

SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH

“DO CELU!”

„Temat: Rzuty i podania w formie zabawnej wyprawy po legendarną „Złotą Kulę”. (z elementami piłki ręcznej)

Cele zajęć

- Ogólne: Rozwijanie koordynacji oko-ręka, siły ramion i umiejętności szybkiego podania oraz przyjęcia piłki.
- Szczegółowe:
- Dziecko potrafi:
 - a. wykonać poprawne podanie oburącz piłką do kolegi,
 - b. przyjąć piłkę w ruchu i wyprowadzić poprawny rzut do celu,
 - c. poruszać się dynamicznie w przestrzeni,
 - d. współpracować w drużynie w prostej grze zespołowej.

Metody: zadaniowa, zabawowa, pokazowa

Formy pracy: indywidualna, w parach, zespołowa

Pomoce: piłki do ręcznej (rozmiar 0–1), pachołki, dwie małe bramki (lub pachołki jako słupki), taśma do oznaczenia stref, obręcz

Czas: 30 min

1. Powitanie i rozgrzewka (5 min)

Narracja:

„Dziś szukamy legendarnej Złotej Kuli – musicie opanować podania i rzuty, by przekazać ją bezpiecznie przez trzy etapy do skarbcza!”

Ćwiczenia:

1. Bieg z piłką: dzieci biegną w miejscu, trzymając piłkę oburącz na wysokości klatki (akcent na stabilny chwyt).
2. Krążenia ramion „mocne podanie”: ramiona w przód i tył, jak przy podaniu piłki.
3. Skip A „igranie z piłką”: lekkie biegi w miejscu z unoszeniem kolan.
4. Pajacyki z rzutem nad głowę: przy każdym rozkroku dzieci unoszą ręce jak przy rzucie.

2. Część główna (20 min)

A. Przekazywanie Złotej Kuli (6 min)

Sceneria:

Pierwszy etap to bezpieczne „podanie” Kuli z ręki do ręki, omijając „ławę” wyznaczoną pachołkami.

Zabawa:

- Dzieci stoją w parach na liniach oddaleni o 3 m.
- Ćwiczą podania oburącz na wysokości pasa (2 serie po 5 podań).
- Utrudnienie: po każdym podaniu ustępują o pół kroku w tył i kolejne podanie wykonują z rozejściem nóg w szerokim rozkroku.

Cel: technika podania, balans ciała.

B. Rzut do Bramek „Strażnicy Skarbu” (6 min)

Sceneria:

Drugi etap – przebić się przez „strażników” strzegących bramek.

Zabawa:

- Ustawiamy dwie małe bramki (lub pachołki jako słupki) w odległości 6 m od linii rzutów.
- Każde dziecko ma 3 piłki i wykonuje rzuty do każdej bramki (po jednej piłce na bramkę).

Cel: celność rzutu, kontrola siły.

C. Sztafeta Podaniowa z Przeszkodami (5 min)

Sceneria:

Ostatni etap – przekazać Kulę przez teren pełen „pni drzew” (pachołki).

Zabawa:

- Drużyny 4-osobowe: pierwsza osoba biegnie slalomem z piłką, przekazuje partnerowi, który powtarza trasę.
- Utrudnienie: po slalomie zawodnik wykonuje kozioł piłki (1–2 kozły) zanim poda ją dalej.

Cel: płynność podań w ruchu, zwinność.

3. Zakończenie i wyciszenie (5 min)

1. Rozciąganie „podanie nad głowę”: ramiona wyciągnięte w górę i delikatne przechyły.
2. „Chwyt strażnika”: skłony, ręce na wysokości bioder, wyobrażenie, że sięgamy po Złotą Kulę.
3. Podsumowanie w kręgu: każde dziecko opowiada, który element sprawiał najwięcej frajdy i czemu.



Materiały udostępniane w ramach programu edukacyjnego Zdrowo i Sportowo autorstwa Fundacji Connect4Kids. Wszelkie prawa zastrzeżone.