8. Napisz jednostronicowy esej/wypracowanie o sławnym koszykarzu. Przedyskutuj w grupie czy może on być lub nie może chrześcijańskim wzorem do naśladowania.

   Zaliczono: data, podpis ……

9. Przedyskutuj z drużynowym/zastępowym/instruktorem/pastorem /nauczycielem problemy jakie napotyka młodzież z Kościoła Adwentystów, która chce zaangażować się w zorganizowane zajęcia sportowe w szkole i poza nią. Jakie są inne możliwości rozwoju sportowego?

   Zaliczono: data, podpis ……

10. Narysuj boisko do koszykówki wg oficjalnych wymiarów w wybranej skali.

    Zaliczono: data, podpis ……

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,…… podpis……

Sprawność przyznano rozkazem:……

Dnia,…… podpis……

Opracowanie: KZS, 2022 r.

KOSZYKÓWKA
Basketball



Sprawność zdobywana przez:

.....

8. Napisz jednostronicowy esej/wypracowanie o sławnym koszykarzu. Przedyskutuj w grupie czy może on być lub nie może chrześcijańskim wzorem do naśladowania.

   Zaliczono: data, podpis ……

9. Przedyskutuj z drużynowym/zastępowym/instruktorem/pastorem /nauczycielem problemy jakie napotyka młodzież z Kościoła Adwentystów, która chce zaangażować się w zorganizowane zajęcia sportowe w szkole i poza nią. Jakie są inne możliwości rozwoju sportowego?

   Zaliczono: data, podpis ……

10. Narysuj boisko do koszykówki wg oficjalnych wymiarów w wybranej skali.

    Zaliczono: data, podpis ……

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,…… podpis……

Sprawność przyznano rozkazem:……

Dnia,…… podpis……

Opracowanie: KZS, 2022 r.

KOSZYKÓWKA
Basketball



Sprawność zdobywana przez:

.....

Wymagania próby na sprawność

1. Zapoznaj się z podstawowymi zasadami gry w koszykówkę.

   Zaliczono: data, podpis ……

2. Wyjaśnij, co oznacza termin "postawa sportowa".

   Zaliczono: data, podpis ……

3. Wyjaśnij pojęcia:

a. niedolot/świeca,
b. tablica,
c. pole obrony,
d. pole ataku,
e. linie końcowe,
f. blok,
g. podanie kozłem,
h. błąd podwójnego kozłowania,
i. kozłowanie,
j. zwód,
k. kontra,
l. punkty z gry,
m. zawodnik wykluczony z gry za faule,
n. zagrywka „Give And Go”
o. pole gry,
p. faul umyślny/niesportowy,
q. rzut sędziowski/sporny,
r. trumna (pole 3 sekund),
s. faul bez piłki (loose ball foul),
t. krycie każdy swego,
u. rzuty osobiste,
v. półdystans,
w. zasłona,
x. pressing,
y. zbiórka,
z. zegar (24 sekundy),
aa. przechwyt (steal),
bb. faule drużyny,
cc. pułapka,
dd. błąd kroków,
ee. strata,
ff. obrona strefą,
gg. środkowy/Center (5),
hh. skrzydłowy (niski, silny) (3,4),
ii. obrońca (rzucający, rozgrywający) (2,1),
jj. rzut z wyskoku,
kk. dwutakt,
ll. rzut od tablicy,
mm. wsad,
nn. rzut hakiem,
oo. rzut wolny,
pp. faul osobisty,
qq. faul ofensywny,
rr. blokowanie (np. ruchoma zasłona),
ss. faul techniczny,
tt. błąd 3 sekund,
uu. błąd 5 sekund,
vv. błąd 8 lub 10 sekund,
ww. błąd połowy,
xx. błąd wznowienia,
yy. liga,
zz. rzut z dystansu (3 pkty)

   Zaliczono: data, podpis ……

4. Zademonstruj znaczenie różnych umiejętności wymaganych na każdej z 5 pozycji w koszykówce.

   Zaliczono: data, podpis ……

5. Zademonstruj odpowiednie umiejętności w zakresie:
   a. rzutów osobistych,
   b. rzutów z różnych pozycji,
   c. kozłowania,
   d. podawania.

   Zaliczono: data, podpis ……

6. Poświęć przynajmniej 4 godziny pomagając mniej doświadczonym lub młodszym graczom rozwijać swoje umiejętności gry w koszykówkę.

   Zaliczono: data, podpis ……

7. Rozegraj przynajmniej 5 meczów z rodziną lub przyjaciółmi. Daj przykład postawy sportowej w trakcie treningów i gier.

   Zaliczono: data, podpis ……

Wymagania próby na sprawność

1. Zapoznaj się z podstawowymi zasadami gry w koszykówkę.

   Zaliczono: data, podpis ……

2. Wyjaśnij, co oznacza termin "postawa sportowa".

   Zaliczono: data, podpis ……

3. Wyjaśnij pojęcia:

a. niedolot/świeca,
b. tablica,
c. pole obrony,
d. pole ataku,
e. linie końcowe,
f. blok,
g. podanie kozłem,
h. błąd podwójnego kozłowania,
i. kozłowanie,
j. zwód,
k. kontra,
l. punkty z gry,
m. zawodnik wykluczony z gry za faule,
n. zagrywka „Give And Go”
o. pole gry,
p. faul umyślny/niesportowy,
q. rzut sędziowski/sporny,
r. trumna (pole 3 sekund),
s. faul bez piłki (loose ball foul),
t. krycie każdy swego,
u. rzuty osobiste,
x. półdystans,
y. zasłona,
x. pressing,
y. zbiórka,
z. zegar (24 sekundy),
aa. przechwyt (steal),
bb. faule drużyny,
cc. pułapka,
dd. błąd kroków,
ee. strata,
ff. obrona strefą,
gg. środkowy/Center (5),
hh. skrzydłowy (niski, silny) (3,4),
ii. obrońca (rzucający, rozgrywający) (2,1),
jj. rzut z wyskoku,
kk. dwutakt,
ll. rzut od tablicy,
mm. wsad,
nn. rzut hakiem,
oo. rzut wolny,
pp. faul osobisty,
qq. faul ofensywny,
rr. blokowanie (np. ruchoma zasłona),
ss. faul techniczny,
tt. błąd 3 sekund,
uu. błąd 5 sekund,
vv. błąd 8 lub 10 sekund,
ww. błąd połowy,
xx. błąd wznowienia,
yy. liga,
zz. rzut z dystansu (3 pkty)

   Zaliczono: data, podpis ……

4. Zademonstruj znaczenie różnych umiejętności wymaganych na każdej z 5 pozycji w koszykówce.

   Zaliczono: data, podpis ……

5. Zademonstruj odpowiednie umiejętności w zakresie:
   a. rzutów osobistych,
   b. rzutów z różnych pozycji,
   c. kozłowania,
   d. podawania.

   Zaliczono: data, podpis ……

6. Poświęć przynajmniej 4 godziny pomagając mniej doświadczonym lub młodszym graczom rozwijać swoje umiejętności gry w koszykówkę.

   Zaliczono: data, podpis ……

7. Rozegraj przynajmniej 5 meczów z rodziną lub przyjaciółmi. Daj przykład postawy sportowej w trakcie treningów i gier.

   Zaliczono: data, podpis ……