



Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu



Dr Jarosław Nosal

Dr Andrzej Dudkowski

**Zakład Zespołowych
Gier Sportowych**

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

PROGRAM
PRZEDMIOTU KIERUNKOWEGO W
KSZTAŁCENIU
NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TRYB, ROK STUDIÓW
ZAOCZNE, I ROK, SEMESTR I
Wykład nr 1 / Ćwiczenia 1 – 7

WROCŁAW 2026

**Opracowanie
dr J. Nosal**





Piłka nożna – gra zespołowa, najpopularniejsza na świecie dyscyplina sportowa.

„Niektórzy uważają, że piłka nożna jest kwestią życia lub śmierci. Jestem rozczarowany takim podejściem. Zapewniam, że jest czymś znacznie ważniejszym”

Autor: Bill (William) Shankly

„Dorośli mężczyźni uganiają się za kawałkiem skóry, dają się kopać po nogach, a czasami i gdzie indziej, tylko dlatego, żeby ich koledzy mogli w tym samym czasie wbić ten kawał skóry w brudną siatkę, do której dostępu broni umazany w błocie mężczyzna, który nie biega po boisku, tylko czeka, aż mu rozkwaszą twarz piłką”.

Autorka: Katarzyna Grochola, Ja wam pokażę!



„Gdy w roku 1960 powstało państwo nigeryjskie, składało się z dziesiątków plemion, kultur, języków i religii, bardzo często ze sobą sprzecznych. I właśnie futbol stał się pierwszą płaszczyzną, na której mieszkańcy nowego kraju się zintegrowali. Tłum na stadionie pełen emocji, zaczął skandować po raz pierwszy w dziejach nazwę swojej nowej ojczyzny. Nazwę, z którą wcześniej nigdy się nawet nie zetknął. Na stadionie piłkarskim powstało poczucie przynależności narodowej”.

Autor: Ryszard Kapuściński, Cały ten futbol

„Wszystko, co wiem o moralności i obowiązkach, zawdzięczam piłce nożnej”.

Autor: Albert Camus



„Większość nauczycieli traci czas na zadawanie pytań, które mają ujawnić to, czego uczeń nie umie, podczas gdy nauczyciel z prawdziwego zdarzenia stara się za pomocą pytań ujawnić to, co uczeń umie lub czego jest zdolny się nauczyć.”

Autor: Albert Einstein

NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYCH „PASTERZ” I JEGO OWIECZKI





DOBRY NAUCZYCIEL ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH PRACUJĄCY W SZKOLE TO:

❖ EKSPERT POSIADAJĄCY WIEDZĘ W SWOJEJ DZIEDZINIE

- osoba cały czas ucząca się i poznająca nową wiedzę, nie zapominająca jednocześnie o starej;
- osobowość systematycznie poznająca grę, jej uczestników, oraz reguły gry nie tylko poprzez obserwację.

❖ DYDAKTYK ZNAJĄCY SPOSOBY UCZENIA INNYCH

- znający formy organizacyjne i metodyczne realizacji ćwiczeń, zasady dydaktyczne, zasady metodyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu gry, metody nauczania czynności ruchowych;
- osoba aktywizująca pracę umysłową ucznia (aktywizacja mózgu – procesów przetwarzanie informacji; uruchamiania zmysłów, emocji, procesów społecznych, typowych procesów umysłowych występujących podczas działania w grze, tj. spostrzegania, koncentracji uwagi, spostrzegania, przewidywania, oceny sytuacji, decydowania;
- aktywizujący pracę motoryczną ucznia (czynności i działania niezbędne do rozwiązywania sytuacji podczas gry w ataku lub obronie, czynności z piłką lub bez piłki).

❖ WYCHOWAWCA BUDUJĄCY MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNĄ UCZNIA

- kształtujący etycznie – wychowawcze postawy ucznia w zgodzie z normami dobrego wychowania, oraz zasadami fair –play;
- powodujący zainteresowanie grą, wciągający w naukę, „zarażający” pasją odkrywania i poznawania gry;



GRY Z PIŁKĄ W RÓŻNYCH DZIEDZINACH KULTURY FIZYCZNEJ



IDENTYFIKACJA UCZNIA PODCZAS GRY SPORTOWEJ POPRZECZ RUCHY – CZYNNOŚCI – DZIAŁANIA – ZACHOWANIA



CZĘŚCIAŁA

- NOGA, NOGI
- RĘKA, RĘCE
- GŁOWA
- BARK, BARKI
- BIODRA, TUŁÓW

ZNACZENIE RUCHU

- PRZYWODZENIE
- ODWODZENIE
- ZGINANIE
- PROSTOWANIE

KIERUNEK RUCHU

- DO PRZODU
- DO TYŁ
- W LEWO
- W PRAWO
- SKRĘT



BIEG

- Z PIŁKĄ
- BEZ PIŁKI
- ZE ZMIANĄ KIERUNKU
- ZE ZMIANĄ TEMPA

UDERZANIE PIŁKI

- DO PARTNER (PODANIE PIŁKI)
- DO BRAMKI(STRZAŁ)

PRZYJĘCIA PIŁKI

- OD PARTNERA
- OD PRZECIWNIKA (PRZEJĘCIE PIŁKI)

PRZEMIESZCZANIE PIŁKI

- BEZ PRZECIWNIKA
- PRZY PRZECIWNIKU



INDYWIDUALNE

- ZDOBYWAJĄCE PUNKT
- TWORZĄCE SYTUACJĘ DO ZDOBYCIA PUNKTU
- ZDOBYWAJĄCE POLE GRY
- UTRZYMUJĄCE PIŁKĘ

GRUPOWE

- ZDOBYWAJĄCE PUNKT
- TWORZĄCE SYTUACJĘ DO ZDOBYCIA PUNKTU
- ZDOBYWAJĄCE POLE GRY
- UTRZYMUJĄCE PIŁKĘ

KIRUNEK DZIAŁAŃ

- ZDOBYWAJĄCE
- UTRZYMUJĄCE

SYTUACJE DZIAŁANIA

- ŁATWA(BEZ PRZECIWNIKA)
- TRUDNA(Z PRZECIWNIKIEM)



DZIAŁANIA CZŁOWIEKA W OKREŚLONEJ SYTUACJI GRY ŁĄCZĄCE W SOBIE ELEMENTY:

- UMYSŁOWE
- PSYCHICZNE
- MOTORYCZNE
- RUCHOWE



CECHY CHARAKTERYSTYCZNE GRY SPORTOWE

PIŁKA

–

POLE GRY

–

ROLE GRACZY

–

CZAS GRY



WIELKOŚĆ

(nr 3, 4 lub 5)

CIEŻAR

nr 5 (415-445 g)

nr 4 (350 – 390g)

nr 3 (280 – 320g)

KSZTAŁT

(kulisty, owalny)

WŁAŚCIWOŚCI PIŁKI

(rekreacyjna,
treningowa ,
meczowa, z tworzywa
sztucznego, ze skóry,
itp.)



OBSZAR POLA GRY

(np. 110m x 75m)

STREFY POLA GRY

(w pasie poziomym pola gry

np. obrony, pomocy, ataku)

SEKTORY POLA GRY

(w pasie pionowym pola gry

np. sektor prawy, sektor
środkowy, sektor lewy)



FUNKCJE

-OFENSYWNE

-DEFENSYWNE

-INDYWIDUALNE

-GRUPOWE

-ZESPOŁOWE

POZYCJE

-OBROŃCA

-POMOCNIK

-NAPASTNIK

-ROZGRYWAJĄCY

-LIBERO

-CENTER

-SKRZYDŁOWY

-KOŁOWY

FORMACJE

-OBRONY

-POMOCY

-ATAKU



DOSTOSOWANY DO KATEGORII WIEKOWEJ

2 x 15 min. Żak

2 x 20 min. Orlik

2 x 30 min. Młodzik

2 X 35 min. Trampkarz

2 x 40 min. Junior Młodszy

2 x 45 min. Junior Starszy

**ZALEŻNY OD SYSTEMU
ROZGRYWEK I LICZBY
ROZGRYWANYCH MECZY
W JEDNOSTCE CZASU**



HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Początki piłki nożnej

. Historia nowożytnej piłki nożnej liczy sobie około 150 lat. Pomimo to ludzie już od kilku tysięcy lat znali sztukę gry w piłkę nogami. Dzięki starożytnym rysunkom nagrobnym można się dowiedzieć, że w Egipcie już 2000 lat temu „kopano” piłkę. Dokładnie przekazuje to *kodeks krowy*. W opisaną w nim grę grali żołnierze cesarza chińskiego. Jako piłka służyła skórzana kula wypełniona piórami i włosiem. Zagrywano ją nogą do kosza podobnego do stosowanych dzisiaj w koszykówce. Z Chin pochodzą najstarsze manuskrypty i płaskorzeźby datowane na III wiek p.n.e., na których widoczni są ludzie „kopiący” piłkę. Wiadomo także, że grubo ponad 2000 lat temu istniały tam wędrowne grupy piłkarzy przemierzające kraj popisując się swym kunsztem w miastach i wioskach napotkanych po drodze. Chińczycy nazywali swą grę „kopaniem piłki”. Łączyła ona elementy piłki nożnej i piłki siatkowej. Występowały dwie 6-osobowe drużyny. Mecze odbywały się na oznakowanym boisku, a strzelano do jednej małej bramki zawieszanej na wysokości pięciu metrów. Grano przy pomocy nóg. Z początku sport ten był elementem szkolenia wojskowego i miał na celu poprawę sprawności fizycznej żołnierzy. Z czasem gra stała się popularna wśród ogółu obywateli. Podczas meczów widzowie organizowali zakłady bukmacherskie. Zawodowi gracze wędrowali po kraju i występowali przed publicznością, która nagradzała ich za to pieniędzmi i prezentami. W Europie nikt jeszcze nie słyszał o piłce nożnej, gdy starożytni Chińczycy wymyślili grę, określili jej zasady, obstawiali wyniki meczów i płacili piłkarzom, jak to się dzieje we współczesnym futbolu. Tutaj rozwinęły się dwa rodzaje rozgrywek znanych pod wspólnym mianem CUJU. Kibice mogli oglądać łagodną formę *zhu qiu* (rozgrywane podczas ważnych świąt państwowych) gdzie zawodnicy dwóch drużyn w liczbie 12-16 próbowali wcelować piłką w otwór wycięty w zawieszanej płachcie z jedwabiu, albo znacznie bardziej brutalną grę pod nazwą *bai da*. W tym drugim przypadku zwyciężała ta drużyna, która popełniła więcej fauli - tzn. wykończyła większą liczbę przeciwników.



Akademia Piłki Nożnej we Wrocławiu

HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Początki piłki nożnej cd.

Ponad 3000 lat temu w piłkę grywali także Aztekowie i Majowie. Mecz był dla nich rytuałem odnoszącym się do zwycięstwa słońca nad ciemnością. Piłka, którą grali, ważyła około 4 kg, stąd uderzano ją głównie biodrami. Uderzenie tak ciężką piłką w głowę mogło prowadzić do śmierci. W meczach stawały naprzeciw siebie 3 - 5 osobowe zespoły składające się z najsprawniejszych mężczyzn. Celem było przepchnięcie piłki przez kamienny pierścień, co symbolizowało zwycięstwo słońca nad ciemnością. Przegranych czasem ścinano i składano w ofierze bogu światła.

500/600 lat po narodzinach Chrystusa opisano w Japonii po raz pierwszy **KEMARI**, grę w którą się gra do dzisiaj przy okazji różnych uroczystości religijnych. Okrągłą piłkę czci się w formie gry jako symbol słońca. Gracze stają ustawieni w kręgu i próbują zręcznie utrzymać piłkę w powietrzu.





Akademia Piłki Nożnej we Wrocławiu

HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Gry piłkami w starożytności i średniowieczu

Najstarsze wiadomości o grze piłką pochodzą ze starych kronik chińskich z około V w p.n.e. W otoczeniu dworu cesarskiego zabawiano się wówczas piłką, a cesarscy żołnierze stosowali ćwiczenia z piłkami w ramach zajęć wojskowych (Talaga 1996). W starożytnej Grecji znano kilka odmian gry w piłkę. Najbardziej popularne nazywały się **EPYSKYROS** i **HARPASTON**. Obie przypominały raczej dzisiejsze rugby, ale współczesny futbol wyrósł właśnie z tych dyscyplin. Do walki o piłkę stawały dwie grupy "zawodników". Starano się, kopiąc nogami i przenosząc rękami, umieścić piłkę za granicą umownego pola gry przeciwnika. Piłka zrobiona była najczęściej z pęcherza zwierzęcego, obszytego skórą lub wypchanego zeschniętą trawą, pierzem lub sierścią zwierzęcą. Zachowały się do dzisiaj rysunki, rzeźby, reliefy, przedstawiające różne formy gier z piłkami.



Zdjęcie nr 1. Relief z końca VI wieku p.n.e. (Grecja).

Ćwiczenia z piłkami były uprawiane w starożytnej Grecji w ówczesnych gimnazjonach, a nawet zalecali je lekarze w celu poprawy stanu zdrowia. Wielkimi zwolennikami i mecenasami tych gier byli ówcześni wodzowie i filozofowie. Rzymianie - przejąwszy od Greków wiele elementów życia kulturalnego, nauki i sztuki - wzorowali się również na ich formach wychowania fizycznego.



HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Gry piłkami w starożytności i średniowieczu cd.

Najbardziej polubili harpaston i uprawiali go przede wszystkim w wojsku. Różne formy gier piłkami znane były również w starożytnym Egipcie, w kraju Majów i Azteków.

W średniowieczu gry z piłkami uprawiano w Anglii i Francji. W Galii i Bretanii, wzorując się na rzymskiej odmianie harpastonu, Francuzi z zapalem grali piłką w **SOULE**. Gra polegała na przeniesieniu piłki w umówione miejsce podczas brutalnej walki, nie ograniczonej żadnymi przepisami. W Anglii, podobnie jak we Francji, grano w piłkę na ulicach, placach miejskich, również bez ograniczeń i przepisów. W trakcie gry dochodziło do licznych wypadków, zranień, a nawet kalectw i śmierci, nic zatem dziwnego, że najpierw władze lokalne, a potem specjalne edykty królewskie zabraniały gry w piłkę, którą już w XIV wieku Anglicy nazwali **FOOTBALL**.

We Włoszech dużą popularnością cieszyła się gra o nazwie **CALCIO**. W niej to po raz pierwszy wprowadzono przepisy gry. Plac podzielony został na dwie połowy, na każdej z nich znajdowały się "bramki" utworzone z namiotów. W grze brała udział określona liczba uczestników (dwudziestu siedmiu w każdej drużynie), podzielonych nawet na określone formacje.



Zdjęcie nr 2. Calcio na Piazza Croce we Florencji.



Akademia Piłki Nożnej we Wrocławiu

HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Początki nowożytnej piłki nożnej

Kolebką współczesnej piłki nożnej jest Anglia. W końcowych latach XIX wieku football, obok innych dyscyplin sportowych, został wprowadzony do programu wychowania fizycznego w szkołach angielskich. Pierwsze piłkarskie kluby na świecie powstały przy szkołach średnich i wyższych na terenie Królestwa. W roku 1863 odbył się w Londynie pierwszy zjazd przedstawicieli istniejących klubów piłkarskich w celu ujednolicenia i ustalenia przepisów gry w piłkę nożną. W roku 1871 nastąpiło ostateczne oddzielenie futbolu od rugby. W tym samym roku rozegrano pierwszy mecz o Puchar Anglii. Już w 1923 roku mistrzowskie spotkanie Westham United - Bolton Wanderers obserwowało 127 tysięcy widzów! Trwa wielka inwazja futbolu w Anglii, powstają nowe kluby, buduje się nowe wielkie stadiony. Piłkarze Albionu reprezentują najwyższy poziom piłkarskiego kunsztu.

Wiadomości o popularności futbolu w Anglii zaczynają rozchodzić się na cały świat. Anglicy rozpoczynają drugą inwazję piłki nożnej - tym razem poza granice swego państwa. Za pośrednictwem studentów, marynarzy, kupców piłka nożna przedostaje się do Francji, Belgii, Danii, Niemiec, Holandii, Szwajcarii, Austrii i zdobywa tam w zdumiewająco krótkim czasie olbrzymią popularność. W roku 1904 zostaje utworzona Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej - **FIFA**. Powstanie FIFA podniosło jeszcze bardziej autorytet piłkarstwa światowego, wzmocniło organizacyjnie poszczególne związki krajowe należące do Federacji. W krótkim czasie piłka nożna podbiła nie tylko Europę, ale właściwie cały świat. Szczególnie interesujący jest rozwój piłki nożnej na kontynencie południowoamerykańskim. Futbol angielski - poznany tu dzięki morskim kontaktom handlowym z krajami europejskimi - został szybko zaakceptowany i rozpowszechniony. Latynosom bardzo odpowiadała ta nowa dyscyplina sportowa, w której mogli wykazać się wielkim temperamentem i wrodzonymi zdolnościami ruchowymi w kapitalnym opanowaniu techniki poruszania się z piłką. Duża odległość między Europą i Ameryką Południową spowodowała pewną izolację późniejszych szkół piłkarskich. Dopiero **pierwsze mistrzostwa świata w 1930** roku pozwoliły na konfrontację obu kierunków szkolenia i zapoczątkowały wspaniałe zmagania o tytuł najlepszych piłkarzy na świecie.



OSIĄGNIĘCIA REPREZENTACJI NARODOWEJ W PIŁCE NOŻEJ

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

❖ ZŁOTY MEDAL 1972 rok Monachium

1 Kostka • 2 Szymanowski • 3 Gorgoń • 4 Anczok • 5 Ćmikiewicz • 6 Maszczyk •
7 Szymczak • 8 Szołtysik • 9 Deyna • 10 Lubański (c) • 11 Gadocha • 12
Kmiecik • 13 Kraska • 14 Ostafiński • 15 Lato • 16 Marx • 17 Jarosik • 18 Szeja
• 19 Gut • selekcjoner: KAZIMIERZ GÓRSKI

❖ SREBRNY MEDAL 1976 rok Montreal

1 Tomaszewski • 2 Szymanowski • 3 Gorgoń • 4 Rudy • 5 Żmuda • 6 Maszczyk •
7 Lato • 8 Kasperczak • 9 Deyna (c) • 10 Szarmach • 11 Kmiecik • 12 Mowlik •
13 Wawrowski • 14 Wieczorek • 15 Ćmikiewicz • 16 Benigier • 17 Ogaza •
selekcjoner: KAZIMIERZ GÓRSKI

❖ SREBRNY MEDAL 1992 rok Barcelona

1 Kłak • 2 Jałocha • 3 Łapiński • 4 Koźmiński • 5 Wałdoch • 6 Gęsior • 7
Świerczewski • 8 Adamczuk • 9 Mielcarski • 10 Brzęczek (c) • 11 Juskowiak • 12
Onyszko • 13 Staniek • 14 Bajor • 15 Kobyłański • 16 Waligóra • 17 Szubert •
18 Wieszczycki • 19 Koseła • 20 Kowalczyk • Selekcjoner: JANUSZ WÓJCIK



OSIĄGNIĘCIA REPREZENTACJI NARODOWEJ W PIŁCE NOŻEJ

MISTRZOSTWA ŚWIATA

❖ BRĄZOWY MEDAL 1974 rok NIEMCY

- ❖ 1 Fischer • 2 Tomaszewski • 3 Kalinowski • 4 Szymanowski • 5 Gut • 6 Gorgoń • 7 Wieczorek • 8 Bulzacki • 9 Żmuda • 10 Musiał • 11 Ćmikiewicz • 12 Deyna (c) • 13 Kasperczak • 14 Maszczyk • 15 Jakóbczak • 16 Lato • 17 Szarmach • 18 Gadocha • 19 Domarski • 20 Kapka • 21 Kmiecik • 22 Kusto
 - Selekcjoner: KAZIMIERZ GÓRSKI

❖ BRĄZOWY MEDAL 1982 rok HISZPANIA

- 1 Młynarczyk • 2 Dziuba • 3 Kupcewicz • 4 Dolny • 5 Janas • 6 Skrobowski • 7 Jałocha • 8 Matysik • 9 Żmuda (c) • 10 Majewski • 11 Smolarek • 12 Wójcicki • 13 Buncol • 14 Pałasz • 15 Ciołek • 16 Lato • 17 Szarmach • 18 Kusto • 19 Iwan • 20 Boniek • 21 Kazimierski • 22 Mowlik • Selekcjoner: ANTONI PIECHNICZEK



GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

Zespołowa gra sportowa będąca zbiorem dynamicznie zmieniających się w czasie sytuacji atakowania lub obrony, w których bezpośredni kontakt fizyczny z przeciwnikiem jest regulowany przepisami.

W sytuacjach gry (fazy gry) gracze nieustannie zmierzają do zdobycia punktu lub zdobycia piłki.

W każdej z faz gracze stosują specyficzne czynności i działania.



ATAK

Faza gry, w której zespół posiada piłkę i zmierza do zdobycia punktu (bramki), jeżeli jest to niemożliwe to:

- tworzy sytuację do zdobycia punktu, lub
- zdobywa pole gry, lub
- utrzymuje się przy piłce

OBRONA

Faza gry, w której zespół nie posiada piłki i zmierza do jej zdobycia, jeżeli jest to niemożliwe to:

- przemieszcza się w polu gry zajmując dogodną pozycję do odbioru piłki lub przerwania działania przeciwnika



FAZY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



KAŻDEJ Z FAZ GRY PRZYPISUJE SIĘ CELOWOŚĆ DZIAŁANIA :

- **ATAK Z PIŁKĄ** - ZDOBYCIE PUNKTU / STWORZENIE SYTUACJI DO ZDOBYCIA PUNKTU / ZDOBYCIE POLA GRY / UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE
- **ATAK BEZ PIŁKI** – WYBIEGANIE NA POZYCJĘ / TWORZENIE WOLNEGO POLA GRY / TWORZENIE PRZEWAGI LICZEBNEJ / POKAZYWANIE MOŻLIWOŚCI WSPÓŁDZIAŁANIA
- **OBRONA** - ZDOBYCIE(ODEBRANIE PIŁKI PRZECIWNIKOWI) PIŁKI / PRZERWANIE DZIAŁAŃ PRZECIWNIKA (WYBICIE PIŁKI) / ZAJĘCIE DOGODNEJ POZYCJI DO ZDOBYCIA LUB WYBICIA PIŁKI



RODZAJE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



PODSTAWOWE RÓŻNICE WYNIKAJĄ Z:

**OBSZARU POLA GRY / LICZBY GRACZY / CZASU GRY / RODZAJU PIŁKI
WIELKOŚCI BRAMKI / REGUŁ GRY**



TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

CECHY RÓŻNICUJĄCE GRĘ ZE WZGLĘDU NA ŚRODOWISKO REALIZACJI

GRA Z PIŁKĄ W WYCHOWANIU FIZYCZNYM I REKREACJI	GRA Z PIŁKĄ JAKO DYSCYPLINA SPORTU
UDZIAŁ WSZYSTKICH CHĘTNYCH (EGALITARNOŚĆ)	UDZIAŁ WSZYSTKICH UZDOLNIONYCH (ELITARNOŚĆ)
WSZECHSTRONNY ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY	SPECJALISTYCZNY ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY
SPRAWNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA JAKO CEL (ROZWÓJ ZDOLNOŚCI)	SPRAWNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA JAKO ŚRODEK (ROZWÓJ DYSPOZYCJI DO GRY)
ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA UŚREDNIONE	ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA ZINDYWIDUALIZOWANE
UPRASZCZANIE GRY PROWADZĄCE DO UTRATY TOŻSAMOŚCI Z DYSCYPLINĄ	ZWIĘKSZANIE STOPNIA TRUDNOŚCI JAKO PODSTAWA ROZWOJU DYSCYPLINY
RÓŻNORODNOŚĆ ODDZIAŁYWANIA	SPECJALIZACJA ODDZIAŁYWANIA



TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

CECHY RÓŻNICUJĄCE GRĘ ZE WZGLĘDU NA ŚRODOWISKO REALIZACJI

GRA Z PIŁKĄ W WYCHOWANIU FIZYCZNYM I REKREACJI	GRA Z PIŁKĄ JAKO DYSCYPLINA SPORTU
UDZIAŁ WSZYSTKICH CHĘTNYCH (EGALITARNOŚĆ)	UDZIAŁ WSZYSTKICH UZDOLNIONYCH (ELITARNOŚĆ)
WSZECHSTRONNY ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY	SPECJALISTYCZNY ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY
SPRAWNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA JAKO CEL (ROZWÓJ ZDOLNOŚCI)	SPRAWNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA JAKO ŚRODEK (ROZWÓJ DYSPOZYCJI DO GRY)
ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA UŚREDNIONE	ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA ZINDYWIDUALIZOWANE
UPRASZCZANIE GRY PROWADZĄCE DO UTRATY TOŻSAMOŚCI Z DYSCYPLINĄ	ZWIĘKSZANIE STOPNIA TRUDNOŚCI JAKO PODSTAWA ROZWOJU DYSCYPLINY
RÓŻNORODNOŚĆ ODDZIAŁYWANIA	SPECJALIZACJA ODDZIAŁYWANIA



WSPÓŁZAWODNICTWO JAKO ŚRODEK ROZWOJU CECH PROSPOŁECZNYCH (ALTRUIZM, EMPATIA, ASERTYWNOŚĆ)	WSPÓŁZAWODNICTWO JAKO CEL (WYNIKI UZYSKIWANE W GRZE)
CELE AUTOTELICZNE (PRZYJEMNOŚĆ, ZABAWA, SPONTANICZNOŚĆ)	CELE HETEROTELICZNE (NP. KONTAKT Z PROFESJONALNYM KLUBEM SPORTOWYM, SUKCES , MISTRZOSTWO SPORTOWE)
SELEKCJA NATURALNA (DOBROWOLNA)	SELEKCJA WYMUSZONA
GRA W ZESPOLE JAKO CEL UCZESTNICTWA	GRA W ZESPOLE JAKO ŚRODEK INDYWIDUALNEGO ROZWOJU ZAWODOWEGO
WZBUDZANIE POZYTYWNYCH EMOCJI	MONOTONIA POWTÓRZEŃ PROWADZĄCYCH DO UZYSKANIA BIEGŁOŚCI W DZIAŁANIU
NAUCZYCIEL – WYCHOWAWCA O SPOŁECZNEJ WRAŻLIWOŚCI	TRENER – KIEROWNIK O WRAŻLIWOŚCI METODYKA DYSCYPLINY
UCZEŃ - SPORTOWIEC	ZAWODNIK - GRACZ



CELE

KSZTAŁCENIA

WYPOSAŻENIE STUDENTA W ZASÓB WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI Z ZAKRESU PIŁKI NOŻNEJ POZWALAJĄCYCH NA PROWADZENIE ZAJĘĆ W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH, I PONADPODSTAWOWYCH

DOSKONALENIE METODYCZNYCH UMIEJĘTNOŚCI NAUCZYCIELSKICH PODCZAS PROWADZENIA ZAJĘĆ Z ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH.

