PASIRENKAMOJO DALYKO ANOTACIJA

Pasirinkta sporto šaka (krepšinis)

MOKYTOJAS APIE SAVO SIŪLOMĄ DALYKĄ:

Kodėl modulis yra svarbus?
Sporto žaidimas krepšinis – ryškiausiai paveikia mokinių emocinę būseną: nesunku pastebėti, kaip mokiniai džiaugiasi, kai jiems sekasi, gėdijasi klaidų, pykstą ant partnerių, kai nesiseka ir t.t. Šie reiškiniai leidžia teigti, kad krepšinis, tikslingai ir kryptingai jį taikant, yra didelį ugdomąjį poreikį turinti priemonė asmenybei ugdyti.

- pagerėja pagrindiniai motorikos ir koordinaciniai įgūdžiai (rankų, akių, kojų);
- pagerina ir lavina lankstumą, jėgą, vikrumą, ištvermę ir pasilieka tik teigiamos emocijos;
- komandinis žaidimas skatina komunikabilumą su komandos draugais;
- gerina gebėjimą bendrauti, spręsti problemas, toleruoti kitaip mąstančius;
- patiriama sveika konkurencija, pranašumai ir mokoma įveikti sunkumus;
- krepšinis moko socialinių įgūdžių, ir suplanuoti strategijas, kurios būtų naudingos mokykloje, namuose ir santykiuose su savo bendraamžiais.
- skatinamas ne tik fizinis, bet ir kūrybinis aktyvumas.

Koks mokinys (-ė) turėtų rinktis šį dalyką?

Į krepšinio pamokas kviečiamos merginos, kurios nori tiesiog išmokti žaisti, pažinti ir suprasti šią sporto šaką.

Pagrindinės temos:
I. Teorijos žinios.
Žaidimo taisyklės
Mityba ir poilsis.
Asmens higiena, sauga.
II. Pagrindinė stovėsena ir judėjimas aikštėje
Pagrindinė stovėsena su ir be kamuolio.
Judėjimas keičiant bėgimo spartą, kryptį
III. Kamuolio gaudymas ir perdavimas
Kamuolio laikymas
Perdavimas abiem rankomis nuo krūtinės
Kamuolio perdavimas viena ranka nuo peties
Kamuolio gaudymas judant

Mokytojas (-a): A. Naidenienė

Dalykas: pasirinkta sporto šaka (krepšinis)

Modulio trukmė: dveji metai

Savaitinių pamokų skaičius: dvi

Programa skirta: 3-4 (XI-XII) gimn. klasių merginoms

IV. Kamuolio varymas
Kamuolio varymas vietoje, judant.
Kamuolio varymas kaire ir dešine ranka.
Verpstė
V. Metimai
Kamuolio metimas iš vietos, judant, dvižingsnis.
VI. Krepšinio žaidimas
1 X 1
3 X 3
5 X 5
VII. Fizinio pajėgumo įvertinimas

Atsiskaitymo reikalavimai, vertinimas:

Atsiskaitymo reikalavimai:
Pagrindinių pratimų atlikimo technikos;
Mokėti žaisti krepinį, derinti savo veiksmus su komandos draugais;
Žinoti fizinių pratimų poveikį organizmui;
Mokėti krepšinio taisykles ir mokėti teisėjauti;
Mokėti derinti fizinį krūvį, mitybą ir poilsį.

Vertinimas pažymiu, specialiosios sveikatos grupės mokiniai – įskaita.