



## Piłka ręczna – nauka podania jednoręcz sposobem półgórnym

Scenariusz przedstawia ćwiczenia pomocne w nauce podań jednoręcz sposobem półgórnym. Zawiera również opis zabawy „Obrona twierdzy”.

- Piłka ręczna – nauka podania jednoręcz sposobem półgórnym

# Piłka ręczna – nauka podania jednoręcz sposobem półgórnym

---

## Piłka ręczna – *nauka podania jednoręcz sposobem półgórnym*

### 1. Cele lekcji

#### a) Wiadomości

Uczeń:

- zna przepisy dotyczące podania jednoręcz sposobem półgórnym,
- poznaje nowe gry.

#### b) Umiejętności

Uczeń:

- potrafi wykonać podanie jednoręcz,
- doskonali dokładność chwytów i podań.

#### c) Postawy

Uczeń:

- potrafi czerpać satysfakcję z dobrze wykonanej pracy,
- rozumie potrzebę uczenia się elementów technicznych w celu późniejszego ich wykorzystania w grach i zabawach,
- jest świadomy konsekwencji swojego postępowania.

#### c) Sprawność motoryczna

Uczeń:

- rozwija szybkość i wytrzymałość,
- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.

## 2. Metoda i forma pracy

Indywidualna, praca w zespołach, strumieniowa, metoda realizacji zadań ruchowych: zabawowa, naśladowcza, zadaniowa; metoda nauczania ruchu: kompleksowa, syntetyczna.

## 3. Środki dydaktyczne

Piłki do piłki ręcznej

Skrzynia

## 4. Przebieg lekcji

### a) Faza przygotowawcza

1. Zbiórka klasy, podanie zadań lekcji.
2. Zabawa ożywiająca „Jestem najszybszy”. Uczniowie ustawiają się przed linią pola bramkowego. Na sygnał nauczyciela wszyscy jak najszybciej starają się przebiec linię środkową. Po dobiegnięciu do środka przechodzą marszem do przeciwnego pola bramkowego i powtarzają zabawę. Dziecko, które przynajmniej dwa razy znajdzie się w pierwszej trójce, odchodzi na bok, zabierając piłkę. Kończymy zabawę, gdy w grze pozostanie trzech uczniów.
3. Rozgrzewka. Ćwiczenia ramion. Każde dziecko posiada piłkę. W marszu, a następnie w truchcie, uczniowie przerzucają piłki z ręki do ręki. Starają się podrzucić piłkę jak najwyżej.
4. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej. Maszerując w skłonie w przód, uczniowie toczą piłkę po podłodze. Na sygnał nauczyciela chwytają piłkę i podnoszą ją do góry. Powtarzają ćwiczenie kilka razy.
5. Ćwiczenia nóg. Maszerując, dzieci przerzucają piłkę z ręki do ręki pod wzniesioną nogą. Starają się, by piłka była podrzucona jak najwyżej.
6. Ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej. Postawa wyjściowa: rozkrok prawą nogą, ramiona z piłką uniesione w górę. Wykonujemy skłony boczne do nogi rozkroczonej. Powtarzamy ćwiczenie w lewą stronę.
7. Ćwiczenia mięśni brzucha i nóg. Pozycja wyjściowa: siad ugięty. Chwytny piłkę stopami, przechodzimy do siadu równoważnego i opuszczamy nogi.
8. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Odchylając tułów w tył, toczymy piłkę po ręce i klatce piersiowej do drugiej ręki.
9. Podskoki. Rzucamy piłkę jak najwyżej o ścianę i staramy się ją złapać w wyskoku.

