



**GOALCHA – ĆWICZENIA I GRY  
Z ELEMENTAMI TECHNIKI PIŁKI  
RĘCZNEJ: PODANIA,  
CHWYTY, RZUTY**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 2, cykl „Piłka ręczna i street handball” – 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](http://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:

Goalcha – ćwiczenia i gry z elementami techniki piłki ręcznej: podania, chwyt, rzuty (A.U.2,3)

**Klasa: II, płeć: chłopcy, liczba uczniów: 21**

## Cele

Uczeń:

- zastosowanie wiedzy w działaniu: w trakcie gier przestrzega ustalonych reguł,
- umiejętność ruchowa: stosuje podanie, chwyt i rzut piłki do celu i w ruchu,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na orientację czasowo-przestrzenną, łączenie ruchów, różnicowanie ruchów.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, obserwacja, zajęcia praktyczne

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

## Środki dydaktyczne:

piłki goalcha, bramki *rebounder*, szarfy, obręcze gimnastyczne

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (5 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Prezentuje piłkę goalcha wraz z informacjami nt. korzyści, jakie niesie w zakresie kształtowania sprawności fizycznej – w szczególności w zakresie koordynacyjnych zdolności motorycznych.

### Rozgrzewka (10 minut)

Zabawa „Berek strzelec”: berek stara się skuć pozostałych uczniów piłką goalcha. Ten, który zostanie zbity, dołącza do berka. Strzelcy starają się zbijać pozostałych uczniów w klasie, podając między sobą piłkę. W trakcie rzutu nie można poruszać się z piłką. Zabawa kończy się, gdy zostanie skuty ostatni uczeń. By zwiększyć intensywność i trudność, warto wprowadzać kilka piłek.

Indywidualne ćwiczenia z piłką goalcha, kształtujące wybrane koordynacyjne zdolności motoryczne: odbijanie piłki różnymi częściami dłoni (stroną wewnętrzną, zewnętrzną, krawędzią), łokciami, ramionami; podrzuty i chwyt piłki różnymi częściami ciała w miejscu i ruchu, zonglerka trzema piłkami. W dalszej kolejności uczniowie

demonstrują różne możliwości odbijania piłki, które do tej pory nie były prezentowane (pojedynczo lub w parach).

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Ćwiczenia indywidualne z wykorzystaniem bramki metalowej *rebounder*:

- 1) Uczniowie ustawieni w rzędach przed 4 bramkami, każdy z piłką goalcha. Rzut piłką o bramkę (podanie półgórne jednoręcz) i chwyt po odbiciu. Powrót na koniec swojego rzędu.
- 2) Rzut piłką o bramkę, obrót dookoła własnej osi i chwyt piłki.

Ćwiczenie na jedną bramkę: uczniowie ustawieni w rzędach, gracz wykonuje rzut do bramki, piłkę chwyta kolejny gracz, ustawiony za nim, który powtarza to samo zadanie. Po rzucie następuje bieg z bramki i powrót na koniec swojego rzędu.

Ćwiczenia na dwie bramki (ustawienie jw.):

- 1) Gracz nr 1 i nr 2 rzucają piłką do swojej bramki, ale chwytają piłkę drugiego gracza po przekątnej. Po chwycie biegną za bramki; mijają się, jednocześnie wymieniając piłkami (podanie półgórne jednoręcz).
- 2) Jw., z dodaniem dwukrotnego odbicia i chwytu piłki.

### **Realizacja celów lekcji (10 minut)**

Ćwiczenie w formie fragmentu gry: „Każdy ma swoją bramkę”: gra odbywa się na całej powierzchni boiska. Uczniowie dobierają się parami, każdy bierze swoją obręcz gimnastyczną, którą kładzie w dowolnym miejscu sali (najlepiej po przeciwnych stronach). Obręcz będzie jego własną bramką; on zaś musi atakować i rzucać na obręcz współwiczącego, który gra 1x1. Każdy gracz ma swoją bramkę, którą ma bronić. Uczniowie muszą jednocześnie pilnować piłki i akcji partnera.

Gra na 3 bramki: gra na całej powierzchni boiska. Uczniowie podzieleni są na 3 zespoły, oznaczeni szarfami. Punkt zdobywa się, kiedy gracz chwyci piłkę rzuconą przez partnera swojego zespołu od bramki *rebounder*. Po zdobyciu punktu gracz odkłada piłkę na podłozę, pamiętając, że nie może od razu celować do tej samej bramki. Gracz może atakować na każdą bramkę; będąc w posiadaniu piłki może przetrzymać ją nie dłużej niż 3 sekundy, ew. wykonać maksymalnie 3 kroki przed podaniem lub oddaniem strzału na bramkę. Gracz nie może kozłować. Celem gry jest szybkie przestawienie się z ataku do obrony, bez kontaktu fizycznego z przeciwnikiem.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (7 minut)**

Uczniowie wyjaśniają zasady ustawienia w obronie i ataku w trakcie gry do 3 bramek. Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów; zapowiada następną

lekcję. Zadaniem uczniów podzielonych na 4 zespoły będzie organizacja ćwiczeń i gier z wykorzystaniem piłki goalcha. Nauczyciel wyjaśnia zasady organizacji zabaw i gier.

### Komentarz metodyczny

Uczeń opanowujący nową umiejętność powinien ćwiczyć ją w sytuacjach zbliżonych do występujących w grze, aby ułatwić zrozumienie zasad taktyki. W nauczaniu gier należy akcentować głównie zrozumienie zasad i taktyki gry, a w mniejszym stopniu elementy techniczne. Aby wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji, trudność stawianych zadań powinna odpowiadać ich możliwościom. Dostosowując wymagania do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, warto przewidywać czas, aby mogli oni wykonywać niektóre ćwiczenia z bezpośrednią pomocą nauczyciela.