

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; prezentacja piłki ręcznej jako dziedziny sportu.

Rozgrzewka

1

Ćwiczenie „Pogoda”

Dzieci maszerują/biegają dookoła sali z piłkami (każde dziecko ma swoją piłkę) i wykonują na określony sygnał przypisane ćwiczenie:

- „deszcz” – koźlowanie piłki (spadające krople deszczu), odbicie od podłogi i łapanie w obie ręce, potem odbicie od podłogi i łapanie jedną ręką, na koniec najtrudniejsze koźlowanie.
- „tęcza” – dzieci trzymają piłkę wysoko na głowę oburącz, wykonują przysiad i w pozycji kucznej „rysują” piłką tęczę nad głową tzn. dotykają piłką do podłogi z jednej strony np. z prawej i podnoszą piłkę (cały czas trzymając ją w rękach) nad głowę i opuszczają do podłogi po drugiej stronie – lewej.
- „słońce” – dzieci unoszą piłkę wysoko nad głowę i kreślą koło, ręce proste i cały czas trzymamy piłkę,
- „śnieg” – dzieci podrzucają piłkę do góry i łapią (płatki śniegu), w obie ręce, w jedną, raz prawą, raz lewą.
- „mgła” – dzieci trzymają piłkę na wyprostowanych rękach, przed sobą. Bardzo ostrożnie i powoli chodzą po sali z zamkniętymi oczami. Jeśli dotkną innej osoby lub przedmiotu muszą wykonać zadanie: 5 obrotów ramion w przód lub tył żeby rozgonić mgłę.

Dzieci trzymają piłkę i przechodzą tor. Na sygnał prowadzącego: „piorun” muszą położyć się na ziemi, ręce wyciągnąć do przodu i trzymać w nich piłkę. Piłki nie można upuścić. Tor można pokonywać w różny sposób np.:

- Skacząc obunóż nad linią
- Krok dostawny – bokiem
- Tyłem
- Na jednej nodze itp.

Na koniec piłkę rzucają do celu/do bramki, raz prawą ręką, a w drugiej rundzie lewą.

„Słońce” – dzieci ustawiają się w kole (bokiem do środka koła) i podają sobie np. lewe ręce, prawe ręce (promienie) są na zewnątrz koła. Prowadzący podaje jednemu z dzieci piłkę do prawej ręki i dzieci próbują przekładać piłkę z ręki do ręki, piłka krąży dookoła słońca, potem zmiana rąk tzn. prawe są wew. a lewe podają piłkę.

3

Zakończenie - ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozluźniające, rozciągające ramiona np. skrętoskłony, „śruby” – stopy nieruchomo na podłodze, ramiona w bok i skręt raz w lewo raz w prawo, łapanie dłoni za plecami, raz prawa ręka na górze, raz lewa itp.

Część główna – piłka ręczna

„Burza” (zwinność, koncentracja, celność) – ustawiamy dowolny tor przeszkód, dzieci muszą przejść taki tor (przejść w czasie burzy) dodatkowo niosą cenny ładunek – piłkę, którą na koniec toru muszą umieścić w bramce/siatce. Tor przeszkód może składać się np. z przejścia po linii, slalom między pachołkami, a na koniec rzut do wyznaczonej bramki, celu.



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:



DECATHLON



bliżej
przedszkola

