

KAROLINA KUJAWA
DIONIZY KNAPIK

Teaching Games for Understanding



1. Berek – ogonek z kozłowaniem

- Uczniowie muszą się rozglądać, żeby odebrać koledze / koleżance szarfę (przy tym „chroniąc” własną szarfę)
- Wymusza na uczniach patrzenie wokół siebie, a nie w parkiet

→ Przygotowanie do rozgrywania w grach zespołowych (kozłowanych) aby widzieć, gdzie jest zawodnik na najlepszej pozycji, któremu najlepiej podać piłkę



2. Piłki w polu

- 2 piłki do siatkówki – przerzucanie piłek na pole przeciwnika
- Zespół otrzymuje 1pkt, kiedy 2 piłki znajdą się na połowie przeciwnika

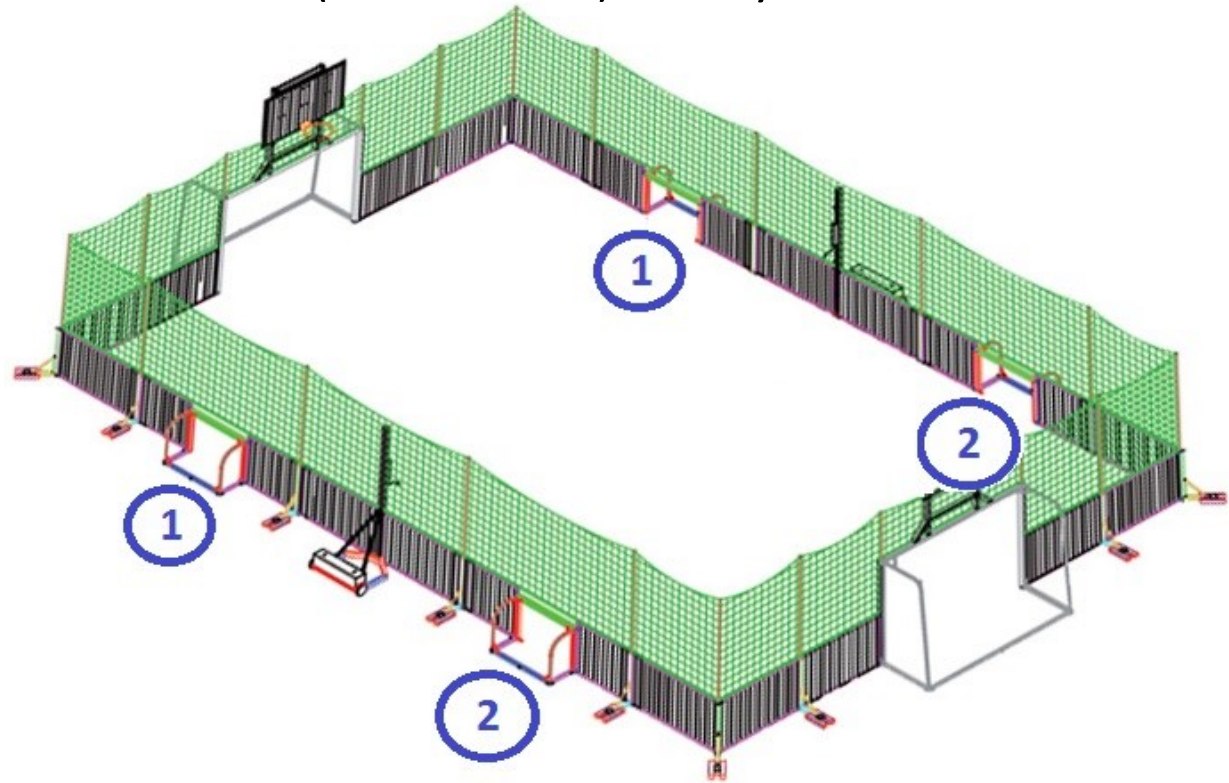
→Uczy uczniów umiejętności taktycznej gdzie zagrać piłkę, aby była trudna do odebrania (do wykorzystania podczas gry w siatkówkę)



