrywek, protokół uproszczony zawodów, rola sędziów, przygotowanie boisk do gry). Opis przedmiotu: Charakterystyka gry w koszykówkę 3x3. Metodyka doskonalenia indywidualnych czynności ruchowych w ataku i w obronie. Charakterystyka działań grupowych w ataku i w obronie. Współpraca dwójkowa i trójkowa w ataku i w obronie. Doskonalenie działań dwójkowych i trójkowych w ataku i w obronie. Organizacja zawodów koszykówki 3x3. Zakładane efekty po zakończeniu kursu w zakresie: Wiedzy teoretycznej i praktycznej: • <i>student odtwarza poznane działania ruchowe w atakowaniu i obronie; wyjaśnia, uzasadnia, porównuje, modyfikuje ćwiczenia ruchowe do możliwości uczestników zajęć ruchowych;</i> • <i>poznaje przepisy gry w koszykówkę 3x3; rolę sędziów, zasady uzupełniania uproszczonych protokołów z zawodów oraz zasad organizacji turnieju koszykówki 3x3;</i> • <i>wykorzystuje poznane informacje do planowania, organizacji i realizacji oraz kontroli zajęć ruchowych z koszykówki 3x3.</i> Umiejętności praktycznych: • <i>student potrafi, zaplanować i zastosować własne ćwiczenia ruchowe dotyczące działań indywidualnych w obronie; wyciągnąć wnioski z prowadzenia zajęć, dokumentować własne opracowania;</i> • <i>poznaje poziomu własnych umiejętności ruchowych z koszykówki w zakresie indywidualnych działań głównych i pomocniczych oraz sposobu dokonywania ich oceny i samooceny.</i> Kompetencji personalno- społecznych:	

- *student odpowiada za realizację zadania(dań); ocenia pracę własną;*
- *student wymienia opinie (poglądy) w grupie podczas zajęć ruchowych poprzez dyskusję; pracuje w zespole przy wykonywaniu zadań ruchowych;*
- *potrafi organizować pracę zespołu zadaniowego, spostrzega i poznaje komunikaty od innych uczestników ćwiczeń, zabaw i gier w koszykówce 3x3.*

Treści merytoryczne przedmiotu:

Ćwiczenie 1: Charakterystyka ogólna gry w koszykówkę 3x3;

Ćwiczenie 2: Doskonalenie głównych czynności ruchowych w ataku (rzuty po zatrzymaniu na jedno tempo i rzuty w biegu) jako etap przygotowania do gry w koszykówkę 3x3;

Ćwiczenie 3: Doskonalenie pomocniczych czynności ruchowych (kożłowania piłki) przygotowujących do gry w koszykówkę 3x3;

Ćwiczenie 4: Doskonalenie pomocniczych czynności ruchowych (chwytów i podań piłki);

Ćwiczenie 5: Charakterystyka indywidualnych działań w obronie (postawa i pozycja obronna);

Ćwiczenie 6: Nauczanie i doskonalenie współdziałania dwójkowego w ataku podczas gry w koszykówkę 3x3;

Ćwiczenie 7: Organizacja i realizacja turnieju koszykówki 3x3;

Ćwiczenie 8: Podsumowanie turnieju koszykówki 3x3;

Uwagi do programu:

Opracowanie zestawu zabaw, ćwiczeń lub gier ruchowych powinno być napisane na szablonie. Student przygotowując zabawy, ćwiczenia lub gry określić musi cele wychowawcze i psychomotoryczne w zakresie ujawniania predyspozycji.

Od drugiego ćwiczenia studenci zobligowani będą do poprowadzenia zajęć ruchowych wg przygotowanego scenariusza.

Metody oceny:

- Bieżąca kontrola przygotowania studenta do zajęć dotycząca opanowanych zagadnień na ćwiczenia, posiadanego stroju i obuwia sportowego.
- Końcowa kontrola z teorii realizowanego przedmiotu.
- Kontrola opanowania przepisów gry i umiejętności pełnienia funkcji sędziego.
- Kontrola kompetencji animatora ruchu 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

Warunki zaliczenia przedmiotu:

1. aktywne uczestnictwo w zajęciach,
2. pozytywna ocena z przepisów realizowanej gry w zakresie podstawowym,
3. pozytywna ocena posiadanych kompetencji dydaktycznych.