WYKORZYSTANIE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ JAKO ŚRODKA WSPIERAJĄCEGO ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY UCZNIA

INSPIROWANIE STUDENTÓW DO REFLEKSYJNEGO I KREATYWNEGO WYKORZYSTANIA RÓŻNYCH SPORTOWYCH GIER PIŁKARSKICH W EDUKACJI UCZNIA FUNKCJONUJĄCEGO W ŚRODOWISKU SZKOLNYM I POZASZKOLNYM





**OBSZARY
KSZTAŁCENIA**

WIEDZA NAUCZYCIELA O GRZE SPORTOWEJ

* WIEDZA O GRZE I JEJ UCZESTNIKACH

* WIEDZA O PRZEPISACH GRY

* WIEDZA O METODYCE NAUCZANIA CZYNNOŚCI I
DZIAŁAŃ

WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

* WIEDZA O WARTOŚCIACH GIER I ZABAW Z PIŁKĄ
W ROZWIJANIU ZDOLNOŚCI OSOBNICZYCH UCZNIA
(MOTORYCZNYCH, UMYŚŁOWYCH, RUCHOWYCH)

WIEDZA

UMIEJĘTNOŚCI

POSTAWA

KOMPETENCJE





OBSZARY

KSZTAŁCENIA

WIEDZA

UMIEJĘTNOŚCI

POSTAWA

KOMPETENCJE

UMIEJĘTNOŚCI NAUCZYCIELA W REALIZACJI LEKCJI GIER SPORTOWYCH

* UMIEJĘTNOŚĆ ORGANIZOWANIA ZAJĘĆ Z GIER

- WYBÓR MIEJSCA ZAJĘĆ, - WYKORZYSTANIE POMOCY DYDAKTYCZNYCH,
- ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA, - PODZIAŁ I ROZMIESZCZENIE UCZNIÓW,
- EFEKTYWNOŚĆ WYKORZYSTANIA CZASU LEKCJI

* UMIEJĘTNOŚĆ DIAGNOZOWANIA SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ UCZNIA

* UMIEJĘTNOŚĆ NAUCZANIA I DOSKONALENIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA GRĘ, SZCZEGÓLNIE:

- PLANOWANIA METODYKI NAUCZANIA I DOSKONALENIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH
- POKAZU I DEMONSTRACJI PODCZAS NAUCZANIA I DOSKONALENIA CZYNNOŚCI
- PRZEKAZU INFORMACJI PODCZAS LEKCJI NAUCZANIA I DOSKONALENIA CZYNNOŚCI
- KONTROLI I KOREKTY PODCZAS NAUCZANIA I DOSKONALENIA CZYNNOŚCI

* UMIEJĘTNOŚĆ SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

* UMIEJĘTNOŚĆ ORGANIZACJI TURNIEJU GIER SPORTOWYCH

POSTAWA NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA LEKCJI GRY SPORTOWEJ

- * KULTURY OSOBISTEJ NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH(NP. UBIÓR, KOMUNIKACJA)

- * SAMODOSKONALENIA I CZYNNEGO UCZESTNICTWA W KULTURZE FIZYCZNEJ

- * WSPÓŁPRACY NAUCZYCIEL - UCZEŃ





**KOMPETENCJE
NAUCZYCIELA
GIER SPORTOWYCH**

METODYCZNO-ORGANIZACYJNE



- *Przygotowanie miejsca realizacji lekcji – ćwiczeń
- *Dobór, ustawienie i wykorzystanie pomocy dydaktycznych
- *Podział i rozmieszczenie grup ćwiczebnych
- *Zapewnienie warunków bezpieczeństwa podczas ćwiczeń
- *Efektywne wykorzystanie czasu lekcji



**KOMPETENCJE
NAUCZYCIELA
GIER
SPORTOWYCH**

MERYTORYCZNO – METODYCZNE



- *Właściwy dobór ćwiczeń do tematu lekcji – ćwiczenia wynikające z gry
 - *Dostosowanie trudności ćwiczeń do sprawności uczestników, i związana z tym umiejętność modyfikacji ćwiczeń w trakcie trwania lekcji
 - *Dobór ćwiczeń gier i zabaw, które są atrakcyjne dla ćwiczących
 - *Zachowywanie zasad metodycznych nauczania gry sportowej (w ruchu, ze sprzętem charakterystycznym dla danej gry, zgodnie z przepisami, z przeciwnikiem biernym lub aktywnym, zgodnie z kierunkiem przemieszczania się graczy z piłką i bez piłki itp..)
- *Stopniowanie skali trudności w nauczaniu (od prostych czynności do złożonych, od sytuacji łatwej do trudnej, itp..)
- *Właściwe natężenie wysiłku podczas lekcji (krzywa natężenia)
- *Stosowanie podczas lekcji odpowiednich form i metod nauczania lub doskonalenia czynności występujących w grze
 - * Kontrola jakości wykonywanych ćwiczeń



**KOMPETENCJE
NAUCZYCIELA
GIER
SPORTOWYCH**



SPOŁECZNO - KULTUROWE (KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA)

Komunikacja nauczyciela z uczniem w aspekcie

- ❖ Uświadomienia uczniom celu i zadań lekcji
- ❖ Ustawienia się do ucznia lub grupy uczniów podczas przekazu informacji
- ❖ Kontroli i korekty wykonywanych przez uczniów ćwiczeń
- ❖ Omówienia i demonstracji nauczanej czynności przez nauczyciela lub osobę wyznaczoną
 - ❖ Treści komunikatów
 - ✓ co mówić – informacje merytoryczne – wskazówki metodyczne,
 - ✓ jak mówić – informacje emocjonalno – motywacyjne,
 - ✓ kiedy mówić – korekta błędów, pochwała osiągniętych celów



**ZAWODOWE
MOŻLIWOŚCI
ZATRUDNIENIA**



**NAUCZYCIEL
GIER
SPORTOWYCH**

- WIEDZA
- UMIEJETNOŚCI
- POSTAWY
- KOMPETENCJE

SZKOŁA PODSTAWOWA

*

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

*

AMATORSKIE KLUBY SPORTOWE

*

UCZNIOWSKIE KLUBY SPORTOWE

*

TRENER OSIEDLOWY

*

**ORGANIZACJE SPORTOWE (ZWIĄZKI,
TOWARZYSTWA, ITP.)**

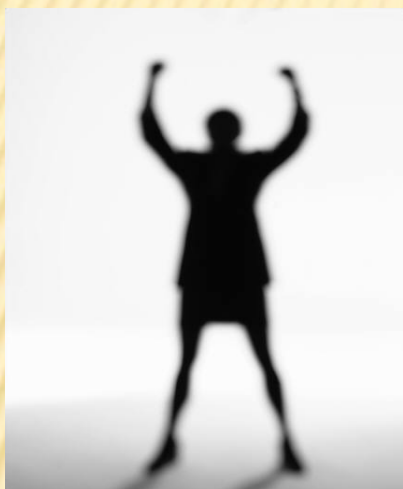
*

**ORGANIZACJE POZASPORTOWE (OŚRODKI
WYCHOWAWCZE, WYPOCZYNKOWE, ITP.)**



ORGANIZACJA PRZEDMIOTU

TEORIA I METODYKA
GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



NAUCZYCIEL GIER
SPORTOWYH

- WIEDZA
- UMIEJETNOŚCI
- POSTAWY
- KOMPETENCJE

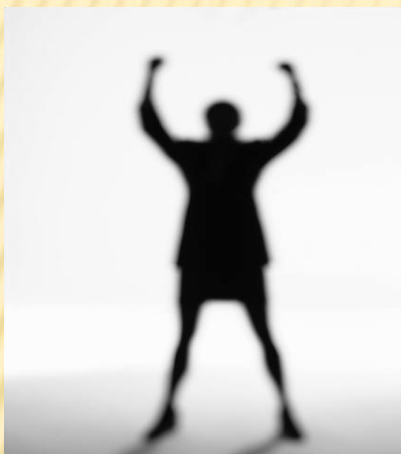
STUDIA STACJONARNE
2 WYKŁADY / 12 ĆWICZEŃ
(5+25) 30 godzin zajęć

STUDIA ZAOCZNE
1 WYKŁAD / 7 ĆWICZEŃ
3 godziny / 15 godzin



KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU STUDIA ZAOCZNE

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYH

- WIEDZA
- UMIEJĘTNOŚCI
- POSTAWY
- KOMPETENCJE

* AKTYWNE UCZESTNICTWO W ĆWICZENIACH: 2 pkt. x 7 tyg. = 14pkt

* UCZESTNICTWO W WYKŁADZIE: 5 pkt. x 1 tyg. = 5pkt

* SYTEMATYCZNE PISEMNE PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ
W NOTATNIKU (STUDENT MA OBOWIĄZEK PISEMNEGO
OPRACOWANIA ZAGADNIEN I ZADAŃ PODANYCH W TEMATYCE
ZAJĘĆ) ORAZ BYĆ PRZYGOTOWANYM DO ODPOWIEDZI NA
PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE 0 - 2 pkt. x 7 tyg. = 14pkt

* POZYTYWNA OCENA Z TESTU WIADOMOŚCI Z PRZEPISÓW
GRY: 0-11pkt.(NDST), 12-13pkt.(DST), 15-16pkt.(DB), 18-20pkt.(BDB)

* POZYTYWNA OCENA Z TESTU SPRAWNOŚCI
UKIERUNKOWANEJ STUDENTA: 0-6pkt.(ndst), 7-8pkt.(dst),
9-10pkt.(db), 11-12pkt.(bdb)

* POZYTYWNA OCENA Z UMIEJĘTNOŚCI SĘDZIOWANIA GRY
W PIŁKĘ NOŻNĄ: 3pkt.(dst), 6pkt(db), 10pkt (bdb)

* POZYTYWNA OCENA Z PROWADZENIA LEKCJI 4pkt.(dst),
6pkt(db), 10pkt (bdb)

* SPRAWOZDANIE Z OBSERWACJI MECZU PIŁKI NOŻNEJ
3pkt.(dst), 4pkt.(db), 5pkt.(bdb)



TERMINARZ WERYFIKACJI PRACY STUDENTA STUDIA ZAOCZNE

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYH

• WIEDZA

• UMIEJĘTNOŚCI

• POSTAWY

• KOMPETENCJE

- * AKTYWNE UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH: **WYKŁAD NR 1**
- * AKTYWNE UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH: **ĆWICZENIA NR 1 – 7**

- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU WIADOMOŚCI Z PRZEPISÓW
GRY: **ĆWICZENIE NR 2**

- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU SPRAWNOŚCI
UKIERUNKOWANEJ STUDENTA: **ĆWICZENIE NR 2**

- * SPRAWOZDANIE Z OBSERWACJI MECZU PIŁKI NOŻNEJ: **ĆWICZENIE NR 6**

- * POZYTYWNA OCENA Z UMIEJĘTNOŚCI SĘDZIOWANIA MINI GRY
W PIŁKĘ NOŻNĄ: **ĆWICZENIE NR 2-7**

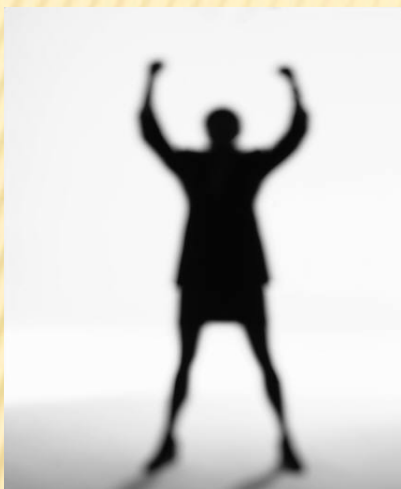
- * POZYTYWNA OCENA Z PROWADZENIA LEKCJI: **ĆWICZENIA NR 4 - 7**

- * SYTEMATYCZNE PISEMNE PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ
W NOTATNIKU (STUDENT MA OBOWIĄZEK PISEMNEGO
OPRACOWANIA ZAGADNIEN I ZADAŃ PODANYCH W TEMATYCE
ZAJĘĆ) ORAZ BYĆ PRZYGOTOWANYM DO ODPOWIEDZI NA
PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE: **ĆWICZENIA NR 1 - 7**



OCENA KOŃCOWA Z PRZEDMIOTU STUDIA ZAOCZNE

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYH

- WIEDZA
- UMIEJETNOŚCI
- POSTAWY
- KOMPETENCJE

- * 0 – 45 PKT. – OCENA NIEDOSTATECZNA (2,0)
- * 46 – 57 PKT. – OCENA DOSTATECZNA (3,0)
- * 58 – 63 PKT. – OCENA DOSTATECZNA PLUS (3,5)
- * 64 – 74 PKT. – OCENA DOBRA (4,0)
- * 75 – 80 PKT. – OCENA DOBRA PLUS (4,5)
- * 81 – 90 PKT. – OCENA BARDZO DOBRA (5,0)

ORGANIZACJA ZAJĘĆ Z TEORI I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ (MINI PIŁKA NOŻNA - SZKOŁA)



CZĘŚCI SKŁADOWE LEKCJI Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ W SZKOLE

5 min

D) Część końcowa:
Ćwiczenia i zabawy
uspokajające

10-15 min

**C) Część główna – część II – gra w
piłkę nożną:**

Gry małe (1x1 do 4 x 4)

Gry duże (5x5 do 11x11)

Gry zadaniowe (uproszczona,
szkolna, właściwa)

10-20 min

A) Część wstępna:

wszechstronna edukacja ruchowa

Zbiórka, przywitanie, podanie tematu
i celu zajęć.

Zabawy, tory przeszkód, wyścigi.

Ćwiczenia koordynacji z pomocami
dydaktycznymi.

Ćwiczenia z różnymi piłkami.

**B) Część główna – część I – nauczanie lub
doskonalenie umiejętności piłkarskich: ćwiczenia
z piłkami(ball mastery – czucie piłki), zabawy z
piłką, ćwiczenia umiejętności indywidualnych lub
grupowych występujących podczas gry w ataku
lub obronie**

10-15 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Czynności organizacyjno-porządkowe i przygotowanie do części głównej:

- zorganizowanie grupy
- podanie tematu i celu zajęć, związane ze świadomym i aktywnym uczestnictwem ucznia w lekcji
- motywacja, pobudzenie (np. zabawa ożywiająca)
- umysłowe i ruchowe (motoryczne) przygotowanie do wysiłku w części głównej - rozgrzewka

UWAGA !!!

Charakter rozgrzewki powinien być zbliżony do specyfiki pracy w części głównej



Realizacja celów i zadań
głównych lekcji związanych z:

- nauczaniem
- doskonaleniem
- kontrolą umiejętności
piłkarskich
- kontrolą poziomu zdolności
motorycznych
- kształtowaniem wybranych
zdolności motorycznych
- zdobywaniem wiadomości
- kształtowaniem postaw
etyczno – wychowawczych

UWAGA !!!

**50 % części głównej lekcji powinna
stanowić gra (nauczanie i doskonalenie
gry poprzez grę)**

CZĘŚĆ GŁÓWNA



Uspokojenie organizmu i podsumowanie lekcji, treningu:

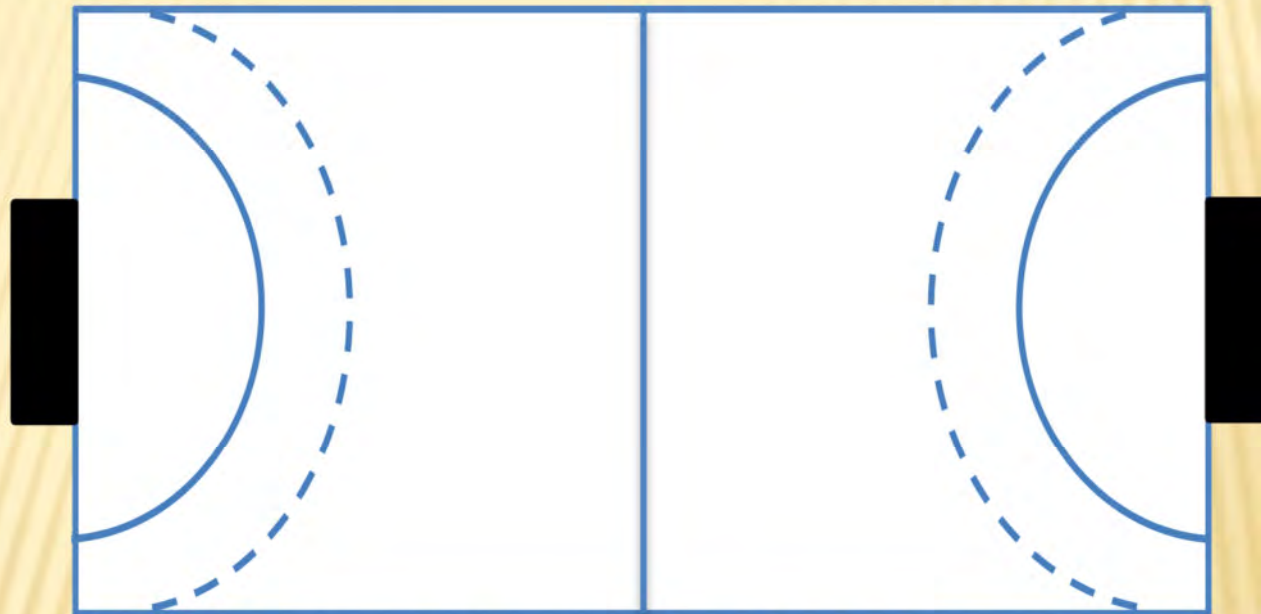
- fizjologiczne uspokojenie organizmu(ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne z wykorzystaniem piłek)
- wyciszenie emocjonalne
- czynności organizacyjno-porządkowe
- podsumowanie zajęć
- korekta i wskazówki
- motywacja do dalszej pracy, zdrowego stylu życia, podwyższania wiedzy i umiejętności

CZĘŚĆ KOŃCOWA





Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:.....

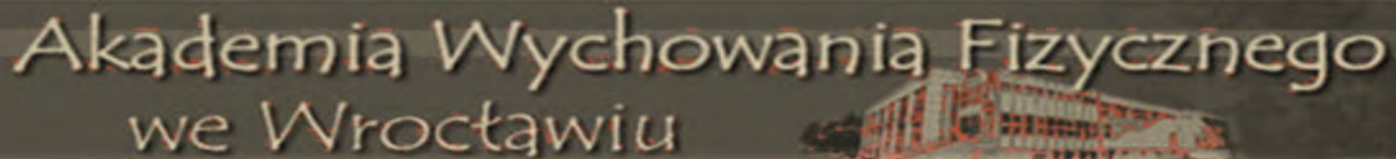
Akcent

Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń

Opis

.....

.....



(Student/ka:/...../...../...../

...../...../...../...../grupa.....

Temat lekcji:

Cel lekcji:.....

Zadania główne

Zdolności:.....

Umiejętności:.....

Postawy:

Akcent nabywanych kompetencji nauczycielskich studenta/ki:

Metodyczno – organizacyjnych:.....

Merytoryczno – metodycznych:.....

Społeczno – kulturowych:.....

CZĘŚĆ WSTĘPNA (organizacyjno porządkowa, rozgrzewka, ćw. wprowadzające do cz. głównej)

CZĘŚĆ GŁÓWNA(ćwiczenia realizujące cel lekcji)

**CZĘŚĆ KOŃCOWA(organizacyjno – porządkowa, ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne
podsumowanie: – ocena i samoocena wiedzy i umiejętności ucznia, - akcent na świadome
uczestnictwo w zajęciach, - motywowanie do podwyższania wiedzy i umiejętności)**

Notatka po lekcji (refleksja w aspekcie kompetencji nauczycielskich):

KONSPEKT ZAJĘĆ Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ (MINI PIŁKA NOŻNA - SZKOŁA)

KONSPEKT ZAJĘĆ Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ nr ćw.....data.....

(Student/ka:/...../...../...../...../...../...../.....)

...../...../...../...../...../...../...../.....grupa.....

Dla klasy:..... Miejsce zajęć:..... Liczba ćwiczących:.....
 Temat lekcji:
 Cel lekcji:.....
 Zadania główne.....
 Zdolności:.....
 Umiejętności:.....
 Postawy:
 Akcent nabywanych kompetencji nauczycielskich studenta/ki:
 Metodyczno – organizacyjnych:.....
 Merytoryczno – metodycznych:.....
 Społeczno – kulturowych:.....

CZĘŚĆ WSTĘPNA (organizacyjno porządkowa, rozgrzewka, ćwiczenia wprowadzające do cz. głównej)

CZEŚĆ GŁÓWNA(ćwiczenia realizujące cel lekcji)

CZĘŚĆ KOŃCOWA(ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne, organizacyjno – porządkowa,
podsumowanie: – ocena i samoocena wiedzy i umiejętności ucznia, - akcent na świadome uczestnictwo
w zajęciach, - motywowanie do podwyższania wiedzy i umiejętności)

Notatka po lekcji (refleksja w aspekcie kompetencji nauczycielskich):

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:
 Akcent
 Forma dydaktyczna Czas trwania liczba powtórzeń
 Opis

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia.....
 Akcent.....
 Forma dydaktyczna.....Czas trwania.....liczba powtórzeń.....
 Opis.....

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia.....
 Akcent.....
 Forma dydaktyczna.....Czas trwania.....liczba powtórzeń.....
 Opis.....

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia:

Akcent

Forma dydaktyczna Czas trwania liczba powtórzeń

Opis

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Cel ćwiczenia.....
Akcent.....
Forma dydaktyczna..... Czas trwania..... liczba powtórzeń.....
Opis.....

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....

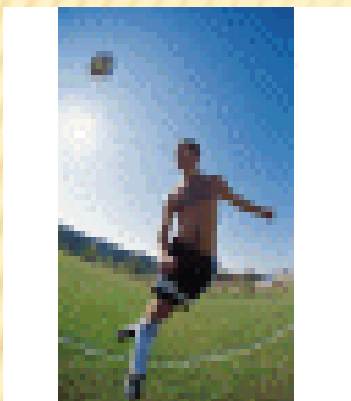


Cel ćwiczenia.....
Akcent.....
Forma dydaktyczna..... Czas trwania..... liczba powtórzeń.....
Opis.....