3. Chroń, atakuj

- Jednoczesna ochrona własnej bramki i atak bramki przeciwnika
- Do 5 zdobytych punktów

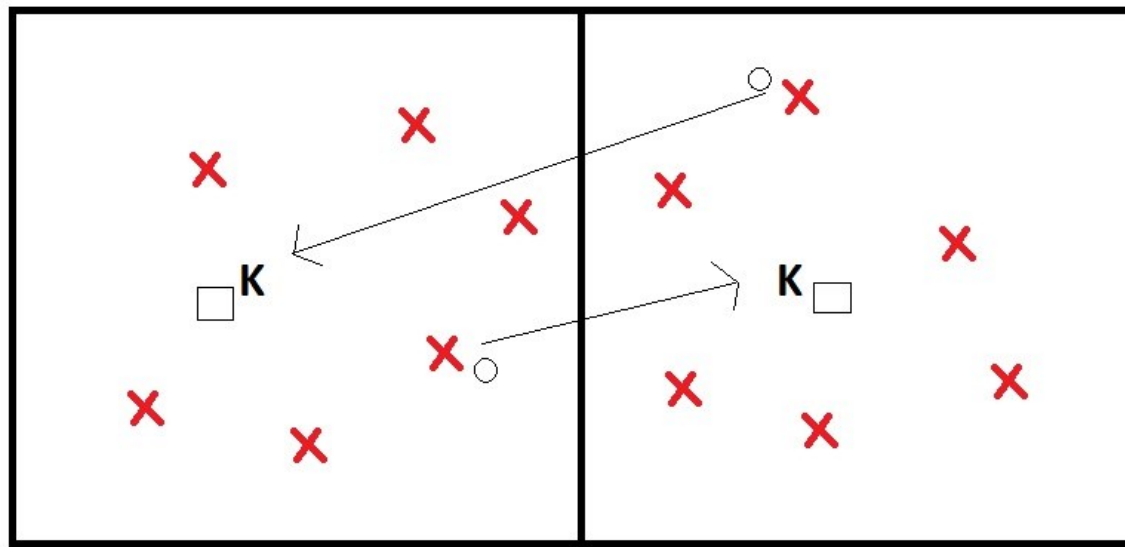
→ Uczy umiejętnego rozłożenia sił (zawodników) na całym boisku



4. Piłka do kapitana

- Kapitan stoi na połowie przeciwnika na podwyższeniu (obok ma kosz)
- Zadaniem drużyny jest podanie jak największej liczby piłek do swojego kapitana, który umieszcza je w koszu. Jeśli kapitan nie zdoła złapać rzuconej do niego piłki, piłkę tą przejmuje drużyna przeciwna, która może rzucić ją do swojego kapitana. Za każdą piłkę w koszu, drużyny otrzymują 1 pkt.

→ Gra ma na celu wyrobienie celności rzutów piłką (rzuty mają być przemyślane), zdolność organizowania kolejności rzucania oraz ich szybkiego i sprawnego zbierania.



5. Zbierz piłkę z tablicy

- Grupy sześciuosobowe, jedna piłka. Jeden zawodnik z piłką ustawia się na linii rzutów wolnych, reszta w polach do zbiórki. Po rzucie zbieramy piłkę z tablicy. Po trzech rzutach jednego zawodnika grupa zmienia swoje miejsca o jedno zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Każdy zawodnik ma do dyspozycji trzy rzuty, po każdym rzucie zbiórka. Za każdy celny rzut osobisty przyznajemy jeden punkt i za każdą skuteczną zbiórkę (zanim piłka dotknie parkietu) jeden punkt. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie największą ilość punktów.

