

Gry i zabawy ruchowe dla klas I-III nauczanie zintegrowane

„Wąż w kole” – Dwa zespoły w których jeden to wąż staje w rzędzie wew. koła, drugi zaś ustawia się na obwodzie koła podając sobie piłkę tak by trafić ostatnie dziecko z rzędu, trafione dziecko idzie na początek rzędu. Zbijany jest następny.

„Tworzenie kół i szeregów” – Dzieci swobodnie biegają po wyznaczonym terenie. Na gwizdek ustawiają się w szeregu, koła, dwuszeregu, rzędach wg wcześniejszej umowy. Dobierają się kolorami szarf przy swoich chorągiewkach.

„Piłka w rzędach” – Ustawienie zespołów w rzędach. Połowa dzieci każdego zespołu staje naprzeciw swojego rzędu w odległości 10 kroków. Pierwsze dziecko z rzędu każdego zespołu rzuca piłkę do dziecka naprzeciwko, a samo idzie na koniec swojego rzędu. Wygrywa ten zespół, który szybciej wykona zadanie.

„Wyścig rzędów” – Zespoły stają w rzędach, każdy za biodra chwyta swego poprzednika. Na sygnał zespoły biegną tam i z powrotem i ustawiają się w rzędach na mecie. Wygrywa ten zespół, który szybciej się ustawi.

„Wyścig Pajaców” – Ustawienie w rzędach, na sygnał pierwszy wykonuje na przemian rozkrok i zeskok do mety. Powrót biegiem.

„Skąd słyhać gwizdek” – Dzieci zamykają oczy. Prowadzący gwizdże a dzieci obracają się w kierunku sygnału.

Zabawa rzutna „Piłka parzy” -Uczniowie stojąc w kole podają sobie kolejno piłkę, którą muszą jak najszybciej podać sąsiadowi, ponieważ piłka parzy.

Zabawa bieżna „Berek”- Uczniowie podzieleni na dwie grupy. Każdy z członków 1 grupy otrzymuje szarfę, którą wkłada za ubranie. Spośród członków 2 grupy wybierany jest berek, który łapie uczniów. Dziecko jest złapane, kiedy berek wyciągnie mu szarfę zza ubrania. Wtedy kończy ono zabawę i siada na ławce. Kiedy wszystkie dzieci zostaną złapane, następuje drużynowa zamiana ról.

Zabawa orientacyjno-porządkowa „Powódź” -Uczniowie biegają po wyznaczonym miejscu sali. Na hasło „powódź” każdy znajduje sobie podwyższone miejsce na sali, które chroni przed powodzią.

Zabawa skoczna-Uczniowie podzieleni na dwie drużyny stoją w dwóch rzędach. Zadaniem każdego członka drużyny jest to aby skacząc na jednej nodze jak najszybciej pokonał wyznaczoną trasę. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona zadanie. Kolejne zadanie to skoki obunóż.

Wąż-Uczniowie ustawieni w rzędzie trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać.

Kulawy lisek-Ustawienie: uczniowie w dwóch rzędach .Pierwsi w rzędach w podporze na linii startu , jedna noga „skaleczona” podniesiona do góry.

Przebieg zabawy: Na umówiony znak , podskokami na rękach i jednej zdrowej nodze pierwsi zdążają na metę. Gdy staną na mecie i przekroczą chorągiewkę , wówczas wybiegają kolejne kulawe lisy. Wygrywa rząd , którego uczestnicy pierwsi przebiegli metę , przy czym w trakcie biegu nie zmieniali nogi.

Ciąg przepiórek- Ustawienie –

Mniejsza część zespołu –myśliwi-staje z piłeczkami w ręku w luźnej gromadce, większa zaś część „przepiórki” staje tuż przed nimi w pewnej odległości gotowa do biegu przed siebie .Oba zespoły zwrócone są twarzami do siebie.

Przebieg zabawy:

W czasie gdy „ciągną” przepiórki myśliwi celują w nie piłeczkami.Przepiórki w polu niebezpieczeństwa przyspieszają bieg , broniąc się w ten sposób od trafienia piłeczką.Trafione powiększają zespół myśliwych , pozostałe zaś „ciągną” po raz drugi , trzeci.Przepiórki , które nie zostały trafione przjmują w kolejnej odsłonie zabawy rolę myśliwych.

Walka kozłów- Ustawienie:

Dwa szeregi naprzeciwko siebie.

Przebieg zabawy:

Wywołana para staje naprzeciw siebie w przysiadzie z ugiętymi ramionami i dłońmi wzniesionymi na wysokość twarzy. Skacząc w przysiadzie przepycha się dłońmi i stara się nawzajem wytrącić z równowagi. Można stosować uniki , uskoki , zwody.

Dyrygent-

Uczniowie siedzą w siadzie klęcznym na obwodzie koła. Prowadzący pełni funkcję dyrygenta i proponuje zaśpiewanie znanej piosenki. Na sygnał wszyscy rozpoczynają śpiew śledząc ruchy dyrygenta. Prowadzący może przestać dyrygować, jest to sygnał do przerwania śpiewu. Jeżeli któryś z uczniów nie zauważy i śpiewa dalej, otrzymuje punkt karny.

Uczniowie korzystając z dowolnych przyrządów i przyborów ćwiczą według własnej inwencji.

Zabierz klocek - bieg na wprost po torze, przejście pod przeszkodą, okrążenie butelki, w drodze powrotnej zabranie klocka z wiadra i ustawienie się na końcu rzędu. Wygrywa zastęp, który zdobędzie szybciej i więcej klocków, a zastępowy odkrywa ukryty napis-hasło: „Gry i zabawy – sposobem na nudę”.

