



Pogoda – piłka ręczna

Temat: Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej – piłka ręczna.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, trening funkcjonalny, nauka kozłowania, rzuty do celu.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej;
- uczy się rzucać do celu;
- utrzymuje równowagę ciała,
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- kontroluje siłę rzutu i lot piłki.

Metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

Formy pracy: indywidualne.

Pomoce dydaktyczne: małe piłki np. z gąbki, sznurek/lina, pachołki lub inne znaczniki.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

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

Rozgrzewka

1. „Wiatr”

Dzieci maszerują/biegają/skaczą dookoła liny, ustawionych w szeregu pachołków itp., prowadzący/trener daje sygnał: „wiatr” co oznacza, że dzieci muszą zmienić kierunek



biegu. To dziecko, które się pomyli – odpada z gry na jedną rundę. Uwaga: ważne jest, aby dzieci nie skracaly sobie drogi i nie przeskakiwały czy przechodziły nad liną/pachołkami. Dodatkowo nie można się wyprzedzać, dzieci biegają jedno za drugim, nie są to wyścigi. Ważne, aby utrzymać koncentrację i na sygnał szybko zmienić kierunek biegu. Na koniec danej rundy zostaje 1, 2 lub 3 dzieci, a pozostałe, które odpadły muszą wykonać zadanie: „wiatrak” – obroty ramion w przód i w tył.

2. Ćwiczenie „Pogoda”

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

- „deszcz” – kozłowanie piłki (spadające krople deszczu), odbicie od podłogi i łapanie w obie ręce, potem odbicie od podłogi i łapanie jedną ręką, na koniec najtrudniejsze kozłowanie.
- „tęcza” - dzieci trzymają piłkę wysoko na głowę oburącz, wykonują przysiad i w pozycji kucznej „rysują” piłką tęczę nad głowę 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.

Część główna – piłka ręczna

1. „Śnieżne kule” (rzuty do celu, wzmacnianie siły obręczy barkowej) – dzieci ustawiają się w szeregu, każdy ma piłkę. W różnych odstępach od dzieci, prowadzący ustawia pachołki, znaczniki lub inne cele. Na sygnał trenera dzieci rzucają śnieżkami w cel.
 - a. Prawą ręką
 - b. Lewą ręką
 - c. Rzut z góry, zza głowy
 - d. Rzut z dołu, stojąc w rozkroku
 - e. Rzut nad głowę stojąc tyłem do celu
 - f. Rzut z prawej strony ciała, trzymając piłkę oburącz
 - g. Rzut z lewej strony ciała, trzymając piłkę oburącz



2. „Mróz” (zwinność, równowaga ciała, siła mięśni rąk) – prowadzący lub wybrane dziecko jest berkiem “mrozem”. Kto zostaje złapany jest zamrożony, czyli musi stać nieruchomo z uniesionymi rękoma nad głową. Żeby uratować/odmrozić taka osobę trzeba przybić z nią wysoką „piątkę”.
3. „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. 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.:
 - i. Skacząc obunóż nad linią
 - ii. Krok dostawny – bokiem
 - iii. Tyłem
 - iv. Na jednej nodze itp.

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

4. „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.

5. 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.