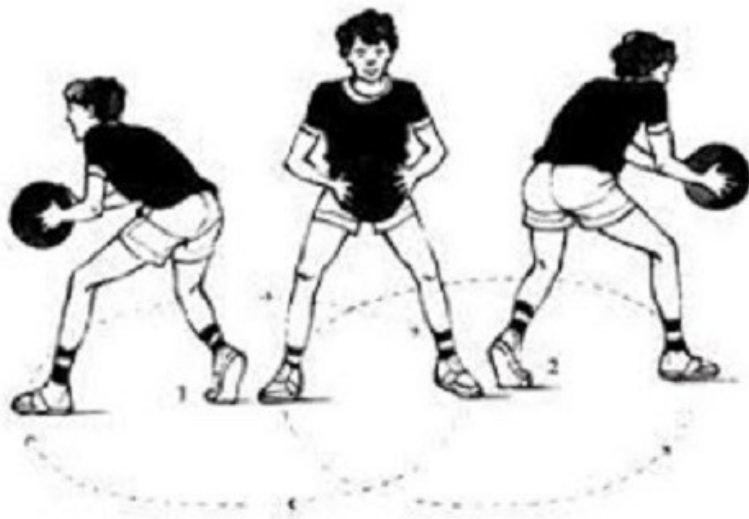
→ Uczniowie ćwiczą szybką i skuteczną zbiórkę piłki spod kosza (p. koszykowa) i walka o piłkę pod koszem, rzuty wolne w warunkach rywalizacji.



6. Chroń udo

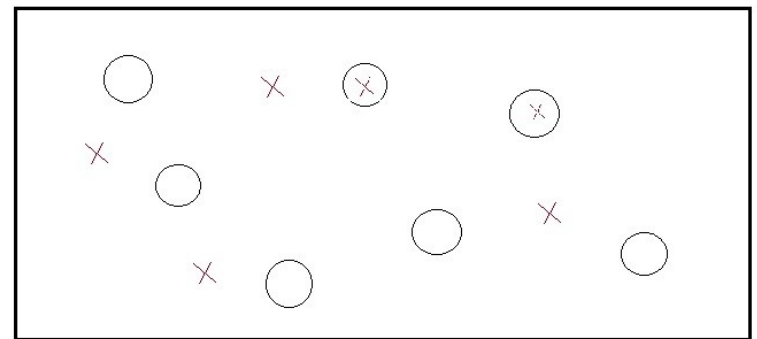
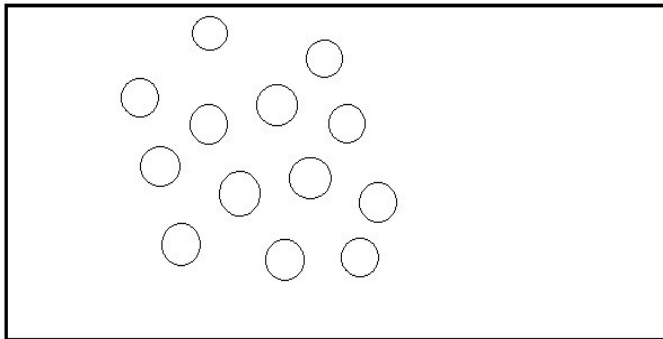
- Zawodnicy rywalizują w parach stojąc w pozycji obronnej (koszykówka) naprzeciwko siebie. Jeden z ćwiczących jest atakującym, drugi broniącym. Celem atakującego jest dotknąć tył uda (mięsień dwugłowy uda) zawodnika broniącego. Zadaniem obrońcy jest tak zmieniać ustawienie jedną nogą, aby atakujący nie dotknął nogi „ruchomej”
- Obrońca nie może oderwać od podłoża **jednej nogi** !

→ Uczy walki o piłkę w bliskim kontakcie 1 na 1 (koszykówka, p. ręczna), uczy piwotowania.