Falstart - Uczennice stają trójkami obok siebie w odległości dwóch kroków, w wysokiej pozycji startowej. Środkowe dziecko z każdej trójki stara się szybko i niespodziewanie wyjść ze startu tak, aby zaskoczyć koleżanki, które go pilnują. Jeśli podczas startu nie zostanie schwytała i dobiegnie do mety, wówczas falstart się udał i zdobywa punkt

„Starty sytuacyjne” Ćwiczące z poszczególnych grup ustawione w szeregu wykonują start i bieg na odcinku 15 m: - z siadu prostego - z siadu skrzyżnego - z podporu przodem - z leżenia tyłem - ze startu niskiego na komendę 4' Nauczyciel dokonuje podziału na grupy uwzględniając szybkość i sprawność uczennic. Niećwiczący pełnią rolę sędziów, których zadaniem jest wyłonienie zwycięzców z poszczególnych biegów.

Zabawa rzutna **„Nie daj piłki berkowi”** Prowadzący podrzuca piłkę do góry. „Berek” stara się ją chwycić w powietrzu, lecz wszyscy inni przeszkadzają mu w tym i starają się także chwycić piłkę. Gdy uda im się złapać piłkę uciekają od berka i podają piłkę między sobą. „Berek” stara się piłkę przechwycić, jeśli mu się to uda wówczas „berkiem” zostaje ten, kto

miął piłkę w rękę tuż przed schwyceniem jej przez „berka”. Po schwytaniu piłki przez „berka” zabawa rozpoczyna się od nowa. 4’

Zabawa z mocowaniem **„Przeciąganie w parach”** Uczennice ustawione parami, prawym bokiem do siebie z podaniem ręki wewnętrznej i oparciem nawzajem nogi wewnętrznej. Pary przeciągają się. 3’

Zabawa skoczna **„Karuzela”** uczennice tworzą 2 koła współśrodkowe, przy czym każda stojąca na obwodzie zewnętrznego koła trzyma za barki koleżankę z koła wewnętrznego. Uczennice podskakują obunóż pewną ilość razy w miejscu, po czym w podskokach przesuwiają się w prawą stronę, potem skaczą w miejscu i w stronę przeciwną. Zabawę przeprowadzamy dwukrotnie, tak aby uczennice mogły zamienić się miejscami w kołach.

Zabawa uspokajająca-Uczniowie stojąc we kole, wykonują ćwiczenia z treścią wiersza recytowanego przez nauczyciela:

Ręce do góry, nóżki prościutkie
Tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.
Teraz na ramię w dół opuszczamy
I kilka razy tak powtarzamy.

Teraz się każdy robi malutki,
To proszę państwa są krasnoludki.
Następnie na jednej nodze stajemy,
Bo jak bocian chodzić umiemy.

W górę , wysoko piłeczki skaczą,
Takie piłeczki chyba coś znaczą?
Powoli powietrze noskiem wdychamy
I delikatnie ustami wypuszczamy.

MINI PIŁKA SIATKOWA

1. Gra "Kto szybciej przetrzuci"

Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny z równą ilością zawodników, którzy przetrzucają piłki ponad siatką na stronę przeciwnika. Każda osoba ma piłkę. Na sygnał następuje rozpoczęcie gry i jej zakończenie. Podczas gry dozwolony jest upadek piłki i jej kontakt ze ścianą. Punkt uzyskuje drużyna, która na swojej połowie boiska, posiadać będzie mniej piłek po zakończeniu gry. Gra toczy się do uzyskania 3 pkt. przez jedną drużynę.

Uwagi: Określamy sposób przetrzucania piłek i rodzaj ćwiczenia (postawy), które trzeba będzie przyjąć na gwizdek kończący grę. Stosujemy zamiennie różne rodzaje przetrzutów.

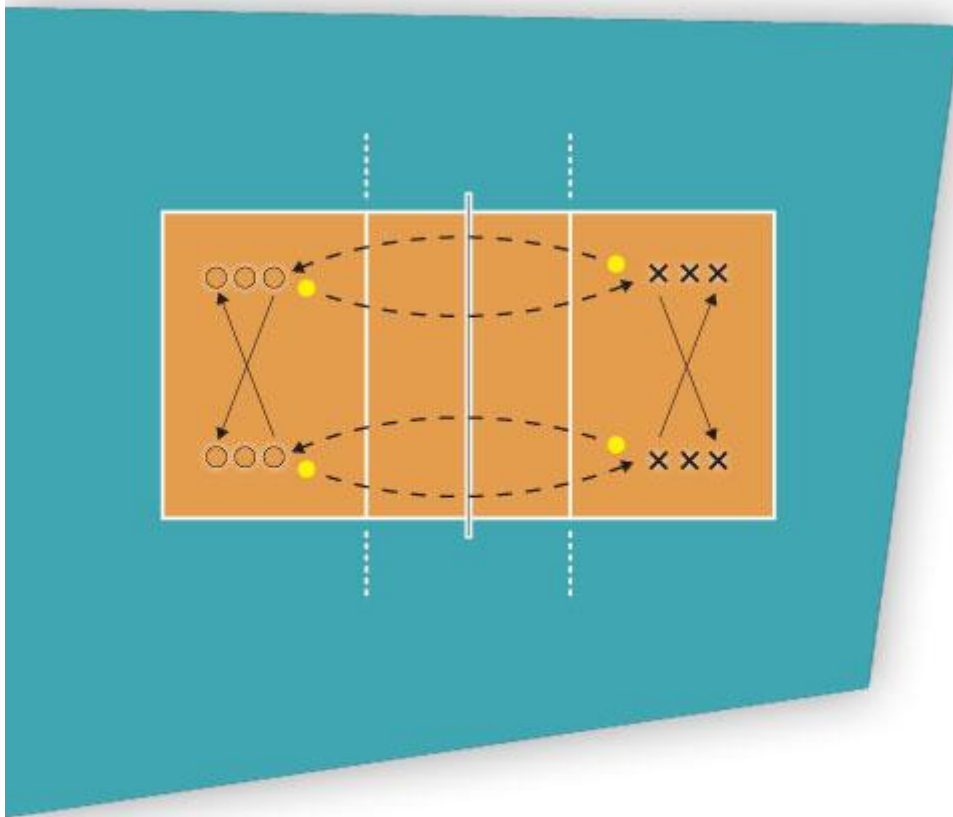
2. Gra "Kto szybciej poda"

