

# Spis treści

Wstęp .....	8
<b>1. Piłka nożna .....</b>	<b>9</b>
1.1. Oswajamy się z piłkami, kopiąc piłkę w zabawach ruchowych .....	9
1.2. Przyjmujemy i uderzamy piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy ..	12
1.3. Wykonujemy strzał na bramkę z miejsca i z biegu .....	15
1.4. Prowadzimy piłkę z omijaniem przeszkód .....	18
1.5. Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką .....	21
1.6. Doskonalimy prowadzenie piłki stopą w dwójkach i trójkach .....	24
1.7. Stosujemy atak pozycyjny w grze .....	27
1.8. Doskonalimy poznane elementy techniczne podczas minigier .....	31
1.9. Rozgrywamy miniturniej halowej piłki nożnej .....	34
<b>2. Piłka ręczna .....</b>	<b>37</b>
2.1. Kozłujemy piłkę lewą i prawą ręką w miejscu i w ruchu .....	37
2.2. Wykonujemy podania i chwytów półgórne w miejscu i w ruchu .....	39
2.3. Wykonujemy rzut na bramkę z biegu .....	42
2.4. Wykonujemy rzut piłką na bramkę z wyskoku .....	45
2.5. Uczymy się mylić przeciwnika, stosując zwody z piłką .....	48
2.6. Doskonalimy atak szybki w grze .....	51
2.7. Stosujemy w grze obronę „każdy swego” .....	54
2.8. Stosujemy w grze obronę strefową .....	57
2.9. Doskonalimy poznana technikę i taktykę podczas gry .....	60
<b>3. Piłka siatkowa .....</b>	<b>65</b>
3.1. Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym ....	65
3.2. Uczymy się zagrywki sposobem dolnym .....	68
3.3. Wykonujemy zagrywkę górną (tenisową) .....	70
3.4. Oswajamy się z piłkami w zabawach ruchowych .....	73
3.5. Wystawiamy piłkę partnerowi i próbujemy dokonać zbitcia piłki ...	75
3.6. Odbieramy piłkę po wykonaniu zagrywki .....	78
3.7. Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia .....	81
3.8. Uczymy się wystawiać piłkę partnerowi .....	85
3.9. Kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika .....	88
<b>4. Piłka koszykowa .....</b>	<b>92</b>
4.1. Doskonalimy rzuty piłką do kosza z różnych pozycji i po kozłowaniu ..	92
4.2. Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku .....	95
4.3. Rzucamy piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu .....	98
4.4. Podajemy piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej .....	101
4.5. Doskonalimy kozłowanie piłki w ruchu .....	104
4.6. Uczymy się rzutu do kosza z dwutaktu .....	106
4.7. Ustawiamy się w obronie i w ataku .....	109
4.8. Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką .....	113
4.9. Rzucamy piłkę do kosza z miejsca .....	116

5. Gimnastyka .....	120
5.1. Wykonujemy naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb .....	120
5.2. Wykonujemy przewrót w przód z przysiadu podpartego .....	124
5.3. Uczymy się skoku rozkrocznego przez kozła .....	127
5.4. Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię .....	129
5.5. Kształtujemy równowagę, ćwicząc na odwróconej ławeczce .....	132
5.6. Ćwiczymy z przyborem nietypowym .....	134
5.7. Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód .....	139
5.8. Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją .....	142
5.9. Planujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny .....	145
6. Lekkoatletyka i atletyka terenowa .....	149
6.1. Przebiegamy dystans 100 m .....	149
6.2. Sprawdzamy swoją skoczność – skok w dal z miejsca .....	151
6.3. Mierzymy odległość skoku w dal sposobem naturalnym .....	154
6.4. Rzucamy piłeczką palantową na odległość z krótkiego rozbiegu .	157
6.5. Przekazujemy pałeczkę sztafetową w czasie biegu .....	159
6.6. Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa .....	161
6.7. Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji .....	164
6.8. Pokonujemy naturalne przeszkody w biegu terenowym .....	167
6.9. Wybieramy i pokonujemy trasę biegu terenowego .....	170
7. Sporty zimowe .....	173
7.1. Organizujemy wyścigi zaprzęgów saneczkarskich .....	173
7.2. Wykorzystujemy sanki do zabaw na śniegu .....	176
7.3. Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość .....	179
7.4. Poznajemy podstawową technikę biegu na nartach .....	181
8. Tenis stołowy .....	184
8.1. Oswajamy się z piłeczką i raketką tenisową .....	184
8.2. Doskonalimy odbicia bekhendem i forhendem .....	186
8.3. Doskonalimy technikę gry .....	189
8.4. Uczymy się poruszać przy stole tenisowym .....	191
8.5. Uczymy się zagrywki rotacyjnej .....	194
8.6. Uderzamy w ataku i w obronie .....	196
9. Unihokej .....	200
9.1. Przyjmujemy i uderzamy piłkę kijem .....	200
9.2. Doskonalimy prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku	202
9.3. Doskonalimy uderzenie piłki kijem na bramkę .....	206
9.4. Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji .....	209
9.5. Uczymy się ataku szybkiego .....	212
10. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna .....	215
10.1. Wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągamy napięte .....	215
10.2. Rozciągamy przykurczone mięśnie piersiowe .....	220
10.3. Wydłużamy czynnie kręgosłup .....	224
10.4. Wzmacniamy mięśnie brzucha, mięśnie kulszowo-goleniowe i pośladkowe	229