TREŚCI KSZTAŁCENIA

ZNAKI UŻYWANE W ZAPISIE ĆWICZEŃ



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO
ZRELIZOWANIA
PRZEZ
STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA
KONTROLNE

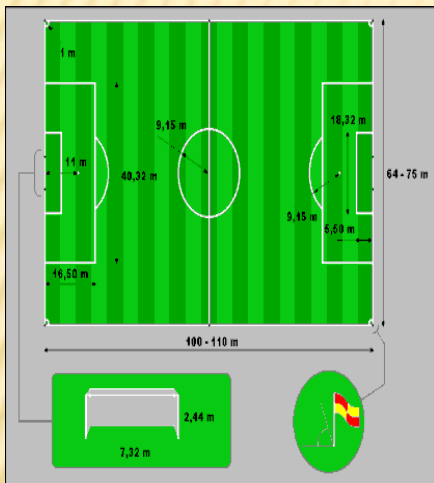
• LITERATURA

Znak graficzny:	Znaczenie:	Znak graficzny:	Znaczenie:
	UCZEŃ W FAZIE GRY W ATAKU BEZ PIŁKI		PODANIE PIŁKI „GÓRNE”
	UCZEŃ W FAZIE GRY W ATAKU Z PIŁKĄ		UDERZENIE PIŁKI DO BRAMKI
	UCZEŃ W FAZIE GRY W OBRONIE		KOLEJNOŚĆ PODAŃ
	PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA BEZ PIŁKI		BRAMKARZ
	PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA Z PIŁKĄ		NAUCZYCIEL
	DRYBLING PODCZAS PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA Z PIŁKĄ		CHORĄGIEWKA, PACHOLEK, TYCZKA
	PODANIE PIŁKI „DOLNE”		



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

WYKŁAD 1: CHARAKTERYSTYKA GIER W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ.

ZAGADNIENIA:

- * ORGANIZACJA ZAJĘĆ (KRYTERIA ZALICZENIA, BHP)
- * KOMPETENCJE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH
- * POJĘCIOWA IDENTYFIKACJA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ (DEFINICJE: GRY, ATAKU, OBRONY, CEŁÓW DZIAŁANIA GRACZA W FAZACH GRY)
- * WARUNKI PRZEBIEGU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ (POLE GRY, LICZBA GRACZY, SPRZĘT SPORTOWY, CZAS GRY)
- * PIŁKA NOŻNA W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM (EGALITARNOŚĆ – ELITARNOŚĆ, CELE ZAJĘĆ Z UCZNIEM W SZKOLE I SPORTOWCEM W KLUBIE SPORTOWYM)
- * SYGNALIZACJA SĘDZIOWSKA PODCZAS GRY

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * GENEZA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * ZDEFINIUJ GRĘ W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * ZAPOZNAJ SIĘ Z PRZEPISAMI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:

- * SCHARAKTERYZUJ RÓŻNICE I PODOBIENSTWA PIŁKI NOŻNEJ REALIZOWANEJ W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM
- * WYMIENŲ OSIĄGNIĘCIA POLSKIEJ REPREZENTACJI NA ARENIE MIĘDZYNARODOWE
- * PRZEDSTAW RÓŻNICĘ W PRZEPISACH GRY DOTYCZĄCE PIŁKI NOŻNEJ 11-OSOBOWEJ W STOSUNKU DO MINI PIŁKI NOŻNEJ

LITERATURA: PODSTAWOWA 1, 5, 24, 27 UZUPEŁNIAJĄCA 15, 23, 26



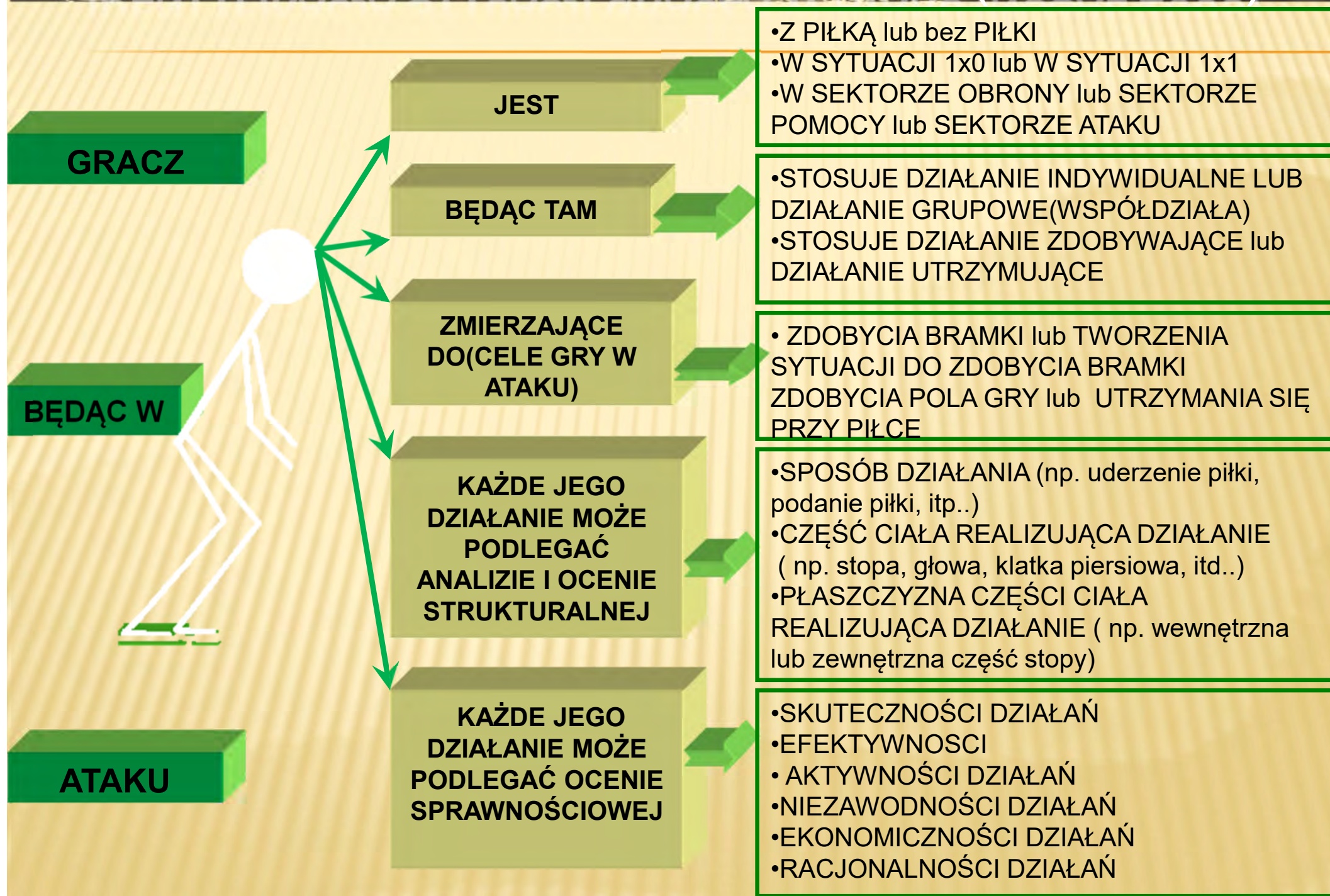
Działanie heteroteliczne (współzawodnictwo) lub autoteliczne (zabawa) o charakterze kooperacji negatywnej, wykonane według pewnych umownie przyjętych reguł.

W ujęciu teorii gier, grą nazywa się każdą konfliktową sytuację, w której istnieją co najmniej dwie grupy przeciwstawnych interesów reprezentowane, np. przez dwóch czy więcej uczestników gry (przeciwników, graczy), gdy każdy z nich reprezentuje tylko jedną grupę interesów.



POZNANIE GRY (NAUCZYCIEL EKSPERT)

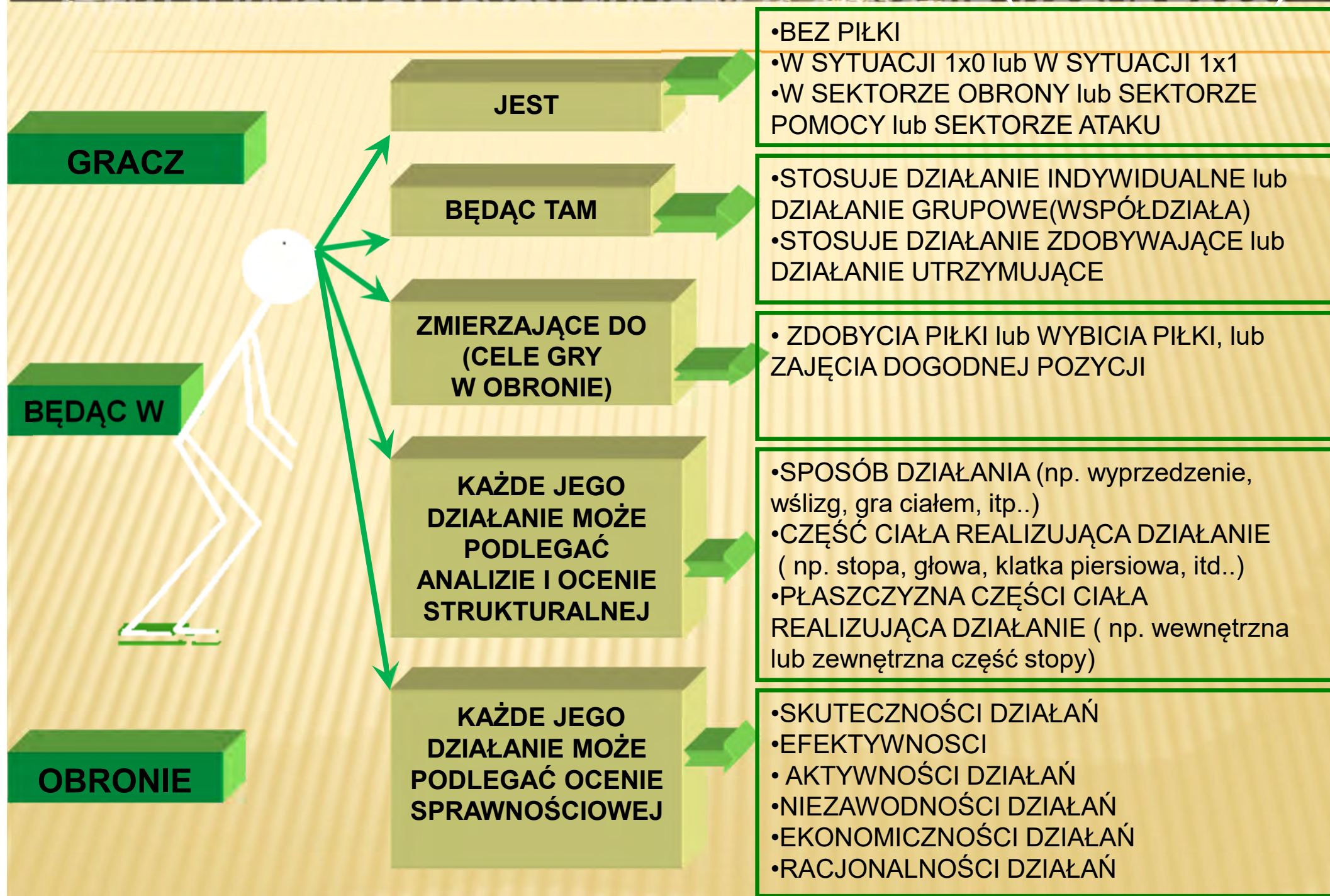
IDENTYFIKACJA SYTUACJI GRACZA W ATAKU (NOSAL 2009)





POZNANIE GRY (NAUCZYCIEL EKSPERT)

IDENTYFIKACJA SYTUACJI GRACZA W OBRONIE (NOSAL 2009)



DZIAŁANIA INDYWIDUALNE W ATAKU ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

ZY Z PIŁKĄ

Z PIŁKĄ

- Uderzenie piłki do bramki (strzały)
- Uderzenie piłki do partnera (podania)
- Przyjęcie piłki od partnera (zdobywające, utrzymujące)
- Przyjęcie piłki od przeciwnika (przejęcie piłki)
- Prowadzenie piłki:
 - prowadzenie piłki ze zwodami bez przeciwnika,
 - prowadzenie piłki ze zwodami w obecności przeciwnika (drybling),
 - zastawianie piłki podczas prowadzenia.
- wślizg w ataku:
 - wślizg utrzymujący piłkę w polu gry,
 - wślizg zdobywający bramkę

BEZ PIŁKI

BEZ PIŁKI

- Przemieszczanie się po polu gry:
 - bieg ze zmianą tempa,
 - bieg ze zmianą kierunku ruchu,
 - starty do piłki,
 - starty od piłki,
 - zwody bez piłki,
 - zastawianie (blokowanie) przeciwnika

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ Z PIŁKĄ:

- zdobywanie bramki,
- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki,
- zdobywanie pola gry,
- utrzymanie piłki.

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ BEZ PIŁKI

Stwarzanie dla siebie lub partnera korzystnej sytuacji w atakowaniu, ułatwiającej lub umożliwiającej realizację celów gry (zdobywanie bramki, tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, utrzymywanie piłki), charakteryzujące się w zależności od sytuacji:

- uwalnianiem się od przeciwnika,
- tworzeniem wolnego pola gry,
- wbieganiem w wolne pole gry,
- „wciąganiem, wprowadzaniem” przeciwnika w niekorzystne położenie w polu gry,
- wybieganiem na pozycję

DZIAŁANIA GRUPOWE I ZESPOŁOWE W ATAKU ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

ZY Z PIŁKĄ

BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ

Z PIŁKĄ

- Podanie do partnera
- Podanie na wolne pole gry

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH Z PIŁKĄ:

- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki,
- zdobywanie pola gry,
- utrzymanie piłki.

BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ

a) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym bezpośrednio biorą udział gracz z piłką i gracz bez piłki tego samego zespołu (współdziałanie dwójkowe):

-współdziałanie z wybieganiem zza pleców, - współdziałanie poprzez obiegnięcie, - współdziałanie w grze po trójkącie (tzw. „gra z klepki” – szybkie rozegranie piłki), - współdziałanie z wykorzystaniem zastawienia, - asekuracja działań partnera.

b) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym bezpośrednio bierze udział trzech graczy tego samego zespołu z których jeden jest w posiadaniu piłki (współdziałanie trójkowe):

-współdziałanie z wykorzystaniem zmiany równoległej w osi poziomej, pionowej lub skośnej pola gry, -współdziałanie z wykorzystaniem zmiany krzyżowej, - współdziałanie z wykorzystaniem zastawienia, - współdziałanie z przepuszczeniem piłki, współdziałanie z wykorzystaniem zmiany prostopadłej.

c) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym w większości sytuacji biorą udział wszyscy gracze danego zespołu (współdziałanie zespołowe), charakteryzujące się: - przyjęciem przez zespół określonego ustawienia podczas organizacji gry w ataku, - w zależności od sytuacji „rozciąganiem lub zawężaniem pola gry”, - przyjęciem określonego sposobu gry w wyznaczonych sektorach.

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH I ZESPOŁOWYCH

Skoordynowane stwarzanie w grze korzystnej sytuacji w ataku, umożliwiającej lub ułatwiającej realizację celów działania graczowi z piłką (tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry,

utrzymanie piłki), niejednokrotnie charakteryzujące się: - uzyskiwaniem przewagi liczebnej, - tworzeniem wolnego pola gry, - „zagęszczaniem określonych obszarów pola gry.



SYSTEM GRY / FORMACJE / POZYCJE W GRZE

we Wrocławiu



SKRZAT 6-7 LAT / ŻAK 8-9 LAT - GRY OD 1 X 1 DO 5 X 5

PRIORYTETY

- rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1+4 (5 na 5) preferowane



1+4 (5 na 5) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach:

Czas gry: 3 x 10 min.

Liczba zawodników: 1+4

Boisko: szer. 18-20 m / dług. 24-30 m

Bramki: 2 x 1 m lub z tyczek

Rzut karny: 6 m

Piłka: nr 3

Zmiany: liczba dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 6 m pola gry

Sposób współzawodnictwa: każdy zespół podzielony jest na 3 drużyny, które grają jednocześnie na 3 boiskach. Mecz składa się z trzech części, w których każda drużyna gra z inną spośród trzech drużyn przeciwnika.

ORLIK 10-11 LAT - GRY OD 1 X 1 DO 7 X 7

PRIORYTETY

- rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1+6 (7 na 7) preferowane



1+6 (7 na 7) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach:

Czas gry: 2 x 20 min.

Liczba zawodników: 1+6 (preferowana)

Boisko: szer. 38-40 m / dług. 54-60 m

Bramki: 2 x 5 m

Rzut karny: 9 m

Piłka: nr 4

Zmiany: ilość dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 9 m pola gry

MŁODZIK 12-13 LAT - GRY OD 1 X 1 DO 10 X 10

PRIORYTETY

- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry
- kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej

Ustawienia zawodników

1+9 (10 na 10) preferowane



1+9 (10 na 10) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w w rozgrywkach ligowych klasyfikowanych:

Czas gry:	2 x 30 min.
Liczba zawodników:	1+9 (preferowana)
Boisko:	szer. 64-68 m / dług. od pola karnego do pola karnego pełnowymiarowego boiska (ok. 73 m)
Bramki:	2 x 5 m
Rzut karny:	9 m
Piłka:	nr 4
Zmiany:	ilość dowolna, system hokejowy
Pole karne:	prostokąt od linii końcowej do wysokości 9 m pola gry

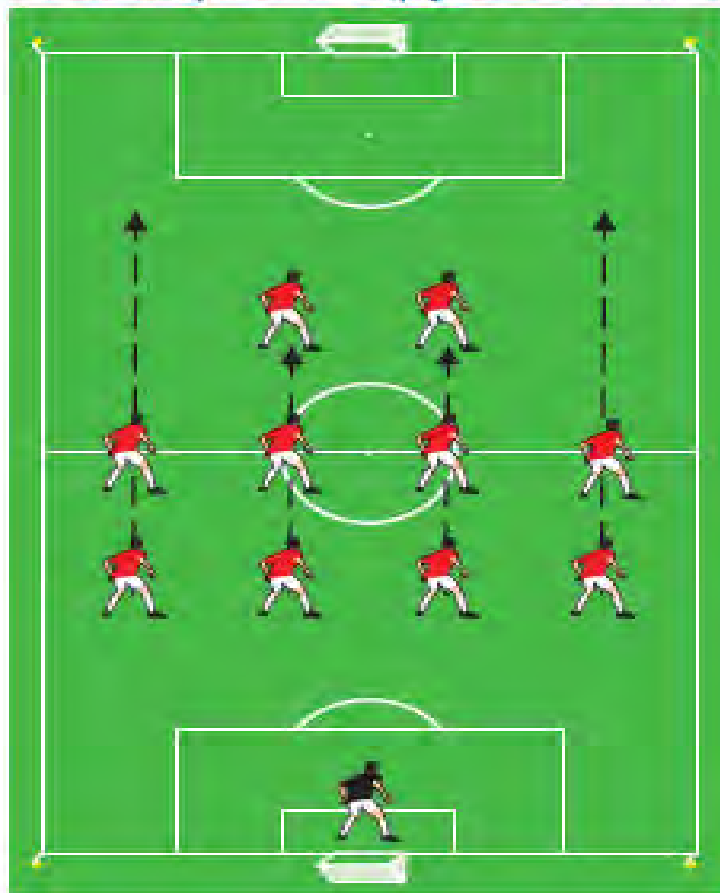
TRAMPKARZ 14-15 LAT - GRY OD 1 X 1 DO 11 X 11

PRIORYTETY

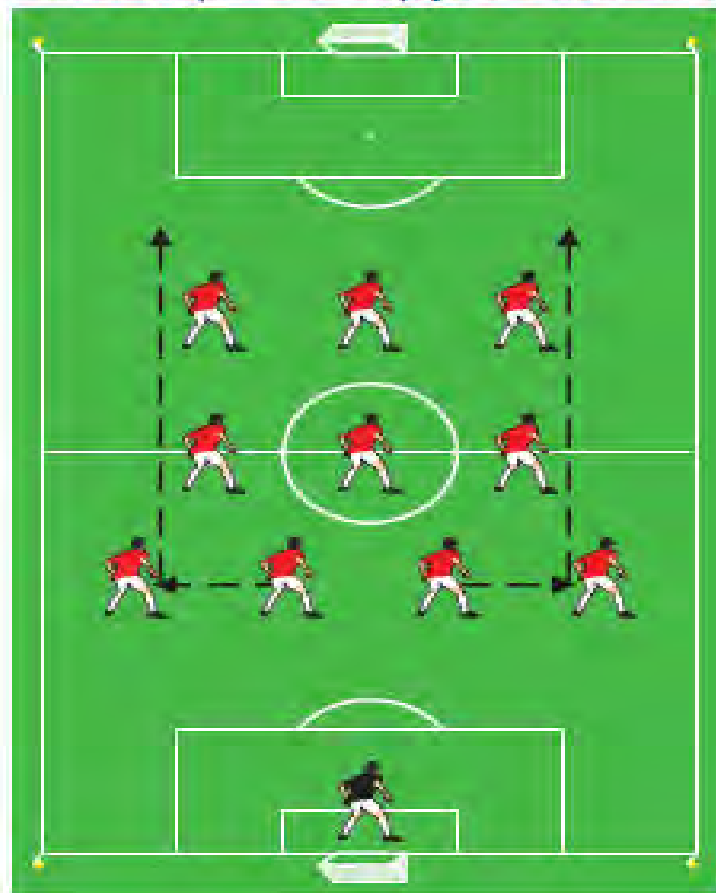
- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- rozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowego
- kształtowanie zdolności motorycznych ogólnych

Ustawienia zawodników

1:4:4:2 (11 na 11) preferowane



1:4:3:3 (11 na 11) preferowane



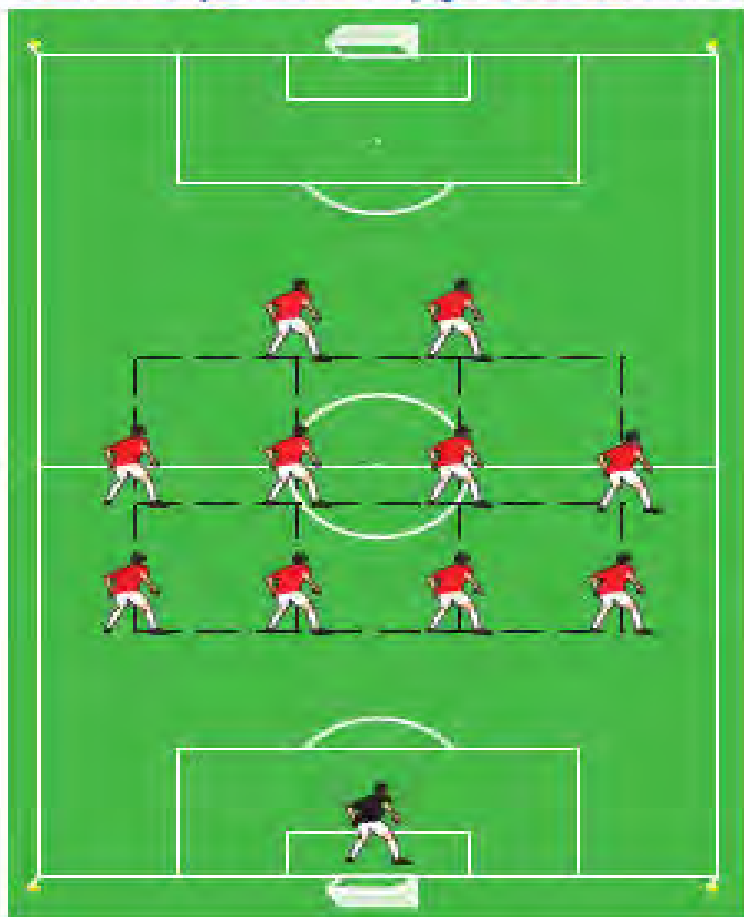
JUNIOR MŁODSZY 16-17 LAT - GRY OD 1 X 1 DO 11 X 11

PRIORYTETY

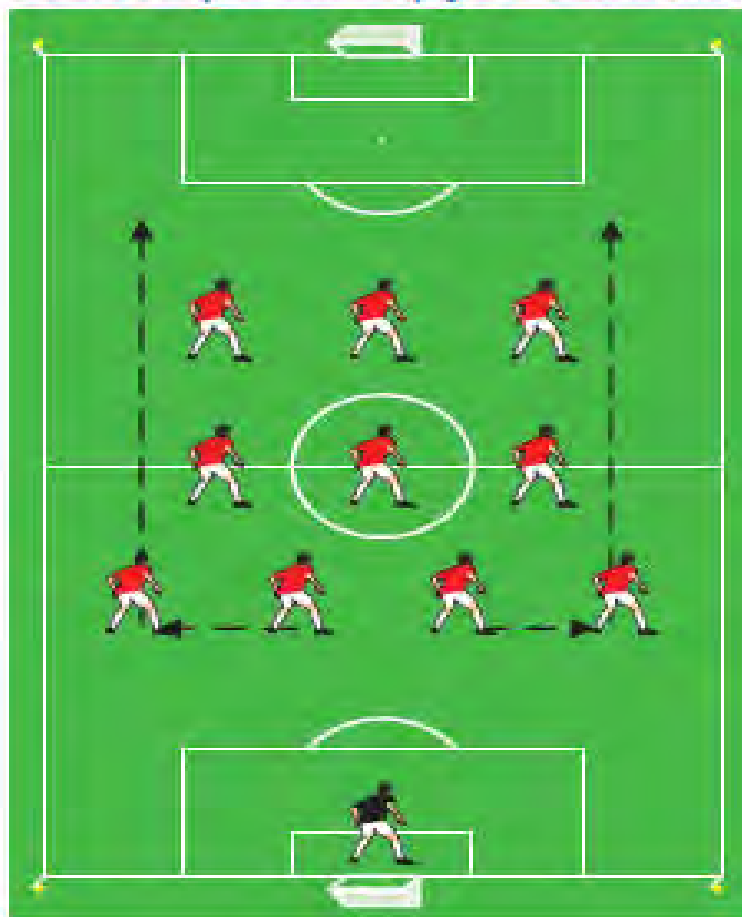
- rozwijanie umiejętności działania zespołowego
- rozwijanie umiejętności działania grupowego
- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych

Ustawienia zawodników

1:4:4:2 (11 na 11) preferowane

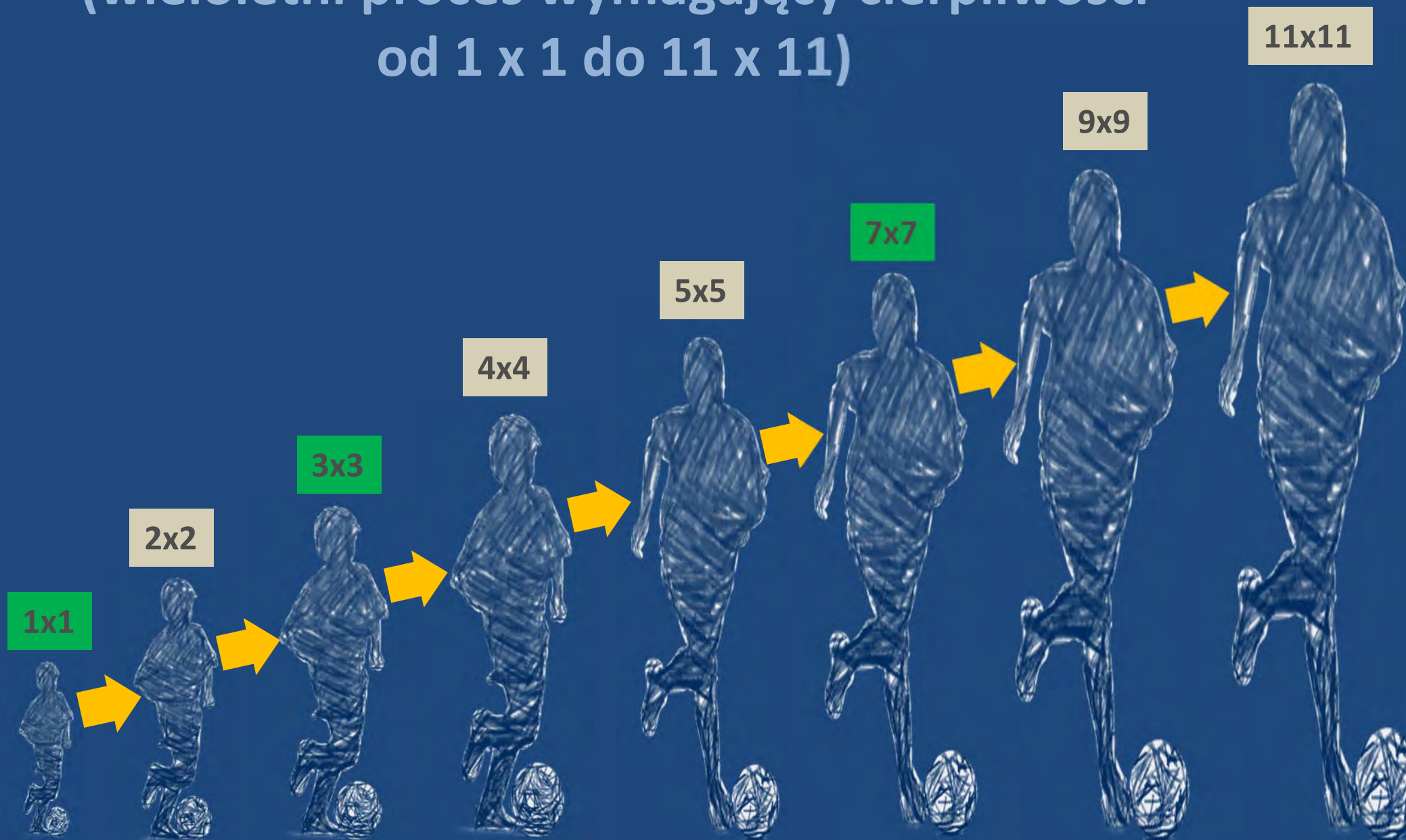


1:4:3:3 (11 na 11) preferowane



EDUKACJA UCZNIA SPORTOWCA POPRZECZ GRĘ

(wieloletni proces wymagający cierpliwości
od 1 x 1 do 11 x 11)



RÓŻNICE W PRZEPISACH POMIĘDZY P.NOŻNĄ A MINI PIŁKĄ

PRZEPISY GRY	PIŁKA NOŻNA 11 OSOBOWA	MINI PIŁKA NOŻNA
WYMIAR BOISKA	Szerokość: 45 m-90 m / Długość: 90 m-120 m (sz.64-75 / dł100-110)	Szerokość: 15 – 32 m / Długość:: 25-56 m
OZNACZENIA NA BOISKU	Pole bramkowe – sz. 18,32 m / dł. 5,5 m Pole karne – sz. 40,32 m / dł. 16,5 m Punkt środkowy – promień 9,15 m Punkt karny – 11 m Pole różne – promień 1 m Bramki – 7,32 m / 2,44 m	Pole karne – sz. 15 m dł.7 m (boisko 32/56) / półkole o promieniu 6 m (boisko 20/40) Punkt środkowy umowny (centrum boiska) Punkt karny – z 9 m(bramki 2/5), z 7 m (bramki 2/3) Pole różne – brak Bramki – 2 m / 3 m lub 2 m / 5 m
PIŁKA	Nr 5	Nr 4 lub Nr 5
ZAWODNICY	11 x 11 (max 7 rezerwowych). Liczba zmian od 3 do 7 w zależności od rodzaju współzawodnictwa	Od 5 x 5 do 10 x 10 (max 10 rezerwowych)Liczba zmian dowolna, przy zachowaniu określonych reguł
UBIÓR	Buty piłkarskie o dowolnej podeszwie zgodnej z przepisami	Buty: korkot trampki, trampki (buty z podeszwami gumowymi)
SĘDZIOWIE	1.Sędzia główny z gwizdkiem 2.Sędziowie asystenci (2) 3. sędzia techniczny	1.Sędzia główny z gwizdkiem 2.sędzia asystent z gwizdkiem 3. sędzia czasowy
CZAS GRY	2 x 45 min., przerwa do 15 min.	2 x 20 min., przerwa do 5 min. (czas gry jest związany z kategorią wiekową)
PRZEPIS GRY O SPALONYM	obowiązuje	Nie obowiązuje
GRA NIEDOZWOLONA	Żółta kartka Czerwona kartka (zespół gra w osłabieniu)	Żółta kartka (dwuminutowe osłabienie drużyny) Czerwona kartka (wykluczenie całkowite, pięciominutowe osłabienie drużyny)



AKADEMIA WIOSNA

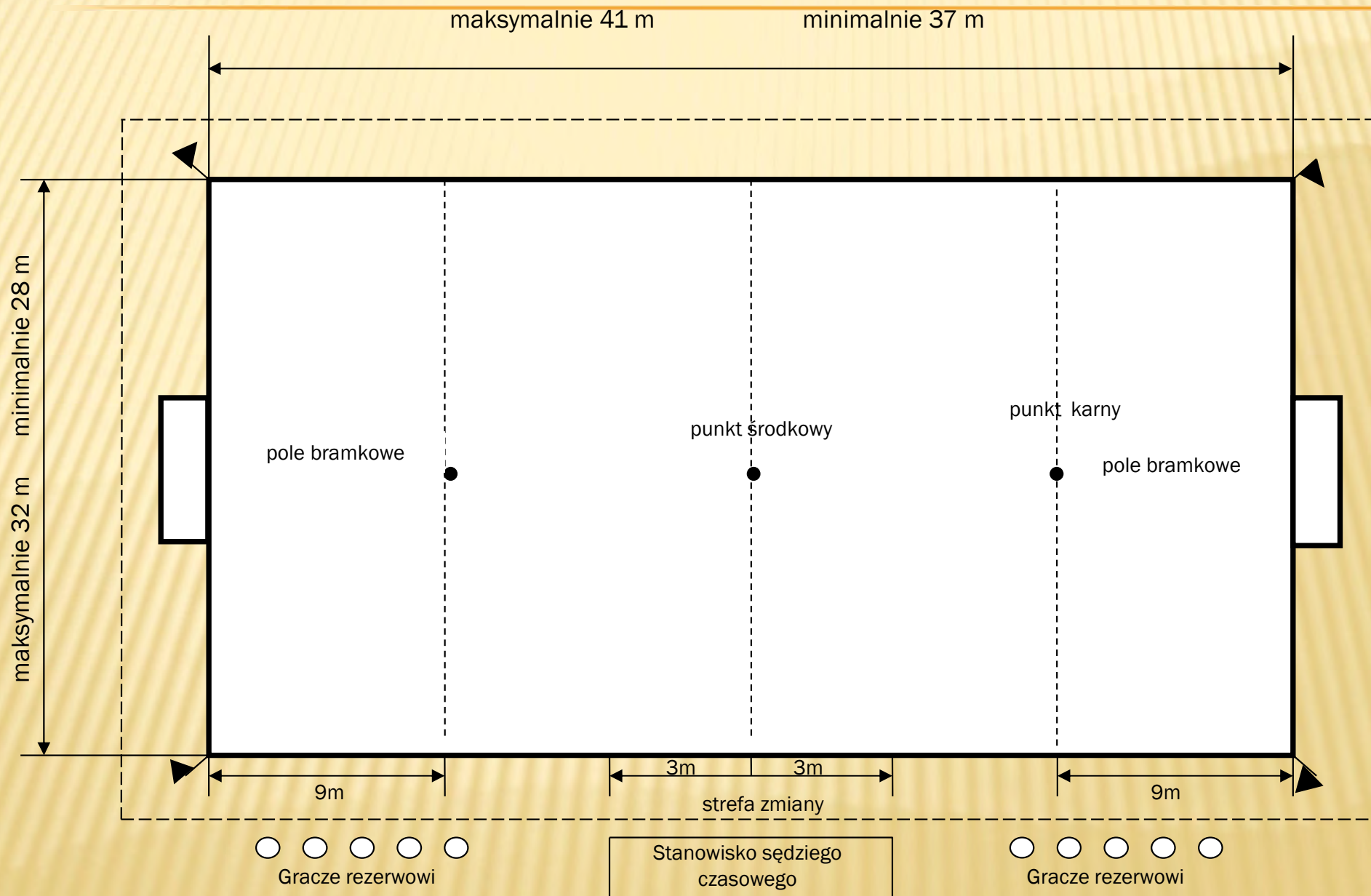
GŁÓWNE RÓŻNICE W PRZEPISACH POMIĘDZY PIŁKĄ NOŻNĄ HALOWĄ A PIŁKĄ NOŻNĄ PLAŻOWĄ

PRZEPISY GRY	PIŁKA NOŻNA HALOWA (FUTSAL)	PIŁKA NOŻNA PLAŻOWA (BEACH SOCCER)
WYMIAR BOISKA	Szerokość: 18 m-22 m / Długość: 38 m-42 m	Szerokość: 26 - 28 m / Długość: 35 - 37 m
OZNACZENIA NA BOISKU	Pole bramkowe – brak Pole karne – 6 m Punkt środkowy umowny (centrum boiska) Punkt karny – 6m punkt karny przedłużony 10 m Pole różne – brak Bramki – 3m /2m	Pole bramkowe – 9 m Pole karne – brak Punkt środkowy umowny (centrum boiska) Punkt karny - 9m Pole różne – brak Bramki – 5,5 m/2,2m
PIŁKA	Obwód 62 – 64 cm, nr 4, waga 400 – 440 g, ciśnienie 0,6 – 1 atm.	Obwód 68 – 71 cm, waga 390 – 450 g, ciśnienie 0,6 – 1,1 atm.
ZAWODNICY	5 x 5 (max 7 rezerwowych). Liczba zmian dowolna- „ w locie”	5 x 5 (max 5 rezerwowych). Liczba zmian dowolna, ale musi być sygnalizacja zmiany za pomocą tabliczki z nr gracza schodzącego
UBIÓR	Buty z podeszwami gumowymi lub z podobnego materiału	Bezwzględny zakaz używania w grze jakiegokolwiek obuwia
SĘDZIOWIE	1.Sędzia główny z gwizdkiem 2.sędzia asystent z gwizdkiem 3. sędzia czasowy	1.Sędzia główny z gwizdkiem 2.sędzia asystent z gwizdkiem 3. sędzia czasowy
CZAS GRY	2 x 20 min., przerwa 10 min.	3 x 12 min., przerwa do 3 min.
O SPALONYM	Nie obowiązuje	Nie obowiązuje
GRA NIEDOZWOLONA	Żółta kartka Czerwona kartka (zespół gra w osłabieniu 2 minuty)	Żółta kartka (dwuminutowe osłabienie drużyny) Czerwona kartka (wykluczenie całkowite)



BOISKO DO GRY W PŁĄŻOWĄ PIŁKĘ NOŻNĄ

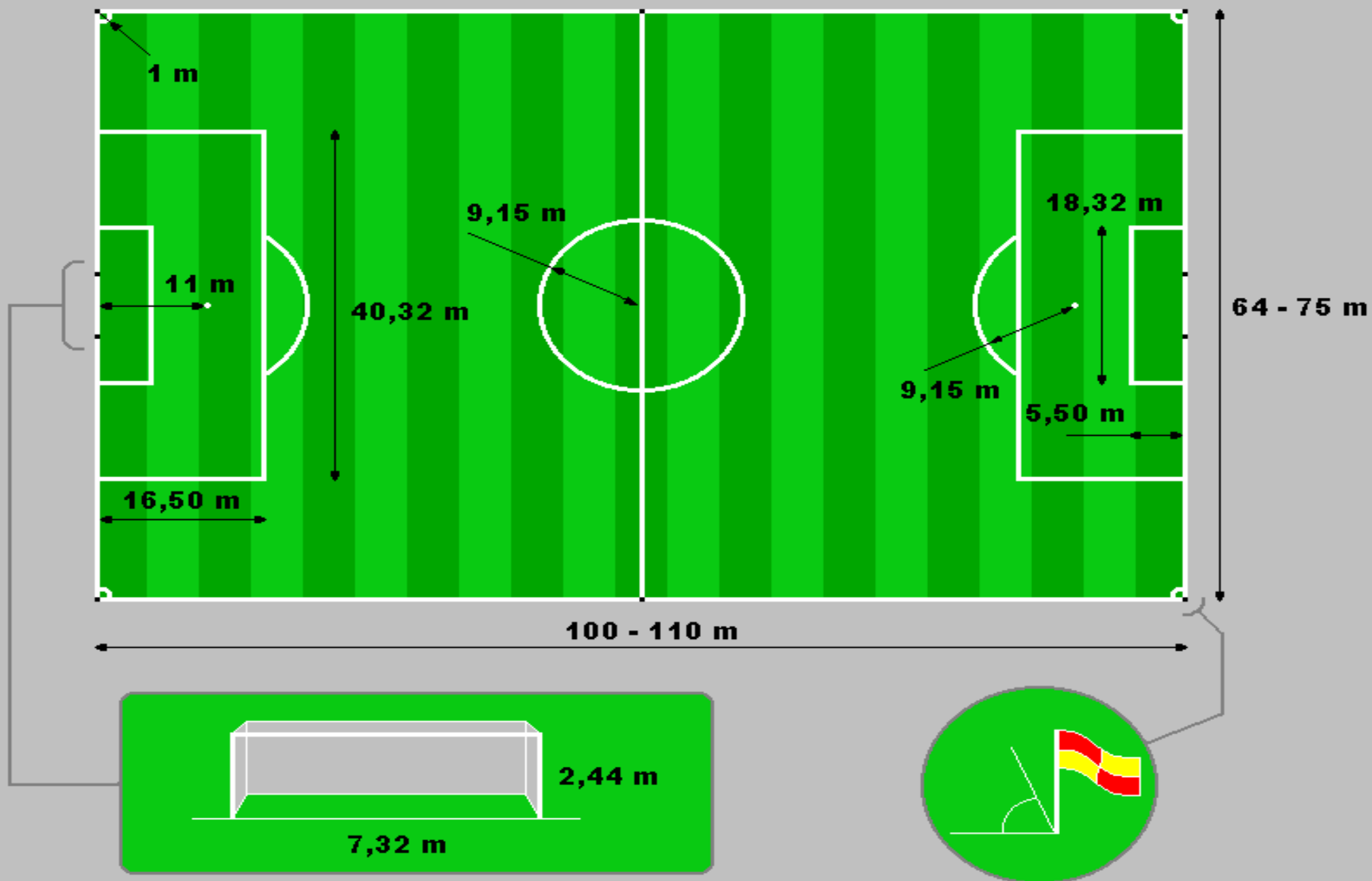
Akademia Wyższej Fizyki
we Wrocławiu





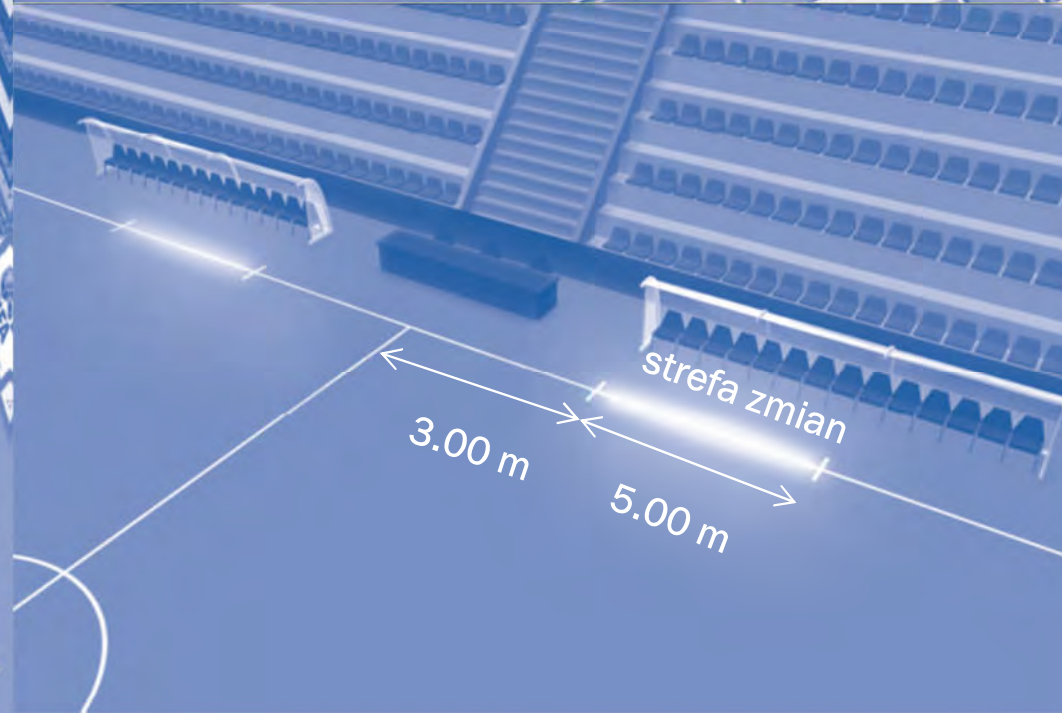
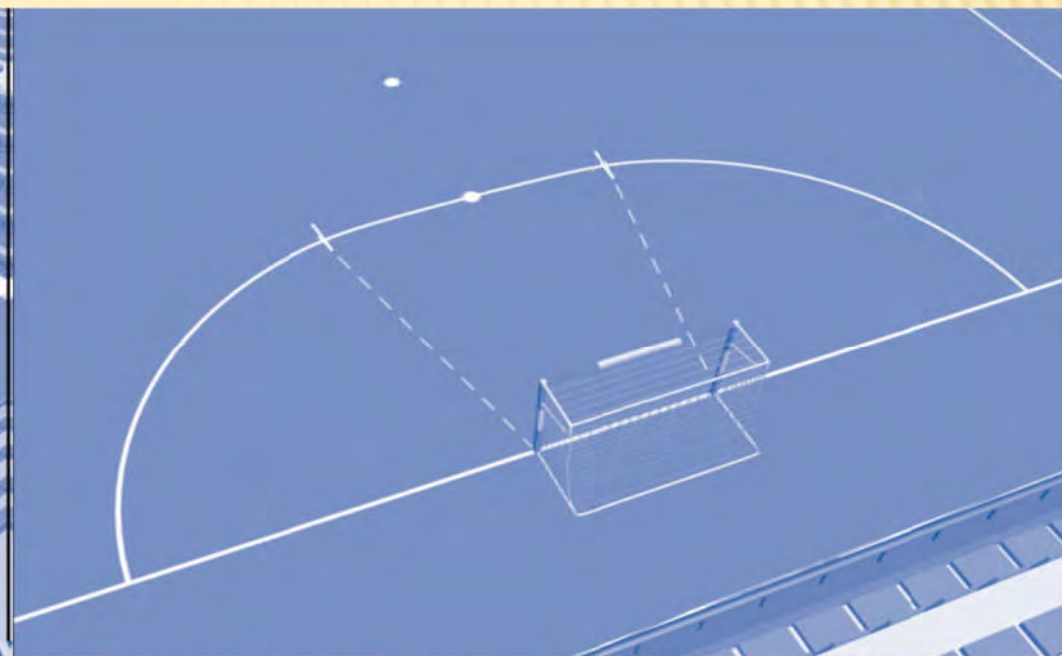
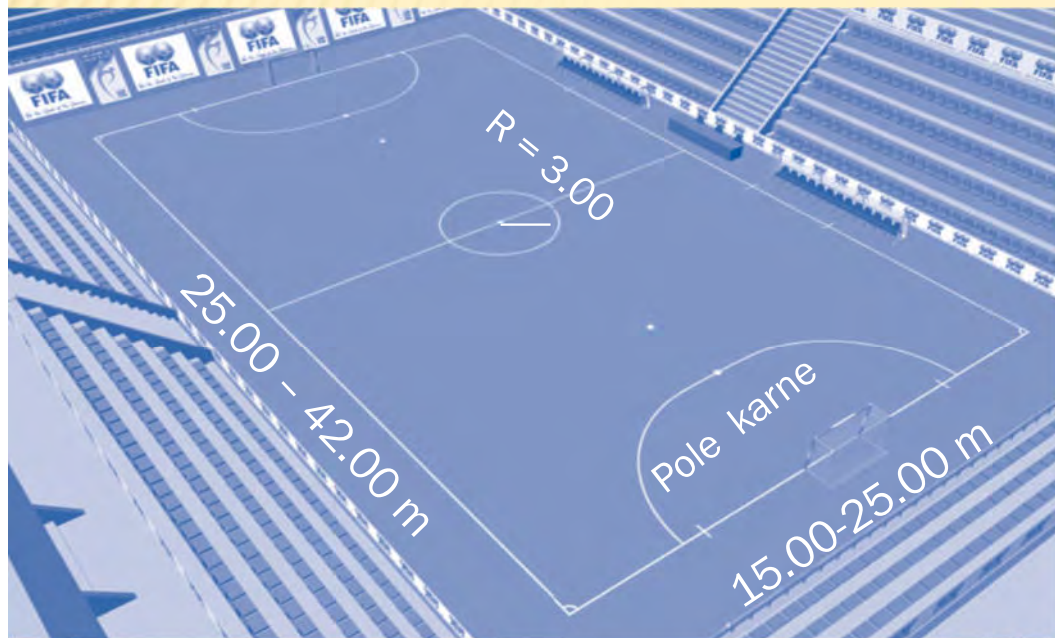
BOISKO DO GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ 11 OSOBOWĄ

we Wrocławiu





BOISKO DO GRY W HALOWĄ PIŁKĘ NOŻNĄ we Wrocławiu



Sygnalizacja sędziego – piłka nożna



Strzał wolny bezpośredni



Kodźnięć



Strzał wolny pośredni



Upomnienie
(żółta kartka)



Wykluczenie z gry
(czerwona kartka)



Spalony



Spalony
w pobliższej
stronie pola gry



Spalony
w środkowej
stronie pola gry



Spalony
w przeciwnej
stronie pola gry



Przewinienie popełnione przez
zawodnika drużyny broniącej

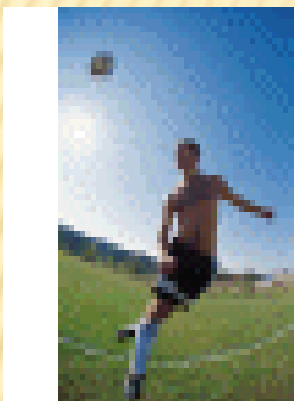


Przewinienie popełnione przez
zawodnika drużyny atakującej





TREŚCI KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

ĆWICZENIE 1: POZNAJEMY CZYNNOŚCI GŁÓWNE PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ.