Na boisku do siatkówki drużyny (6 osób na jednej połowie boiska) przetrzucają piłkę nad siatką na stronę przeciwnika, wykonując uprzednio dwa podania. Każda drużyna ma 1 piłkę. Błędem jest upadek piłki w boisku, wyrzucenie jej na aut oraz posiadanie dwóch piłek przez jedną drużynę. Gra toczy się do momentu uzyskania przez jedną drużynę 10 punktów.

Uwagi: Określamy sposób podania piłki i przetrzucenia na stronę przeciwnika.

3. Gra "Kto dłużej bez błędu"

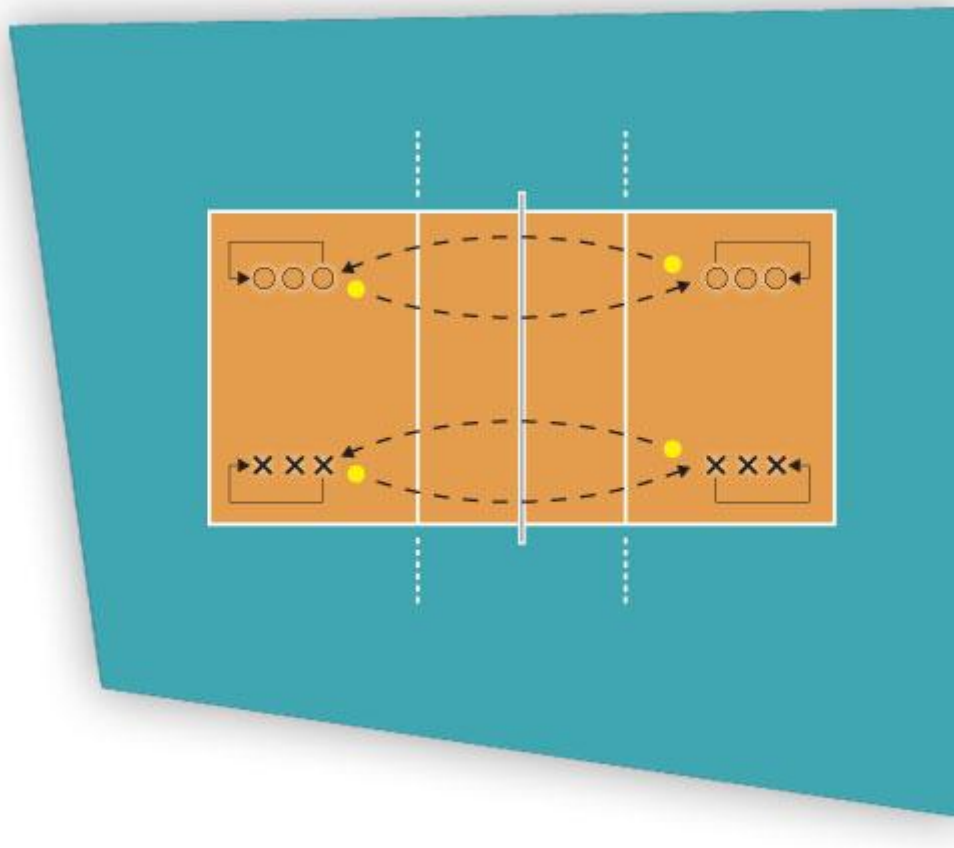
Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników. Na sygnał prowadzącego zawodnicy w określony sposób podają piłkę do przeciwnych drużyn nad siatką, sami natomiast przemieszczają się na tył rzędu drużyny stojącej z boku po tej samej stronie siatki (ryc.1). Wygrywa drużyna, której dłużej uda się utrzymać grę bez upadku piłki, chwytu piłki czy zmiany sposobu podania. Gra toczy się do zdobycia przez drużynę 5 punktów.



Uwagi: Określamy sposób podania piłki. Podczas przemieszczania się zawodnika z zespołu do zespołu można wprowadzić dodatkowe ćwiczenie.

