



# ĆWICZENIA ZACHOWANIA SIĘ W ATAKU 2X2, STREET HANDBALL 3X3

TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA  
MAŁGORZATA POGORZELSKA

## SCENARIUSZ LEKCJI

Lekcja nr 5, 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:

Ćwiczenia zachowania się w ataku 2x2, street handball 3x3 (A.U.2,3, KK.5)

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

## Cele

Uczeń:

- wiedza: omawia zasady gry w street handball 3x3,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: ustawia się w obronie i w ataku,
- umiejętność ruchowa: stosuje w grze zwody oraz atak 2x2,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na zwinność.

## 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 do ręcznej (ew. materace), chorągiewki, znaczniki do wyznaczenia boisk, plakat AO, pisaki

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (6 minut)

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Zapowiada, że na kolejnej odbędą się klasowe rozgrywki w street handball 3x3. Podczas tych zajęć mają utrwalić przepisy gry oraz ćwiczyć zachowania w ataku i obronie.

### Rozgrzewka (7 minut)

„Lustro”: uczniowie w parach demonstrują indywidualne ćwiczenia z piłką goalcha, kształtujące wybrane koordynacyjne zdolności motoryczne. Jeden pokazuje – drugi naśladuje, po czym następuje zmiana w parze. Każdy uczeń proponuje 5 ćwiczeń.

„Orientuj się”: zabawa rzutna, orientacyjna. Uczniowie w szeregu odliczają i zapamiętują swój numer. Obserwują także, komu przyznawane są inne numery.

Nauczyciel pyta, czy pamiętają, kto jest numerem wyższym i niższym od nich.

Od numeru niższego będą zawsze piłkę dostawać, numerowi wyższemu piłkę podają.

Wykorzystują piłki goalcha oraz podania półgórne bieżne. W trakcie zabawy wzrasta liczba wykorzystanych piłek. Możliwe jedynie podania i chwyt.

### **Realizacja celów lekcji (15 minut)**

Ćwiczenie ataku 2x2: dwóch obrońców ustawia się w odległości 9 m od bramkarza. W odległości ok. 4 m od obrońców stoją chorągiewki (po prawej i lewej stronie). Dwóch atakujących z piłką znajduje się w odległości ok. 10 m od obrońców. Na sygnał nauczyciela atakujący podają do siebie piłkę goalcha sposobem półgórnym bieżnym, w tym samym czasie obrońcy obiegają swoje chorągiewki i próbują uniemożliwić rzut na bramkę atakującego. Atakujący po zwodzie pojedynczym z piłką oddaje rzut na bramkę z wyskoku. Następnie zamiana ról.

Goalcha strefowa: na boisku do siatkówki wyznaczamy trzy strefy 6x9 m, oznaczone znacznikami. W każdym polu ustawieni są gracze 2 drużyn (2 obrońców oraz 2 atakujących). Dwaj bramkarze ustawieni są po przeciwnych stronach. Zadaniem zawodników atakujących jest zdobycie bramki. Zasady: brak kozłowania, gra w obrębie swojego pola (strefy), podanie piłki wyłącznie do kolejnej strefy (nie można podawać przez dwa pola). Po zdobyciu bramki, stracie piłki lub przechwycie atakujący zamieniają się rolami z obrońcami. Grę rozpoczyna atakujący z pola nr 1 lub 3. Zmiana stref i bramkarzy następuje co 3 minuty. Pozostali uczniowie, w oczekiwaniu na wejście do gry z boku boiska, wykonują ćwiczenie poruszania się w obronie: 3 ćwiczących, ustawionych w trójkącie, podaje piłkę między sobą; 2 obrońców wewnątrz wykonuje naprzemienne doskoki do posiadającego piłkę i odskoki do środka trójkąta. Zmiana ról.

### **Realizacja celów lekcji (17 minut)**

Nauczyciel przypomina uproszczone zasady gry, które obowiązywać będą podczas lekcji. Przykładowe: gra bez fizycznego kontaktu, brak dryblowania, nie więcej niż trzy kroki z piłką, bramkarz jako dodatkowy zawodnik w ataku, brak sędziego – decyzje podejmowane na bazie dialogu między graczami. Nowy atak może nastąpić jedynie, gdy wszyscy atakujący są za linią środkową (10 m od bramki). Podczas ataku jedynym, który przebywa w polu karnym, jest bramkarz.

Gra szkolna – street handball: uczniowie tworzą 6 zespołów 3–4 osobowych oraz wybierają kapitanów. W tych samych grupach rywalizują podczas kolejnej lekcji. Gra odbywa się na 3 boiskach, ograniczonych znacznikami. Zespoły na jednym polu grają piłką goalcha do jednej bramki. Czas gry: 3x5 min. W kolejnej rundzie zmiana zespołów.

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

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Odnosi się w szczególności do sędziowania gier, w których uczniowie podejmowali decyzje na bazie dialogu. Uczestnicy zajęć omawiają uproszczone przepisy w street handball, które będą podstawą gry podczas kolejnej lekcji – klasowego turnieju. Najważniejsze zasady zapisują na plakatach, które zawieszają na ścianie sali gimnastycznej. Następnie

nauczyciel ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych. Zachęca też uczniów do gry w street handball poza szkołą, wskazując na jej prostotę i możliwość organizacji niemal w każdych warunkach.

### 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, by ułatwić zrozumienie zasad taktyki. Aby wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji, trudność gier nie powinna być zbyt duża. Dostosowując wymagania do możliwości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, warto przewidywać czas, aby mogli oni wykonywać niektóre ćwiczenia z bezpośrednią pomocą nauczyciela.