Pytania kontrolne:

1. Zapoznaj się z przepisami gry w koszykówkę 3x3.
2. Przedstaw „początki” koszykówki 3x3 na świecie, w Europie, w Polsce.
3. Wymień i opisz zasady poprawnego wykonania rzutu pozycyjnego.
4. Wymień i opisz najczęściej występujące błędy podczas wykonania rzutu pozycyjnego po zatrzymaniu na jedno tempo.
5. Podaj przykład dwóch gier uproszczonych, doskonalących rzut pozycji po zatrzymaniu na jedno tempo.

6. Wymień i opisz zasady poprawnego wykonywania rzutu do kosza w biegu po kozłowaniu piłki.
7. Wymień i opisz najczęściej występujące błędy podczas wykonywania rzutu w biegu.
8. Podaj przykład dwóch gier uproszczonych doskonalący rzut do kosza w biegu.
9. Wymień zasady poprawnego wykonania kozłowania.
10. Najczęściej wykonywane błędy podczas wykonywania kozłowania.
11. Jakie znasz sposoby zmian kierunku poruszania się z piłką.
12. Wymień i opisz zasadę poprawnego wykonania podania i chwytu piłki.
13. Wymień najczęściej występujące błędy przy podaniu i chwycie oburącz sprzed klatki piersiowej.
14. Podaj reguły gry 2x2 doskonalącej różne formy chwytów i podań piłki.
15. Opisz prawidłową postawę i pozycję obrońcy względem gracza z piłką, bez piłki po stronie piłki, bez piłki po stronie pomocy.
16. Na czym polega zasada trójkątów obronnych.
17. Przedstaw 3 ćwiczenia przygotowujące do zmiany postawy i pozycji obronnej.
18. Opisz „ścięcie”, „obiegnięcie”.
19. Podaj przykład ćwiczeń nauczających i doskonalących „ścięcie” i „obiegnięcie”.
20. Podaj przykład systemu rozgrywek turnieju koszykówki 3x3.
21. Podaj przykład ćwiczeń doskonalące działania główne w ataku.
22. Podaj zasady zastosowane w grze 2x1, 3x2 umożliwiające doskonalenie wybranego działania indywidualnego w ataku czy w obronie.

Zalecane piśmiennictwo:

1. Bondarowicz M., (2004), *Zabawy w grach zespołowych*. Wyd. Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa.
2. Dembiński J. (2009), *Koszykówka*. Wyższa Szkoła – Edukacja w Sporcie, Warszawa.
3. Dziubiński Z. (red, 2008), *Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej*. AWF, SOSRP, Warszawa Huciński T. (2004), *Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki*. AWF, Poznań.
4. Huciński T., i inni – tłumaczenie (2002), *Koszykówka dla młodych zawodników – wskazówki dla trenerów*. PZKosz, Warszawa.
5. Ljach W. (2003), *Koszykówka- podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego*. Cz. 1, AWF Kraków.
6. Naglak Z (2005), *Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką*. AWF, Wrocław.
7. Przepisy 3x3. <https://3x3.pzkosz.pl/3x3-przepisy.html/>
8. Rzepa T., (2004), *Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia*. AWF, Wrocław.

Piśmiennictwo uzupełniające:

1. PZKosz. <https://3x3.pzkosz.pl/aktualnosci.html>
2. FIBA 3x3. <https://fiba3x3.com/>

Ćwiczenie 1

Temat: Charakterystyka ogólna gry w koszykówkę 3x3

Zagadnienia:

1. Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry w koszykówkę 3x3.
2. Przykładowy system rozgrywek.
3. Protokół zawodów, rola sędziów, przygotowanie boisk do gry.
4. Doskonalenie umiejętności sędziowania.

Zadania dla studenta:

1. Zapoznaj się z przepisami gry.
2. Zapoznaj się ze sposobem wypełniania protokołu.

Piśmiennictwo: 1, 3, u1.

Ćwiczenie 2

Temat: Doskonalenie głównych czynności ruchowych w ataku (rzuty po zatrzymaniu na jedno tempo i rzuty w biegu) jako etap przygotowania do gry w koszykówkę 3x3

Zagadnienia:

1. Podział i charakterystyka głównych czynności ruchowych w ataku.
2. Ćwiczenia doskonalące rzut po zatrzymaniu na jedno tempo.
3. Ćwiczenia doskonalące rzut w biegu.
4. Gry 1x1 doskonalące główne czynności ruchowe w koszykówce 3x3.
5. Gra uproszczona 3x3.

Zadania dla studenta:

1. Opracuj zestaw ćwiczeń i gier związanych z rzutem po zatrzymaniu na jedno tempo oraz rzutu w biegu.

Piśmiennictwo: 2, 3, 4, 5.