4. Gra "Piłka nad siatką"

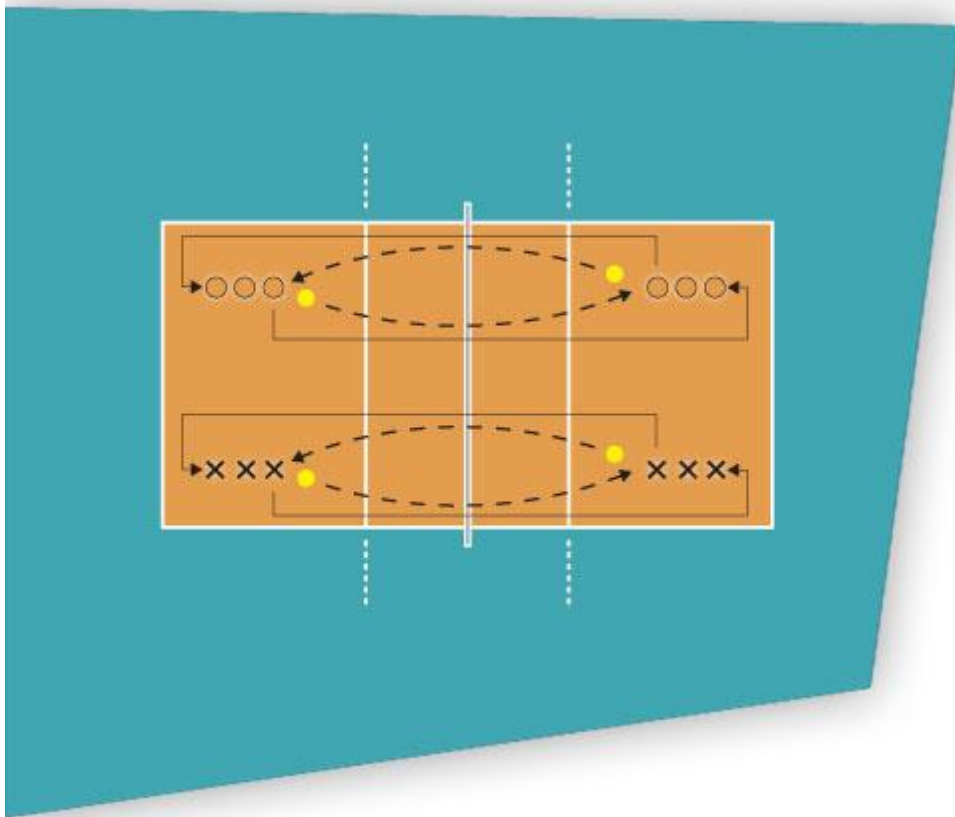
Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników (minimum w jednej drużynie powinno znajdować się 6 graczy), w rzędach po obu stronach siatki. Każda drużyna posiada 1 piłkę. Na sygnał prowadzącego zawodnicy obu drużyn przebijają piłkę nad siatką do drużyny stojącej naprzeciwko, a następnie wycofują się na koniec swojego rzędu (ryc.2). Wygrywa drużyna, która szybciej ukończy ćwiczenie tzn., której zawodnicy znajdą się na miejscach, które zajmowali przed rozpoczęciem gry. Gra toczy się do momentu zdobycia przez jedną z drużyn 3 pkt.



Uwagi: Określamy sposób podania piłki, sposób przemieszczenia się. Podczas przemieszczania się wprowadzamy dodatkowe ćwiczenie do wykonania.

5. Gra "Piłka nad siatką" I

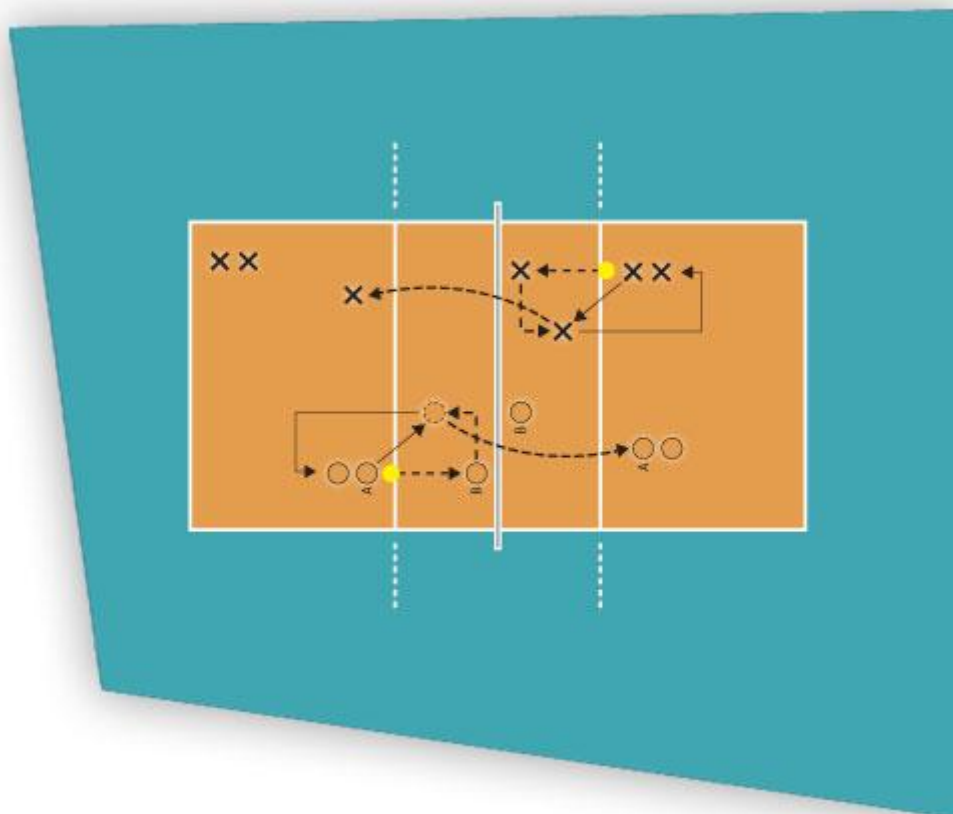
Odmiana gry nr 4. Różnica dotyczy kierunku przemieszczenia się zawodnika po przebiciu piłki za siatkę. Po wykonaniu tej czynności ćwiczący przebiega pod siatką na koniec rzędu drużyny stojącej naprzeciwko (porusza się za piłką) (ryc.3). Wygrywa drużyna, która szybciej wykonała ćwiczenie. Gra toczy się do uzyskania przez jedną z drużyn 3 pkt.



Uwagi: Określamy sposób podania piłki, sposób przemieszczania się. Wskazane jest wprowadzenie dodatkowego ćwiczenia, które należy wykonać pod siatką podczas przemieszczania się (siad prosty, leżenie, wyskok do bloku).