### b) Faza realizacyjna

1. Nauka podania jednorącz sposobem półgórnym. Nauczyciel objaśnia i pokazuje prawidłowy rzut i chwyt. Szczególną uwagę zwracamy na chwyt oburącz, a rzut jednorącz z zachowaniem możliwie płaskiego toru lotu. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy prawą i lewą ręką.
2. Uczniowie ustawiają się w dwójkach naprzeciw siebie, każda para ma jedną piłkę. Podają do siebie piłkę, stopniowo zwiększając odległość między sobą. Można przyjąć zasadę, że po każdym chwycie piłki bez jej upadku, zawodnik cofa się o jeden krok do tyłu. Uczniowie powtarzają ćwiczenie, rzucając słabszą (lewą) ręką. Nauczyciel koryguje błędy.
3. Dzieci ustawiają się parami na linii bocznej. Jeden z zawodników biegnie powoli tyłem w kierunku przeciwnej linii bocznej, drugi biegnie przodem, wykonując podania sposobem półgórnym. Po dobiegnięciu do linii przeciwnej uczniowie wracają, podając piłkę ręką słabszą.
4. Ćwiczący ustawieni są w rzędach, naprzeciw każdego rzędu stoi jeden uczeń – „stały”. Pierwsza osoba z każdego rzędu wykonuje podanie do „stałego”, biegnie dookoła niego i wraca na koniec następnego rzędu. „Stały” odrzuca piłkę do następnego zawodnika, który powtarza ćwiczenie.
5. Uczniowie ustawiają się jak do sztafety wahadłowej (po dwa rzędy naprzeciw siebie, graficzne przedstawienie pozycji – załącznik 1). Pierwsze osoby z rzędów A i C podają piłkę do kolegów stojących w rzędzie naprzeciw, zaraz po podaniu biegną na koniec przeciwległego rzędu (z rzędu A do B, z C do D). Ćwiczący z rzędów C i D powtarzają zadanie. (Podają piłkę do osób stojących w rzędach na wprost – z C do D, z B do A – i zajmują w nich miejsca).
6. Podobne zadanie, jak opisane w punkcie 5, lecz teraz biegniemy do rzędu po skosie (z rzędu A do D, z rzędu B do C i na odwrót).
7. Uczniowie nadal pozostają w ustawieniu jak do ćwiczenia z punktu piątego. Teraz podają piłkę po skosie, a biegną do rzędu przeciwległego (podanie z A do D, a bieg z A do B oraz podanie z C do B, a bieg z C do D).
8. Dzielimy dzieci na dwa zespoły. Drużyny ustawiają się w szeregach naprzeciw siebie na środku boiska (w odległości 10 kroków). Każdy zespół sam ustala kolejność rzucających. Pierwsze dziecko rozpoczyna rzut jednorącz sposobem półgórnym na pole zespołu przeciwnego, który cofa się na miejsce upadku piłki (piłki nie można zatrzymywać w locie). Kolejny z graczy odrzuca ją z miejsca, w którym upadła na pole przeciwnika. Rzuty wykonują kolejno gracze obu drużyn. Wygrywa ten zespół, który został zmuszony do głębszego cofnięcia się od linii startu lub do przekroczenia linii końcowej. Grę powtarzamy, wykonując rzuty słabszą ręką.
9. Gra „uciekacze”. Na środku boiska wyznaczamy prostokąt i ustawiamy w nim skrzynię (wielkość prostokąta zależy od umiejętności dzieci). Jedna drużyna wchodzi do środka, druga staje poza liniami prostokąta. Na sygnał nauczyciela zawodnicy stojący na zewnątrz starają się zbić jak najwięcej dzieci będących w środku (można chować się za skrzynią). Liczą się tylko zbita wykonana jednorącz oraz bezpośrednio, czyli piłka nie może dotknąć nikogo ani niczego przed uderzeniem w zbijanego. Po 5 minutach (lub

w momencie zbitcia ostatniego zawodnika) zespoły zamieniają się rolami. Wygrywa drużyna, której więcej zawodników nie zostało zbitych lub której zawodnicy najdłużej nie dali się zbić się w grze.

10. Gra „obrona twierdzy”. Zwiększamy rozmiary prostokąta o 1-2 metry. Zadaniem zbijających jest trafić w skrzynię, a rolą osób w środku jest zasłanianie skrzyni i wyrzucanie piłki jak najdalej poza prostokąt. Po 5 minutach grupy zamieniają się rolami – obrońcy stają się atakującymi. Wygrywa drużyna, która więcej razy trafi w skrzynię.

### c) Faza podsumowująca

1. Ćwiczenia uspokajające. W pozycji siedzącej swobodna zabawa piłkami według inwencji uczniów.
2. Zbiórka w siadzie. Wyróżnienie uczniów, którzy najlepiej pracowali podczas lekcji oraz najaktywniejszych zawodników gry.
3. Zbiórka w dwuszeregu, pożegnanie.

## 5. Bibliografia

1. Kołodziejowie M. i J., *Wybrane lekcje wychowania fizycznego w klasach IV-VIII*, Wydawnictwo FOSZE, Rzeszów 1994.
2. *Metodyka wychowania fizycznego w zreformowanej szkole*, pod red. M. Bronikowskiego, Oficyna Edukacyjna Wydawnictwa eMPi s.c., Poznań 2002.
3. Stawiarski W., *Piłka ręczna (historia – nauczanie – technika – bramkarz)*, Wydawnictwo Skryptowe Nr 81 AWF w Krakowie, Kraków 1988.
4. Wrześniewski S., *Piłka ręczna – poradnik metodyczny*, ZPRP, Warszawa 2000.

## 6. Załączniki

Załącznik 1

	A	B	
	C	D	

Graficzne przedstawienie pozycji uczniów w sztafecie wahadłowej.

## 7. Czas trwania lekcji

45 minut

## 8. Uwagi do scenariusza

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klasy IV szkoły podstawowej.

Plik o rozmiarze 113.22 KB w języku polskim

Plik o rozmiarze 31.50 KB w języku polskim