7. Komórkowe 5 podań

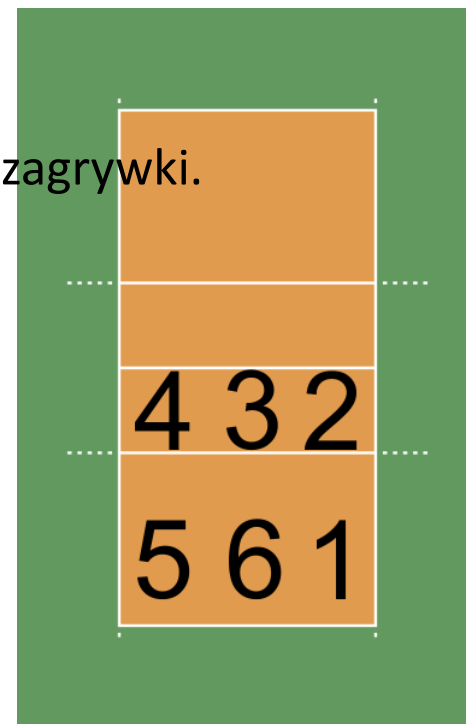
- Hula – hop blisko siebie, uczymy gry na małej przestrzeni w bliskim kontakcie
- Hula – hop daleko od siebie, uczymy gry na całym boisku



8. Zagrywka do celu

- Dwie drużyny o równej liczbie zawodników. Każde boisko podzielone jest na sześć kwadratów które oznaczone są numerami. Zawodnicy drużyn kolejno na przemian wykonują zagrywkę ustalonym sposobem z ostatniego prawego kwadratu.
- Każdy zawodnik podaje numer kwadratu, do którego będzie zagrywał. Jeżeli piłka trafi z powietrza w podany kwadrat zawodnik zdobywa tyle punktów, ile wskazuje cyfra kwadratu. Przy trafieniu do innego kwadratu zawodnik otrzymuje o 2 punkty mniej od cyfry pola.
- Przy nieudanej zagrywce nie ma punktów. Gra kończy się po jednej lub kilku kolejkach. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobywają więcej punktów.

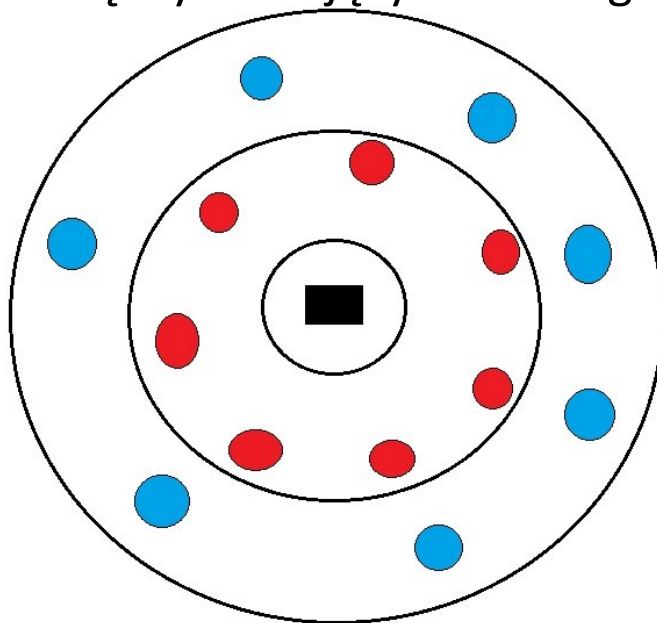
→ Uczy celności zagrywki, celowość wykonania zagrywki.



9. Obrona twierdzy

- Średnica małego koła wynosi 2 m, średniego 6 m, dużego 9 m. W małym kole ustawiona jest skrzynia, na której leży piłka lekarska. Zespół broniący (czerwoni) ustawia się w średnim kole. Zespół atakujący (niebiescy) w kole większym. Zadaniem drużyny z piłką jest strącenie piłki lekarskiej leżącej na skrzyni. Zawodnicy atakujący mogą podawać piłkę między swoimi zawodnikami. Gra toczy się np. 2 x 3 minuty.

→ Uczy obrony bramki przed atakiem w piłce ręcznej, a także ataku na bramkę, szybkich podań między atakującymi – rozegranie ataku.



DZIĘKUJEMY 😊