6. Gra "Piłka nad siatką" II

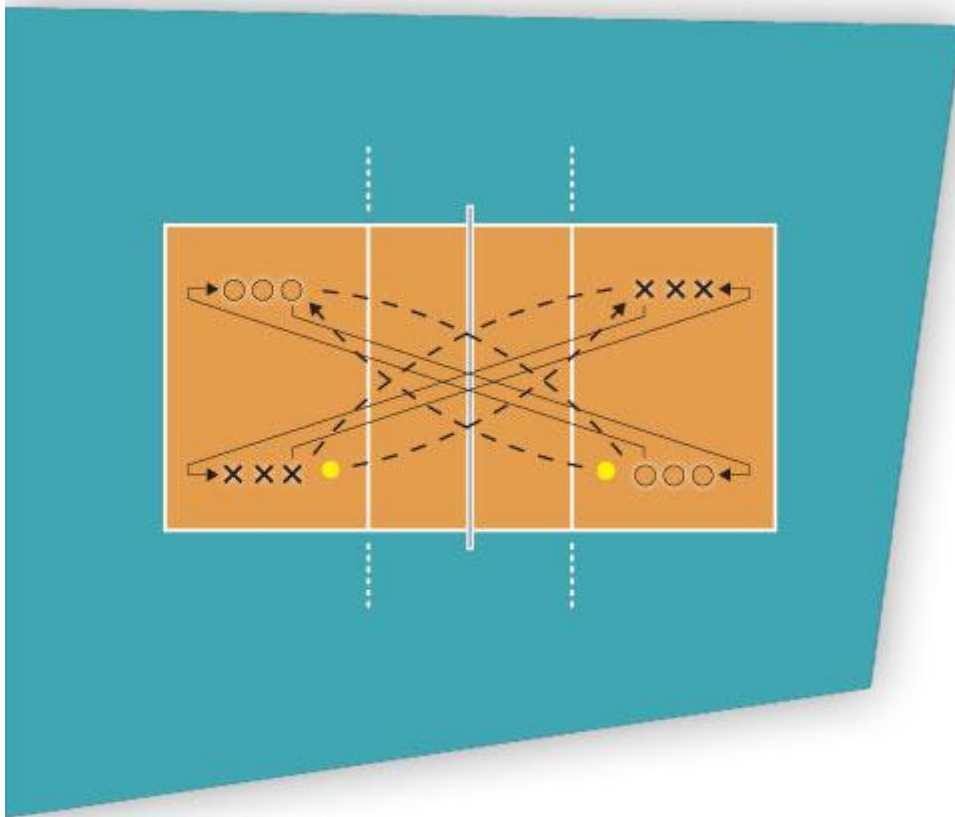
Odmiana gry nr 4. Różnica dotyczy kierunku przemieszczania się zawodnika po przebiciu piłki za siatkę. Po wykonaniu tej czynności ćwiczący przebiega pod siatką na koniec rzędu drużyny stojącej po przekątnej (ryc.4). Wygrywa ten zespół, który szybciej wykona ćwiczenie.



Uwagi: Określamy sposób przemieszczania się, modyfikujemy w razie konieczności sposób podania piłki (jedno odbicie nad głową). Gra toczy się do 3 pkt.

7. Gra "Nad siatką po przekątnej"

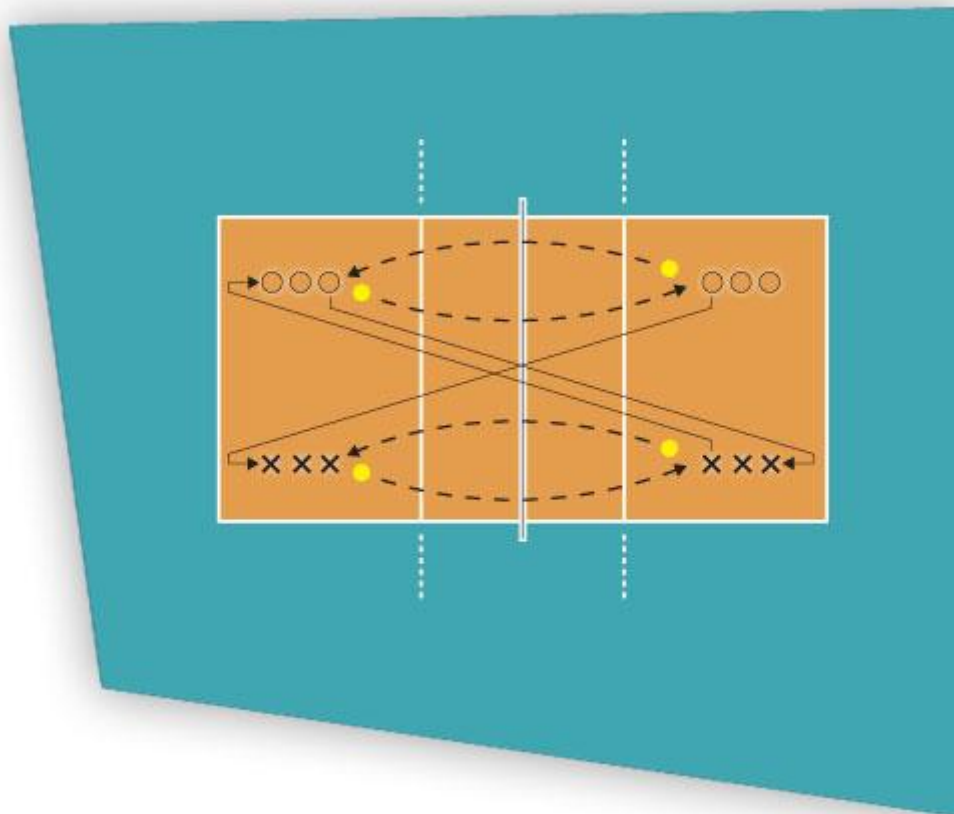
Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników. Każda drużyna ma jedną piłkę. Na sygnał prowadzącego pierwsi zawodnicy z drużyn stojący po jednej stronie siatki podają piłkę po przekątnej nad siatką do zawodnika swojej drużyny, przechodząc na koniec rzędu drużyny stojącej za siatką po przekątnej (ryc.5). Wyścig kończy się w momencie, kiedy zawodnicy wrócą na miejsca, które zajmowali przed rozpoczęciem gry. Wygrywa zespół, który pierwszy wykona ćwiczenie. Wyścig powtarzamy do uzyskania przez drużynę 3 pkt.



Uwagi: Określamy sposób przebicia piłki i przemieszczenia się. Określamy odległość między drużynami.

8. Gra "Piłka do środkowego"

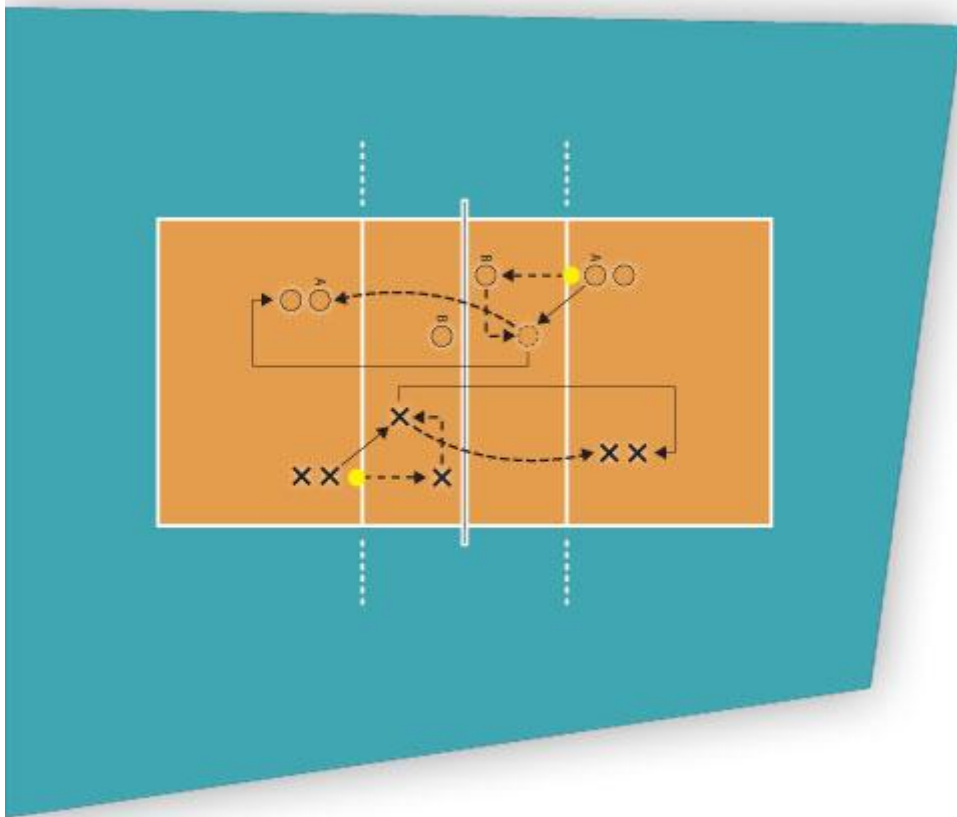
Na boisku do siatkówki ustawiamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników. Każda drużyna posiada 1 piłkę. Zawodnicy jednej drużyny ustawieni są po obu stronach siatki w rzędzie, jedna osoba z rzędu stoi przy siatce. Wyścig polega na jak najszybszym wykonaniu następującego ćwiczenia: Zawodnik (A) - pierwszy z rzędu podaje piłkę do zawodnika (B) stojącego przy siatce, ten z kolei podaje /wystawia/ piłkę do przebicia zawodnikowi (A). Zawodnik A przebijają piłkę za siatkę. Z drugiej strony siatki wykonujemy to samo ćwiczenie. Po wystawieniu zawodnik (B) przechodzi na koniec swojego rzędu, a na jego miejsce wchodzi zawodnik (A) (ryc.6). Wygrywa zespół, któremu uda się utrzymać ciągłość akcji i zmian przez dwie minuty.



Uwagi: Określamy sposób przebicia, sposób nagrania piłki, oraz sposób przemieszczania się. Możliwe jest wprowadzenie dodatkowego ćwiczenia po zejściu zawodnika ze środka (rozegrania).

9. Gra "Piłka do środkowego" I

Odmiana zabawy nr 8. Różnica dotyczy kierunku przemieszczenia się zawodnika środkowego, a mianowicie: po przebicciu za siatkę piłki zawodnik przebijający wchodzi na miejsce zawodnika środkowego, a zawodnik środkowy po rozegraniu piłki przemieszcza się do rzędu stojącego za siatką naprzeciwko (ryc.7).



Uwagi: Określamy sposób przebiecia piłki i przemieszczenia się zawodnika środkowego.
Możliwe jest zastosowanie dodatkowego ćwiczenia przy przemieszczaniu się.

MNI PIŁKA RĘCZNA

Ćwiczenia oraz gry i zabawy z elementami techniki i taktyki piłki ręcznej.

ZABAWY OŻYWIAJĄCE

„Berek numerek”..

Ćwiczący dobierają się parami, liczą do dwóch i każdy pamięta swój numer. Na komendę nauczyciela „Jedynki” – 1 gonią 2, na komendę „dwójki” – następuje zmiana ról. Nauczyciel często zmienia swoje decyzje zmuszając ćwiczących do częstych zmian sposobu poruszania się i szybkich startów (zmiana kierunku ruchu) – poruszanie się po boisku.

„Berek z obręczą”.

Podział na trójki. Dwie osoby z trójki otrzymują hula – hop i starają się uciec od trzeciego współwiczającego, którego zadaniem jest celne trafienie w światło obręczy. Ćwiczący z hula – hop na sygnał prowadzącego zmieniają położenie obręczy w dowolnej płaszczyźnie. Po 3 strzałach zmiana w ustawieniu.

„Trafiaj celnie”.

Grają dwa zespoły na dowolnie wyznaczonym boisku. Punkty zdobywa się trafiając w jeden z trzech pachołków ustawionych na wyznaczonej linii bramkowej. Grający podają piłkę prawą lub lewą ręką pod lewą lub prawą nogą. W trakcie gry prowadzący sugeruje zmianę sposobu podawania piłki:

- podanie z siadu prostego
- podanie ręką mniej sprawną
- podanie oburącz zza głowy.

Ćwiczący grają bez kozłowania. Obrońca nie może zbliżyć się bliżej niż 1 m. do zawodnika z piłką

ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ

Czucie piłki, różnicowanie kinestetyczne, koordynacja.

1. Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie na szerokość boiska. Jeden z ćwiczących posiada dwie piłki i przekazuje je współćwiczącemu w różny sposób:
 - należy potoczyć jedną piłkę a za nią drugą tak, żeby ją wyprzedziła i obie trafiły w „bramkę” utworzoną przez partnera stojącego w maksymalnym rozkroku;
 - j. w. lecz piłkę potoczoną jako pierwszą, powinna dotknąć druga, tocząca się za nią piłka;
 - j.w. lecz drugą piłką należy rzucić tak, żeby skozłowała się za toczącą się piłką;
 - j. w. lecz piłka ma się skozłować przed toczącą się piłką i ją wyprzedzić;
 - pierwszą piłkę podajemy płasko, drugą – lobem itp.

2. Ćwiczące dwójki łączą się w czwórki i ustawiają się dwójkami naprzeciwko siebie. Pierwszy z dowolnego rzędu posiada dwie piłki, z którymi będzie się przemieszczał do przeciwległego rzędu, gdzie przekaże je następnemu ćwiczącemu. Biegąc z piłkami ćwiczący stara się:
 - przenieść jedną piłkę leżącą na drugiej, tak żeby nie upadła na podłoże;
 - przemieścić się z piłkami podbijając, trzymaną oburącz piłką, drugą piłkę do góry;
 - kozłować jednocześnie obiema piłkami;
 - kozłować na przemian dwiema piłkami;
 - kozłować obie piłki utrzymując jedną w wysokim a drugą w niskim koźle;
 - kozłować jedną piłkę drugą, trzymaną ręką sprawniejszą;
 - jedną ręką podrzucać piłkę na niewielką wysokość a drugą kozłować.

3. Ćwiczące z dwóch rzędów stojących po tej samej stronie, ćwiczą w jednej parze i przemieszczają się z dwiema piłkami na drugą stronę, gdzie przekazują piłki następnej parze. Ćwiczący starają się wykonać w biegu następujące zadania:
 - w ustawieniu przodem do kierunku ruchu, jedną piłkę podają do siebie nogą, a drugą piłką wymieniają między sobą podania półgórne;
 - ustawienie j. w., wymiana obiema piłkami podań półgórnych;

- ustawienie j. w. – jedna podaje piłkę z kozła, druga wykonuje podanie półgórne.

KOZŁOWANIE

- Widzenie obwodowe, orientacja czasowo-przestrzenna,
 1. Ustawienie wzdłuż linii bocznej przodem, każdy z ćwiczących ma piłkę, na sygnał kozłowanie piłki ręką prawą, na sygnał zmiana ręki.
 2. Pw. Jak wyżej, na sygnał przejście do biegu z kozłowaniem piłki ręką prawą do wyznaczonego miejsca, zatrzymanie się, zmiana ręki kozłującej i powrót do p.w.
 3. Ćwiczący ustawieni w rzędzie; przed nimi rozłożone w linii prostej obręcze (lub szarfy); kozłując piłkę należy trafić w środek obręczy (szarf), kozłowanie w jedną stronę ręką prawą a w drugą lewą ręką.
 - Najpierw większe odległości obręczy potem mniejsze.



4. Ćwiczący dobierają się dwójkami trzymając hula-hop; w „zewnątrznych” rękach trzymają piłkę (jeden w prawej ręce, drugi w lewej). Należy w marszu kozłować piłkę nie puszczając obręczy. Powrót może być w truchcie.
Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji.

PODANIE I CHWYTY

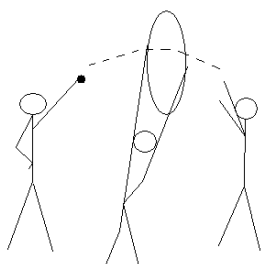
- Reakcja z wyborem, dostosowanie motoryczne, orientacja czasowo-przestrzenna.
 1. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach w odległości około 2-3m (odległość w miarę możliwości można zwiększyć). Pierwsi z rzędów wykonują podania z miejsca i chwytają odbitą od ściany piłkę. Następnie przekazują ją kolejnej stojącej w rzędzie osobie i przebiegają na koniec.

