



**GRA KOMÓRKOWE PIĘĆ PODAŃ,  
ĆWICZENIE ZACHOWANIA  
W ATAKU I OBRONIE**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 3, cykl Parkour, w listopadzie**

**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 – Elżbieta Miterka  
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk  
dr Olga Smoleńska  
Agnieszka Ratajczak-Mucharska  
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:

Gra komórkowe pięć podań, ćwiczenie zachowania w ataku i obronie (A.W.3, A.U.1,2)

## Klasa: 5 Płeć: dziewczęta i chłopcy Liczba uczniów: 21

### Cele:

uczeń

- wiedza: opisuje ustawienie w obronie i w ataku w trakcie gry w pięć podań,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: omawia zasady gry w grę komórkowe pięć podań,
- umiejętność ruchowa: stosuje podanie jednorącz i chwyt oburącz w ruchu,
- motoryczność: kształtowanie sprawności z akcentem na zwinność.

### Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

poradunka, obserwacja, zajęcia praktyczne

### Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła, zabawowa

### Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, zespołowa

### Środki dydaktyczne:

piłki o różnym ciężarze i wielkości, obręcze gimnastyczne, szarfy

### Przebieg lekcji

#### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (2')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Wyjaśnia zasadę ustawienia w obronie i w ataku w trakcie gry w pięć podań.

#### Rozgrzewka i realizacja celów lekcji (11')

Zabawa „Poszukiwanie pary”. Wszyscy uczniowie dobrani parami tworzą dwa koła: zewnętrzne i wewnętrzne. Jeden z dwójki ustawiony jest w kole zewnętrznym, drugi – w wewnętrznym. Koła poruszają się w przeciwnych kierunkach i na różne sposoby. Na sygnał ćwiczący szukają partnera z pary.

Zabawa „Berek z zastawianiem”. Uczniowie grają w trójkach: jeden pełni rolę goniącego, drugi – uciekającego, obaj pozostają zawsze twarzą do siebie. Między nimi jest trzeci ćwiczący, który ich oddziela. Uciekający stara się zawsze być za zastawiającym. Wygrywa zawodnik, który w określonym czasie więcej razy dotknie uciekającego. Ćwiczenia kształtujące w formie zabawy z wykorzystaniem piłek o różnym ciężarze i wielkości.

### **Realizacja celów lekcji (4')**

Zabawa „Policjant kierujący ruchem”. Uczniowie poruszają się krokiem odstawno-dostawnym w kierunku sygnalizowanym przez nauczyciela: do przodu, do tyłu, w lewo i w prawo.

### **Realizacja celów lekcji (8')**

Ćwiczenia w dwójkach: uczniowie przodem do siebie trzymają piłkę między klatkami piersiowymi i poruszają się krokiem odstawno-dostawnym. Co kilka kroków wykonują półobrót, następnie ustawiają się tyłem do siebie, piłkę trzymając między plecami. Jeden z ćwiczących (stały) toczy piłkę po podłożu na zmianę w lewą i prawą stronę, drugi poruszając się krokiem odstawno-dostawnym, zbiera piłkę z podłoża i podaje ją sposobem półgórnym jedną ręką do partnera.

### **Realizacja celów lekcji (12')**

Gra „Komórkowe do 5 podań”. Nauczyciel dzieli uczniów na dwie drużyny, rozkłada na wyznaczonej przestrzeni sali gimnastycznej więcej obręczy niż jest zawodników ćwiczących z jednej drużyny. Jedna z drużyn zajmuje miejsca w obręczach (kilka pozostanie wolnych), druga rozstawia się na całym obszarze gry. Celem drużyny w obręczach jest wykonanie jak największej liczby podań między sobą. Natomiast celem rywali jest przechwycenie podania. Uczniowie stojący w obręczach mogą się przemieszczać między obręczami, jeśli tylko nie mają piłki. Jeśli drużyna w obręczach zdoła podać pięć razy i nikt z drużyny przeciwnej nie przejmie piłki, zdobywa punkt. Jeśli przeciwnicy przejmą piłkę, sami próbują wykonać pięć podań, wchodząc do obręczy. Uczniom nie wolno: biegać, kozłując lub trzymając piłkę, potrącać i popychać rywali ani wyrywać piłki, gdy ktoś ją trzyma. Jeśli któraś drużyna wyrzuci piłkę poza boisko, grę rozpoczyna zespół przeciwny.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')**

Uczniowie podsumowują informacje dotyczące zasad gry w komórkowe pięć podań i ustawień w obronie i ataku. Nauczyciel wyróżnia uczniów, którzy zapamiętali najwięcej zasad taktycznych i wykorzystali je w grze.

### **Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (4')**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację umiejętności z zakresu piłki ręcznej.

## Komentarz metodyczny

Aby wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczyli w lekcji, poziom zabaw i gier nie powinien być zbyt trudny. Wymagania dotyczące umiejętności z zakresu gier sportowych należy dostosowywać także do możliwości uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Należy zatem zróżnicować trudność ćwiczeń oraz stosować przybory ułatwiające wykonanie zadań. Warto również przewidzieć czas, aby uczniowie, którzy tego potrzebują, mogli wykonywać niektóre ćwiczenia z bezpośrednią pomocą nauczyciela.