ZAGADNIENIA:

- * CZYNNOŚCI GŁÓWNE, POMOCNICZE I PODSTAWOWE PODCZAS GRY
- * ISTOTA GRY SPORTOWEJ - ATAKOWANIE
- * ZDOBYWANIE PUNKTÓW PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * KRYTERIA PODZIAŁU UDERZEŃ PIŁKI DO BRAMKI
- * PRZEPISY GRY I SYGNALIZACJA SĘDZIOWSKA
- * POZYCJE UCZNIÓW W GRZE

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZEDSTAW NA CZYM POLEGA ATAK W PIŁCE NOŻNEJ
- * DOKONAJ PODZIAŁU UDERZEŃ PIŁKI DO BRAMKI (PRACA PISEMNA)
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO ZADEMONSTROWANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH PROWADZĄCYCH DO ZDOBYCIA PUNKTÓW
- * PODAJ POZYCJE, JAKIE W GRZE W PIŁKĘ NOŻNĄ MOGĄ ZAJMOWAĆ UCZNIOWIE W MINI PIŁCE NOŻNEJ I PIŁCE NOŻNEJ 11-OSOBOWEJ (PRACA PISEMNA)

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:

- * SCHARAKTERYZUJ RODZAJE UDERZEŃ PIŁKI DO BRAMKI WYSTĘPUJĄCE PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * ZADEMONSTRUJ SYGNALIZACJĘ STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY

LITERATURA: PODSTAWOWA 3, 4, 5, 7, 8, 18, 20, 26, 28 UZUPEŁNIAJĄCA 6, 15, 17, 25, 38, 39



UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE)

CZĘŚĆ CIAŁA

SEKTOR POLA GRY

MIEJSCE PIŁKI

POŁOŻENIE GRACZA

➤ STOPĄ

- wew. cz. stopy

- prostym podbiciem

- wew. podbiciem

- zew. podbiciem

➤ GŁOWĄ

- czołem

- bocz. częścią głowy

➤ SYTUACYJNE

- klatką piersiową

- kolanem

- piętą, -

- inną cz. ciała

- z bocz. sektorów

- ze środko. sektorów

- w polu karnym

- z poza pola karnego

➤ PIŁKA NA PODŁOŻU

- w miejscu

- w ruchu(tocząca się)

- uderzenie po ziemi

- uderzenie półgórne

- uderzenie górne

➤ PIŁKA W POWIETRZU

- uderzenie po koźle

- uderzenie z półwoleja

- uderzenie z woleja

➤ SYTUACJA

- bez przeciwnika(1x0)

- z przeciwnikiem (1x1)

- z większą liczbą przeciwników
(np. 1 x 2, 1 x 3)

➤ USTAWIENIE GRACZA

- przodem do bramki

- bokiem do bramki

- tyłem do bramki



TREŚCI KSZTAŁCENIA



- TEMAT
- ZAGADNIENIA
- ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW
- PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE
- LITERATURA

- **TEMAT 2: POZNAJEMY METODYKĘ NAUCZANIA UDERZANIA PIŁKI DO BRAMKI**
ZAGADNIENIA:

- * ROZGRZEWKA W PIŁCE NOŻNEJ (FORMA ZABAWOWA W CZĘŚCI WSTĘPNEJ)
- * NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI
- * STOPNIOWANIE TRUDNOŚCI W NAUCZANIU LUB DOSKONALENIU WYBRANEJ CZYNNOŚCI Z GRY (NAUCZANIE - BEZ PRZECIWNIKA, Z PRZECIWNIKIEM BIERNYM; DOSKONALENIE - Z PRZECIWNIKIEM AKTYWNYM, FRAGMENT GRY LUB GRA W ZMNIEJSZONYM SKŁADZIE LICZEBNYM, GRA SZKOLNA)
- * TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ W OCENIE UMIEJETNOŚCI UCZNIA
- * KOMPETENCJE METODYCZNO – ORGANIZACYJNE (PRZYGOTOWANIE MIEJSCA REALIZACJI LEKCJI, DOBÓR POMOCY DYDAKTYCZNYCH)

- **ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:**

- * PRZYGOTUJ SIĘ DO TESTU WIELOKROTNEGO WYBORU Z PRZEPISÓW GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO TESTU SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ STUDENTA – UCZNIA
- * ZAPOZNAJ SIĘ Z ZASADAMI METODYCZNYMI WYSTĘPUJĄCYMI PODCZAS PROWADZENIA LEKCJI Z GIER SPORTOWYCH
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO DYSKUSJI NA TEMAT FORM DYDAKTYCZNYCH STOSOWANYCH NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z GIER SPORTOWYCH: - ZABAWOWA, ŚCISŁA,
- FRAGMENTÓW GRY,
- GIER: UPROSZCZONEJ, SZKOLNEJ, WŁAŚCIWEJ
- * PRZYGOTUJ ZESTAW 5 ĆWICZEŃ NAUCZAJĄCYCH UDERZANIA PIŁKI DO BRAMKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W FORMIE ZADANIOWO-ŚCISŁEJ

- **PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:**

- * OPISZ ZASADĘ STOPNIOWANIA TRUDNOŚCI ĆWICZEŃ W NAUCZANIU WYBRANEJ CZYNNOŚCI
- * PRZEDSTAW CHARAKTERYSTYKĘ ZADAŃ PODCZAS GRY SZKOLNEJ W ASPEKCIE TEMATU ZAJĘĆ
- * JAKĄ ROLE PEŁNI DIAGNOZA UMIEJETNOŚCI UCZNIA
- * CZYM SIĘ RÓŻNI PRÓBA OD TESTU, OCENY SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ

LITERATURA: PODSTAWOWA 2, 3, 4, 7, 8, 18, 20, 26, 27, 32, 34 UZUPEŁNIAJĄCA 5, 9, 13, 22

ROZGRZEWKA NA LEKCJI ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

Rozgrzewka jest elementem lekcji, który ma za zadanie przygotować organizm ucznia sportowca do wzmożonej pracy motorycznej i umysłowej. Jest serią ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności, przy zastosowaniu różnych form dydaktycznych. Stosowane ćwiczenia podnoszą temperaturę mięśni, które mają wpływ na ich elastyczność, co powoduje zwiększenie wydolności i jednocześnie chroni przed kontuzją. **Polega ona na poprzedzeniu części głównej lekcji, taką pracą mięśniową, której natężenie i charakter jest zbliżony do wysiłku mającego dopiero nastąpić.** Specyfika wykonywania ćwiczeń od samego początku może być związana z tematem zajęć. Każde z zastosowanych ćwiczeń strukturą ruchu powinno angażować te grupy mięśni, które biorą udział w nauczanej lub doskonalonej czynności wynikającej z działania w grze. W aspekcie umysłowym ćwiczenia powinny wymagać myślenia związanego z rozwiązywaniem sytuacji podczas gry. Istotne w tym momencie wydaje się angażowanie koncentracji uwagi, logicznego myślenia nastawionego na podejmowanie trafnych decyzji **niejednokrotnie związanych z przewidywaniem rozwoju sytuacji.** Podczas rozgrzewki nasze serce bije szybciej i wydajniej co przekłada się na większą ilość krwi przepompowywanej jednym skurczem. „Rozgrzane” mięśnie można porównać do plasteliny – ciepła daje się formować w dowolne kształty, jest elastyczna. To samo jest z mięśniami – po rozgrzewce długość i temperatura mięśni wzrasta co w konsekwencji doprowadza do efektywniejszej pracy i większej mocy generowanej przez mięśnie. Rozgrzewka dobrze wpływa również na płuca – wzrasta w nich pobór tlenu, zwiększa się jego transport do pracujących mięśni.

FORMY I RODZAJE ROZGRZEWKI (UZALEŻNIONE OD TEMATU I CELU ZAJĘĆ)

Standardowa rozgrzewka bez piłek

Rozgrzewka mieszana (bez piłek i z piłkami)

Rozgrzewka indywidualna z piłkami w aspekcie umiejętności działania indywidualnego

Rozgrzewka w dwójkach lub trójkach z piłką w aspekcie umiejętności współdziałania

Rozgrzewka w formie zabaw i gier

Rozgrzewka w terenie

Rozgrzewka z wykorzystaniem ćwiczeń stretchingowych

Rozgrzewka przedmeczowa

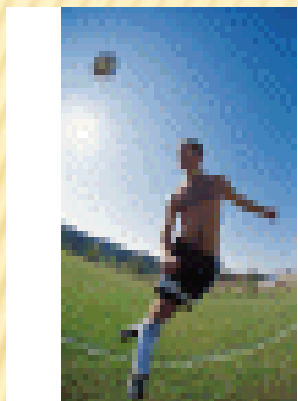
Rozgrzewka formacjami



Wskazania metodyczne nauczania i doskonalenia umiejętności działania w zespołowej grze sportowej

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

1. Nauczając lub doskonaląc grę sportową poprzez ćwiczenia, zabawy, fragmenty gry, oraz grę, powinniśmy we wszystkich wymienionych formach wykorzystywać piłkę.

2. Nauczając lub doskonaląc grę sportową powinniśmy wykonywać wszystko zgodnie z przepisami.

3. Każda gra sportowa powinna odbywać się w warunkach charakterystycznych dla danej dyscypliny, lub warunkach do niej zbliżonych (np. gry uproszczone)

4. Wszystkie nauczane i doskonalone czynności i działania powinny być wykonywane w ruchu.

5. Nauczane lub doskonalone czynności i działania powinny być nie obojętne dla gry.

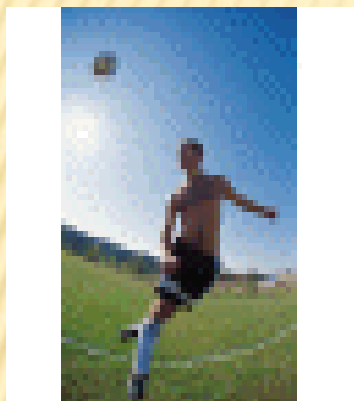
6. Każda gra na drodze nauczania i doskonalenia jej wymaga stosowania ćwiczeń z przeciwnikiem.



Wskazania metodyczne nauczania i doskonalenia umiejętności działania w zespołowej grze sportowej cd.

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

7. Każda gra na drodze nauczania i doskonalenia jej wymaga stosowania ćwiczeń stopniujących skalę trudności w dostosowaniu do możliwości wykonawczych ucznia, tj.:

- od ćwiczeń bez przeciwnika do ćwiczeń z przeciwnikiem aktywnym,
- od działań indywidualnych do współdziałania,
- od działania w sytuacji prostej do sytuacji trudnej,
- od czynności i działań o prostej strukturze ruchu do czynności i działań o strukturze złożonej itp..

8. Nauczaj i doskonal elementy umiejętności działania zgodnie z kierunkiem atakowania bramki przeciwnika lub bronienia w aspekcie miejsca w którym znajduje się piłka.

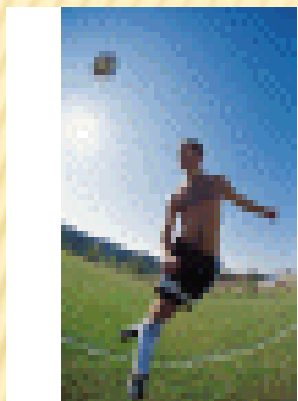
9. W nauczaniu i doskonaleniu umiejętności gry stosuj środki wywołujące pozytywne emocje, które stanowią element motywacji do działania (wzmacniają poczucie własnej wartości ucznia)

10. Nauczając umiejętności działania, kieruj się zasadą, że dziecko jest potrzebne grupie, a grupa potrzebna jest dziecku.



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

Lekcja wychowania fizycznego wymaga od nauczyciela stosowania różnorodnych rozwiązań organizacyjnych i metodycznych podczas ćwiczeń. Znajomość podstawowych form prowadzenia ćwiczeń, a przede wszystkim ich wszechstronne stosowanie w codziennej praktyce, stanowi podłoże sukcesu w realizacji zadań szczegółowych i celów operacyjnych procesu wychowania fizycznego. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć to określone sposoby organizacji i metodyki ćwiczeń, realizacji konkretnych zadań umysłowo – ruchowych na lekcji.

Nauczyciel wychowania fizycznego ma do swej dyspozycji szereg form, które stosuje w zależności od rodzaju zajęć, grupy ćwiczebnej i zadań lekcji.

Każda gra zespołowa wymaga od uczestników umiejętności atakowania i obrony. Czyli stosowania czynności ruchowych zapewniających sprawne funkcjonowanie uczniów- sportowców w grze. Na drodze nauczania lub doskonalenia czynności ruchowych możemy stosować różne formy. W praktycznym działaniu, każda z form jest przedstawiana przez nauczyciela informacja zadaniową skierowaną do ucznia. Do wiodących na lekcji z zespołowych gier sportowych zaliczamy:

formę zabaw i gier ruchowych

formę ścisłą

formę fragmentów gry

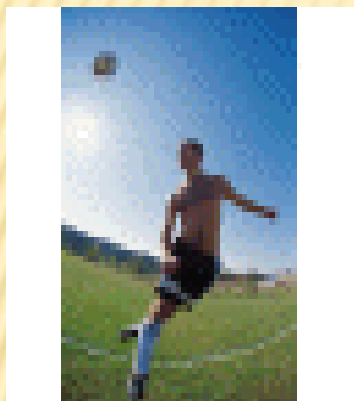
formę gry (uproszczonej, szkolnej , właściwej)



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

FORMA ZABAWOWA (ZABAWY I GRY RUCHOWE)

TREŚCI KSZTAŁCENIA



Zabawa będąca wrodzoną potrzebą jest jedną z głównych form aktywności ruchowej dziecka prowadzącą do wszechstronnego rozwoju i przygotowania do nauki. Jedną z teorii zabawy (F. Froebel) głosi, że zabawa jest przejawem potrzeby samo wyrażania się dziecka. Według współczesnych poglądów zabawa umożliwia zaspokojenie indywidualnych potrzeb i zainteresowań, ułatwia dziecku wchodzenie w życie społeczne, poznawanie otaczającej rzeczywistości i dostosowanie jej do własnych potrzeb. Odgrywanie różnych ról w zabawie umożliwia dzieciom spełnianie fikcyjnych funkcji społecznych, wykonywanych później w życiu ludzi dorosłych. Odtwarzanie tych ról staje się dla dziecka celem i przyczyną zadowolenia.

Stosując tę formę opieramy się na wyobrażeniach zdobytych przez dzieci w wyniku obserwacji lub na wyobrażeniach wywołanych przez nauczyciela. Wywołana w ten sposób czynność ruchowa będzie odbiciem tego, co się w wyobraźni dziecka dokonało pod wpływem bezpośredniej obserwacji lub informacji nauczyciela. Ruchy wykonane przez dzieci mogą być ścisłym odtworzeniem zaobserwowanych w grze czynności. Trzeba dać dzieciom dużo swobody w interpretowaniu tych czynności i nie hamować ich inicjatywy i fantazji. W formie zabawowej uczniowie rywalizują ze sobą (indywidualnie lub grupowo). Skupiają uwagę na osiąganiu sukcesu, dlatego też dokładność wykonania czynności często odbiega od modelu techniki. Forma ta jest bardzo atrakcyjna, przez co motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach, jednak zbyt duża objętość ćwiczeń w formie zabawy powoduje zmęczenie emocjonalne, co w konsekwencji zmniejsza zaangażowanie ćwiczących.

• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

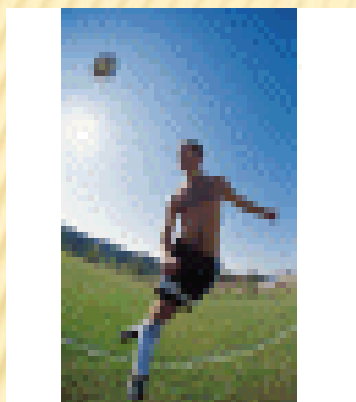
• LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH

Przeprowadzenie zabaw i gier ruchowych wymaga od nauczyciela przestrzegania kilku zasad. Jak sprawić, aby zabawy i gry ruchowe były atrakcyjne dla uczestników.

Przed wszystkim obowiązkiem nauczyciela jest nazwanie i opisanie na czym polega zabawa, oraz umiejscowienie jej w określonym obszarze boiska.

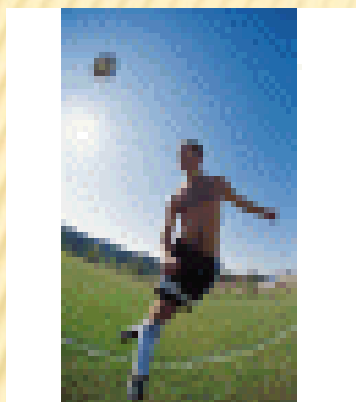
Doprowadzenie do rozpoczęcia zabawy, a następnie w odpowiednim momencie zakończenie jej (na sygnał głosowy lub dźwiękowy). Prowadzący musi być aktywny podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych, poruszać się po boisku, dokładnie obserwować uczestników, czuwać nad przestrzeganiem zasad fair play. Podsumowując organizacja zabawy powinna polegać na: a) sprawnym ustawieniu uczestników oraz krótkim i jasnym podaniu niezbędnych informacji - podaniu nazwy zabawy i w jakim celu ją organizujemy, - ograniczeniu terenu, - charakterystyce zasad gry czy zabawy, - zwróceniu uwagi na mogące wystąpić błędy. Na samym końcu zadajemy pytanie: Czy wszystko jest zrozumiałe?

Ponad to zadaniem prowadzącego jest czuwanie nad odpowiednią intensywnością i atrakcyjnością zajęć m.in poprzez: - skrócenie lub wydłużenie czasu trwania gry lub zabawy, - zmiany wymiarów boiska, - zmiany składów drużyn, - wprowadzenie ograniczeń, - zmianę rozmieszczenia przeszkód, - zwiększeniem lub zmniejszeniem liczby piłek w zabawie, - zwiększeniem lub zmniejszeniem liczby berków z zabawie.



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z PIŁKĄ

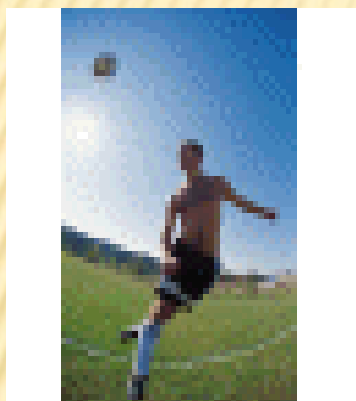
1. Gry i zabawy ruchowe **powinny być zaplanowane w najdrobniejszych szczegółach przez prowadzącego**, z uwzględnieniem: warunków bazowych, posiadanego sprzętu, liczby ćwiczących.
2. Poprzez gry i zabawy ruchowe możemy doskonalić poznane elementy techniczne i taktyczne. Charakter emocji podczas zabaw, nie wpływa korzystnie na utrwalanie prawidłowych nawyków. Dlatego też gry i zabawy ruchowe, których celem jest doskonalenie elementu technicznego, taktycznego, dobrze jest poprzedzić ćwiczeniami o charakterze ścisłym.
3. W zajęciach z dziećmi w wieku **4-6 lat, gry i zabawy ruchowe mają inny charakter**. Formy zabawowe stosuję się, aby wprowadzić dziecko w szeroko rozumianą kulturę fizyczną. Należy dobrać tak zabawę, aby nie była ani za trudna, ani za łatwa. Często stosuje się zabawę w oparciu o fabułę bajki znanej przez dziecko.
4. Prowadzący musi być elastyczny, w miarę potrzeby modyfikować zabawę, aby była atrakcyjna dla ćwiczących. Nie zmuszamy dzieci do aktywności, które ich nie interesują oraz nudzą. Dzieci bardzo emocjonalnie podchodzą do wykonywanych zadań, a wykluczenie z gry może je skutecznie zniechęcić do dalszej aktywności fizycznej.
5. W każdej grze ruchowej czy też zabawie, dziecko wygrywa, nie ma przegranych. Formy zabawowe mają **wywołać tylko pozytywne emocje**, zwłaszcza u najmłodszych dzieci. Zajęcia muszą być atrakcyjne, różnorodne oraz wpływać na wzrost zainteresowania działalnością ruchową.



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z PIŁKĄ

6. Podczas tłumaczenia najmłodszym dzieciom, należy ciągle kontrolować ich zachowanie, koncentrację. Objaśniamy krótko, bez zbędnych opisów (dzieci nie potrafią skoncentrować się przez dłuższy okres czasu).

7. Celem stosowania formy zabawowej w grach ruchowych jest:
oswojenie ćwiczących z piłką, nauczanie lub doskonalenie pewnych elementów techniki, które występują w danej grze i zabawie, uatrakcyjnienie zajęć oraz wprowadzenie do nich czynnika emocjonalnego.

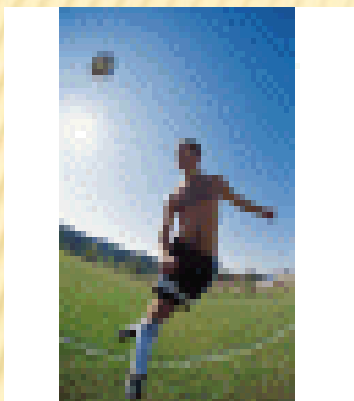
Gry i zabawy ruchowe są świetną okazją do **socjalizacji dzieci**, które uczą się współpracować w grupie, pomagać współćwiczącym, wypracowywać poczucie odpowiedzialności przed drużyną. Nie tolerujemy brutalnego zachowania, kłótni. Zajęcia przerywamy tylko wtedy, gdy widzimy, że dalszy ich przebieg może mieć ujemny wpływ na uczestników. Należy odpowiednio wcześniej informować o zakończeniu gry lub zabawy. Nie możemy przerywać gry lub zabawy nagle, może to wywołać nieoczekiwane reakcje oraz niezadowolenie uczestników. Nie ulega wątpliwości, że tylko na lekcji wychowania fizycznego/treningu, szczególnie podczas gier i zabaw, można zaobserwować charakter dziecka, jego temperament oraz w jakim stopniu współpracuje z innymi.

Pamiętaj! Prowadzący musi zwrócić uwagę na istniejące niebezpieczeństwo przyswojenia przez ćwiczących złych nawyków ruchowych. Należy pilnie obserwować dzieci i korygować źle wykonane ruchy.



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

FORMA ŚCISŁA

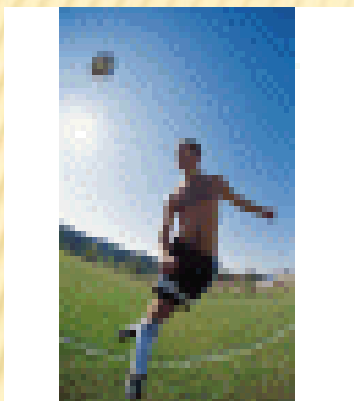
Forma ścisła jest podstawową formą w nauczaniu gier. Istotą tej formy jest to, że ćwiczenia odbywają się bez udziału przeciwnika. Forma ścisła nie ma swojego zastosowania w grupach początkujących, gdyż małe dzieci nie potrafią skoncentrować się na jednym zadaniu ruchowym (dotyczy dzieci w wieku 4-6 lat). Formę ścisłą stosuje przy nauczaniu nowych elementów ruchowych. Nie jest ona atrakcyjna dla uczestników. Polega na ścisłym odtwarzaniu (reprodukowaniu) demonstrowanego wzorca ruchowego. Stosuje się ją w przypadku nauczania czynności ruchowych. Formą tą można w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć dobre efekty w nauczaniu. Każde ćwiczenie, czy też bardziej złożona czynność ruchowa jest tu ściśle określona i ma tylko jedno rozwiązanie. W formie ścisłej uczeń powinien wykonywać zadanie ruchowe koncentrując uwagę przede wszystkim na dokładności (przestrzeganiu wzorca ruchowego). Pamiętać warto, że zwiększanie trudności zadań w formie ścisłej pobudza zaangażowanie uczniów w ćwiczenia. Czynności nauczyciela polegają na dokładnym demonstrowaniu i objaśnianiu nauczanych ćwiczeń, wydawaniu komend, na korygowaniu popełnianych błędów, i ocenianiu. Czynności motywujące ograniczone są jedynie do nagradzania i wskazywania błędów. Uczeń jest tu jedynie przedmiotem zabiegów dydaktycznych, jest sterowany zewnątrz przez nauczyciela. Aby osiągnąć cel, np. wypracować nawyk ruchowy, opanować jakąś umiejętność, uczeń musi powtarzać ćwiczenia dziesiątki, a nawet setki razy.

Taka forma, choć ma swoje zalety, nie rozwija osobowości uczniów w pozytywnym kierunku, ponieważ obniża zdolność sterowania sobą, zwiększa natomiast zapotrzebowanie na impulsy płynące z zewnątrz, obniża zdolność ucznia do zmiany postępowania w przypadku zaistnienia innych okoliczności, przyzwyczajają do bierności i niesamodzielności, nie pobudza do podejmowania inicjatywy i utrwala schematyczność zachowania.



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI KSZTAŁCENIA



. FORMA FRAGMENTÓW GRY

Kolejną formą są **fragmenty gry**, gdzie wszystkie ćwiczenia odbywają się z udziałem przeciwnika (biernego, półaktywnego, aktywnego) Fragmenty gry stwarzają warunki zbliżone do gry właściwej. Warunkiem wprowadzenia formy fragmentu gry może być dokładnie wyćwiczony dany element techniczny i taktyczny w formie ścisłej. W formie fragmentów gry uczeń rozwiązuje zadanie poprzez wykorzystanie posiadanych umiejętności w sytuacji zbliżonej do tej jaka występuje podczas gry. Od formy ścisłej różni ją koncentracja uwagi ucznia na rozwiązaniu sytuacji poprzez zastosowanie odpowiedniej techniki działania w dostosowaniu do sytuacji, w obecności przeciwnika. Fragment gry jest pojedynczą akcją, która może wystąpić podczas gry w ataku lub obronie. W nauczaniu i doskonaleniu występują stałe oraz dynamiczne fragmenty gry. Stałe fragmenty gry wynikają z przepisów gry. Zaliczamy do nich rzut różny, aut, rzut wolny pośredni i bezpośredni, rzut karny, rozpoczęcie gry, rzut od bramki. Dynamiczny fragmenty gry na lekcji jest powtarzanym epizodem, akcją inicjowaną przez nauczyciela, która może zaistnieć w grze właściwej. Ma swój początek, przebieg oraz zakończenie.

• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

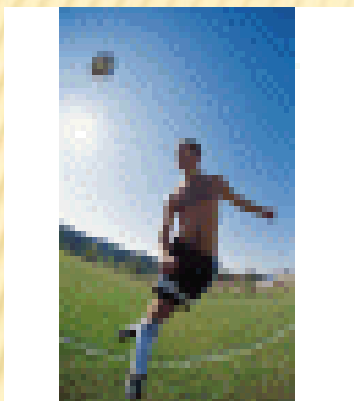
• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI KSZTAŁCENIA



- TEMAT
- ZAGADNIENIA
- ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW
- PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE
- LITERATURA

FORMY GIER

Najatrakcyjniejsza dla uczniów forma nauczania lub doskonalenia umiejętności gry. Często używa się określenia, że nauczamy gry poprzez grę. Dostosowanie stopnia trudności gry dla uczniów, jest uzależnione do wieku i umiejętności. Stąd też u podstaw mamy do czynienia z grami uproszczonymi, oraz grami szkolnymi czyli tzw. zadaniowymi. W każdej lekcji gier sportowych uczeń oczekuje gry. Zakłada się, bez względu na rodzaj lekcji (nauczająca, doskonaląca, kontrolna), że 50 % jej czasu w części głównej powinno być przeznaczone na grę.

Gra uproszczona najczęściej stosowana jest podczas zajęć z początkującymi.

W grze egzekwowane są tylko te przepisy, które związane są z nauczonymi elementami technicznymi. Uproszczenia przede wszystkim dotyczą przepisów gry. Zazwyczaj obejmują one modyfikację: liczby graczy, liczby i wielkości bramek, rodzaju wielkości pola gry, rodzaju stosowanej piłki (wielkość i właściwości), używania w grze do przemieszczania piłki kończyn górnych itp.

Uproszczenie stosujemy w celu wystąpienia określonych czynności ruchowych.

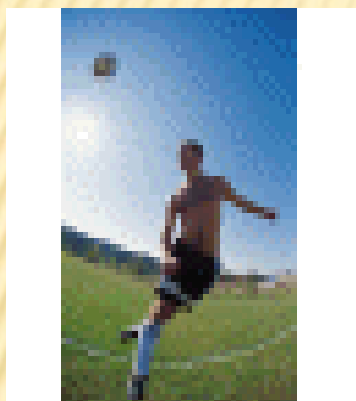
Gra szkolna (zadaniowa) to gra, której zadaniem jest doskonalenie wybranego elementu techniki, taktyki indywidualnej lub taktyki zespołowej, poprzez konkretnie sprecyzowane zadanie dla grających drużyn lub jednej z nich. Zadanie może być kierowane do gracza, grupy graczy, oraz całego zespołu. Zadanie zazwyczaj wynika z wcześniej uczonych elementów technicznych i taktycznych. Nauczyciel określa pewne reguły gry, których ćwiczący muszą przestrzegać. W grze szkolnej możemy zmieniać lub modyfikować przepisy w zależności od zadań lekcji..



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

FORMY GIER

Przykład zadań w grze szkolnej:

- zmiana intensywności poprzez zmniejszenie lub zwiększenie liczby grających
- gra bez przyjęcia piłki
- gra na dwa lub trzy kontakty z piłką
- gra określoną nogą
- gra na cztery bramki
- uczeń, który straci piłkę musi sam ją odzyskać
- uczeń po podaniu partnerowi biegnie za piłką
- na sygnał przyspieszenie lub zwalnianie gry
- bramkarz nie może chwytać piłki
- strzały można wykonywać tylko zza linii pola karnego
- strzały można wykonywać tylko po wykonaniu pięciu podań
- strzały tylko bez przyjęcia piłki (z pierwszej piłki)
- krycie indywidualne
- krycie strefą
- nie można podawać do partnera od którego otrzymano podanie
- gra dwoma, trzema piłkami
- gra ze „spalonym”
- ograniczony czas na wykonanie ataku lub obrony
- gra w przewadze liczebnej np. 2 na 3, 3 na 4, 4 na 5 etc.

Gra właściwa jest zgodna z przepisami gry. Jest sprawdzianem w jakim stopniu uczniowie opanowali elementy techniczne i taktyczne.



Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu



Dr Jarosław Nosal

Dr Andrzej Dudkowski

Zakład Zespołowych
Gier Sportowych

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

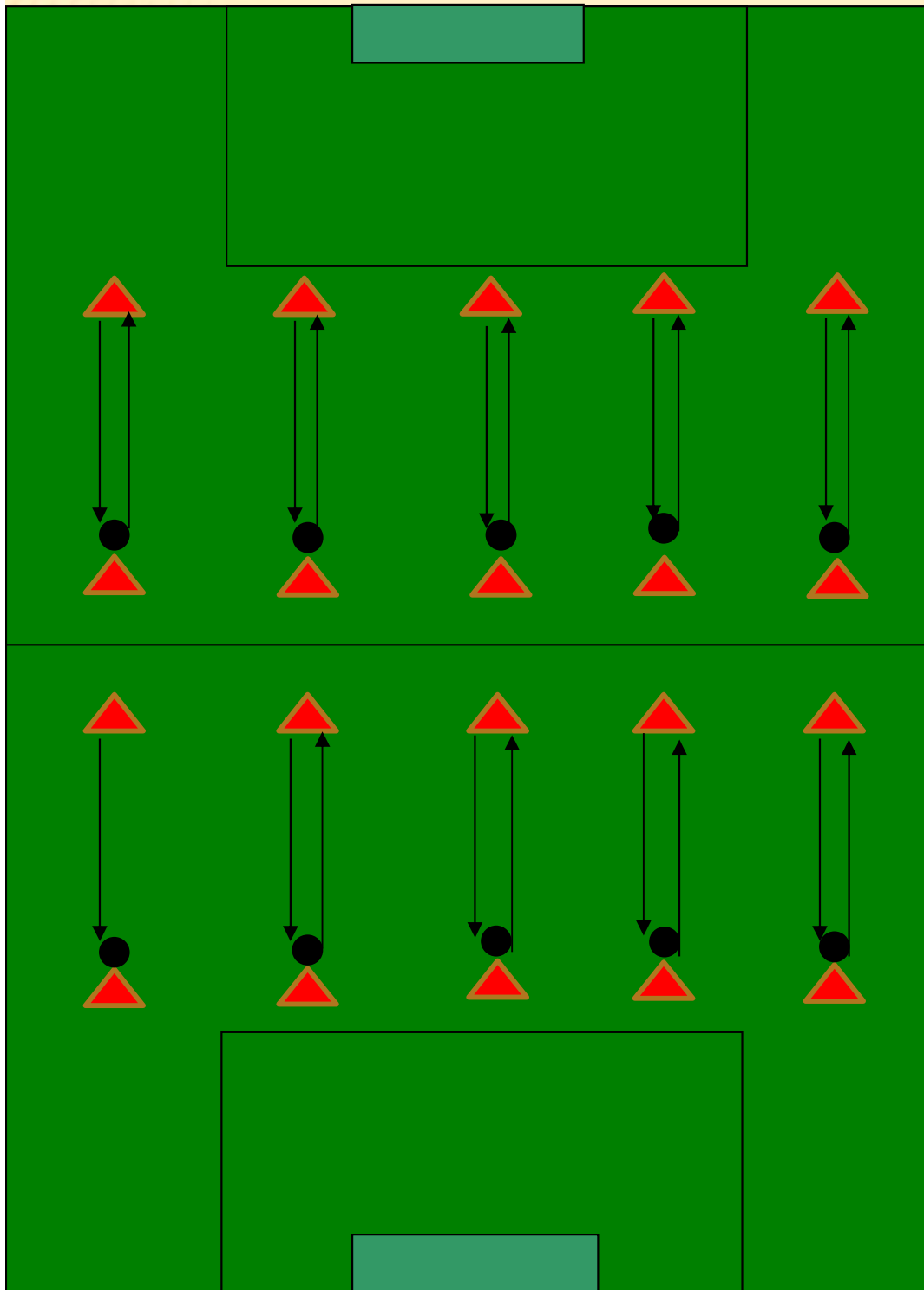
NAUKA UDERZANIA PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu0N8WGBrEI>



Opracowanie
dr J. Nosal

NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W DWÓJKACH



ĆWICZENIE NR 1

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Ściśła

AKCENT: Technika (struktura ruchu) uderzenia wewnętrzną częścią stopy

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku uderzenia. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylona nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów lekko pochylony do przodu.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY:

Tułów cofnięty, noga postawna za daleko od piłki, uderzenie przednią częścią stopy, palce stóp skierowane w złym kierunku, odchylanie tułowia w chwili uderzenia piłki, noga uderzająca wyprostowana w stawie kolanowym, krzyżowanie nóg, nieprawidłowe ustawienie ciała (bokiem do piłki).

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Podania piłki w dwójkach z przyjęciem piłki podeszwą. Przyjęcie piłki jedną nogą, drugą podanie. Zwracamy uwagę na technikę – strukturę ruchu podczas uderzania piłki. Stała odległość między ćwiczącymi. Po kilku minutach wybieramy najlepszą parę, która na środku zaprezentuje poprawną technikę uderzania piłki wewnętrzną częścią stopy. Stale korygujemy pojawiające się błędy.

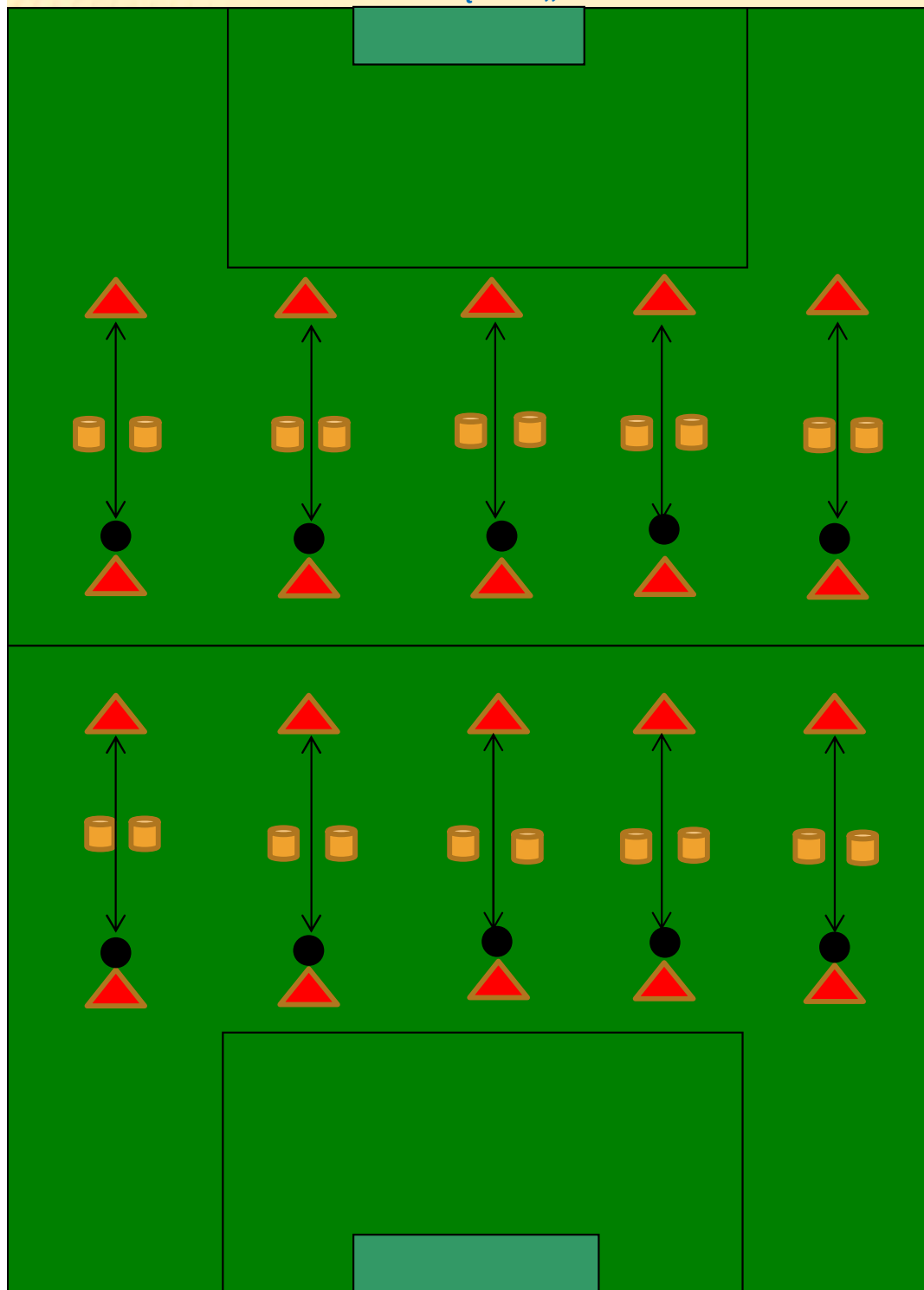
Następnie w zależności od szybkości uczenia się zwiększanie skali stopniowania trudności (odległość, prawa lub lewa noga, bez przyjęcia, przeszkoda na drodze podania).

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

**NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY
W DWÓJKACH POMIĘDZY „TALERZYKAMI”**



ĆWICZENIE NR 2

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Ściśła

AKCENT: Technika (struktura ruchu) uderzenia wewnętrzną częścią stopy

- dokładność (precyzja uderzenia)
- stronność działania (lewa i prawa noga),
- siła uderzenia (różnicowanie napięć mięśniowych – czucie kinestetyczne)

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Zadaniem ćwiczących jest podanie między talerzykami (piłka nie może ich dotknąć).

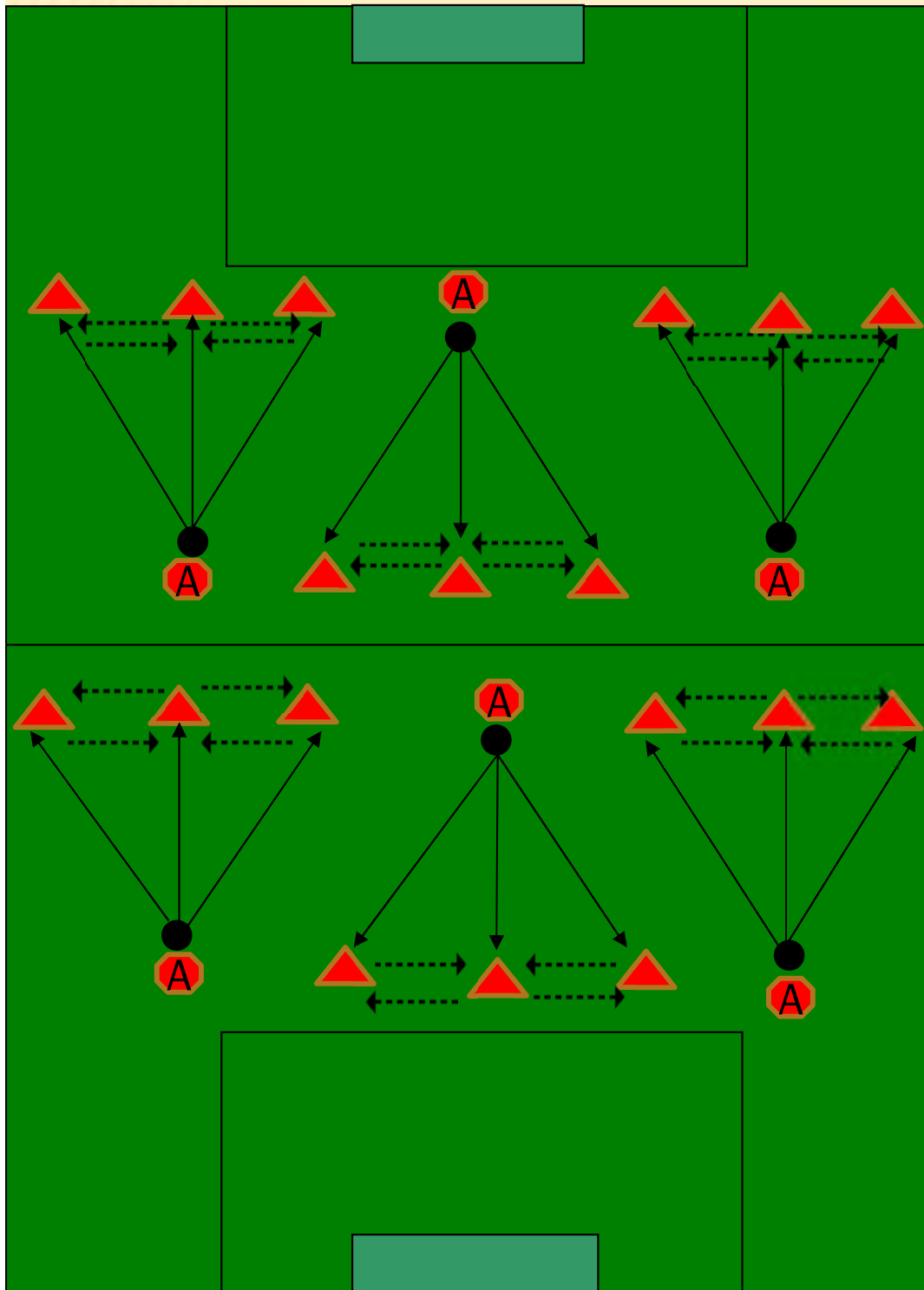
Następnie w zależności od szybkości uczenia się zwiększanie skali stopniowania trudności - zmniejszanie odległości pomiędzy talerzykami.

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W DWÓJKACH ZE ZMIANA KIERUNKU BIEGU



ĆWICZENIE NR 3

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Ścisła

AKCENT: Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy po zmianie kierunku biegu

- jakość podania (siła i celność, moment podania)
- stronność działania (lewa i prawa noga)

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-10m. Ćwiczący A cały czas stoi w jednym miejscu, ćwiczący B porusza się zgodnie z kierunkiem podań.

W grupie zaawansowanej zalecamy podania bez przyjęcia.

Inne warianty ćwiczenia:

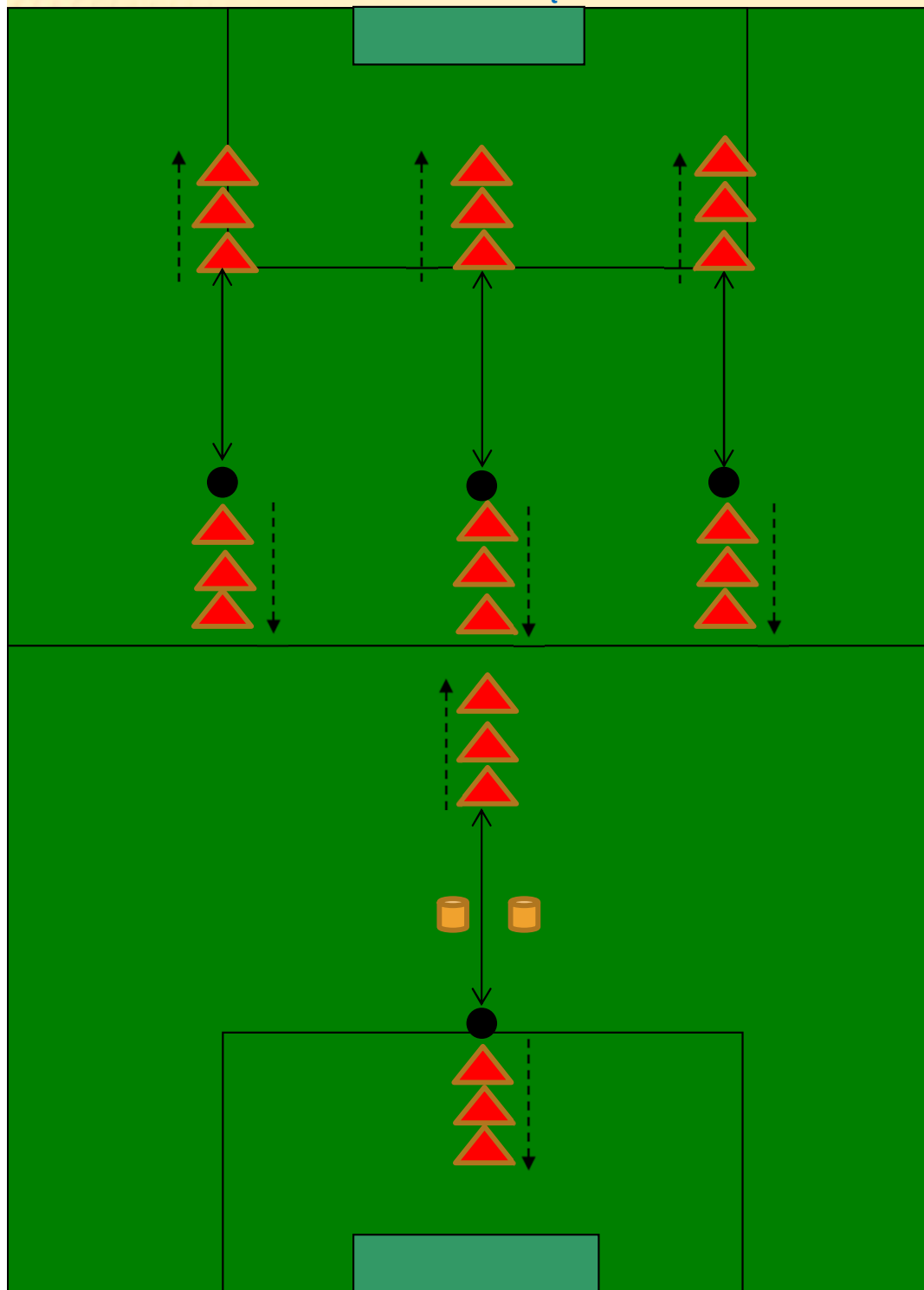
- zmieniamy sposób poruszania się (podskoki, krok odstawno - dostawny, podskoki obunóż, przeplatanka, skip A, skip C itp.),
- przed podaniem, dotknięcie talerzyka,
- po kilku minutach zmiana ról.