Na bazie tego samego ustawienia nauczyciel wprowadza odmiany ćwiczenia:

- podanie w ruchu (bieg w miejscu),

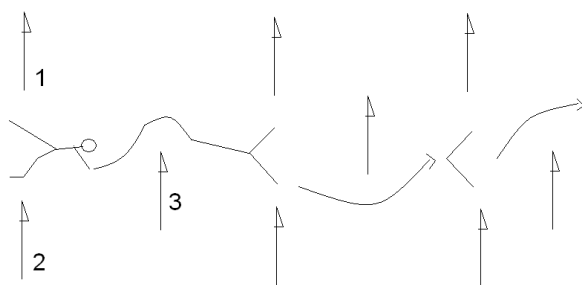
- podanie z biegu (z 2-3 kroków),
 - po podaniu w stronę ściany, odbitą piłkę chwyta następna osoba z rzędu,
 - rywalizacja, która drużyna dłużej utrzyma się przy piłce.
2. Ćwiczący dobierają się trójkami. Jeden nich trzyma obręcz na wyciągniętych w górę rękach. Pozostali dwaj stoją naprzeciw siebie tak, aby ćwiczący z obręczą stał pomiędzy nimi. Podanie półgórne tak, aby piłka przeszła przez obręcz. Wysokość obręczy powinna zmuszać ćwiczących do podań z ręki prostej, ćwiczący, więc powinni dobrać się odpowiednio pod względem wzrostu.

Ćwiczenie można wykonać w miejscu, w marszu oraz w truchcie poruszając się do przodu.



NAUCZANIE ZWODÓW

- Zwinność, dostosowanie motoryczne, rytmizacja.
1. Szybki bieg po slalomie, chorągiewki ustawione są następująco:
 - jedna za drugą z większymi odstępami – około 3m;
 - jedna z drugą z mniejszymi odległościami – około 0,5 – 1m;
 - w zygzak
 - Odległości małe ok. 1-1,5m;
 2. Ustawienie chorągiewek jak na rysunku:

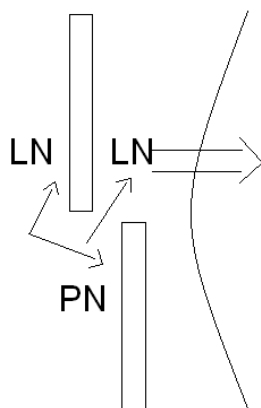


Ćwiczący ustawieni jeden za drugim, pierwszy w lekkim truchcie podbiega do pierwszych dwóch chorągiewek wykonując naskok w rozkroku (nogi na szerokość rozstawienia chorągiewek 1 i 2) następnie mija obojętnie, w którą stronę chorągiewkę (3) znajdującą się przed nim na środku. Dalej wykonuje to samo, lecz mija chorągiewki środkowe raz w prawą, raz w lewą stronę. Należy zaznaczyć ćwiczącym, że minięcie środkowej chorągiewki powinno odbijać się w szybszym tempie.

3. Ćwiczący stoją jeden za drugim, każdy ma piłkę w ręku. Wykonuje krok do przodu podrzucając piłkę i chwytając ją w momencie wykroku lewą nogą w bok, potem odstawia prawą nogę w bok przenosząc zarazem ciężar ciała na prawą stronę. Następnie przenosi lewą nogę między materace, wykonuje rzut na bramkę odbijając się z lewej nogi.

- bez piłki naskok na lewą nogę;

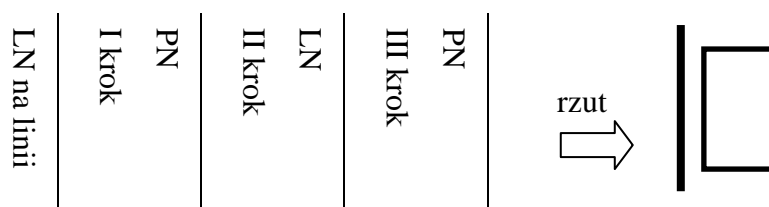
- z podrzutem piłki i naskokiem na lewą nogę.



NAUCZANIE RZUTÓW

1. Ustawienie w szeregu czwórkami około 8m przed ścianą. Przy ścianie mogą znajdować się materace. Od linii startu wyrysowane są jeszcze 3 linie (trzecia linia znajduje się około 5m od ściany). Ćwiczący stojący jako pierwsi w rzędzie ustawiają lewą stopę na linii startu, po czym wykonują 3 kroki marszu (kolejno: prawa noga na drugiej linii, lewa na trzeciej linii i prawa na czwartej linii) w pierwszym kroku następuje odprowadzenie ręki rzucającej w górę a w trzecim kroku wykonują rzut:

a) Rzut w biegu.



Ćwiczenie wykonujemy najpierw w marszu, następnie w truchcie.

Na koniec można to ćwiczenie poprzedzić kozłowaniem.

B Rzut w wyskoku.



- marsz
- trucht
- poprzedzone kozłowaniem

GRY PRZYGOTOWUJĄCE DO NAUCZANIA GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

1. Dwa zespoły ustawione na boisku do siatkówki. Zadaniem zawodników obu drużyn jest podanie do dowolnego kapitana stojącego za linią końcową. Wszyscy kapitanowie mają numerki z przodu na koszulkach od 1 do 3. W zależności od tego, do którego kapitana drużyna zdoła podać piłkę, tyle zdobywa punktów. W grze zabronione jest kozłowanie.
2. W grze uczestniczą dwa zespoły np.: 5 osobowe. W pierwszej odsłonie rywalizacji, jeden zespół jest atakującym, a drugi wyznacza jedną osobę jako przeciwnika, który będzie uciekał przed atakującymi. Zadaniem atakujących będzie rozgrywanie piłki przy pomocy podań i tak osaczyć uciekającego, żeby móc dotknąć go piłką i zdobyć punkt. Liczymy ile punktów zdoła zdobyć każdy zespół w ciągu 60 sekund. W drugiej odsłonie gry zmienia się drużyna atakująca i uciekający. Drużyny rywalizują dotąd aż wszyscy zawodnicy znajdą się w roli uciekającego.

Wersje przeprowadzenia zabawy:

- Czy uda mu się dotknąć zawodnika – w ciągu 1 min.? – jeśli tak wchodzi następny.
- Zabawę można utrudnić w ten sposób, że obie drużyny w komplecie biegają po boisku.

Marta Styza - Walicka