10.5. Wzmacniamy mięśnie osłabione i rozciągnięte .....	233
10.6. Wzmacniamy mięśnie wysklepiające stopę .....	238
10.7. Ćwiczenia dociskające trzy punkty podparcia stopy .....	242
10.8. Kształtujemy nawyk prawidłowej postawy .....	247
10.9. Wydłużamy czynnie kręgosłup, stosując ćwiczenia elongacyjne ..	251
11. Gry i zabawy ruchowe .....	256
11.1. Kształtujemy szybkość poprzez gry i zabawy bieżne .....	256
11.2. Kształtujemy zwinność w czasie zabaw z przyborem .....	259
11.3. Organizujemy turniej zabaw i gier ruchowych .....	262
11.4. Kształtujemy skoczność podczas zabaw ze skakankami .....	265
11.5. Poznajemy zasady gry w korfballa .....	268
11.6. Zabawy i gry z wykorzystaniem roweru .....	271
11.7. Współzawodniczymy w zabawach i grach ruchowych .....	273
11.8. Poznajemy zabawy podwórkowe .....	276
11.9. Zabawy z wykorzystaniem krzeseł (lekcja na korytarzu) .....	278
12. Ringo .....	282
12.1. Doskonalimy umiejętność rzutu i chwytu kółka .....	282
12.2. Rzucamy kółkiem ringo na pole przeciwnika .....	285
13. Rytm, muzyka, taniec .....	289
13.1. Ćwiczymy aerobik .....	289
13.2. Poznajemy kroki poloneza .....	291
14. Kometka (badminton) .....	296
14.1. Odbijamy lotkę grając w kometkę .....	296
14.2. Uczymy się zagrywać lotką .....	299
14.3. Doskonalimy odbicia lotki forhendem i bekhendem .....	301
15. Nordic walking .....	305
15.1. Wzmacniamy swoje zdrowie, chodząc z kijkami.....	305
16. Nowoczesne formy ruchu .....	307
16.1. Stabilizujemy mięśnie kręgosłupa i miednicy, trenując pilates ..	307
16.2. Ultimate frisbee – poznajemy nową grę drużynową .....	310
16.3. Poznajemy nową grę – dart .....	312
17. Pływanie .....	316
17.1. Uczestniczymy w grach i zabawach w wodzie .....	316
17.2. Wykonujemy ślizgi na piersiach i grzbiecie .....	319
18. Edukacja zdrowotna .....	323
18.1. Obliczamy i interpretujemy wagowo-wzrostowy wskaźnik BMI ...	323
18.2. Stosujemy ćwiczenia oddechowe .....	327
18.3. Przyjmujemy prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach .....	331
18.4. Ergonomicznie podnosimy i przenosimy przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze ..	336
Literatura przydatna w prowadzeniu lekcji .....	340

## Wstęp

Powstanie tej publikacji poprzedziła głęboka refleksja autora w kierunku opracowania większej ilości scenariuszy zajęć, zgodnych z tematyką lekcji, zamieszczoną w programie nauczania dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „*Ruch – zdrowie dla każdego 2*”. Jest to ukłon w kierunku nauczycieli wychowania fizycznego, szczególnie zaś tych, którzy wybrali mój program i realizują go w swoich szkołach. Mam nadzieję, że poradnik ten ułatwi pracę wszystkim nauczycielom wychowania fizycznego, korzystającym z niniejszego kompendium.

Opracowanie to adresuję też do studentów wychowania fizycznego oraz innych kierunków pedagogicznych, studiujących metodykę wychowania fizycznego i odbywających szkolne praktyki pedagogiczne. Wielokrotnie, prowadząc praktyki pedagogiczne studentów wychowania fizycznego, zauważyłem, że tego typu literatura jest bardzo przez nich pożądana. Między innymi także i temu służy to opracowanie.

Poradnik zawiera konkretne jednostki tematyczne, zawarte w osiemnastu aktywnościach fizycznych, występujących w rocznych planach pracy klas IV–VIII oraz w planach pracy zajęć do wyboru. Przedstawiono tu duży wybór typowych szkolnych aktywności fizycznych, takich jak: piłka nożna, piłka ręczna, unihokej, gimnastyka, lekkoatletyka z atletyką terenową, tenis stołowy, gry i zabawy ruchowe, gimnastyka korekcyjna, pływanie oraz edukacja zdrowotna. Znajdziemy tu również aktywności mniej popularne, a także nowoczesne formy ruchu, jak: nordic walking, aerobik, trening pilates, ultimate frisbee, korfbal czy dart. W scenariuszach oprócz tematu wyszczególniono zadania szczegółowe w zakresie postaw, umiejętności i sprawności oraz wiadomości. Ponadto w konspektach uwzględniono metody, formy, przyrządy i przybory wykorzystane na lekcji. Przy poszczególnych scenariuszach zajęć podany został numer strony, wskazujący na konkretny temat zamieszczony w planie pracy w programie nauczania. (S. Żołyński, *Program nauczania wychowania fizycznego dla klas IV–VIII szkoły podstawowej wraz z planami pracy i kryteriami oceniania*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2018).

Szanowni Nauczyciele, mam głęboką nadzieję, że niniejsze opracowanie znacznie przyczyni się do wzbogacenia prowadzonych przez Was lekcji, ułatwi Wam realizację podstawy programowej oraz przyniesie dużo zadowolenia i radości Waszym uczniom.

*Stanisław Żołyński*