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W WYŚCIGU RZĘDÓW



ĆWICZENIE NR 4

CEL: Nauczanie i doskonalenie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Zabawowa

AKCENT: Szybkość działania

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w sześciu rzędach. Dwa rzędy ustawione naprzeciw siebie, tworzą jedną drużynę. Zadaniem każdej drużyny jest wykonanie między sobą podań. Ćwiczący po wykonaniu podania, biegnie na koniec swojego rzędu.

Drużyny muszą wykonać jak największą liczbę podań w określonym czasie lub wykonać określoną liczbę podań np. 50 (wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona zadanie).

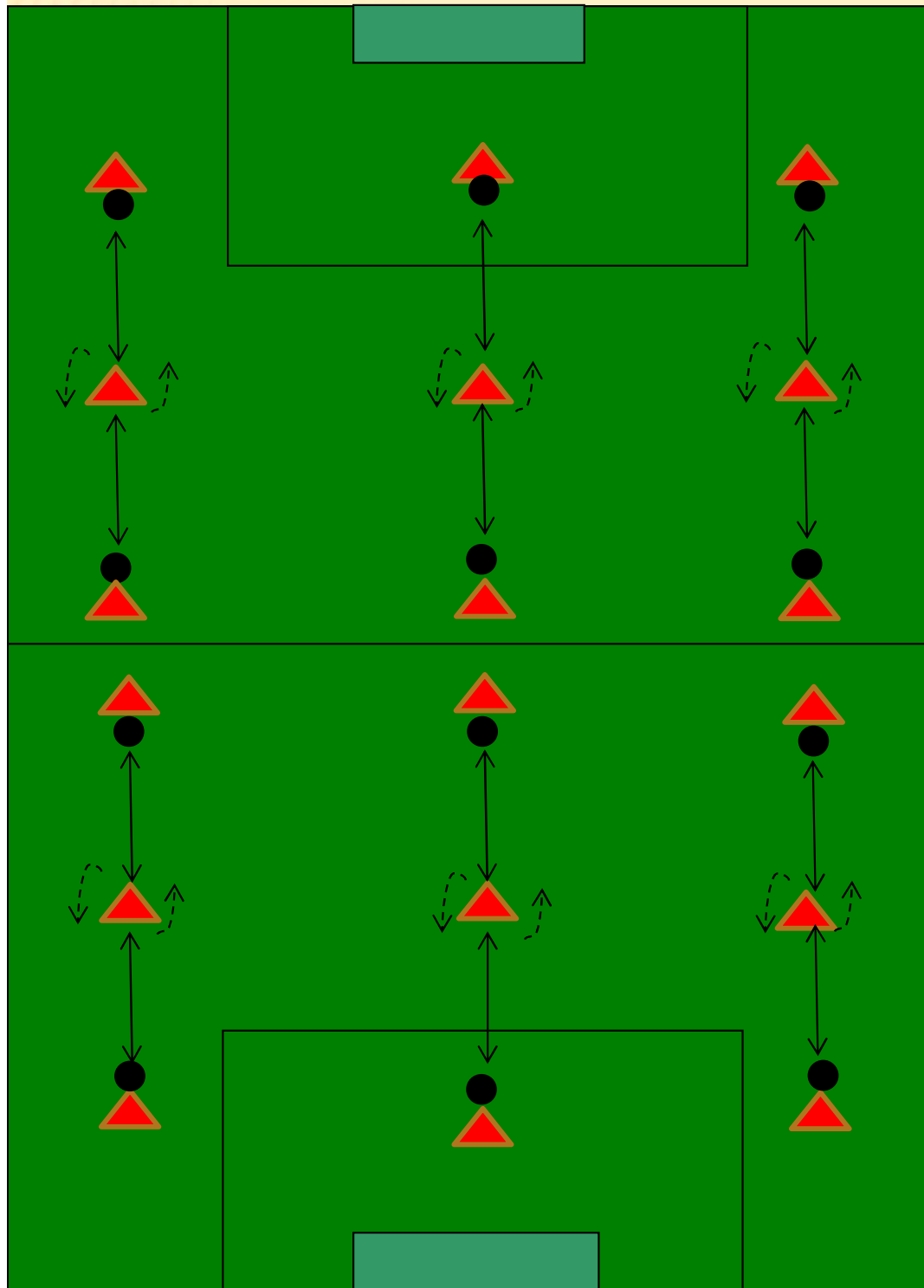
Wariant trudniejszy przedstawiony na dolnym rysunku – podanie należy wykonać pomiędzy talerzykami.

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:

NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W TRÓJKACH DO ŚRODKOWEGO



ĆWICZENIE NR 5

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry i bramki

FORMA DYDAKTYCZNA: Ściśła

AKCENT: Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy po zmianie kierunku działania

- dokładność (precyzja uderzenia)
- stronność działania (lewa i prawa noga),
- siła uderzenia (różnicowanie napięć mięśniowych – czucie kinestetyczne)

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w trójkach, naprzeciw siebie w odległości 10-15m. Podanie do środkowego, środkowy bez przyjęcia podaje z powrotem, obrót przodem do drugiego ćwiczącego, powtórzenie z nim fragmentu gry.

Następnie w zależności od szybkości uczenia się zwiększanie skali stopniowania trudności – np. przyjęcie jedną nogą, podanie drugą

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH:



TREŚCI KSZTAŁCENIA



- TEMAT
- ZAGADNIENIA
- ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW
- PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE
- LITERATURA

TEMAT 3: POZNAJEMY METODYKĘ KSZTAŁTOWANIA CZYNNOŚCI POMOCNICZYCH WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ POPRZECZ FORMY FRAGMENTÓW GRY, ORAZ GIER ZADANIOWYCH (SZKOLNYCH).

ZAGADNIENIA:

- * INDYWIDUALNE ZDOBYWANIE POLA GRY PODCZAS ATAKU Z PIŁKĄ
- * KRYTERIA PODZIAŁU RODZAJÓW PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI
- * SPECYFIKA ROZGRZEWKI W PIŁCE NOŻNEJ
- * KOMPETENCJE METODYCZNO - ORGANIZACYJNE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH (PODZIAŁ I ROZMIESZCZENIE GRUP ĆWICZEBNYCH)

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ ZESTAW ĆWICZEŃ CHARAKTERYSTYCZNYCH DLA ROZGRZEWKI PIŁKARSKIEJ (ROZGRZEWKĄ Z PIŁKAMI)
- * PRZYGOTUJ PO DWA PRZYKŁADY KSZTAŁTOWANIA PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI W FORMIE FRAGMENTÓW GRY, ORAZ UPROSZCZONYCH GIER SZKOLNYCH (ZADANIOWYCH) DLA CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:

- * WYMIEN SPOSOBY PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * PRZEDSTAW CELE ROZGRZEWKI
- * SCHARAKTERYZUJ KOMPETENCJE METODYCZNO – ORGANIZACYJNE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH

LITERATURA: POSTAWOWA 1, 2, 4, 5, 7, 8, 26, 27, 35 UZUPEŁNIAJĄCA 36, 38.

PRZYJĘCIE PIŁKI

Działanie indywidualne gracza zależne od partnera(jakość podania piłki), polegające na takim ułożeniu ciała w momencie kontaktu z piłką, które umożliwia opanowanie piłki i płynne przejście do kolejnego działania.

Celem przyjęcia piłki w zależności od miejsca na boisku i układu sił podczas działania może być tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, utrzymanie się przy piłce.

Dobremu przyjęciu piłki towarzyszy tworzenie sytuacji swobody działania charakteryzujące się uwolnieniem się od przeciwnika i stwarzaniem chwilowej przewagi liczebnej

PRZYJĘCIA PIŁKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE PRZYJĘĆ)

CZĘŚĆ CIAŁA	MIEJSCE PRZYJĘCIA	POŁOŻENIE PIŁKI	POŁOŻENIE GRACZA
❖ STOPĄ - wew. cz. stopy - prostym podbiciem - wew. podbiciem - zew. podbiciem - podeszwą stopy	- w bocznym sektorze - w środkowym sektorze KIERUNEK PRZYJĘCIA - w kierunku bramki własnej (utrzymujące) - w kierunku bramki przeciwnika (zdobywające)	❖ MIEJSCE PIŁKI W MOMENCIE PRZYJĘCIA - przyjęcie piłki w sytuacji podania dolnego - przyjęcie piłki w sytuacji podania górnego	❖ SYTUACJA GRACZA PODCZAS PRZYJĘCIA - bez przeciwnika (1x0) - z przeciwnikiem (1x1) - z większą liczbą przeciwników np. 1 x 2, 1 x 3
❖ GŁOWĄ - czołem - boczną częścią głowy			
❖ KLATKĄ PIERSIOWĄ	STOPIEŃ REALIZACJI CELU GRY PODCZAS PRZYJĘCIA - przyjęcie tworzące sytuację do zdobycia bramki		❖ USTAWIENIE GRACZA PODCZAS PRZYJĘCIA - przodem do bramki - bokiem do bramki - tyłem do bramki
❖ UDEM			
❖ SYTUACYJNE - kolanem - piętą - inną cz. ciała	- przyjęcie zdobywające pole gry - przyjęcie pozwalające utrzymać się przy piłce - przyjęcie tworzące sytuację swobody działania (uwolnienie się od przeciwnika, stworzenie chwilowej przewagi liczebnej)		

PROWADZENIE PIŁKI

Działanie indywidualne ucznia - gracza niezależne od partnera, polegające na przemieszczaniu piłki nogą (stopą) w polu gry (sporadycznie inną częścią ciała).

Celem prowadzenia piłki w zależności od miejsca na boisku i układu sił podczas działania może być tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, lub utrzymanie się przy piłce.

Dobremu prowadzeniu piłki towarzyszy tworzenie sytuacji swobody działania charakteryzujące się uwolnieniem się od przeciwnika i stwarzaniem lub utrzymywaniem chwilowej przewagi liczebnej.

Podczas nauczania tego elementu gry ważne jest zwracanie uwagi na:

- ❖ umiejętność prowadzenia piłki na zmianę lewą lub prawą nogą;
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki z dynamiczną zmianą kierunku ruchu (np. w lewo – w prawo itp.);
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki ze zmianą tempa (wolno-szybko itd.);
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki w połączeniu z obserwacją i oceną sytuacji możliwości działania – dobry gracz podczas prowadzenia piłki nie patrzy na nią lecz na partnerów i przeciwnika (skanuje otoczenie działania);
- ❖ umiejętność prowadzenia piłki nogą dalszą od przeciwnika;
- ❖ umiejętność łączenia prowadzenia piłki w nauczaniu lub doskonaleniu z innymi działaniami, np.: z dryblingiem, z podaniem piłki, z uderzeniem piłki do bramki, ze zwodem, prowadzeniem piłki po jej przyjęciu;
- ❖ umiejętność wprowadzanie przeciwnika w błąd wzrokiem (umysłem) i ciałem podczas prowadzenia piłki.

PROWADZENIE PIŁKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE)

CZĘŚĆ CIAŁA	MIEJSCE PROWADZENIA PIŁKI	ODLEGŁOŚĆ PIŁKI OD GRACZA	POŁOŻENIE GRACZA Z PIŁKĄ
❖ STOPĄ	- w bocznym sektorze - w środkowym sektorze	❖ PROWADZENIE KRÓTKIE	❖ SYTUACJA
- wew. cz. stopy	KIERUNEK PROWADZENIA PIŁKI	- gdy piłka przy graczu	- prowadzenie piłki bez przeciwnika(1x0)
- prostym podbiciem	- w kierunku bramki własnej (utrzymujące) - w kierunku bramki przeciwnika (zdobywające)	❖ PROWADZENIE DŁUGIE	- prowadzenie piłki przy przeciwniku (1x1) (drybling)
- wew. podbiciem		- gdy piłka przed graczem	- prowadzenie piłki przy większej liczbie przeciwników (np. 1 x 2, 1 x 3)
- zew. podbiciem	STOPIEŃ REALIZACJI CELU GRY PODCZAS PROWADZENIA PIŁKI		
- podeszwą	- prowadzenie tworzące sytuację do zdobycia bramki - prowadzenie zdobywające pole gry - prowadzenie pozwalające utrzymać się przy piłce - prowadzenie tworzące sytuację swobody działania (uwolnienie się od przeciwnika, stworzenie chwilowej przewagi liczebnej)		
❖ GŁOWĄ			
czołem			
❖ SYTUACYJNE			
- szpicem			
- kolanem			
- inną cz. ciała			

2 x 1

2 x 2

3 x 2

3 x 3

PRZYKŁAD ĆWICZENIA

CEL: Nauczanie i doskonalenie przyjęcia i prowadzenia piłki.

FORMA DYDAKTYCZNA: **MAŁE GRY**

AKCENT: Zdobywanie pola gry – prowadzenie i przyjęcie zdobywające

GRY MAŁE

W SYTUACJI od 2 x 1 do 3 x 3

Sektor A - współdziałanie dwójkowe

Zadania w ataku – struktura ruchu

- np. graj zewnętrzną częścią stopy - przyjmuj, prowadź piłkę itp.
- np. uderzaj do bramki prostym podbiciem
- np. prowadzimy piłkę nogą dalszą od przeciwnika

Sektor B – współdziałanie dwójkowe

Zadania w ataku – liczba czynności

- np. graj na dwa kontakty
- np. zdobywaj bramki po przyjęciu piłki

Sektor C – współdziałanie trójkowe

Zadania w ataku – sposób działania

- np. wykonuj przyjęcia zdobywające
- np. możesz podać piłkę tylko po wykonaniu dryblingu

Sektor D – współdziałanie trójkowe

Zadania w ataku – miejsce działania i kolejność współpracy

- np. wykonuj działanie w sektorze prawym pomocy
- np. przed zdobyciem bramki każdy gracz ma mieć kontakt z piłką
- np. bramkę możecie zdobyć tylko po wprowadzeniu piłki do sektora ataku.

Sektor A

Sektor B

Sektor C

Sektor D



TREŚCI KSZTAŁCENIA



- TEMAT
- ZAGADNIENIA
- ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW
- PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE
- LITERATURA

TEMAT 4: POZNAJEMY METODYKĘ NAUCZANIA PODAŃ PIŁKI

ZAGADNIENIA:

- * GRUPOWE ZDOBYWANIE POŁA GRY W PIŁCE NOŻNEJ
- * KRYTERIA PODZIAŁU RODZAJÓW PODAŃ PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI
- * KOMPETENCJE MERYTORYCZNO - METODYCZNE (WŁAŚCIWY DOBÓR ĆWICZEŃ DO TEMATU LEKCJI)
- * PRAKTYCZNA UMIEJĘTNOŚĆ SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ ROZGRZEWKĘ Z PIŁKAMI Z ELEMENTAMI WSPÓŁPRACY DWÓJKOWEJ WYKORZYSTUJĄC FORMĘ ZABAWOWĄ
- * PRZYGOTUJ ZESTAW PIĘCIU ĆWICZEŃ ZACHOWUJĄC ZASADĘ STOPNIOWANIA TRUDNOŚCI W NAUCZANIU PODAŃ PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY DLA CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:

- * WYMIENŃ RODZAJE PODAŃ WYSTĘPUJĄCE PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * OKREŚL ZNACZENIE STOSOWANIA FORMY ZABAWOWEJ W LEKCJI NAUCZAJĄCEJ CZYNNOŚCI SKŁADAJĄCYCH SIĘ NA GRĘ W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * OKREŚL NA CZYM POLEGA WŁAŚCIWY DOBÓR ĆWICZEŃ DO TEMATU LEKCJI PRZEZ NAUCZYCIELA

LITERATURA: PODSTAWOWA 3, 4, 7, 8, 20, 25, 26, 32 UZUPEŁNIAJĄCA 6, 7, 12, 13, 18, 35

PODANIE PIŁKI

Działanie grupowe występujące podczas gry w ataku wymagające współdziałania z partnerem. Polega na uderzeniu piłki nogą, głową lub inną częścią ciała do partnera lub w wybrane miejsce na boisku, np. na wolne pole gry. Za skuteczność podania nie tylko odpowiedzialny jest podający lecz także ten do którego piłka jest kierowana. Ten, który chce wejść w posiadanie piłki, przemieszcza się po boisku – gra bez piłki. Wychodzi lub wybiega na pozycję, w taki sposób, który stworzy dogodne warunki do współdziałania, min., uwalniania się od przeciwnika, „buduje światło” podania schodząc z linii krycia obrońcy itp. Podanie najczęściej występuje po przyjęciu lub prowadzeniu piłki. Wymaga od podającego dobrej pracy umysłowej, związanej z szybką oceną sytuacji położenia partnerów i przeciwnika. Do kogo podać i w które miejsce na boisku. We współczesnym futbolu od gracza wymaga się umiejętności podawania piłki prawą i lewą nogą w obecności przeciwnika. Celem podania piłki w zależności od sytuacji może być zdobycie pola gry (podanie zdobywające wykonane w kierunku bramki przeciwnika), lub utrzymanie piłki przez zespół (podanie wykonane w kierunku własnej bramki). Dobry gracz posiada umiejętność podania piłki różnymi częściami stopy, a szczególnie wykonywania tzw. podań „patrz w inne miejsce niż podajesz”.

PODANIA PIŁKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE PODAŃ)

CZĘŚĆ CIAŁA	MIEJSCE PODANIA	POŁOŻENIE PIŁKI	POŁOŻENIE GRACZA
❖ STOPA - wew. cz. stopy - prostym podbiciem - wew. podbiciem - zew. podbiciem	- z bocznego sektora - ze środkowego sektora	❖ MIEJSCE PIŁKI W MOMENCIE PODANIA - podanie gdy piłka jest stojąca - podanie gdy piłka jest w ruchu na podłożu - podanie gdy piłka jest w ruchu w powietrzu	❖ SYTUACJA GRACZA PODCZAS PODANIA - bez przeciwnika (1x0) - z przeciwnikiem (1x1) - z większą liczbą przeciwników (np. 1 x 2, 1 x 3)
❖ GŁOWA - czołem - boczną częścią	- w kierunku bramki własnej (utrzymujące) - w kierunku bramki przeciwnika(zdobywające)		
❖ SYTUACYJNE - klatką piersiową - kolanem - piętą, - inną cz. ciała	❖ STOPIEŃ REALIZACJI CELU GRY PODCZAS PODANIA - podanie tworzące sytuację do zdobycia bramki - podanie zdobywające pole gry - podanie utrzymujące zespół przy piłce	❖ MIEJSCE PIŁKI PO PODANIU - podanie po którym piłka znajduje się w powietrzu(podanie górne) - podanie po którym piłka ma kontakt z podłożem(podanie dolne)	❖ USTAWIENIE GRACZA PODCZAS PODANIA - przodem do bramki - bokiem do bramki - tyłem do bramki
	❖ MIEJSCE W KTÓRE ZMIERZA PIŁKA - podanie do partnera do nogi - podanie do partnera na wolne pole gry	❖ ODLEGŁOŚĆ NA KTÓRĄ JEST PODANA PIŁKA - podani krótkie(do 10m) - podanie średnie(do 25m) - podanie długie(powyżej 25 metrów)	



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



• TEMAT

• ZAGADNIENIA

• ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

• LITERATURA

TEMAT 5: POZNAJEMY METODYKĘ NAUCZANIA CZYNNOSCI GŁÓWNYCH WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W OBRONIE W PIŁCE NOŻNEJ

ZAGADNIENIA:

- * ISTOTA ZESPOŁOWEJ GRY SPORTOWEJ – OBRONA
- * SPOSOBY PORUSZANIA SIĘ W OBRONIE
- * KRYTERIA PODZIAŁU SPOSOBÓW ZDOBYWANIA PIŁKI
- * RODZAJE OBRONY
- * NAUCZANIE ZDOBYWANIA PIŁKI POPRZECZ WYPRZEDZENIE PRZECIWNIAKA
- * KOMPETENCJE SPOŁECZNO - KULTUROWE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH (UŚWIADOMIENIE UCZNIOM CELÓW I ZADAŃ LEKCJI)

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

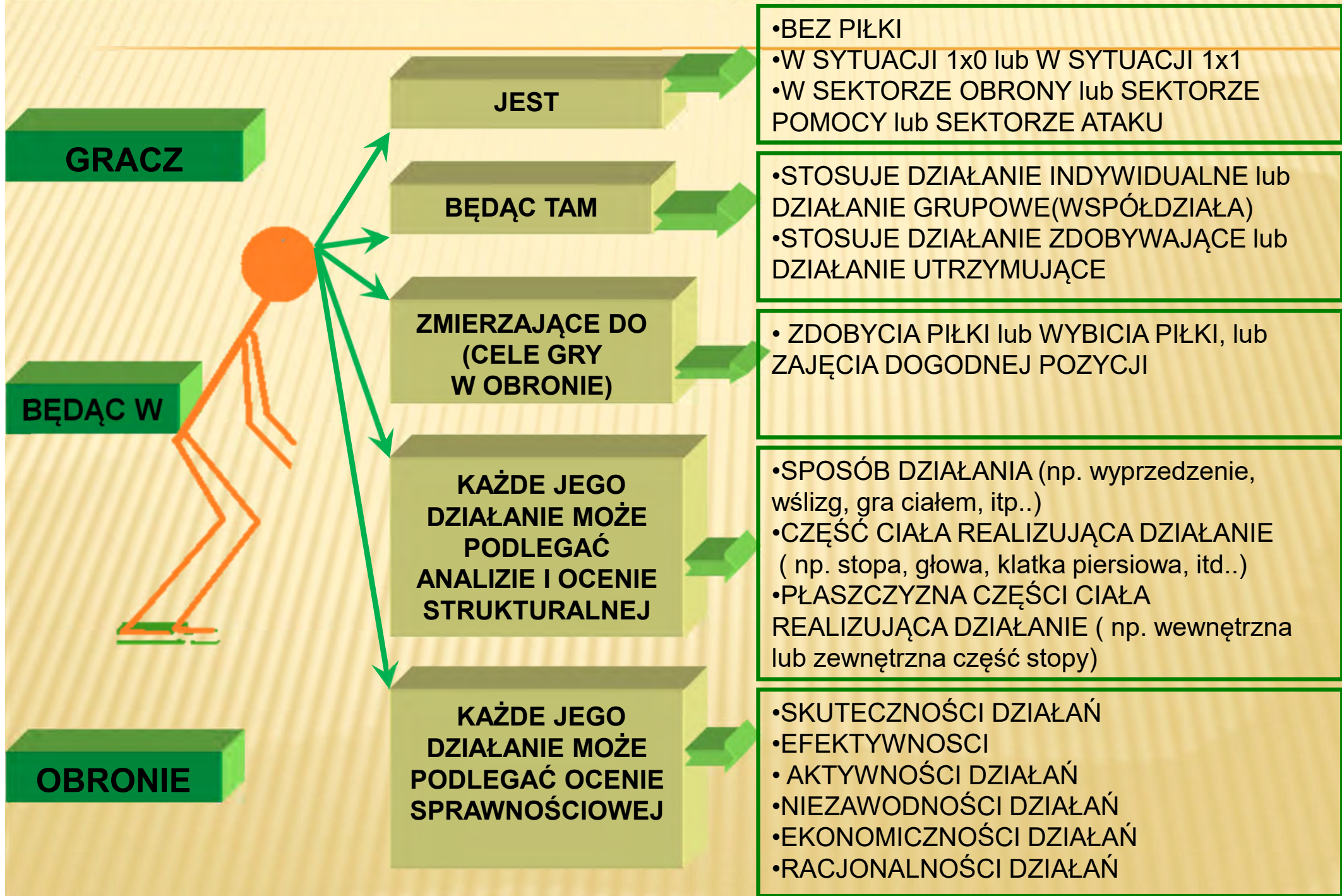
- * PRZYGOTUJ I PRZEPROWADŹ ROZGRZEWKĘ WYKORZYSTUJĄC FORMĘ ZADANIOWO - ŚCISŁĄ
- * PRZYGOTUJ ZESTAW PIĘCIU ĆWICZEŃ W FORMIE ŚCISŁEJ DLA CZĘŚCI GŁÓWNEJ LEKCJI NAUCZAJĄCEJ INDYWIDUALNEJ UMIEJĘTNOŚCI ZDOBYWANIA PIŁKI POPRZECZ WYPRZEDZENIE
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO SĘDZIOWANIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:

- * WYMIENIĆ INDYWIDUALNE SPOSOBY ZDOBYWANIA PIŁKI PODCZAS GRY
- * OKREŚLIĆ RODZAJE OBRONY WYSTĘPUJĄCE W GRZE W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * WYMIENIĆ KOMPETENCJE SPOŁECZNO - KULTUROWE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH

LITERATURA: PODSTAWOWA 7, 8, 15, 26, 27, 33, UZUPEŁNIJACA 4, 18, 34, 35, 36

IDENTYFIKACJA SYTUACJI GRACZA W OBRONIE





PODSTAWOWE POJĘCIA

❖ OBRONA W PIŁCE NOŻNEJ

**OKRES GRY W KTÓRYM ZESPÓŁ NIE POSIADA PIŁKI
I W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI ZMIERZA DO:**

- ZDOBYCIA PIŁKI (ODBIORU PIŁKI)
- PRZERWANIA DZIAŁAŃ PRZECIWNIKA (WYBICIA PIŁKI)
- ZAJĘCIE DOGODNEJ POZYCJI DO ZDOBYCIA LUB WYBICIA PIŁKI

**× PODCZAS GRY W OBRONIE GRACZE DZIAŁAJĄ
INDYWIDUALNIE LUB GRUPOWO(WSPÓŁDZIAŁAJĄ)**

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE W OBRONIE ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ

- Wyprzedzenie w pojedynku biegowym.
- Wyprzedzenie uprzedzające przyjęcie piłki przez przeciwnika.
- Wyprzedzenie w walce o piłkę głową.
- Gra ciałem w walce o piłkę.
- Przechwycenie podania.
- Przejęcie piłki wybitej lub źle przyjętej przez przeciwnika.
- Wybicie piłki nogą lub głową.
- Wślizg odbierający piłkę.
- Wślizg wybijający piłkę.
- Blokowanie strzału.

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA BEZ PIŁKI

Przemieszczanie się po polu gry z:

- kryciem indywidualnym przeciwnika (ściśłym, luźnym, w strefie, w całym obszarze pola gry),
- zastawianiem drogi poruszania się przeciwnikowi (blokowaniem),
- „wypychaniem” do stref o mniejszym zagrożeniu (grą ciałem, blokowanie),
- ustawianiem się na linii podania pomiędzy przeciwnikiem z piłką i bez piłki („krycie linii podania”).

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ:

- zdobycie-odbiór piłki,
- przerwanie działań przeciwnika bez zdobycia piłki dla uporządkowania gry obronnej (wybicie piłki).

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ INDYWIDUALNYCH W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA BEZ PIŁKI

- indywidualne stwarzanie dla siebie korzystnej sytuacji w obronie (zajmowanie dogodnej pozycji) ułatwiającej lub umożliwiającej zdobycie-odbiór piłki lub przerwanie działań przeciwnika (wybicie piłki).

GENERALNIE DZIAŁANIA INDYWIDUALNE W OBRONIE PRZEWIDUJĄ SIĘ POPRZECZ FORMY KRYCIA

- Krycie „każdy swego” (ściśle, luźne), jest obroną skierowaną przeciwko zawodnikowi z piłką lub bez piłki. Występujące w wariantach z przekazaniem lub bez przekazania
- Krycie „strefowe”, ukierunkowane na piłkę i dotyczące określonego obszaru pola gry. Polega na takim ustawieniu się w obronie, które uniemożliwia graczowi z piłką podanie jej do partnera.
- Krycie mieszane (łączone), które jest połączeniem krycia „każdy swego” z obroną strefową (część zawodników broni „każdy swego”, a reszta strefą).

DZIAŁANIA GRUPOWE I ZESPOŁOWE W OBRONIE ZAWODNIKÓW Z POLA GRY (WSPÓŁDZIAŁANIE)

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ

Zsynchronizowane przemieszczanie się graczy w polu gry w fazie gry obronnej w kierunku gracza z piłką umożliwiające realizację celów gry obronnej poprzez:

- podwajanie (dwójkowe działanie obronne)
- potrajanie (trójkowe działanie obronne)
- „aktywna strefa” („otoczenie” gracza z piłką, w taki sposób aby „odciąć” mu możliwość podania piłki do któregoś z partnerów).

W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI

Zsynchronizowane przemieszczanie się graczy w polu gry w fazie gry obronnej w kierunku gracza z piłką i graczy bez piłki (grupowe lub zespołowe współdziałanie w obronie):

- asekuracja, podwójna asekuracja (tzw. piramida)
- przekazywanie krycia
- krycie aktywną strefą z przechodzeniem do krycia indywidualnego
- krycie aktywną strefą z przechodzeniem do podwajania lub potrajania
- skracanie lub zawężanie pola gry w kierunku gracza z piłką
- gra na spalony
- skracanie pola gry z grą na spalony
- pressing „niski”, „średni”, „wysoki”.

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA GRUPOWEGO LUB ZESPOŁOWEGO DZIAŁANIA W OBRONIE

Skoordynowane stwarzanie w grze korzystnej sytuacji w fazie gry obronnej (przemieszczanie się i zajmowanie pozycji w obronie), ułatwiające lub umożliwiające zdobycie – odbiór piłki lub przerwanie działań przeciwnika charakteryzujące się:

- uzyskiwaniem przewagi liczebnej,
- „likwidowaniem” przewagi liczebnej.

ZADANIA W GRACH I DYNAMICZNYCH FRAGMENTACH GRY

NAUCZANIE

DOSKONALENIE

KONTROLA

CELE GRY I JEJ FRAGMENTÓW W

ATAKU

ZDOBYWANIE BRAMKI

STWARZANIE SYTUACJI DO ZDOBYCIA BRAMKI

ZDOBYWANIE POLA GRY

UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE

OBRONIE

ZDOBYWANIE PIŁKI

PRZERWANIE DZIAŁAŃ PRZECIWNIKA-WYBICIE

ZAJĘCIE DOGODNEJ POZYCJI W GRZE OBRONNEJ

ZADANIA MOGĄ DOTYCZYĆ

STRUKTURY RUCHU

np. graj zewnętrzną częścią stopy -przyjmuj, podawaj itp.

np. uderzaj do bramki prostym podbiciem

np. prowadź piłkę tylko nogą lewą

LICZBA CZYNNOŚCI

W DZIAŁANIU

np. graj na dwa kontakty

np. zdobywaj bramki bez przyjęcia piłki

np. zdobycie bramki może nastąpić po 5 podaniach

np. graj kolejno z numerem 3, 5, 7, 11 itp..

SPOSOBU DZIAŁANIA

np. tylko liczą się zdobycia piłki poprzez podwojenie

np. możesz podać piłkę tylko po wykonaniu dryblingu

np. wykonuj podania tylko po ziemi

MIEJSCA DZIAŁANIA I KOLEJNOŚĆ WSPÓŁPRACY

np. wykonuj działanie w sektorze prawym pomocy

np. wykonuj działanie z pominięciem strefy środkowej

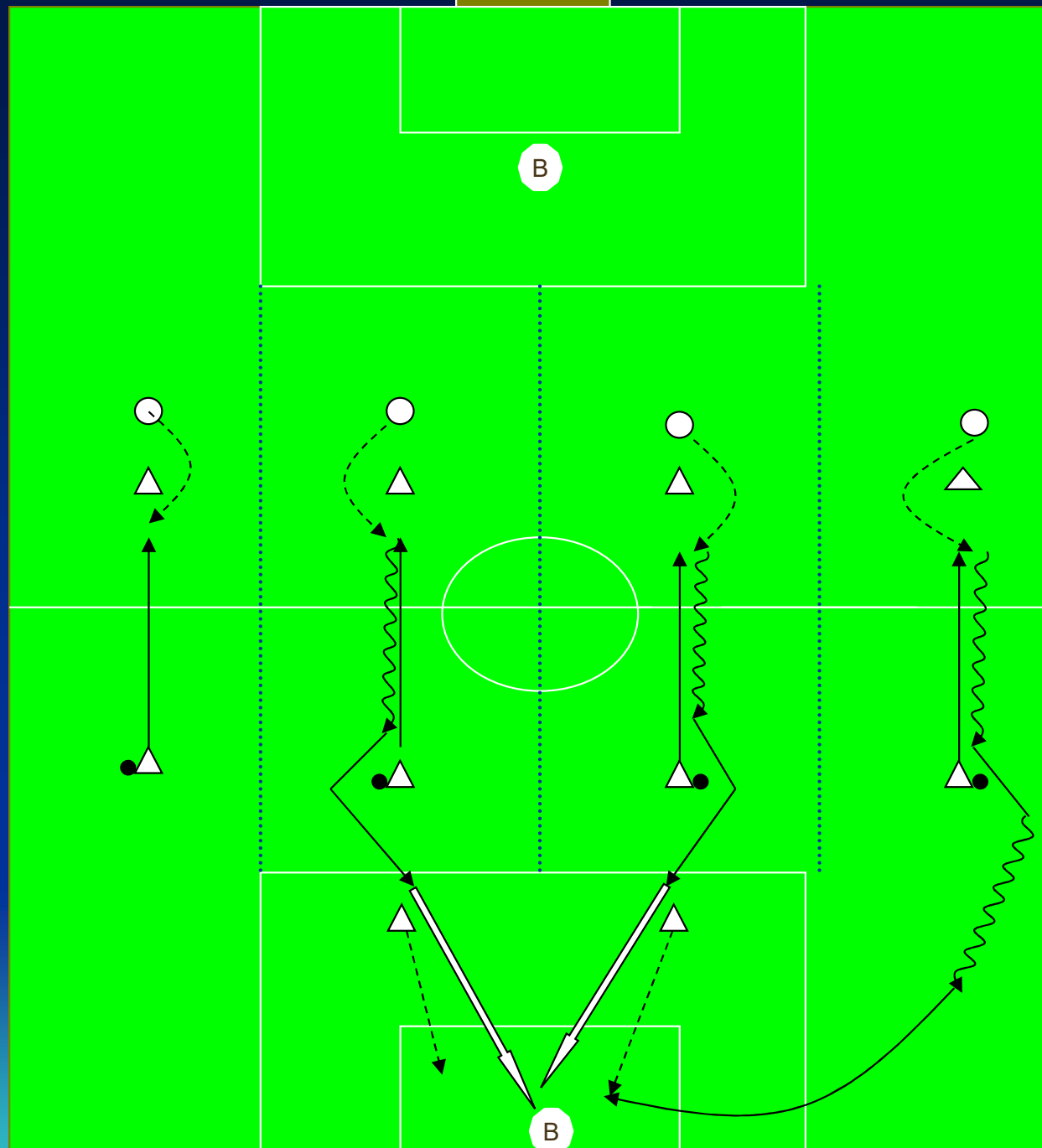
np. bramkę możecie zdobyć w sytuacji kiedy cały zespół jest na połowie przeciwnika

1 x 2

1 x 2

1 x 2

1 x 2



Sektor A

Sektor B

Sektor C

Sektor D

DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY

w sytuacji 1 na 2

gracz bez piłki - obrońca

Sektor A - „dojście” –
wyprzedzenie

(różnorodność sytuacji działania)

- wyprzedzenie z lewej lub prawej strony przeciwnika
- wyprzedzenie przy przeciwniku „małym” lub „dużym”
- wyprzedzenie kiedy podanie do przeciwnika jest „dołem” lub „górami”

Sektor B i C – „dojście” –
wyprzedzenie – prowadzenie piłki
– drybling – strzał

(łączenie działań)

Sektor D – „dojście” –
wyprzedzenie – prowadzenie piłki
– drybling – podanie
(dośrodkowanie)

(łączenie działań)

(Skoordynowanie działań z
partnerem)



Sektor D – gra na linii podania (przechwycenie piłki,), lub przejściem do gry 1 x 1 (zdobycie piłki w grze 1x1), drybling, podanie (łączenie i skoordynowanie działań z partnerem)



TREŚCI KSZTAŁCENIA



TEMAT 6: DOSKONALENIE CZYNNOŚCI WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W ATAKU - ZDOBYWANIE POLA GRY POPRZEC DRYBLING I PODANIE PIŁKI W SYTUACJACH JEDEN PRZECIWKO JEDNEMU

ZAGADNIENIA:

- * TEST WIADOMOŚCI Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ Z ELEMENTAMI PRZEPISÓW GRY
- * SCENARIUSZ I SAMODZIELNA REALIZACJA LEKCJI DOSKONALĄCEJ
- * WERYFIKACJA KOMPETENCJI MERYTORYCZNO - METODYCZNYCH STUDENTÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA DOSKONALĄCE

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZAKRESU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, DOSKONALĄCY DRYBLING I PODANIE PIŁKI, Z WYKORZYSTANIEM FRAGMENTÓW GRY ORAZ GIER UPROSZCZONYCH
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO PRZEPROWADZENIA LEKCJI DOSKONALĄCEJ Z GIER SPORTOWYCH (PRACA W GRUPACH ZADANIOWYCH), KTÓRA ZREALIZUJE POSZCZEGÓLNE CZĘŚCI LEKCJI: WSTĘPNĄ, GŁÓWNĄ I KOŃCOWĄ
- * W CZĘŚCI KOŃCOWEJ ZAJĘĆ ORGANIZACJA I SĘDZIOWANIE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ PRZEZ STUDENTA NA OCENĘ
- * PRZEDSTAW KATALOG PRAC PISEMNYCH PRZYGOTOWYWANY NA ZAJĘCIA Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * PRZEDSTAW SPRAWOZDANIE Z OBSERWACJI MECZU PIŁKI NOŻNEJ

PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:

- * OMÓW KOMPETENCJE MERYTORYCZNO - METODYCZNE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH
- * OKREŚL RÓŻNICE W STOSOWANIU FRAGMENTU GRY NA LEKCJI NAUCZAJĄCEJ W STOSUNKU DO LEKCJI DOSKONALĄCEJ
- * WYMIENŲ CZYNNOŚCI INDYWIDUALNE GRACZA W ATAKU Z PIŁKĄ
- * OMÓW FUNKCJĘ CZĘŚCI KOŃCOWEJ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

LITERATURA: PODSTAWOWA 7, 8, 16, 26, 27, 33, 36 UZUPEŁNIJACA 4, 18, 21, 22, 34, 35.

• TEMAT
• ZAGADNIENIA
• ZADANIA DO
ZREALIZOWANIA
PRZEZ STUDENTÓW

• PYTANIA I ZADANIA
KONTROLNE

LITERATURA



TREŚCI KSZTAŁCENIA



- TEMAT
- ZAGADNIENIA
- ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW
- PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE
- LITERATURA

TEMAT 7: NAUCZANIE CZYNNOŚCI GŁÓWNYCH WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W ATAKU – ZDOBYWANIE BRAMKI POPRZECZ UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ. KONTROLA WIADOMOŚCI.

ZAGADNIENIA:

- * SCENARIUSZ I SAMODZIELNA REALIZACJA LEKCJI NAUCZAJĄCEJ
- * WERYFIKACJA KOMPETENCJI METODYCZNO – ORGANIZACYJNYCH STUDENTÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA NAUCZAJĄCE

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW:

- * PRZYGOTUJ SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZAKRESU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ - NAUCZAJĄCY UCZNIĄ SPORTOWCA ZDOBYWANIA BRAMKI POPRZECZ UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ
- * PRZYGOTUJ SIĘ DO PRZEPROWADZENIA LEKCJI NAUCZAJĄCEJ Z GIER SPORTOWYCH (PRACA W GRUPACH ZADANIOWYCH), KTÓRE ZREALIZUJĄ POSZCZEGÓLNE CZĘŚCI LEKCJI: WSTĘPNĄ (ORGANIZACYJNO - PORZĄDKOWĄ, ROZGRZEWKĘ), GŁÓWNA I KOŃCOWĄ
- * W CZĘŚCI KOŃCOWEJ ZAJĘĆ ORGANIZACJA I SĘDZIOWANIE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ PRZEZ STUDENTA NA OCENĘ
- * PRZEDSTAW KATALOG PRAC PISEMNYCH PRZYGOTOWYWANY NA ZAJĘCIA Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
- * PRZEDSTAW SPRAWOZDANIE Z OBSERWACJI MECZU PIŁKI NOŻNEJ

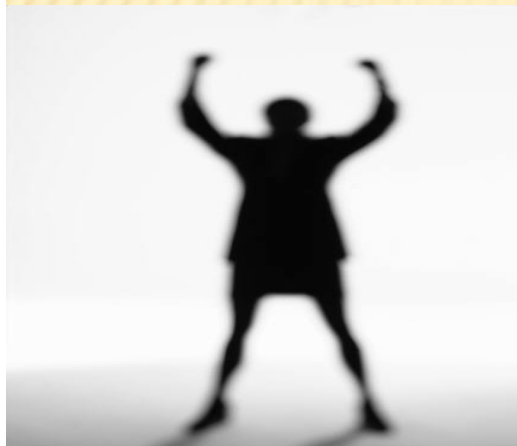
PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE:

- * KOMPETENCJE METODYCZNO – ORGANIZACYJNE NAUCZYCIELA GIER

LITERATURA: PODSTAWOWA 7, 8, 16, 26, 27, 33, 36 UZUPEŁNIJACA 4, 18, 31, 32, 34, 35



LITERATURA



NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYCH

• WIEDZA

• UMIEJETNOŚCI

• POSTAWY

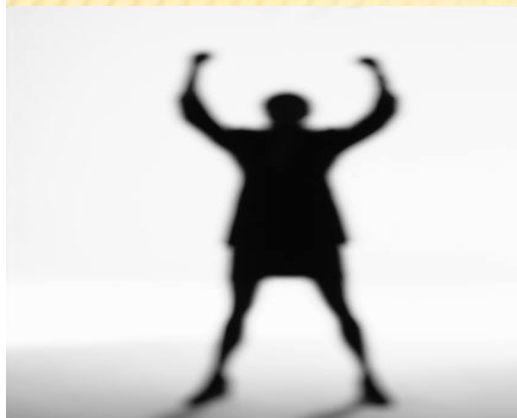
• KOMPETENCJE

- 1) BERGIER J. (1994) MINI PIŁKA NOŻNA. WARSZAWA.
- 2) BISCHOPS K., GERARDS H-W. (1999) PIŁKA NOŻNA – ROZGRZEWKA. MARSHAŁ POLSKA.
- 3) BONDAROWICZ M. (1983) FORMA ZABAWOWA W NAUCZANIU SPORTOWYCH GIER ZESPOŁOWYCH. SPORT I TURYSTYKA WARSZAWA.
- 4) BONDAROWICZ M. (1998) ZABAWY W GRACH SPORTOWYCH. W. S. I P WARSZAWA.
- 5) DESHORS M. (1992) PIŁKA NOŻNA, REGUŁY, TECHNIKA, TRENING. BIELSKO BIAŁA.
- 6) FERENZ K. (2003) KOMPETENCJE WYCHOWAWCY W RZECZYWISTOŚCI SZKOLNEJ PO REFORMIE. [W] WYCHOWANIE I KSZTAŁCENIE W ZREFORMOWANEJ SZKOLE. WROCŁAW.
- 7) GRYCMAN P. ... (2021) PROGRAM SZKOLENIA PZPN, W OPARCIU O PROGRAM SZKOLENIA AMO. PZPN WARSZAWA
- 8) GRYCMAN P. I WSPÓŁ. (2023) PROGRAM SZKOLENIA PZPN U6 – U13
- 9) HODAŃ B., ŻUKOWSKA Z. (1996) NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I JEGO SPOŁECZNO – WYCHOWAWCZE FUNKCJE. AWF WARSZAWA.
- 10) KAPERA RUDOLF (1997) PIŁKA NOŻNA TRENING DZIECI. SPRINT WARSZAWA.
- 11) KOSZCZYC T. (2001) WYCHOWANIE FIZYCZNE Z PIŁKĄ. CZŁOWIEK I RUCH 1(3). AWF WROCŁAW.
- 12) MCGINNIS A.L. (1993) SZTUKA MOTYWACJI. VOCATIO WARSZAWA.
- 13) MIELNICZUK M, STANISZEWSKI T. (1999) STARE I NOWE GRY DRUŻYNOWE. WARSZAWA.
- 14) MROČYŃSKI Z. (1993) SPORT I MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ W AKADEMICKIEJ EDUKACJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO. AWF GDAŃSK.
- 15) MUSZKIETA R. (2004) OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW PRZEZ NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO. PTNKF O/POZNAŃ.
- 16) NAGŁAK Z. (1994) ZESPOŁOWA GRA SPORTOWA. AWF WROCŁAW.
- 17) NAGŁAK Z. (2001) GRY Z PIŁKĄ JAKO DYSCYPLINY SPORTU. CZŁOWIEK I RUCH 1(3). AWF WROCŁAW.
- 18) NAGŁAK Z. (2005) NAUCZANIE I UCZENIE SIĘ WIELOPODMIOTOWEJ GRY Z PIŁKĄ. T-1. KSZTAŁCENIE GRACZA NA WSTĘPNYM ETAPIE. AWF WROCŁAW.
- 19) NARODOWY MODEL GRY (2016) PZPN WARSZAWA.
- 20) NOSAL J, PALUSZEK K. [1997] SKŁADOWE NAUCZANIA I DOSKONALENIA DZIAŁAŃ WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. [W] PIŁKA NOŻNA – TEORIA I PRAKTYKA. INSTYTUT W.F. I SPORTU WARSZAWSKIEJ AWF W BIAŁEJ PODLASKIEJ.
- 21) NOSAL J. (1999) POZIOMY KONTROLI I OCENY SPRAWNOŚCI ZAWODNIKA W PRZYGOTOWANIU DO GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. IWF, GORZÓW WLKP.
- 22) NOSAL J. (2002) PODSTAWY EDUKACJI SZKOLENIOWO-WYCHOWAWCZEJ DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ NA DOLNYM ŚLĄSKU. DOLNOŚLĄSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ WE WROCŁAWIU.



LITERATURA

C.D.



NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYCH

• WIEDZA

• UMIEJETNOŚCI

•

• POSTAWY

• KOMPETENCJE

- 23) PALUSZEK K. (2003) NOWOCZESNE NAUCZANIE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. WYŻSZA SZKOŁA EDUKACJA W SPORCIE WARSZAWA.
- 24) PALUSZEK K. (2005) WYCHOWANIE FIZYCZNE A SPORT – IMPLIKACJE DYDAKTYCZNE WYNIKAJĄCE Z RÓŻNIC I SPRZECZNOŚCI. DYDAKTYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ŚWIETLE WSPÓŁCZESNYCH POTRZEB EDUKACYJNYCH NR 7. AWF WROCŁAW.
- 25) PANFIL R. (2001) GRY Z PIŁKĄ JAKO ZJAWISKO SPOŁECZNE. CZŁOWIEK I RUCH 1(3). AWF WROCŁAW.
- 26) PIŁKA NOŻNA W SZKOLE (2016) PZPN WARSZAWA.
- 27) PODRĘCZNIK TRENERA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI (2018) PZPN WARSZAWA.
- 28) PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ (2017-18) PZPN WARSZAWA.
- 29) RACZEK J. (1981) ROZWÓJ WYTRZYMAŁOŚCI DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ. SPORT I TURYSTYKA WARSZAWA.
- 30) ROKITA A., RZEPA T. (2002) BAWIĄC – UCZĘ SIĘ – PIŁKI EDUKACYJNE W KSZTAŁCENIU ZINTEGROWANYM. AWF WROCŁAW.
- 31) RUDNIK J. (1997) ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE. SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY. WARSZAWA
- 32) RZEPA T. (RED.) (1999) AKTYWNOŚĆ RUCHOWA Z PIŁKĄ W DOSKONALENIU WYBRANYCH WŁAŚCIWOŚCI OSOBOWOŚCIOWYCH UCZNIA. METODYKA ĆWICZEŃ, ZABAW I GIER Z PIŁKĄ, AWF WROCŁAW
- 33) SIENIEK CZ. (2005) ZASÓB ĆWICZEŃ TECHNICZNYCH Z ZAKRESU KOSZYKÓWKI, PIŁKI RĘCZNEJ, SIATKÓWKI I PIŁKI NOŻNEJ DLA CELÓW DYDAKTYCZNYCH. WYD. HELVETICA.
- 34) SOLLVEBORN S. (1989) STRETCHING – ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE.
- 35) STROŃCZYŃSKI W., STUŁA A. (1995) GRY I ZABAWY RUCHOWE W SZKOLENIU PIŁKARSKIM. AWF POZNAŃ.
- 36) TALAGA J. (1999) ATLAS ĆWICZEŃ PIŁKARSKICH. YPSYLOŃ WARSZAWA
- 37) TALAGA J. (2004) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OGÓLNA – TESTY. ZYSK I S-KA POZNAŃ.
- 38) TRZEŚNIEWSKI R. (1972) GRY I ZABAWY RUCHOWE. SPORT I TURYSTYKA WARSZAWA.
- 39) ŻUKOWSKA Z. (1998) FAIR PLAY EDUKACYJNĄ SZANSĄ. FAIR PLAY JAKO WYZNACZNIK POSTAW ETYCZNYCH W SPORCIE. KULTURA FIZYCZNA 1/2.



Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu



OPRACOWANIE 2026
dr J. NOSAL

