



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Scenariusz lekcji wychowania fizycznego – piłka ręczna. Na podstawie obserwacji lekcji w Presentation College w Carlow w Irlandii

W lekcji otwartej uczestniczyło 3 nauczycieli wychowania fizycznego. Tematem lekcji była Piłka ręczna – nauka rzutu z wysoku. Celem wychowawczym lekcji było zwrócenie uwagi na prowadzenie zajęć w dużej i koedukacyjnej grupie ćwiczących. Po lekcji odbyło się szkolenie dla nauczycieli CV LO oraz dyskusja na temat różnic w naszych systemach edukacji.

Temat lekcji: Piłka ręczna – nauka rzutu z wysoku.

Umiejętności: - Doskonalenie rzutu z przeskokiem, nauka rzutu do bramki z wysoku,

Motoryczność: - potrafi łączyć ruch z przyborem w jedną całość,

- szybkie formy zmiany ruchu.

Wiadomości: - uczeń zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

Wychowawczy – umiejętność współdziałania w zespole koedukacyjnym, prawidłowe zachowanie się w czasie współzawodnictwa, umie współdziałać z prowadzącym i z grupą,

Klasy I LO- dziewczęta i chłopcy

Miejsce zajęć- sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 24

Czas trwania: 45 minut.

Przybory: piłki ręczne, tyczki, szarfy

Prowadzący- Alicja Krukowska

Tok	Treść	Uwagi
Cz. I 15'		
Moment org.-porząd.	Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji.	Dwuszereg
Zabawa ożywiająca	Jedna osoba kozłuje piłkę, druga stara się ją dotknąć. Na sygnał nauczyciela zmiana ról.	Pary-koedukacyjne
Ćw. rr	Stojąc podrzut piłki w górę i złapanie z tyłu (za plecami), podrzut piłki z tyłu i złapanie z przodu itd.	Rozsyпка Każdy z piłką
Ćw. T w pł. strzałkowej	Stojąc w rozkroku, skłon w przód, podrzut piłki między nogami w górę, wyprost tułowia i złapanie piłki.	
Ćw. mm nóg	Podrzut piłki w górę, przysiad i złapanie piłki.	

Ćw. T w pł. czołowej	Piłka trzymana w dłoniach za plecami, wykonywanie skłonów bocznych.	
Ćw. równoważne	Podrzut piłki w górę pod jedną uniesioną nogą.	
Ćw. mm brzucha	Leżenie tyłem, piłka trzymana między nogami „scyzoryki” ręce dotykają za każdym razem piłki.	
Ćw. mm grzbietu	Leżenie przodem piłka trzymana w dłoniach, unoszenie nóg i tułowia we górę.	
Ćw. T w pł. złożonej	Kozłowanie wokół nóg. (wykonywanie ósemek)	
Ćw. w podporach	Pompki z jedną ręką na piłce.	
Ćw. w podskokach	Podrzut piłki w górę i złapanie jej w powietrzu.	
Cz. II 25 ‘		
Element doskonalony	Bieg między tyczkami z kozłowaniem, podanie do stałego podającego, otrzymanie piłki i rzut do bramki z przeskoku.	
Element nauczany	Pokaz i objaśnienie.	
	Z miejsca wyskok z nogi odbijającej i wylądowanie na tą samą nogę.	
	J.w. z marszu.	
	J.w. z biegu.	
	Jak powyższe 3 ćwiczenia z ruchem ręki rzucającej.	
	Stojąc naprzeciwko siebie wyskok do góry i podanie piłki do partnera.	Pary.
	J.w. w marszu.	
	J.w. z biegu	
	Bieg z kozłowaniem i rzut na bramkę z wyskoku.	
	Bieg z kozłowaniem, podanie do stałego podającego otrzymanie piłki i rzut do bramki z wyskoku.	
Gra	Gra szkolna – rzut z wyskoku liczy się za 2 pkt.- zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo ćwiczących. Ustawienie chłopców na pozycjach bramkarzy.	4 drużyny koedukacyjne
Cz. III 5’		

Zabawa uspokajająca	Rzuty karne	Na 2 bramki
Ćwiczenie korekcyjne	Leżenie przodem, uniesienie tułowia i przetaczanie piłki pod klatką piersiową z ręki do ręki	Rozsyпка
Zakończenie lekcji	Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepszych, pożegnanie.	

FUNDACJA
ROZWOJU
SYSTEMU
EDUKACJI



i PROGRAM OPERACYJNY
WIEDZA, EDUKACJA, ROZWÓJ

PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO