



PIŁKA RĘCZNA – ZWODY ORAZ OBRONA KAŻDY SWEGO

TOMASZ FROŁOWICZ
JOANNA KLONOWSKA
MAŁGORZATA POGORZELSKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 3, „Uprozczone formy piłki ręcznej” – październik

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Temat lekcji:

Piłka ręczna – zwody oraz obrona każdy swego (A.U.3, KK.5)

Klasa: I, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21

Cele

Uczeń

- zastosowanie wiedzy w działaniu: ustawia się prawidłowo w ataku i obronie,
- umiejętność ruchowa: stosuje w grze zwody i obronę każdy swego,
- kompetencje społeczne i kluczowe: w trakcie gry stosuje zasadę respektowania przepisów gry i szacunku dla rywali,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na siłę i zwinność

Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, obserwacja, zajęcia praktyczne

Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa

Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

Środki dydaktyczne:

materace, pachołki, piłki ręczne, talerzyki, chorągiewki, odtwarzacz muzyki

Przebieg lekcji

Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (4 minuty)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie ustalają uproszczone przepisy w małych grach w piłkę ręczną.

Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (8 minut)

Ćwiczenia z piłką do ręcznej inspirowane tabatą: elementy typowo rozgrzewkowe dla piłki ręcznej z muzyką rozdzielającą część pracy od odpoczynku. Każde ćwiczenie będzie wykonywane 20 sekund z przerwą (10 sekund) między nimi. Każda osoba z grupy w czasie przerwy pokazuje po kolei ćwiczenie, które później uczniowie wykonują jednocześnie: ćwiczenia rozgrzewające obręcz barkową, kończyny górne, obręcz biodrową, kończyny dolne, ćwiczenia wzmacniające, *stretching* dynamiczny.

Realizacja celów lekcji (10 minut)

Ćwiczenia zwodów pojedynczych:

- 1) Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Pierwszy z rzędu A (atakujący) oraz pierwszy z rzędu B (obrońca) biegą naprzeciwko siebie. obrońca zatrzymuje się i przeszkadza atakującemu, który po otrzymaniu piłki od stałego podającego (nauczyciel lub inny uczeń) wykonuje zwód pojedynczy przodem i podaje piłkę z powrotem. Po zakończeniu ćwiczenia obaj biegą na koniec rzędu. Przy 21 ćwiczących tworzymy 4–6 rzędów.
- 2) Atakujący ustawieni w rzędzie, obrońcy naprzeciw, w odległości co 3–4 m. Atakujący podaje kolejno do obrońcy, w biegu otrzymuje piłkę, wykonuje zwód pojedynczy przodem i przekazuje następnemu obrońcy z wyskoku.

Ćwiczenia obrony każdy swego w formie fragmentów gry:

- 1) Jeden z dwójki broni dostępu do chorągiewki, drugi atakuje przedmiot, stosując zwody, przyśpieszenia tempa biegu, stara się dotknąć chorągiewki, wymijając obrońcę.
- 2) Prowadzenie piłki w dwójkach – obrońcy w postawie obronnej kryją atakujących, utrzymując ten sam dystans.

Obrona pola: wyznaczamy uczniom pole (materace) i dzielimy na 2 grupy – atakujących i broniących. Zadaniem drużyny atakującej jest przyłożenie piłki do pola (materac), natomiast obrońcy, którzy ustawieni są dookoła pola i trzymają się za ręce, nie pozwalają na przyłożenie.

Realizacja celów lekcji (15 minut)

Gra uproszczona – zbijanie pachołków: dzielimy uczniów na 2 zespoły (w sumie 4 na dwóch boiskach) i na obu liniach końcowych stawiamy taką liczbę pachołków, jaka jest liczba graczy w jednej drużynie – przepisy gry uproszczone, ustalone na początku lekcji z uczniami. Zadaniem jest zabicie pachołków przeciwnika. W momencie strącenia pachołka osoba, która w niego rzuciła, podnosi go z ziemi i przenosi na swoją stronę, natomiast piłka jest cały czas w grze. Osoba uciekająca będzie musiała zostawić pachołek, jeżeli zostanie trafiona piłką. Wygrywa ta drużyna, która jako pierwsza zabierze pachołki przeciwnika.

Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (5 minut)

Nauczyciel wyróżnia uczniów, którzy w trakcie gry stosowali zasadę respektowania przepisów gry i szacunku dla rywala.

Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (3 minut)

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów; zapowiada kolejną lekcję. Ocena wysiłku i osiągnięć edukacyjnych zgodna z założeniami programu ZdK.

Komentarz metodyczny

Ćwiczenia, zabawy i gry należy dobierać tak, aby zapewniały różnorodność doświadczeń uczącego się. Uczeń, opanowujący nową umiejętność, powinien ćwiczyć ją w sytuacjach zbliżonych do występujących w grze, aby ułatwić zrozumienie zasad taktyki. Aby wszyscy aktywnie uczestniczyli w lekcji, trudność gier nie powinna być zbyt duża. Dostosowując wymagania do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, warto przewidywać czas tak, aby uczniowie mogli wykonywać niektóre ćwiczenia z bezpośrednią pomocą nauczyciela.