Ćwiczenie 3

Temat: Doskonalenie pomocniczych czynności ruchowych (kożłowania piłki) przygotowujących do gry w koszykówkę 3x3.

Zagadnienia:

1. Podział i charakterystyka kożłowania piłki.
2. Ćwiczenia doskonalące kożłowanie piłki.
3. Ćwiczenia przygotowujące do gry w formie współzawodnictwa indywidualnego i grupowego z uwzględnieniem kożłowania.
4. Gry 1x1 oparte na kożłowaniu.
5. Gra 3x3 doskonaląca kożłowanie.

Zadania dla studenta:

1. Opracuj zestaw ćwiczeń i gier związanych z doskonaleniem kożłowania piłki (starty z miejsca, zmiana kierunku poruszania się i ręki kożłującej, zatrzymania się z piłką).

Piśmiennictwo: 3, 5.

Ćwiczenie 4

Temat: Doskonalenie pomocniczych czynności ruchowych (chwytów i podania piłki)

Zagadnienia:

1. Podział i charakterystyka chwytów i podań piłki.
2. Ćwiczenia doskonalące chwytów i podania.
3. Ćwiczenia przygotowujące do gry w formie współzawodnictwa indywidualnego i grupowego z uwzględnieniem chwytów i podań.
4. Gra 2x2 wykorzystująca chwytów i podania.
5. Gra 3x3 oparta na działaniach związanych z podaniami i chwytami

Zadania dla studenta:

1. Opracuj zestaw ćwiczeń i gier związanych z chwytami i kozłowaniem.

Piśmiennictwo: 3, 5.

Ćwiczenie 5

Temat: Charakterystyka indywidualnych działań w obronie (postawa i pozycja obronna)

Zagadnienia:

1. Podział i charakterystyka indywidualnych działań w obronie.
2. Zasady poprawnej postawy i pozycji obronnej.
3. Ćwiczenia przygotowujące do zajęcia prawidłowej postawy i pozycji obronnej.
4. Ocena działań indywidualnych w obronie podczas gry.
5. Różne formy gier doskonalące zajęcie prawidłowej postawy i pozycji obronnej.

Zadania dla studenta:

1. Opracuj zestaw ćwiczeń i gier związanych z przyjęciem prawidłowej postawy i pozycji obronnej.

Piśmiennictwo: 3, 5.

Ćwiczenie 6

Temat: Nauczanie i doskonalenie współdziałania dwójkowego w ataku podczas gry w koszykówkę 3x3.

Zagadnienia:

1. Ćwiczenia nauczające „ścięć”, „obiegnięć”.
2. Ćwiczenia doskonalące „ścięć”, „obiegnięć”.
3. Różne formy gier wykorzystujących „ścięć”, „obiegnięć”.
4. Różne formy gier wykorzystujących współdziałanie dwójkowe.
5. Wykorzystanie gry w przewadze sił 2x1, 3x2 do doskonalenia działań indywidualnych.

Zadania dla studenta:

1. Podaj różnice pomiędzy „ścięciem” i „obiegnięciem”, „wyjściem” a „odejściem”.
2. Opracuj zestaw ćwiczeń i gier związanych ze „ścięciem” i „obiegnięciem”.
3. Przygotuj przykłady gier 2x2, 3x3 wykorzystujące współdziałanie dwójkowe.

Piśmiennictwo: 3, 6.

Ćwiczenia 7

Temat: Organizacja i realizacja turnieju koszykówki 3x3.

Zagadnienia:

1. Realizacja turnieju koszykówki 3x3.

Zadania dla studenta:

1. Przygotuj szczegółowy plan (scenariusz) przedsięwzięć realizowanych podczas przygotowywania imprezy sportowej z przydziałem funkcji osobom odpowiedzialnym za działalność poszczególnych komisji.
2. Przygotuj regulamin turnieju (z uwzględnieniem systemu rozgrywek).
3. Grupa podejmuje działania przygotowawcze do realizacji turnieju streetballa.
4. Przygotowanie raportu przez poszczególne komisje.

Piśmiennictwo: 8, 9.

Ćwiczenie 8

Temat: Podsumowanie turnieju koszykówki 3x3.

Zagadnienia:

1. Sprawozdanie z turnieju koszykówki 3x3.
2. Samoocena i ocena zrealizowanego turnieju oraz postawienie wniosków.
3. Rola koszykówki w realizacji funkcji i celów kultury fizycznej.

Zadania dla studenta:

1. Przygotowanie pisemne sprawozdania z turnieju koszykówki 3x3.
2. Opracowanie sprawozdań poszczególnych sekcji.

Piśmiennictwo: 8, 9.