

**Kamil Wójcik**  
**Student III roku I stopnia Wychowania Fizycznego w Służbach Mundurowych**  
**Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej**  
**Marzenna Piwowar-Zrazek konsultant ds. promocji zdrowia i bezpieczeństwa**  
**WODN w Skierniewicach**

## **Scenariusz**

**Typ szkoły:** podstawowa  
**Etap kształcenia:** II, klasa VI  
**Rodzaj zajęć:** wychowanie fizyczne  
**Data:** 18 września 2015 r.  
**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna  
**Liczba ćwiczących:** 20  
**Czas trwania:** 45 min.

**Temat:** Piłka ręczna – doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku.

### **Cele:**

Uczeń:

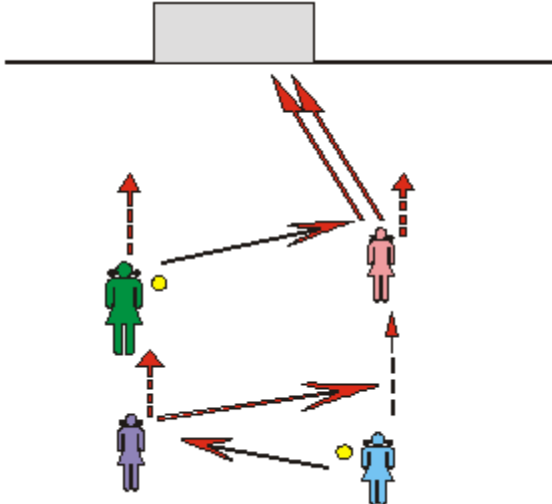

- zna technikę wykonania rzutu z wyskoku w piłce ręcznej,
- omawia obowiązujące przepisy w piłce ręcznej, w tym sędziowanie,
- wykonuje rzut z wyskoku, podanie i chwyt piłki,
- wzmocni siłę mięśni obręczy barkowej,
- zwiększy koordynację wzrokowo-ruchową,
- kształtuje ogólną sprawność fizyczną,
- przestrzega zasad fair play,
- współpracuje w zespole.

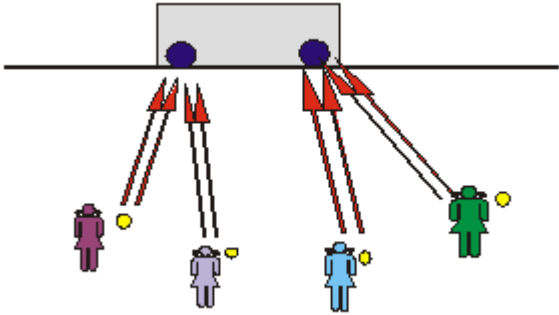
**Metody:** zabawowa, zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Forma organizacji zajęć:** indywidualna, grupowa.

**Sprzęt i przybory:** piłki, stojaki, piłki lekarskie, koszulki, szarfy.

Tok lekcji	Treść i przebieg ćwiczeń	Czas	Uwagi metodyczne	Metody realizacji zadań
<b>Część I – wstępna</b>				
Czynności organizacyjno-porządkowe		3 min.	Zbiórka w szeregu. Przedstawienie celów i tematu lekcji. Zachęcenie uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.	
Rozgrzewka: Zabawa ożywiająca	Zabawa „Lisie ogonki” Uczniowie wkładają szarfy z tyłu za swoje spodnie, tak by były widoczne. Na znak wszyscy starają się zdobyć jak najwięcej ogonków, zabierając je innym, a przy tym starają się, by nie stracić własnego. Zwycięzcą zostaje posiadacz największej liczby ogonków.	15min.	Podczas zabawy zwracamy uwagę na bezpieczeństwo.	Zabawowa
Ćwiczenia kształtujące RR	W marszu dookoła sali krążenia RR w przód, tył, naprzemianstronne, wymachy RR.			Naśladowcza
Ćwiczenia kształtujące NN	Jedna osoba z pary trzyma piłkę wyprostowanymi RR i wykonuje przysiady, druga wykonuje podpór tyłem i maszeruje do linii środkowej boiska i wraca.		Ćwiczący dobierają się w pary, jedna piłka na parę. 10 x i zmiana	
Ćwiczenia T w płaszczyźnie strzałkowej	Jedna osoba wykonuje siad prosty, piłkę trzyma oburącz nad głową. Druga osoba w postawie rozkroczonej. Na sygnał 1-ka przechodzi do leżenia tyłem, 2-ka wykonuje skłon w przód. Po powrocie do siadu 1-ka oddaje piłkę do 2-ki.		5 x i zmiana	
Ćwiczenia T w płaszczyźnie czołowej.	W klęku prostym boczne skłony T z piłką utrzymaną w RR.		10 x	

Ćwiczenia T w płaszczyźnie złożonej.	Stanie rozkroczne tyłem do siebie, przekazywanie piłki góra, pod NN oraz przez skręt T w P i L stronę.		10 x i zmiana	
Ćwiczenia mm. brzucha, grzbietu.	Jedna osoba przetacza piłkę pod uniesioną kl. piersiową, druga nożyce pionowe.		Na sygnał zmiana	
<b>Część II – główna</b>				
Obwód stacyjny	<p><i>1 stacja:</i> rzuty do bramki po podaniu z wyskoku. Ustawienie jak na rysunku. Uczniowie podają piłkę pomiędzy słupkami, po ostatnim podaniu następuje rzut do bramki i wracają na pozycję wyjściową.</p>  <p><i>2 stacja:</i> podania i chwytty. Ustawienie jak na rysunku. Pierwsza osoba wykonuje podanie (rzut) piłki o tablicę i biegnie na koniec rzędu, druga piłkę chwytta i podaje tak jak pierwsza.</p> 	22 min.		Bezpośredniej celowości ruchu

	<p>3 stacja: rzuty do celu. Ustawienie jak na rysunku. Uczniowie wykonują rzuty w biegu do bramki, starając się trafić w piłkę lekarską.</p>  <p>4 stacja: Gra szkolna Podział na 3 zespoły i gra do 3 zdobytych bramek. Zwycięska drużyna zostaje na boisku.</p>			
<b>Część III – końcowa</b>				
<p>Ćwiczenia Uspokajające</p>	<p>Leżenie przodem, RR w bok, przyciąganie LN do PR i zmiana PN do LR. Leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, zakładamy LN na prawe kolano i przyciągamy je w lewą stronę i przytrzymujemy. Leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia, przyciągamy kolana do klatki piersiowej 10 x po czym przechodzimy do leżenia przodem i wykonujemy skłon tułowia w tył.</p>	3 min.		Naśladowcza
<p>Czynności organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze</p>	<p>Podsumowanie zajęć. Pożegnanie.</p>	2 min.	<p>Zebranie sprzętu i przyborów. Zbiórka w siadzie skrzyżnym na miejscu wskazanym przez prowadzącego. Ocena pracy uczniów na lekcji.</p>	